



Forschung zu Achtsamkeit

MBSR

Die erste Studie im deutschsprachigen Raum zur Evaluation von achtsamkeitsbasierter Stressreduktion / Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR). Dabei handelt es sich um ein 8-wöchiges Gruppenprogramm, in dem die TeilnehmerInnen durch Körperübungen und Meditation lernen, eine erhöhte Achtsamkeit zu entwickeln und in den Alltag zu übertragen.

Die Arbeit wurde 2000 von der Continentale Krankenversicherung A.G. mit dem Förderpreis für Naturheilkunde ausgezeichnet.

MBSR und Fibromyalgie

Eine aufwendige dreijährige klinische Studie zur Wirksamkeit von MBSR bei Patientinnen mit Fibromyalgie (180 Patientinnen).

Fibromyalgie ist ein chronisches Schmerzsyndrom, dessen Entstehung weitgehend ungeklärt ist. Die Betroffenen leiden unter Ganzkörperschmerzen, Erschöpfung und Steifigkeit, dazu kommen z.T. auch Schlafstörungen, Depressionen und Verdauungsstörungen.

Wir untersuchen die Wirkung von MBSR auf die Lebensqualität, Schmerzen, Depressionen und körperlichen Beschwerden der Betroffenen.

MBSR und Fibromyalgie

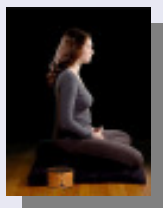
Ambulantes psychophysiologisches Monitoring bei Fibromyalgiepatientinnen, die achtsamkeitsbasierte Meditationsformen erlernen.

Die Patientinnen tragen in größeren Abständen für 24 Stunden ein sog. LifeShirt, eine eng anliegende Weste mit EKG Elektroden und Atmungsbandern, die mit einem kleinen Recorder verbunden ist. Damit kann im Alltag der Patientinnen ein Langzeit EKG, die Atmung, die Bewegungsaktivität, die Körperposition sowie die Schlafqualität erfasst werden.

Außerdem werden während des Tragens über ein elektronisches Tagebuch regelmäßige Schmerzen, Stimmung und Erschöpfungszustand abgefragt.

Achtsamkeit im Callcenter

MBSR als Stressbewältigung im betrieblichen Kontext (Callcenter). Studie an 23 MitarbeiterInnen eines Freiburger Callcenters. Die Arbeit in einem Callcenter ist gekennzeichnet durch hohes Stresspotential. TeilnehmerInnen des Kurses konnten sehr profitieren, und wurden für potentielle Stresssituationen sensibilisiert.

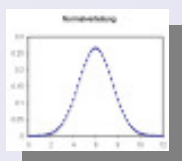


Meta-Analyse

Metaanalyse zu allen kontrollierten MBSR Studien.

Eine international anerkannte Statistik- und Literaturarbeit, bei der 2004 die Ergebnisse sämtlicher relevanter Studien zu MBSR miteinander verrechnet wurden.

Es zeigte sich über alle Störungsbilder hinweg eine mittlere bis hohe Effektstärke, also positive Ergebnisse.



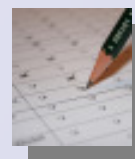
Achtsamkeit

Chronischer Schmerz

Qualitative Studie zur Veränderung des Schmerzerlebens durch Achtsamkeitstraining.

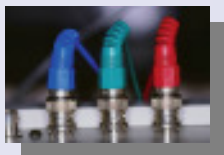
16 Interviews mit Fibromyalgiepatientinnen. Die Methode widmet sich dem Einzelfall.

Die Teilnehmerinnen werden aufgrund ihrer subjektiven Vorstellungen und Deutungsmuster von Schmerz, Krankheit und Gesundheit miteinander verglichen.



EEG & Langzeitmeditierende

Eine hochauflösende Dokumentation der Hirnströme (EEG) von Langzeitmeditierenden (Mönchen) in verschiedenen Phasen der Achtsamkeitsmeditation.



EEG & Erlernen von Meditation

Veränderungen der Hirnströme (EEG) beim Erlernen und bei der Aufnahme einer regelmäßigen Meditationspraxis.

EEG & achtsame Bewegungen

Unterschiede in den Hirnströmen (EEG) zwischen achtsam und unbewusst ausgeführten Bewegungen (visuo-motorisches Feedback).

Achtsamkeitsfragebogen

Entwicklung und Validierung des Freiburger Fragebogens zur Achtsamkeit (FFA).

Beispielfragen (3 von insg. 14):

- „Ich bin offen für die Erfahrung des Augenblicks“
- „Ich kann darüber lächeln, wenn ich sehe, wie ich mir manchmal das Leben schwer mache“
- „Ich sehe meine Fehler und Schwierigkeiten, ohne mich zu verurteilen“

Antwortmöglichkeiten:

„fast nie“, „eher selten“, „relativ oft“ und „fast immer“



Geplante Studien

- Bluthochdruck und MBSR
- Chronische Depression und MBCT (achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie)
- Veränderungen im EEG bei chronischen Schmerzpatient/-innen, die Achtsamkeitsmeditation als Bewältigungsstrategie erlernen

Wenn die Wissenschaft beweisen sollte, daß eine wesentliche Aussage des Buddhismus falsch ist, dann muss sich eben der Buddhismus dementsprechend ändern.

Dalai Lama

Kontakt

Dr. Stefan Schmidt
Institut für Umweltmedizin und Krankenhaushygiene
Universitätsklinikum Freiburg
Breisacherstr. 115b
79106 Freiburg

Tel.: 0761-270-8305
Fax.: 0761-270-8343
Email: stefan.schmidt@uniklinik-freiburg.de

Website

www.medmed.uniklinik-freiburg.de

