

Auszug aus: Berger MBSR Diplomarbeit

„Schmerzen“

(...)

#### 4.4.1.1 Chronischer Schmerz (Studien 1, 2, 3 und 4)

Die erste Untersuchung zur Wirksamkeit des Kurses führte Kabat-Zinn 1982 mit 51 chronischen Schmerzpatienten durch. Der größte Teil der Patienten litt an Kopfschmerzen, Schmerzen im unteren Rückenbereich sowie im Nacken- und Schulterbereich.

Alle eingesetzten Instrumente zur Ermittlung des Schmerzempfindens zeigen nach Beendigung des Kurses eine signifikante Reduktion der Häufigkeit und der Intensität der Beschwerden. Das Schmerzempfinden wurde z.B. auf dem „Pain Rating Index“ von 65% der Patienten um mindestens 33% und von 50% der Patienten um mindestens 50% reduziert eingestuft. Psychischen Beschwerden wie Depression, Angst und Müdigkeit sanken um 34% und blieben auch in den folgenden vier Monaten stabil. Eine weitere Untersuchung mit 90 chronischen Schmerzpatienten bestätigt diese Ergebnisse (Kabat-Zinn, Lipworth & Burney, 1985). Die gesundheitlichen Verbesserungen sind unabhängig von Geschlecht, Überweisung, Diagnose und Schmerzintensität und nach 15 Monaten noch stabil bis auf das aktuelle Schmerzempfinden. 70% der Klienten gaben noch nach 15 Monaten an, dass sie meditieren, davon 41% mindestens drei mal die Woche für mindestens 15 Minuten.

Auch nach einem Katamnesezeitraum von vier Jahren blieben bei den meisten der untersuchten Patienten ( $N = 225$ ) diese signifikante Verbesserungen im psychischen und physischen Befinden erhalten (Kabat-Zinn, Lipworth, Burney & Sellers, 1987). Die Werte des „Pain Rating Index“ fielen jedoch im Laufe der Nachuntersuchungen auf die Anfangswerte zurück. Es bleibt empirisch abzuklären, ob dies an einer Senkung der individuellen Übungsrate liegt (Bishop, 2002).

Eine zufriedenstellende Compliance und Akzeptanz des Achtsamkeitskurses bestätigte sich in einer weiteren Untersuchung mit chronischen Schmerzpatienten. Von 784 Patienten, die sich in einem Zeitraum von zwei Jahren für diesen Kurs angemeldet hatten, beendeten 598 Klienten (76%) den Kurs. Bei Betrachtung der hohen Intensität der Intervention, der Hausaufgaben und der Population (chronische Schmerzpatienten) kann die Compliance als hoch eingestuft werden (Kabat-Zinn & Chapman-Waldrop, 1988).

Insgesamt zeigen diese Studien, dass der Achtsamkeitskurs zu Verbesserungen chronischer Schmerzen und psychischen Befindens führt. Eine Fortführung der Achtsamkeitspraxis nach Ende des Kurses kann langfristig eine höhere Lebensqualität sichern.

(...)