

**Wissenschaftlicher Nachweis der Methode *Stressbewältigung durch Achtsamkeit*
(Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR) - (Sabine Weidenfeller, 2014)**

Bei der Methode *Stressbewältigung durch Achtsamkeit* (engl.: Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)) handelt es sich um ein Gesundheitsprogramm, das Ende der 70er Jahre von dem Molekularbiologen Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn¹ und seinem Team an der *University of Massachusetts Medical School* für Patienten mit chronischen Schmerzen und stressbedingten Erkrankungen entwickelt wurde. Das manualisierte Programm wurde von Anfang an evaluiert und wissenschaftlich untersucht. Mittlerweile existiert sowohl eine Vielzahl von randomisierten kontrollierten Studien (RCT) als auch eine Reihe von Meta-Analysen, die die Wirksamkeit der Methode im Hinblick auf Stressreduktion (einschließlich der Reduktion physischer und psychischer Beschwerden) sowohl für gesunde Stichproben als auch für klinische Stichproben belegen. Aufgrund der breiten empirischen Basis wird das Programm neben dem Einsatz in ambulanten Settings bereits von Kliniken² in die (teil-)stationäre Behandlung integriert. Im Folgenden wird ein Überblick über den aktuellen Forschungsstand gegeben.

- Die vorhandenen **Meta-Analysen** (Baer, 2003; Chiesa & Serretti, 2009; Grossman, Niemann, Schmidt & Walach, 2004; Fjorback, Arendt, Ørnbøl, Fink & Walach, 2011; Hölzel et al., 2010; Khoury et al., 2013) und **Reviews** (Irving, Dobkin & Park, 2009; Keng, Smoski & Robins, 2011) belegen allesamt die Wirksamkeit des MBSR-Programms im Hinblick auf

¹ Kabat-Zinn gründete 1979 die *Stress Reduction Clinic* und 1995 das *Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society*. Aktuell ist er Professor Emeritus für Medizin an der *University of Massachusetts Medical School*.

² In Deutschland arbeiten unter anderem die folgenden Kliniken mit der MBSR-Methode: Schön Klinik in Bad Arolsen, Charité in Berlin, Helios Klinikum Emil von Behring in Berlin, Immanuel Krankenhaus in Berlin, Onkologisches Forum Celle, Städtisches Krankenhaus Dresden-Neustadt, Kliniken Essen-Mitte, Klinik Windach in München, Berolina Klinik in Bad Oeynhausen, Schön Klinik Roseneck in Priem am Chiemsee u.a.

Stressreduktion, einen **positiven Einfluss auf die psychische und physische Gesundheit** und das **subjektive Wohlbefinden**, in Verbindung mit einer **Zunahme positiver Affektivität** und einer **Steigerung der Lebensqualität**. Insgesamt zeigten sich für den MBSR-Ansatz mittlere bis große Effektstärken. Die bisher umfassendste Meta-Analyse mit einer Übersicht über insgesamt 31 RCTs stammt von de Vibe, Bjørndal, Tipton, Hammerstrøm und Kowalski (2012).

- Aus der neurowissenschaftlichen Forschung gibt es empirische Belege dafür, dass nicht nur langjährige Achtsamkeitspraxis, sondern auch bereits die Teilnahme an einem achtwöchigen MBSR-Kurs sowohl zu einer Veränderung der Gehirnaktivität als auch der Gehirnstruktur führt. Davidson et al. (2003) berichten in diesem Zusammenhang von einer **Zunahme positiver Affektivität, die sich messbar in der Gehirnaktivität der Probanden widerspiegelt**³. Hölzel et al. (2011b) haben nachgewiesen, dass es in Folge der Kursteilnahme zu **strukturellen Veränderungen in den Hirnarealen** kommt, die für Emotionsregulation, Perspektivenübernahme, Lernen und Gedächtnisprozesse sowie die Verarbeitung selbstbezogener Informationen von Bedeutung sind.
- Es gibt weitere objektiv messbare Parameter, die durch die Teilnahme an einem MBSR-Kurs positiv beeinflusst werden. Hierzu zählt neben den oben genannten Veränderung der Gehirnaktivität und -struktur auch die **Senkung des Cortisolspiegels**. Eine Übersicht zu entsprechenden Studien findet sich bei Matousek, Dobkin und Pruessner (2010).
- Die Effektivität der MBSR-Methode wird nach aktuellem Forschungsstand auf die folgenden **psychologischen Wirkmechanismen** zurückgeführt (Hölzel et al., 2011a): eine verbesserte **Emotionsregulation, Aufmerksamkeitsregulation, Verarbeitung selbstbezogener Informationen, positive Neubewertung** (*positive reappraisal*; vgl. Garland, Gaylord & Fredrickson, 2011) als Copingstrategie sowie **Expositions-, Extinktions- und Rekonsolidierungseffekte**.
- Das MBSR-Programm hat sich über die präventive Wirkung hinaus auch in klinischen Stichproben als effektive Unterstützung der Standardbehandlung erwiesen: Bei Patienten mit **Depressionen** und/oder **Angsterkrankungen** bewirkt die Kursteilnahme sowohl Stressreduktion als auch eine Abnahme von Depressions- und Angstsymptomen sowie eine Steigerung positiver Affektivität (Hofmann, Sawyer, Witt & Oh, 2010; Klainin-Yobas, Cho

