

Wissenschaftlicher Nachweis der Methode: „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ nach Kabat-Zinn

Die 1979 von Prof. Jon Kabat-Zinn et al entwickelte Methode zur „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ wurde seit Entstehung vielfach wissenschaftlich untersucht. Eine positive Wirkung auf Gesundheit, Stressbewältigung und Gesundungsprozesse bei verschiedenen (stressbedingten) Krankheiten konnte nachgewiesen werden. Die Methode ist in den USA als verhaltensmedizinisch - gesundheitspädagogisches Verfahren anerkannt und wird zum großen Teil von den Krankenkassen getragen. Auch in den Niederlanden werden die Kosten für die Teilnahme an dem Kurs z.T. von den Krankenkassen übernommen. Seit ca. 5 Jahren wird dieses Stressreduktionsprogramm auch in Deutschland von Psychologen, Pädagogen oder Ärzten im Rahmen der Gesundheitsprävention und Stressbewältigung angeboten. In den Kliniken Essen-Mitte in der Abteilung „Innere Medizin V – Klinik für Naturheilverfahren und Integrative Medizin“ wird das MBSR-Programm in die teilstationäre Behandlung integriert. Es gibt sowohl wissenschaftliche Untersuchungen im deutschsprachigen Raum als auch vielfache amerikanische oder englische Studien, die die positive Wirkung des Stressbewältigungsprogramms belegen. Für die Wirksamkeit von MBSR-„Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ auf die Gesundheit von deutschen Patienten liegt eine Studie der Universität Freiburg vor. Diese weist signifikante Verbesserungen des körperlichen Allgemeinbefindens und der persönlichen Lebensqualität auf, und trägt ganz klar zu einer Symptomreduzierung bei psychosomatischen Beschwerden und Schmerzen bei (Majumdar, 2000).

In einer weiteren deutschsprachigen Stichprobe wurde die Wirksamkeit des MBSR-Programms bei Patienten mit Fibromyalgie untersucht (Tiefenthaler- Gilmer, 2002). Eine Studie untersuchte die Auswirkungen von MBSR auf Patienten mit Fibromyalgie [Kaplan et al., 1993] und fand bedeutsame, positive Veränderungen psychischer Symptome.

Die Essen Hospital Smoking Cessation Study (EASY), die an den Kliniken Essen- Mitte durchgeführt wurde, konnte zeigen, dass Achtsamkeitsübungen eine hilfreiche Unterstützung im schwierigen und oft stressbeladenen Prozess der Raucherentwöhnung sein kann (siehe Altner et al, 2002). Zurzeit läuft eine Studie zur Wirksamkeit des Achtsamkeitsprogramms bei der Rückfallprophylaxe von Depressionen an der Ruhr-Universität Bochum.

In zwei randomisierten, kontrollierten Studien konnte gezeigt werden, dass MBSR in Stichproben der Allgemeinbevölkerung zu einer Verminderung von Stress, Angst und Dysphorie führt (Astin, 1997; Shapiro et al, 1998). In einer kontrollierten, randomisierten Studie von Specia et al. (2000) mit Patienten mit unterschiedlichen Krebserkrankungen konnten die Forscher zeigen, dass Patienten, die das MBSR-Programm durchlaufen hatten, verglichen mit Kontrollen deutliche Reduktionen in negativer Stimmung und der Stressbelastung aufwiesen. Darüber hinaus fand sich ein Zusammenhang zwischen der Zeit, die die Patienten übten und der Belastungsreduktion.

Kabat-Zinn et al. [1998] konnten in einer weiteren kontrollierten Studie zeigen, dass MBSR einen positiven Einfluss auf die Rückbildung der Psoriasis-Symptomatik bei Patienten hat, die sich einer Phototherapie oder Photochemotherapie unterziehen.

Es liegen mehrere empirische Studien ohne Kontrollgruppe zu verschiedenen Störungsbereichen vor: Bei Patienten mit chronischen Schmerzen zeigten sich sowohl kurzfristig [KabatZinn et al., 1985] als auch in einer 4-Jahres-Katamnese [Kabat-Zinn et al., 1987] Reduktionen psychischer Belastungen und funktionaler Einschränkungen sowie signifikante Schmerzreduzierungen. Mittlerweile liegen zu achtsamkeitsbasierten Präventions- und Behandlungsansätzen auch drei Übersichtsarbeiten vor [Bishop, 2002; Grossman et al., 2004; Baer, 2003], wobei die letzten beiden Übersichtsarbeiten quantitative metaanalytische Methodik verwenden. Alle drei kommen zu vergleichbaren Schlussfolgerungen:

Es gibt konsistente Nachweise für die Wirksamkeit achtsamkeitsbasierter Ansätze mit Effektstärken im mittleren Bereich (Baer: 0,59; Grossman et al.: 0,50).