

## Achtsamkeitstraining kann seelische Gesundheit verbessern

**Datum:** 05.09.2018

**Original Titel:**

Online meditation training for people with multiple sclerosis: A randomized controlled trial.

**MedWiss - Über Achtsamkeit für ein verbessertes Wohlbefinden und gegen Stress wurde in der letzten Zeit viel berichtet. Aktuelle Forschungsergebnisse zeigen, für MS-Patienten mit Beschwerden wie Depressionen, Ängsten, Schlafproblemen und Fatigue helfen.**

---

Multiple Sklerose (MS) hat Einfluss auf die Lebensqualität und erhöht das Risiko für psychische Erkrankungen. Depressionen sind sogar recht häufig und sollten ernst genommen und auch entsprechend behandelt werden. Um die Lebensqualität zu verbessern und auch psychischen Erkrankungen vorzubeugen, ist es wichtig, trotz Beschwerden und Ängsten Wege zu innerer Ruhe, Akzeptanz und Wohlbefinden zu finden. In diesen Momenten können Patienten Kraft schöpfen.

### **Achtsamkeitstraining geht auf Übungen buddhistischer Mönche zurück**

Eine Möglichkeit dazu ist das sogenannte Achtsamkeitstraining. Damit trainiert man, ganz bei sich und im Augenblick zu sein. Es hilft dabei Stress besser zu bewältigen, selbstbestimmter zu handeln und z. B. aus einem Gedankenkarussell auszusteigen. Da für manche Patienten die Teilnahme an solch einem Programm aufgrund fehlender Zeit oder Möglichkeiten nicht machbar ist, haben Forscher nun untersucht, ob ein Online-Achtsamkeitstraining ebenfalls wirksam ist.

### **Hilft ein Online-Training gegen Depressionen, Ängste, Schlafprobleme und Fatigue?**

Die Forscher untersuchten, welchen Einfluss ein auf MS-Patienten zugeschnittenes Online-Achtsamkeitstraining auf die Lebensqualität, seelische Gesundheit, Schlaf und Fatigue, eine chronische Erschöpfung, die bei vielen MS-Patienten auftritt, hat. An der Studie nahmen 139 MS-Patienten teil. Sie wurden zufällig entweder der Testgruppe oder der Kontrollgruppe zugeordnet. Die Kontrollgruppe besuchte ein entsprechendes Training. Die Studienteilnehmer wurden zu ihrer Lebensqualität, Depressionen, Ängsten, Schlafproblemen und Fatigue zu drei Zeitpunkten befragt: vor Beginn der Studie, nach zwei Monaten und nach sechs Monaten.

Nach dem Ende des Trainings berichteten die Teilnehmer des Online-Programms von einer besseren Lebensqualität und weniger Depressionen, Ängsten und Schlafproblemen als die Kontrollgruppe. Nach sechs Monaten waren diese Unterschiede zwischen den Gruppen aber nicht mehr nachweisbar.

### **Achtsamkeitstraining kann auch online Lebensqualität von MS-Patienten verbessern**

Die Teilnahme an einem Online-Achtsamkeitstraining für MS-Patienten kann also nachweislich die seelische Gesundheit der Patienten verbessern, auch wenn der Effekt in dieser Untersuchung nicht langfristig anhielt. Die Forscher gehen davon aus, dass mit der Entwicklung neuer Strategien für solche online basierten Maßnahmen langfristige Veränderungen bei den Patienten erreicht werden

könnten.

### **Inzwischen große Auswahl zum Thema Achtsamkeit - berichten Sie uns von Ihren Erfahrungen!**

Inzwischen gibt es viele Bücher, Hörbücher, Audiotrainings, Webseiten, Kurse und Seminare mit Angeboten für Achtsamkeitstrainings. Darunter auch viele kostenlose Angebote und Anleitungen. Auch viele Krankenkassen bieten Kurse an oder übernehmen Kosten für Achtsamkeitstrainings zur Stressbewältigung nach der sogenannten „Mindfulness-Based-Stress-Reduction“, welche von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn entwickelt wurde. Die Techniker-Krankenkasse bietet eine MP3 mit dem „Bodyscan“, einer Achtsamkeitsübung aus dem autogenen Training als [kostenlosen Download](#) an. Informieren Sie sich bei Interesse bei Ihrer Krankenkasse, welche Kurse dort für Sie in Frage kämen und unterstützt werden.

#### **Referenzen:**

Cavalera C, Rovaris M, Mendozzi L, Pugnetti L, Garegnani M, Castelnovo G, Molinari E, Pagnini F. Online meditation training for people with multiple sclerosis: A randomized controlled trial. *Mult Scler.* 2018 Feb 1:1352458518761187. doi: 10.1177/1352458518761187. [Epub ahead of print]