

Forschungsergebnisse zu MBSR

Meditation ist angewandte Neurowissenschaft. Meditation erhöht die Konzentration, verändert die Architektur des Gehirns und hilft bei Depressionen.

Ulrich Ott, Neurowissenschaftler Universität Gießen

Das Spektrum an wissenschaftlichen Untersuchungen im deutschsprachigen als auch im englischsprachigen Raum, belegen die positiven Wirkungen von MBSR.

Hier eine Auswahl mit Verweis auf Quellen:

- Die Wirksamkeit von "Stressbewältigung durch Achtsamkeit" auf die Gesundheit deutscher Patienten belegt eine Studie der Universität Freiburg. Festgestellt wurden **signifikante Verbesserungen im körperlichen Allgemeinbefinden**, der gesundheitsbezogenen Lebensqualität sowie eine **signifikante Verringerung von Symptomen** bei Teilnehmern von Achtsamkeitskursen (Majumdar, 2000).
- In einer weiteren Studie wurde die Wirksamkeit des MBSR-Programmen bei **Fibromyalgie** Patientinnen und Patienten untersucht (Tiefenthaler-Gilmer, 2002).
- Die Essen Hospital Smoking Cessation Study (EASY) der Kliniken Essen-Mitte wies nach, dass Achtsamkeitsübungen den stressbeladenen Prozess der **Raucherentwöhnung** entlasten und unterstützen (siehe Altner et al, 2002).
- Studie der Ruhr-Universität Bochum unter Leitung von Dr. Johannes Michalak: Studie zur Wirksamkeit des MBSR Programms bei der **Rückfallprophylaxe von Depressionen**.
- Zwei randomisierte, kontrollierte Studien konnten zeigen, dass MBSR in Stichproben der Allgemeinbevölkerung zur **Verminderung von Stress, Angst und Dysphorie** führt (Astin, 1997; Shapiro et al, 1998).
- In einer kontrollierten, randomisierten Studie von Patienten mit verschiedenen **Krebserkrankungen** zeigte sich, dass Patienten, die ein MBSR-Programm durchlaufen hatten, eine deutliche Verringerung von negativer Stimmung und Stressbelastung aufwiesen. Zudem fiel die Belastungsreduktion umso deutlicher aus, je länger die Patienten geübt hatten. (Speca et al, 2000)
- Kabat-Zinn et al. konnten in einer kontrollierten Studie nachweisen, dass MBSR positiven Einfluss auf die Rückbildung der **Psoriasis**-Symptomatik bei Patienten hat, die sich einer Phototherapie oder Photochemotherapie unterziehen (1998).
- Es liegen mehrere empirische Studien zu verschiedenen Störungsbereichen vor: Bei Patienten mit **chronischen Schmerzen** zeigten sich sowohl kurzfristig als auch in einer 4-Jahres-Untersuchung eine **Reduktion von psychischen Belastungen und funktionalen Einschränkungen**. (KabatZinn et al., 1985 und 1987)