

Achtsamkeitsübungen können Psychotherapie mit Jugendlichen unterstützen

Eine kurze Achtsamkeitsübung zu Beginn einer Psychotherapiesitzung kann sich positiv auf die psychische Symptomatik von jugendlichen Patientinnen und Patienten auswirken. Das belegt eine Studie, die unter der Leitung von Prof. Dr. Johannes Mander und Dr. Julia Kalmar am Zentrum für Psychologische Psychotherapie (ZPP) der Universität Heidelberg durchgeführt wurde. Bei Jugendlichen, die zu Beginn jeder Sitzung eine Achtsamkeitsübung absolvierten, gingen die Symptome stärker zurück als bei der Vergleichsgruppe, die eine Psychotherapie ohne strukturierte Sitzungseinleitung erhielt. Auch die therapeutische Beziehung entwickelte sich aus Sicht der Betroffenen positiver.

Achtsamkeitsübungen können Psychotherapie mit Jugendlichen unterstützen
Heidelberger Forscherinnen und Forscher weisen positive Effekte kurzer Interventionen auf psychische Symptome und therapeutische Beziehung nach

Eine kurze Achtsamkeitsübung zu Beginn einer Psychotherapiesitzung kann sich positiv auf die psychische Symptomatik von jugendlichen Patientinnen und Patienten auswirken. Das belegt eine Studie, die unter der Leitung von Prof. Dr. Johannes Mander und Dr. Julia Kalmar am Zentrum für Psychologische Psychotherapie (ZPP) der Universität Heidelberg durchgeführt wurde. Bei Jugendlichen, die zu Beginn jeder Sitzung eine Achtsamkeitsübung absolvierten, gingen die Symptome stärker zurück als bei der Vergleichsgruppe, die eine Psychotherapie ohne strukturierte Sitzungseinleitung erhielt. Auch die therapeutische Beziehung entwickelte sich aus Sicht der Betroffenen positiver, wie die Forscherinnen und Forscher belegen. Zwischen Achtsamkeits- und Entspannungsinterventionen zeigte sich beim Rückgang der Symptome kein signifikanter Unterschied.

„Unsere Studie zeigt, dass innovative Methoden wie kurze Achtsamkeitsinterventionen gut in die ambulante Psychotherapie integrierbar sind und sich gerade bei der sehr vulnerablen Gruppe jugendlicher Patientinnen und Patienten positiv auswirken“, betont Dr. Kalmar. Die Psychologin leitet das Studienprogramm für Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie am ZPP und forscht am Psychologischen Institut der Universität Heidelberg. Der Begriff Achtsamkeit bezeichnet die bewusste Wahrnehmung eines Moments, bei der Gedanken, Gefühle und körperliche Empfindungen möglichst ohne Bewertung beobachtet werden.

An der Studie mitgewirkt haben 90 Jugendliche im Alter von elf bis 19 Jahren, die am ZPP ambulant wegen Depressionen, Angststörungen oder ADHS behandelt und zufällig einer von drei Gruppen zugeteilt wurden: In der Achtsamkeitsgruppe begannen 24 Therapiesitzungen jeweils mit einer entsprechenden Intervention für fünf bis zehn Minuten. Eine zweite Gruppe erhielt zu Beginn der Sitzungen gleich lange Entspannungsübungen, während es in der dritten Gruppe keine standardisierte Sitzungseinleitung gab. Zum Einsatz kamen unterschiedliche Übungsarten. Auf dem Gebiet der Achtsamkeit waren dies Atemübungen, ein sogenannter Body Scan und Gehübungen.

Die Wirkung der Interventionen erfassten die Forscherinnen und Forscher mit einem Fragebogen, den die Jugendlichen während und nach der Behandlung ausfüllten. Wie die Auswertung deutlich macht, nahm die psychische Symptomatik im Verlauf der Therapie in allen drei Gruppen ab. In der

Achtsamkeitsgruppe war der Rückgang nach Angaben von Julia Kalmar jedoch stärker als in der Gruppe ohne strukturierte Sitzungseinleitung. Bei den Effekten von Achtsamkeits- und Entspannungsinterventionen zeigte sich dagegen kein signifikanter Unterschied. Aus Sicht der Jugendlichen nahm auch die Qualität der therapeutischen Beziehung – sie hat einen entscheidenden Einfluss auf den Behandlungsverlauf – in der Achtsamkeitsgruppe im Therapieverlauf zu, während sie in der Gruppe ohne strukturierte Sitzungseinleitung leicht abnahm. Die Therapeutinnen und Therapeuten nahmen hingegen keine Unterschiede in der Beziehung wahr.

Wie Prof. Mander erläutert, ist die Wirksamkeit von Achtsamkeitsübungen vor allem im Rahmen strukturierter Programme untersucht worden, obwohl in der therapeutischen Praxis sehr häufig auch einzelne Übungen eingesetzt werden. „Welche Wirkung sie dort entfalten, war bislang unklar. Mit unserer Studie schließen wir diese Forschungslücke“, betont der Wissenschaftler, der als außerplanmäßiger Professor am Psychologischen Institut auf dem Gebiet der Klinischen Psychologie und Psychotherapie forscht. Die Ergebnisse wurden im „Journal of Clinical Psychology“ veröffentlicht.

Originalpublikation:

J. Kalmar, I. Baumann, E. Schleiting, A. Grünert, E. Vonderlin, K. Lindenberg, A.B. Neubauer, T. Heidenreich, J. Mander: The Impact of Mindfulness as a Session-Introduction on Symptoms and Alliance in Individual Cognitive-Behavioral Therapy With Children and Adolescents: A Randomized Controlled Trial. Journal of Clinical Psychology (29. August 2026)
<https://doi.org/10.1002/jclp.70216>

Weitere Informationen:

<https://www.zpp.uni-heidelberg.de> Zentrum für Psychologische Psychotherapie
<https://www.psychologie.uni-heidelberg.de> Psychologisches Institut