

Allgemeine Informationen:

Zur Erfassung von Achtsamkeit kann die deutsche Version des Fragebogens *Five Facet Mindfulness Questionnaires (FFMQ-D)* verwendet werden (Michalak et al., 2016). Für die Autoren der Originalversion des FFMQ-Fragebogens ist Achtsamkeit eine bestimmte Form der Aufmerksamkeitslenkung, welche absichtsvoll und nicht wertend auf die Erfahrungen des gegenwärtigen Augenblicks gerichtet ist (Bear et al., 2006). Die Definition orientiert sich am Achtsamkeitsverständnis von Linehan (1993), bei der zwischen zwei Arten von Achtsamkeitsfertigkeiten unterschieden wird. Die „Was“-Fertigkeiten, welche sich darauf beziehen, was man tut, wenn man achtsam ist (beobachten, beschreiben und teilnehmen) und die „Wie“-Fertigkeiten, welche beschreiben wie die Tätigkeiten ausgeführt werden (nicht wertend, mit der Aufmerksamkeit bei einer Sache seiend, wirkungsvoll handelnd) (Dimidjian & Linehan, 2003). In Übereinstimmung mit dieser Definition wurden fünf Faktoren entwickelt, aus denen sich Achtsamkeit zusammensetzt: *Beobachten, Beschreiben, mit Aufmerksamkeit Handeln, Akzeptieren ohne Bewertung und Nichtreaktivität*.

1. Der Faktor „*Beobachten*“ erfasst die Selbsteinschätzung der Fähigkeit, innere und äußere Reize wahrzunehmen. Als Reiz können beispielsweise Körperempfindungen, Kognitionen, Emotionen, Geräusche oder Gerüche wahrgenommen werden.
2. Der Faktor „*Beschreiben*“ beinhaltet die Fähigkeit der Bewusstmachung von Geistestätigkeiten durch einzelne Worte, beispielsweise Traurigkeit.
3. Der Faktor „*mit Aufmerksamkeit Handeln*“ erfasst die Fertigkeit, eine Tätigkeit mit der ganzen Aufmerksamkeit auszuführen.
4. Der Faktor „*Akzeptieren ohne Bewertung*“ beschreibt eine nichtwertende Haltung zu der aktuellen Erfahrung einzunehmen. Das bedeutet die Realität so zu belassen, wie sie ist, ohne die reflexartig gebildeten Werturteile wie gut/schlecht oder richtig/falsch anzuwenden (Bear et al., 2006).
5. Der Faktor „*Nichtreaktivität*“ beinhaltet die Fähigkeit, nicht automatisch auf die inneren Reize zu reagieren, sondern beispielsweise negative Gedanken mit Abstand wahrzunehmen, ohne sich von ihnen überwältigen zu lassen (Michalak et al., 2016).

Der FFMQ-D Fragebogen besteht aus neununddreißig Items, die als Bestandteile der genannten fünf Faktoren Aufschluss über die Ausprägung der Achtsamkeit geben. Die Items sind auf einer 5-stufigen Likert-Skala von eins (nie oder sehr selten zutreffend) bis fünf (sehr oft oder immer zutreffend) zu beantworten (Anhang 3.2). Die Probanden werden aufgefordert, sich selbst einzuschätzen, inwieweit die neununddreißig Aussagen auf sie zutreffen. Beispielsweise: *Wenn ich schwimme, nehme ich bewusst wahr, wie sich mein Körper im Wasser anfühlt*. Sie sollen dann spontan ankreuzen, ob die Aussage *nie oder sehr selten zutrifft, selten zutrifft, manchmal zutrifft, oft zutrifft oder sehr oft oder immer zutrifft*. Sie sollen sich dabei bewusst für ein Aussage entscheiden, welche mit einem Kreuz versehen wird. Die Auswertung der Ergebnisse erfolgt über den Auswertungsbogen, bei dem die neununddreißig Fragen den fünf Facetten der Achtsamkeit zugeordnet sind. Für die Antwortfelder wird ein Punkt (nie oder sehr selten zutreffend) bis fünf Punkte (sehr oft oder immer zutreffend) verteilt. Die Ergebnisse der negativ konnotierten Fragen werden umgepolt. Dadurch lässt sich ein Gesamt-Score ermitteln. Dieser wird noch in fünf Subkategorien – *Beobachten, Beschreiben, Mit Achtsamkeit handeln, Akzeptieren ohne Bewerten, Nichtreaktivität* – eingeteilt, welche den fünf Facetten der Achtsamkeit entsprechen. Für die Auswertung der statistischen Ergebnisse werden von dem Gesamt-Score und der fünf Subkategorien Mittelwerte gebildet (Bear et al., 2006).