³ In dieser Studie wurde darüber hinaus eine – anhand des Antikörperstatus messbare – positive Wirkung auf die Funktion des Immunsystems nachgewiesen.

& Creedy, 2012; Vøllestad, Sivertsen & Nielsen, 2011). Den Ergebnissen von Weiss, Nordlie und Siegel (2005) zufolge ist MBSR darüber hinaus eine **effektive Ergänzung zu psychotherapeutischen Behandlungen**. Förderliche Effekte zeigen sich außerdem bei Patienten mit **chronischen körperlichen Erkrankungen** (Bohlmeijer, Prenger, Taal & Cuijpers, 2010), **chronischen Schmerzen aufgrund von Arthritis, Fibromyalgie und Migräne** (Rosenzweig et al. 2010) sowie bei Patienten mit **Somatisierungsstörungen** (Lakhan & Schofield, 2013). Bei diesen Patientengruppen führt die Teilnahme an einem MBSR-Kurs zu einer Steigerung der Lebensqualität sowie zu einer Abnahme von körperlichen Symptomen, Schmerzen, Stress-, Depressions- und Angstsymptomen. Als besonders effektiv hat sich das Programm zudem als Therapie unterstützende Maßnahme für Patienten mit **Krebserkrankungen** erwiesen. In dieser Patientengruppe führt die Kursteilnahme zu einer Verbesserung der Schlafqualität, Steigerung der positiven Affektivität und Lebensqualität, Stressreduktion, Abnahme von Fatigue-Symptomen sowie zu einer Reduktion von Depressions- und Angstsymptomen (Cramer, Lauche, Paul & Dobos, 2012, Ledesma & Kumano, 2009; Mackenzie, Carlson & Speca, 2005; Piet, Würtzen & Zachariae, 2012; Speca, Carlson, Goodey & Angen, 2000; Zainal, Booth & Huppert, 2012).

Quellenangaben

- Baer, R.A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125-143.
- Bohlmeijer, E., Prenger, R., Taal, E. & Cuijpers, P. (2010). The effects of Mindfulness-Based Stress Reduction therapy on mental health of adults with a chronic medical disease: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 68, 539-544.
- Chiesa, A. & Serretti, A. (2009). Mindfulness Based Stress Reduction for stress management in healthy people: A review and meta-analysis. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 15(5), 593-600.
- Cramer, H., Lauche, R., Paul, A. & Dobos, G. (2012). Mindfulness-Based Stress Reduction for breast cancer: A systematic review and meta-analysis. *Current Oncology*, 19(5), 343-352.
- Davidson, R.J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S.F., Urbanowski, F., Harrington, A., Bonus, K. & Sheridan, J.F. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65, 564-570.
- de Vibe, M., Bjørndal, A., Tipton, E., Hammerstrøm, K.T. & Kowalski, K. (2012). *Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) for improving health, quality of life and social functioning in adults*. Campbell Systematic Reviews.

