

Verbesserung der Interozeptiven Sensitivität durch 5 tägigen Body Scan

Lena Reber, Helena Schmidt, Paula Schönfeld

Hintergrund und Hypothesen

- **Interozeption** beschreibt die afferente Signalübertragung des Körpers zum Gehirn, die zentrale Verarbeitung sowie die Darstellung innerer körperlicher Veränderungen (Pace-Schott, 2019).
- Die **interozeptive Sensitivität (IS)** beschreibt dabei die selbstbeobachtende Tendenz, sich internal auf körpereigene Empfindungen zu fokussieren und sich derer bewusst zu sein (Garfinkel & Critchley, 2013).
- Die **Befunde** hinsichtlich der Verbesserung von Interozeptionsparametern durch Interventionstrainings sind jedoch **gemischt**.

Hypothese: Steigerung der Fähigkeit zur adäquaten körperinternen Wahrnehmung (IS) in der EG (16-minütiges Interventionstraining über 5 Tage), während Fähigkeit der IS in der KG unverändert bleibt.

Methodik

Stichprobe:

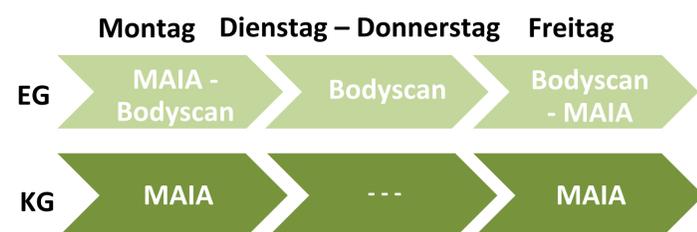
- 112 Studierende (90% Psychologie)
- 87,5% weiblich
- Durchschnittsalter 21,4 Jahre

Paradigmen:

- Messinstrument: Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness (MAIA) (Mehling et al., 2012)
- Material: 16 Minuten audiogeleitete Körperachtsamkeitsübung (Eßwein, 2015)

Durchführung:

- Online Panelstudie über Unipark



Ergebnisse

- Zweifaktorielle ANOVA mit MW auf dem Faktor Messzeitpunkt
- Gefundene Effekte:
 - HE Messzeitpunkt
 - HE Gruppe
 - Interaktion MZP und Gruppe
- Hypothesenkonformes Ergebnis!
→ Meditation wirkt sich positiv auf interozeptive Fähigkeit aus

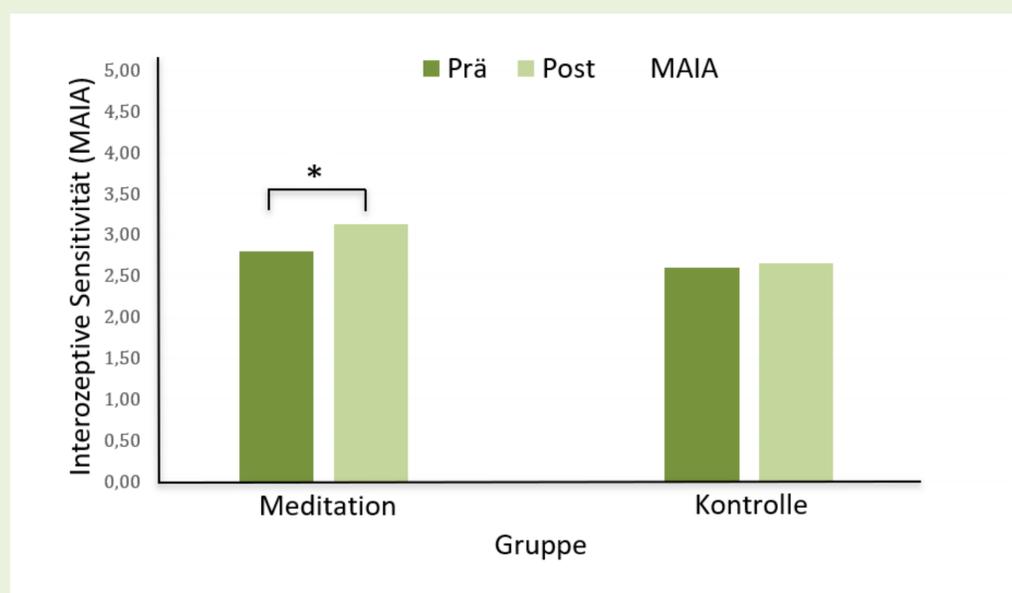


Abbildung 1: Gemittelte MAIA Werte in Abhängigkeit von Messzeitpunkt und Gruppe

Diskussion

Limitierungen: MAIA ist ein subjektives Maß, Homogenität der Kohorte, Generalisierung eingeschränkt, geringe Kontrolle über Störvariablen.

Ausblick: Anknüpfendes Projekt untersucht mit gleicher Methodik die Auswirkung von Sport, Yoga und Meditation auf interozeptive Sensitivität sowie interozeptive Genauigkeit.

Kontakt:

M. Sc. Psych. Kim Opendeinen (opendeinen@uni-trier.de)
Universität Trier, Abteilung für Klinische Psychologie
und Psychotherapie des Kindes- und Jugendalters
Am Wissenschaftspark 25 – 27, 54296 Trier

Literaturangaben:

Garfinkel, S. N., Seth, A. K., Barrett, A. B., Suzuki, K., and Critchley, H. D. (2015). Knowing your own heart: distinguishing interoceptive accuracy from interoceptive awareness. *Biol. Psychol.* 104, 65– 74. doi: 10.1016/j.biopsycho. 2014.11.004
Eßwein, J. (2015). *Achtsamkeitstraining (mit CD)*. Gräfe und Unzer.
Mehling, W. E., Price, C., Daubenmier, J. J., Acree, M., Bartmess, E., & Stewart, A. (2012). The multidimensional assessment of interoceptive awareness (MAIA). *PLoS one*.
Pace-Schott, E. F., Amole, M. C., Aue, T., Balconi, M., Bylsma, L. M., Critchley, H., ... & Jovanovic, T. (2019). Physiological feelings. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*.