

Güte- und Mitgeföhls-Meditationen können auch gegen ernste psychische Erkrankungen helfen

Übersichtsarbeit zeigt die Wirksamkeit z.B. bei Depression, Suizidversuchen, und Borderline-Störung

Mitteilung: Universität Witten/Herdecke

Auch schwere psychische Störungen wie Borderline-Störungen, Depressionen oder Schizophrenie lassen sich mit den beiden Methoden „compassion-based interventions“ (CBIs) und „Loving Kindness Meditation“ (LKM) behandeln und lindern. Das ist das Ergebnis einer Übersichtsarbeit von Johannes Graser, Universität Witten/Herdecke (UW/H), und Ulrich Stangier von der Frankfurter Goethe-Universität.

Aus über 9.000 Arbeiten, die zu diesem Forschungsfeld veröffentlicht wurden, haben die beiden die 26 Studien ausgewählt, die strenge Kriterien erfüllten und klinische Stichproben behandelten. „In diesen wenigen Studien zeigen die beiden Methoden gute Wirkung“, fasst Johannes Graser das Ergebnis zusammen. Wenn man ins Detail geht, zeigt sich, dass neben den Effekten auf die Symptomatik der Störungen CBIs vor allem auch gegen Selbst-Abwertung und Scham gut helfen. LKM steigert den positiven Affekt, also die Häufigkeit von Glückseligkeit, positiver Stimmung oder Optimismus. Die Studie ist jetzt in der renommierten Fachzeitschrift *Harvard Review of Psychiatry* (impactfactor 3.264) (doi: 10.1097/HRP.000000000000192 oder https://journals.lww.com/hrpjournal/Abstract/2018/07000/Compassion_and_Loving_Ki...) erschienen.

Die Forschung hat bisher häufig die Wirksamkeit von achtsamkeitsbasierten Therapieverfahren bestätigt. Das sind zum Beispiel Verfahren wie die Mindfulness-based Stress-Reduction (MBSR) oder die Mindfulness-based Cognitive Therapy (MBCT). Weniger gut war bisher die Forschungslage bei Meditations- und Therapieformen, die zur Entwicklung von Güte (s.o.) und Mitgeföhls entwickelt wurden. „Wir erreichen heute nur bei ca. 60 Prozent der Patienten, die an Borderline oder chronischer Depression leiden nachhaltige und deutliche Linderung der Symptomatik. Wissenschaftler und Therapeuten suchen daher mit großem Nachdruck nach neuen Ansätzen, die helfen können“, ordnet Graser die Situation ein. Das war Auslöser dieser Untersuchung.

CBIs bauen darauf auf, dass Menschen das Leid anderer wahrnehmen und eine Motivation entwickeln, dieses Leid zu verringern. Auch eine mitfühlende Haltung gegenüber der eige-

nen Person und dem eigenen Leid soll kultiviert werden. In der LKM wird zunächst versucht, positive Wünsche wie das Glücklich-Sein, Sorgenfreiheit, Freiheit von Leid anderen Menschen zukommen zu lassen. „Die Patienten nehmen das gut an, haben aber häufig Schwierigkeiten, sich selbst gute Wünsche zukommen zu lassen“, erklärt Graser das Therapieproblem. Wie Therapeuten mit diesem Widerstand umgehen können, ist ebenfalls Teil der Übersichtsarbeit. Außerdem deuten manche der Studien darauf hin, dass die Ansätze von CBIs und LKM auch bei Angststörungen, chronischen Schmerzen und post-traumatischem Stress helfen können. „Es wird jedoch noch einige Forschung nötig sein, um genau zu klären, wie die Techniken im therapeutischen Alltag angewendet werden können, um möglichst effektiv verschiedenen Patientengruppen helfen zu können“, sagt Graser.

PM v. 12.07.2018

Kay Gropp

Pressestelle

Universität Witten/Herdecke

Quelle:

www.uni-wh.de

www.idw-online.de