

Wissenschaftlicher Nachweis der Methode: „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ – MBSR – Mindfulness-Based-Stress-Reduction

Die 1979 von Prof. Jon Kabat-Zinn et al entwickelte Methode zur „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ (MBSR) 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 (mit)finanziert. Auch in den Niederlanden werden die Kosten für die Teilnahme an dem Kurs z.T. von den Krankenkassen übernommen.

Seit ca. 10 Jahren wird dieses Stressreduktionsprogramm auch in Deutschland im Rahmen der Gesundheitsprävention und Stressbewältigung angeboten. In den Kliniken Essen-Mitte z.B. 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, der gesundheitsbezogenen Lebensqualität sowie eine signifikante Symptomreduzierung bei einer psychosomatisch belasteten Gelegenheitsstichprobe**, bestehend aus Teilnehmern von Achtsamkeitskursen, nach (Majumdar, 2000).
- In einer weiteren deutschsprachigen Stichprobe wurde die Wirksamkeit des MBSR-Programms bei **Fibromyalgie** Patientinnen und Patienten untersucht (Tiefenthaler-Gilmer, 2002).
- 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 stressbelasteten Prozess der **Raucherentwöhnung** sein kann (siehe Altner et al, 2002).
- 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) führt.
- In einer kontrollierten, randomisierten Studie von Speca 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 Belastung und funktionaler Einschränkungen.
- Eine Studie untersuchte die Auswirkungen von MBSR auf Patienten mit **Fibromyalgie** [Kaplan et al., 1993] und fand bedeutsame Veränderungen psychischer Symptome.
- 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).

Altner, N. (2002). Zwischen Sucht und Sehnsucht. Achtsamkeitsmeditation als Weg zur Raucherentwöhnung. In: Belschner, W.; Galuska, J.; Walach, H.; Zundel, E.; *Transpersonale Forschung im Kontext. Transpersonale Studien 5*. Bibliotheks- und Informationssystem der Universität Oldenburg.

Astin, J.A. (1997). Stress Reduction through Mindfulness Meditation. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 66, 97-106.

Baer, R. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clin Psychol-Sci Pr* 10; 125-143

Bishop, S.R. (2002). What do we really know about Mindfulness-Based Stress Reduction? *Psychosomatic Medicine* 64; 71-84

Carlson, L., Speca, M, Patel, K., & Goodey, E. (2003). Mindfulness-based stress reduction in relation to quality of life, mood, symptoms of stress, and immune parameters in breast and prostate cancer outpatients. *Psychosomatic Medicine*, 65(4), 571-81.

Carlson, L., Speca, M., Faris, P., & Patel, K. (2007). One year pre-post intervention follow-up of psychological, immune, endocrine and blood pressure outcomes of mindfulness-based stress reduction (MBSR) in breast and prostate cancer outpatients. *Brain Behavioral Immunology*, 21(8), 1038-49.

Chang, V. (2004). The effects of a mindfulness-based stress reduction program on stress, mindfulness self-efficacy, and positive states of mind. *Stress and Health*, 20, 141-147.

Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. F., et al. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65(4), 564-570.

Farb, N. A. S., Segal, Z. V., Mayberg, H., Bean, J., McKeon, D., Fatima, Z., et al. (2007). Attending to the present: Mindfulness meditation reveals distinct neural modes of self-reference. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 2 313-322.

Grossmann, P., Niemann, L., Schmidt, S. & Walach, H. (2004), *Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis*. *J Psychosom Res* (in press).

Kabat-Zinn, J., Lipworth, L. & Burney, R. (1985). The Clinical Use of Mindfulness Meditation for the Self-Regulation of Chronic Pain. *Journal of Behavioral Medicine*, 8(2), 163-190.

Kabat-Zinn, J. & Chapman-Waldrop, A. (1987). *Compliance with an outpatient stress reduction program: rates and predictors of program completion*. *Journal of Behavioral Medicine*, 11, 333-352

- Kabat-Zinn, J., Wheeler, E., Light, T., Skillings, A., Scharf, M.J., Cropley, T.G., Hosmer, D. & Bernhard, J.D., (1998). Influence of a Mindfulness Meditation-Based Stress Reduction Intervention on Rates of Skin Clearing in Patients With Moderate to Severe Psoriasis Undergoing Phototherapy (UVB) and Photochemotherapy (PUVA). *Psychosomatic Medicine*, 60, 625-632.
- Kaplan, KH.; Goldenberg DI.; Galvin-Nadeau, M. (1993). The impact of a meditation-based stress reduction program on fibromyalgie. *Gen Hospital Psychiatry* 15, 284-289.
- Majumdar, M. (2000). *Meditation und Gesundheit: Eine Beobachtungsstudie*. Diplomarbeit Psychologie. Essen: KVC Verlag.
- Roth, B., & Robbins, D. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health-related quality of life: Findings from a bilingual inner-city patient population. *Psychosomatic Medicine*, 66(1), 113-123.
- Robinson, Patrick (2003). Psycho-Endocrine-Immune Response to Mindfulness-based Stress Reduction in Individuals Infected with the Human Immunodeficiency Virus: A Quasiexperimental Study, F. Patrick Robinson, *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 9 (5) 683–694.
- Roth, B., & Stanley, T. (2002). Mindfulness-based stress reduction and healthcare utilization in the inner city: Preliminary findings. *Alternative Therapy Health Medicine*, 8(1), 60-62, 64-66.
- Shapiro, S.L., Schwartz, G.E. & Bonner, G. (1998). Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on Medical and Premedical Students. *Journal of Behavioral Medicine*, 21(6), 581-599.
- Specia, M.; Carlson, L.E.; Goodey, E.; Angen, M.; (2000) A randomized, wait-list controlled clinical trial: The effect of a mindfulness meditation-based stress reduction program on mood and symptoms of stress in cancer outpatients. *Psychosomatic Medicine*, 62, 613-622.
- Tiefenthaler-Gilmer, U. (2002). *Achtsamkeitsmeditation als klinische Intervention. Eine kontrollierte Studie zur Wirksamkeit eines Achtsamkeitsmeditationsprogrammes an Patientinnen mit Fibromyalgiesyndrom*. Dissertation. Universität Wien.

Literatur:

- Kabat-Zinn, J. (2001). *Gesund durch Meditation. Das Große Buch der Selbstheilung*, München: Barth.
- Kabat-Zinn, J. (1998). *Im Alltag Ruhe finden. Das umfassende Meditationsprogramm für alle Lebenslagen*. Freiburg: Herder
- Heidenreich, T.; Michalak, J. Hrsg. (2004). *Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie. Ein Handbuch*. DGVT Verlag, Frankfurt.
- Kapitel 7: Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion - Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) nach Kabat-Zinn.** Petra Meibert, Johannes Michalak, Thomas Heidenreich.
- Lehrhaupt, L; Meibert, P. (in press). *Stress bewältigen mit Achtsamkeit*. Zu innerer Ruhe finden mit MBSR, Kösel Verlag.