

Meditation und Gesundheit

[Marcus Majumdar] [2000]

Fragestellung

Der theoretische Bezugsrahmen dieser Arbeit gründet sich auf die Forschungsergebnisse von Prof. Dr. Kabat-Zinn, der in den USA mit meist chronisch Kranken „Stressreduktions- und Entspannungskurse“ auf der Grundlage der sogenannten „Achtsamkeitsmeditation“ durchführt. Die von ihm berichteten Ergebnisse geben Anlass zu der Annahme, dass klinisch und komplementär zu anderen Therapien eingesetzte Achtsamkeitskurse in bezug auf unterschiedlichste Beschwerden einen effektiven und effizienten Beitrag zum US-amerikanischen Gesundheitsversorgungssystem leisten könnten.

Diese Intervention wird nur in wenigen europäischen Städten angeboten, da die Methode dort noch wenig verbreitet ist und außerdem hohe Anforderungen an die Kursleiter stellt. Die vorliegende Studie ist die erste Studie im deutschsprachigen Raum, welche die Effekte von in Deutschland durchgeführten Achtsamkeitsmeditationskursen überprüft.

Methodik

In einem explorativen Eingruppen Prä-Post-Design mit einer Drei-Monats-Katamnese wurden dabei bei einer Freiburger Gelegenheitsstichprobe (N = 21) achtwöchige Kurse in Achtsamkeitsmeditation evaluiert.

Die allgemeine klinische Wirksamkeit wurde erfasst. Kausale Zusammenhänge wurden nicht untersucht. Die Zielvariablen sollen das Konstrukt Gesundheit möglichst breit erfassen, um einerseits festzustellen, in welchen Bereichen körperlicher und psychischer Gesundheit sich die deutlichsten Veränderungen zeigten und um andererseits einen Eindruck zu vermitteln, mit welchen Variablen und Instrumenten sich diese klinischen Veränderungsprozesse in einer größeren Studie am effektivsten und effizientesten abbilden lassen könnten. Außerdem wurde die Übungcompliance und die Zufriedenheit der Klienten in bezug auf den Kurs erfasst, da Verhaltensänderungen und „Klientenzufriedenheit“ wichtige Aspekte bei der Erforschung komplementärer therapeutischer Ansätze sind.

Die Datenerhebung fand zu fünf Messzeitpunkten statt. Eine Drei-Monats-Katamnese sollte dazu dienen, die Stabilität der Effekte zu eruieren. Die Studie bediente sich eines breiten Methodenspektrums: Standardisierte und halbstrukturierte Instrumente, Fragebögen und Interviews, nomothetische und idiographische Ansätze sowie verschiedene Datenebenen wurden berücksichtigt.

Ergebnisse

Die Befindlichkeit bzw. das Wohlbefinden der Klienten verbessert sich über den Untersuchungsraum deutlich und bleibt bis zum Katamnesezeitpunkt stabil. Das gleiche trifft auf das körperliche Allgemeinbefinden zu. Bei einem Maß zur Ermittlung der Achtsamkeit ergeben sich bis Kursende signifikante Erhöhungen. Bei allen drei Instrumenten sind die Werte durch mindestens mittlere Effektgrößen gestützt. Die Achtsamkeitsscores sinken jedoch wieder ab und sind zum Katamnesezeitpunkt in Vergleich zur Baselinemessung nicht mehr signifikant.

Insgesamt führten die Achtsamkeitsmeditationskurse bei der psychosomatisch belasteten Gelegenheitsstichprobe zu einer hohen Akzeptanz, zu effektiven und nachhaltigen Symptomreduzierungen und zu hilfreichen Ergänzungen mit Psychotherapien. Das Fazit der vorliegenden Evaluationsstudie lautet: Eine weitere Erforschung von Achtsamkeitsmeditationskursen in Freiburg erscheint wissenschaftlich und gesundheitsökonomisch erfolgversprechend.