
Achtsamkeit als therapeutische Tugend

Grepmaier L, Mitterlehner F, Loew T, Bachler E, Rother W, Nickel M: Promoting mindfulness in psychotherapists in training influences the treatment results of their patients: A randomized, double-blind, controlled study. *Psychother Psychosom* 2007;76:332–338.

Background: All therapists direct their attention in some manner during psychotherapy. A special form of directing attention, 'mindfulness', is recommended. This study aimed to examine whether, and to what extent, promoting mindfulness in psychotherapists in training (PiT) influences the treatment results of their patients.

Methods: The therapeutic course and treatment results of 124 inpatients, who were treated for 9 weeks by 18 PiTs, were compared. The PiTs were randomly assigned to 1 of 2 groups: (i) those practicing Zen meditation (MED; n = 9 or (ii) control group, which did not perform meditation (noMED; n = 9). The results of treatment (according to the intent-to-treat principle) were examined using the Session Questionnaire for General and Differential Individual Psychotherapy (STEP), the Questionnaire of Changes in Experience and Behavior (VEV) and the Symptom Checklist (SCL-90-R).

Results: Compared to the noMED group (n = 61), the patients of PiTs from the MED group (n = 63) had significantly higher evaluations (according to the intent-to-treat principle) for individual therapy on 2 STEP scales, clarification and problem-solving perspectives. Their evaluations were also significantly higher for the entire therapeutic result on the VEV. Furthermore, the MED group showed greater symptom reduction than the noMED group on the Global Severity Index and 8 SCL-90-R scales, including Somatization, Insecurity in Social Contact, Obsessiveness, Anxiety, Anger/Hostility, Phobic Anxiety, Paranoid Thinking and Psychoticism. *Conclusions:* This study indicates that promoting mindfulness in PiTs could positively influence the therapeutic course and treatment results in their patients.

Kommentar – Harald Walach, Northampton, UK

Obwohl die oben genannte Studie aus der Psychotherapieforschung stammt, scheint sie mir von besonderer Bedeutung zu sein. Zum ersten Mal wird hier in einer randomisierten Studie belegt, dass ein regelmäßiges Training von Therapeuten in einer spirituellen Tradition den Therapieeffekt deutlich und signifikant verstärkt. Die Autoren haben eine Gruppe von Psychotherapeuten in Weiterbildung zufällig in zwei Teilgruppen aufgeteilt. Eine wurde von einem autorisierten Meister in Soto Zen-Meditation unterrichtet und praktizierte diese jeden Morgen 1 Stunde lang. Diese Art der Meditation ist eng verwandt mit Achtsamkeitsmeditation, bei der die Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment gelenkt wird und dadurch nichtbewertende Achtsamkeit geübt wird. Dies ist

selbstverständlich eine wichtige Kompetenz für Psychotherapeuten; daher leuchtet eine solche Intervention zur Stärkung psychotherapeutischer Kompetenz, und im Übrigen jeglicher therapeutischen Kompetenz, ein. Interessanterweise wurden nun auch die Patienten dieser Therapeuten zufällig auf sie verteilt, sodass der Unterschied zwischen den Patientengruppen und Psychotherapeutengruppen lediglich in der Zen-Meditation am Morgen bestand. Die Patienten wussten nichts von dieser Veränderung bei ihren Psychotherapeuten, sodass die gemessenen Unterschiede nicht aufgrund von Verzerrungseffekten in der Wahrnehmung der Patienten zustande gekommen sein dürften. Das Erfolgskriterium der Intervention war die Verbesserung der Patienten in standardisierten Maßen, etwa dem Veränderungsfragebogen des Erlebens und Verhaltens, der ein Standardfragebogen der quantitativen Veränderungsmessung im Psychotherapieprozess ist, oder der Symptom-Checklist 90, die zur Erfassung psychischer Belastung weit verbreitet ist.

Obwohl die Studie nicht groß war – je 9 Psychotherapeuten, die 63 bzw. 61 Patienten behandelten, wurden miteinander verglichen – zeigten sich hochsignifikante Effekte zwischen beiden Gruppen. Zwar zeigten die Patienten beider Therapeutengruppen keinen Unterschied in der Wahrnehmung der Beziehungsgestaltung bzw. in den Variablen, die Rückschlüsse auf die Beziehung zulassen, sehr wohl zeigten sie aber Unterschiede in Symptomvariablen, der Symptombelastung, in den Veränderungen des Erlebens und Verhaltens und in psychotherapielevanten Skalen.

Diese Studie ist meines Wissens die erste, die sauber durchgeführt ist und belegt, dass Meditation als Intervention zur Stützung, Weiterbildung und Hilfe der Psychotherapeuten einen deutlichen Vorteil für deren Patienten hat. Die Effekte sind bedeutsam, signifikant und sehr konsistent. Es wäre interessant, eine ähnliche Studie im Bereich der Komplementärmedizin durchzuführen, aber die Studie dürfte auch so ausreichend Anstoß geben, Meditation als eine Intervention zu sehen, die diejenigen Fähigkeiten trainiert, die von Therapeuten aller Richtungen und aller Disziplinen besonders erwartet werden: Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Moment und die Fähigkeit, das, was wahrgenommen wird, ohne Vorurteile und ohne Urteile gelten zu lassen. Vielleicht sollten sich aufgrund dieser Befunde alle therapeutisch Tätigen überlegen, eine solche psychohygienische Maßnahme in ihren therapeutischen Alltag einzubauen?

Adresse für Sonderdrucke: Dr. Marius Nickel, Inntalklinik, 84359 Simbach am Inn, Deutschland, E-mail m.nickel@inntalklinik.de

Kontaktadresse: Prof. Dr. Dr. Harald Walach, University of Northampton, School of Social Sciences, Northampton NN2 7AL, Großbritannien, E-mail harald.walach@northampton.ac.uk