

## Erfolgreiche Studie zum Thema Achtsamkeit

*Information des Wissenschaftlichen Beirats der Schweiz. MS-Gesellschaft*

Seit Anfang der 1980er Jahre wurden verschiedene Verfahren entwickelt, Mindfulness (Achtsamkeit) in einen klinischen Kontext zu setzen, um somit verschiedene psychische und körperliche Erkrankungen günstig zu beeinflussen. Achtsamkeit bedeutet ein klares und nicht-wertendes Gewahrsein dessen, was in jedem Augenblick geschieht. Nach dieser Methode befähigt die Praxis der Achtsamkeit zu innerer Ruhe, Akzeptanz und Wohlbefinden – auch angesichts körperlicher oder seelischer Schmerzen und trotz schwieriger Lebensumstände.

Das bekannteste Verfahren zur Vermittlung von Achtsamkeit ist die sogenannte „Mindfulness-based stress reduction“ (MBSR).

„Mindfulness-based stress reduction“ ist ein strukturiertes Gruppen-Interventionsprogramm, welches von Jon Kabat-Zinn (Ph.D., University of Massachusetts) 1979 entwickelt wurde.

Verschiedene empirische Studien konnten belegen, dass MBSR bei unterschiedlichen körperlichen und psychischen Störungen – aber auch bei gesunden Menschen – einen positiven Einfluss auf das körperliche und geistige Wohlbefinden haben kann.

### Studiendesign

In Zusammenarbeit der Psychosomatik und Neurologie des Universitätsspitals Basel, unter der Leitung von Dr. Paul Grossman und Prof. Ludwig

Kappos, wurde eine Studie konzipiert, die den Einfluss von MBSR bei MS-Betroffenen hinsichtlich verschiedener Eigenschaften der körperlichen und psychischen Gesundheit untersucht.

Es handelt sich hierbei um eine randomisierte, kontrollierte Studie, in die 154 MS-Betroffene eingeschlossen wurden.

Die Behandlungsgruppe (78 Teilnehmende) erhielt das 8-wöchige MBSR-Programm, die Kontrollgruppe (76 Teilnehmende) hatte während dieser Zeit keine alternative Behandlung, und wird daher auch als Wartegruppe bezeichnet.

Alle Teilnehmenden bekamen zu Studienbeginn (T1), nach dem 8-wöchigem Training (T2) sowie nach weiteren 6 Monaten (Follow-up, T3) Fragebögen ausgehändigt. Damit wurden verschiedene Variablen des geistigen Wohlbefindens (Lebensqualität, Depression, Fatigue) erfasst. Zusätzlich erfolgte zu Studienbeginn und beim Follow-up eine körperliche und kognitive Untersuchung.

### Ergebnisse

Zum gegenwärtigen Zeitpunkt liegen die Ergebnisse der Auswertung der Fragebögen T1 und T2 hinsichtlich der Variablen Lebensqualität, Depression und Fatigue vor.

Es fanden sich in der Behandlungsgruppe signifikante Verbesserungen der oben genannten Variablen im Vergleich zur Kontrollgruppe unmittelbar nach Durchführung des MBSR-Trainings.

## Erfolgreiche Studie zum Thema Achtsamkeit

Da die Kontrollgruppe keine alternative Behandlung erhielt, kann nicht mit Sicherheit festgestellt werden, ob der positive Effekt ausschliesslich auf MBSR zurückzuführen ist. Andere Faktoren, etwa der Plazebo-Effekt, könnten zusätzlich eine Rolle gespielt haben. Dennoch zeigten die Patienten der Behandlungsgruppe nach Abschluss der Studie ein stark gesteigertes Wohlbefinden, und es liegen eindeutige Hinweise vor, dass die Behandlung die Erwartungen der Patienten erfüllt hat.

Das MBSR-Training wurde von den Teilnehmern sehr gut angenommen; dies zeigt sich in der sehr niedrigen Studienabbruchquote von 5% und der sehr hohen Anwesenheitsrate in den Sitzungen von über 90%.

Ob diese Ergebnisse nun direkt auf MBSR zurückzuführen sind oder nicht, so sind sie doch ein Beweis dafür, dass die meisten Teilnehmenden ihr Wohlbefinden wesentlich steigern konnten. Gemäss unserem Kenntnisstand ist dies die erste kontrollierte Studie, die solche Verbesserungen bei MS-Patienten aufzeigen konnte.

Die Langzeiteffekte (Follow-up-Ergebnisse) von MBSR auf die genannten Variablen sowie die Auswirkungen auf weitere Eigenschaften wie Angst, kognitive Funktionen und Physis sind noch ausstehend.

### Weiterführende Literatur

Allgemeine Informationen über Achtsamkeit, Ablauf eines MBSR-Trainings sowie eine grafische Darstellung der ersten Ergebnisse sind in folgenden Dokumenten zu finden:

*Atem holen gegen den Stress: Achtsamkeitstraining entspannt nicht nur – es trainiert auch das Gehirn* / Kathrin Kramer. BaslerZeitung, 31. Jan. 2009, S. 4-5.

*Mindfulness – Achtsamkeit: erste Ergebnisse einer Studie* / Henrik Gensicke. Powerpoint-Folien eines Vortrags im Rahmen der Veranstaltung „MS – Aus der Forschung für die Praxis“, Basel, 24. Jan. 2009, 19 S.

*Juli 2009 / Dr. Paul Grossman, Prof. Dr. med. Ludwig Kappos, Henrik Gensicke, Basel*