

Stressbewältigung mit Zeitgeist

Durch die Achtsamkeitsmeditation sollen chronisch Kranke künftig besser mit ihrem Leiden umgehen können

VON ANJA VON WIARDA

In einer Pilotstudie hat Marcus Majumdar am Psychologischen Institut der Universität untersucht, ob sich die Achtsamkeitsmeditation, eine in den USA schon erfolgreich erprobte Form der Stressbewältigung, auch auf deutsche Patienten übertragen lässt.

Manchmal sind Ärzte machtlos. Patienten, die an chronischen Erkrankungen leiden, laufen vom Hausarzt bis zum Spezialisten, oft ohne Aussicht auf effektive Behandlung. Marcus Majumdar hat sich in seiner Diplomarbeit mit einem Ansatz beschäftigt, der chronisch Kranken sowie Menschen mit Stresssymptomen helfen soll, besser mit ihrem Leiden umzugehen: Der Achtsamkeitsmeditation. Ein Verfahren aus den USA, das in Deutschland bislang wenig Beachtung fand. Majumdar und sein wissenschaftlicher Betreuer Harald Walach wurden dafür mit dem Continental Förderpreis für Naturheilkunde ausgezeichnet.

Wie können die Selbstheilungskräfte des Organismus angeregt und gefördert werden, lautet die Frage, die hinter dem naturheilkundlichen Konzept steht, das die Amerikaner mit Mind-Body-Medicine beschreiben. Mit der Achtsamkeitsmeditation, die auf einer alten buddhistischen Meditationsmethode beruht, jedoch "völlig entmystifiziert ist", so Majumdar, soll Abstand zu leidverursachenden Denk und

Verhaltensweisen gewonnen werden.

21 Probanden, die alle an chronischen Erkrankungen und psychosomatischen Störungen leiden, hat der mittlerweile diplomierte Psychologe untersucht: Patienten mit Schilddrüsenerkrankungen, mit chronischen Schmerzen, mit Krebs, Stresssymptomen oder Depressionen. Acht Wochen lang erlernten sie in einem Kurs, der einmal die Woche zwei Stunden lang stattfand, die Methode der Achtsamkeitsmeditation. Geleitet haben den Kurs Profis auf dem Gebiet der Meditation, die zudem eine Ausbildung im psychosozialen Bereich haben. Die Atmung dient bei dieser Methode als Anker, auf den die Aufmerksamkeit immer wieder zurückkommen soll. Gedanken fließen vorbei, der Ärger im Büro, der knurrende Magen." Immer wieder wird geübt, die Aufmerksamkeit in den gegenwärtigen Moment zurückzubringen und eigene Körperempfindungen, Gedanken und Gefühle nicht wertend wahrzunehmen", erklärt der Psychologe, der inzwischen im Bereich der Arbeits- und Organisationspsychologie promoviert, die Methode. Teil der belastenden Gedanken chronisch kranker Menschen ist die Erwartung und Angst weiteren Schmerzen und Angstzuständen. "Durch das Üben der Achtsamkeit bekommt der Patient Abstand von seiner Leidens Erfahrung, der mit der Krankheit verbundene Leidensdruck wird geringer".

Zusätzlich zum Besuch des wöchentlichen Kurses übten sich die Teilnehmer täglich zu Hause für eine halbe Stunde in der Meditationsmethode. Eine durchschnittlich dreißig prozentige Reduzierung der Symptome sei der Erfolg gewesen. Die Patienten waren zufrieden und machten weiter. Majumdar's Nachuntersuchungen haben gezeigt, dass der Großteil der Probanden auch drei Monate nach Beendigung des Kurses regelmäßig zu Hause seine Übungen machte.

Patienten wollen etwas für ihre Gesundheit tun

Um Ursachen und spezifische Wirkungen der Achtsamkeitsmeditation weiter zu ergründen, plant Harald Walach mit seiner Arbeitsgruppe für Komplementärmedizin, die er am Institut für Umweltmedizin und Krankenhaushygiene am Freiburger Uniklinikum leitet, vertiefende Studien. "Derlei Ansätze entsprechen dem Zeitgeist", sagt Diplomarbeitbetreuer Walach. "Patienten sind zunehmend daran interessiert, eigenverantwortlich und präventiv etwas für ihre Gesundheit zu tun".