- Fjorback, L.O., Arendt, M., Ørnbøl, E., Fink, P. & Walach, H. (2011). Mindfulness Based Stress Reduction and Mindfulness Based Cognitive Therapy: A systematic review of randomized controlled trials. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 124(2), 102-119.
- Garland, E.L., Gaylord, S.A. & Fredrickson, B.L. (2011). Positive reappraisal mediates the stress-reductive effects of mindfulness: An upward spiral process. *Mindfulness*, 2(1), 59-67.
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S. & Walach, H. (2004). Mindfulness Based Stress Reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57, 35-43.
- Hofmann, S.G., Sawyer, A.T., Witt, A.A. & Oh, D. (2010). The effect of Mindfulness-Based Therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78(2), 169-183.
- Hölzel, B.K., Carmody, J., Evans, K.C., Hoge, E.A., Dusek, J.A., Morgan, L., Pitman, R.K. & Lazar, S.W. (2010) Stress reduction correlates with structural changes in the amygdale. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 5, 11-17.
- Hölzel, B.K., Lazar, S.W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D.R. & Ott, U. (2011a). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 6(6), 537-559.
- Hölzel, B.K., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S.M., Gard, T. & Lazar, S.W. (2011b). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research*, 191, 36-43.
- Irving, J.A., Dobkin, P.L. & Park, J. (2009). Cultivating mindfulness in health care professionals: A review of empirical studies of Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR). *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 15, 61-66.
- Keng, S.L., Smoski, M.J. & Robins, C.J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31, 1041-1056.
- Khoury, B., Lecomte, T., Fortin, G., Masse, M., Therien, P., Bouchard, V. et al. (2013). Mindfulness Based Therapy: A comprehensive meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 33, 763-771.
- Klainin-Yobas, P., Cho, M.A. & Creedy, D. (2012). Efficacy of Mindfulness Based Interventions on depressive symptoms among people with mental disorders: A meta-analysis. *International Journal of Nursing Studies*, 49, 109-121.
- Lakhan, S.E. & Schofield, K.L. (2013). Mindfulness-Based Therapies in the treatment of somatization disorders: A systematic review and meta-analysis. *PLOS ONE*, 8(8), 1-13.
- Ledesma, D. & Kumano, H. (2009). Mindfulness-Based Stress Reduction and cancer: A meta-analysis. *Psycho-Oncology*, 18, 571-579.
- Mackenzie, M.J., Carlson, L.E. & Speca, M. (2005). Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) in Oncology. *Evidence Based Integrative Medicine*, 2(3), 139-145.
- Matousek, R.H., Dobkin, P.L. & Pruessner, J. (2010). Cortisol as a marker for improvement in Mindfulness-Based Stress Reduction. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 16, 13-19.

- Piet, J., Würtzen, H. & Zachariae, R. (2012). The effect of Mindfulness-Based Therapy on symptoms of anxiety and depression in adult cancer patients and survivors: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 80*(6), 1007-1020.
- Rosenzweig, S., Greeson, J.M., Reibel, D.K., Green, J.S., Jasser, S.A. & Beasley, D. (2010). Mindfulness-Based Stress Reduction for chronic pain conditions: Variation in treatment outcomes and role of home meditation practice. *Journal of Psychosomatic Research, 68*, 29-36.
- 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.
- Vøllestad, J., Sivertsen, B. & Nielsen, G.H. (2011). Mindfulness-Based Stress Reduction for patients with anxiety disorders: Evaluation in a randomized controlled trial. *Behaviour Research and Therapy, 49*, 281-288.
- Weiss, M., Nordlie, J.W. & Siegel, E.P. (2005). Mindfulness-Based Stress Reduction as an adjunct to outpatient psychotherapy. *Psychotherapy and Psychosomatics, 74*, 108-112.
- Zainal, N.Z., Booth, S. & Huppert, F.A. (2012). The efficacy of Mindfulness-Based Stress Reduction on mental health of breast cancer patients: A meta-analysis. *Psycho-Oncology, 22*(7), 1457-1465.

Weiterführende Literatur

- Kabat-Zinn, J. (2010). *Im Alltag Ruhe finden*. Knaut Verlag.
- Kabat-Zinn, J. (2011). *Gesund durch Meditation: Das vollständige Grundlagenwerk zu MBSR*. O.W. Barth Verlag.
- Lehrhaupt, L. & Meibert, P. (2010). *Stress bewältigen mit Achtsamkeit*. Kösel Verlag.
- Meibert, P., Michalak, J. & Heidenreich, T. (2009). Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion – Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) nach Kabat-Zinn. In T. Heidenreich & J. Michalak (Hrsg.), *Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie* (S. 143-193). Dgvt-Verlag.
- Singer, W. & Ricard, M. (2008). *Hirnforschung und Meditation*. Suhrkamp Verlag.