



Auszug aus: Berger MBSR Diplomarbeit

„Schmerzen“

(...)

#### 4.4.1.2 Angst- und Panikstörung (Studien 5 und 6)

Eine gesundheitliche Verbesserung nach einem Achtsamkeitskurs kann auch für Klienten mit Angststörung oder Panikstörung mit und ohne Agoraphobie bestätigt werden (Kabat-Zinn, Massion, Kristeller, Peterson, Fletcher, Pbert, Lenderking & Santorelli, 1992; Miller, Fletcher & Kabat-Zinn, 1995). Die Diagnosen der Patienten wurden vor dem Kurs durch Eigen- und Fremdeinschätzung vorgenommen.

In der fünften Studie zeigten die Instrumente für 20 von 22 Teilnehmern nach Beendigung des Kurses klinisch und statistisch eine signifikante Reduktion der Angst und Depressionssymptome. Die Häufigkeit der Paniksymptome wird als substantiell reduziert dargestellt. Diese Ergebnisse werden auch für Patienten, die gleichzeitig an einer Depression leiden, bestätigt.

Die Compliance ist insgesamt zufriedenstellend. Die genannten gesundheitlichen Verbesserungen hielten noch nach drei Monaten an. Nach einem Katamnesezeitraum von drei Jahren deuten die Ergebnisse bei 18 von den ursprünglich 22 Teilnehmern auf langfristig stabile Verbesserungen der Angst- und Depressionssymptome sowie einer Reduktion von Anzahl und Häufigkeit der Panikattacken hin. Auch die Compliance kann weiterhin als zufriedenstellend interpretiert werden: 10 der 18 Teilnehmer praktizieren weiterhin Formale Übungen und 16 von 18 Teilnehmern wenden Informale Übungen an.

(...)