



## MEDITATION & WISSENSCHAFT 2012

Interdisziplinärer Kongress  
zur Meditations- und  
Bewusstseinsforschung

## Neue Bewusstseinskultur in einer aus den Fugen geratenen Welt

16.–17. November 2012 in Berlin

### **P R E S S E M I T T E I L U N G**

#### **Meditation und Stressmanagement: Stress aktiv bewältigen / Die Mind-Body-Medizin nutzt Meditation zur Stärkung der Selbstregulation**

BERLIN, 16. November 2012. In Anbetracht der stetigen Zunahme von psychischen Erkrankungen und Burn-out-„Fällen“ gewinnen Meditation und Entspannungsverfahren immer mehr an Bedeutung als Methoden zur Behandlung von durch Stress hervorgerufenen Krankheitsbildern. Dabei gerät leicht aus dem Blick, dass Vorsorge eine noch bessere Medizin ist. Die so genannte Mind-Body-Medizin rückt deshalb die Stärkung der natürlichen Regulationsfähigkeit des Menschen in den Mittelpunkt und betrachtet Entspannungsverfahren als Mittel zur Stärkung der gesundheitsfördernden Ressourcen. Eine neue Studie der Hochschule Coburg belegt nun, dass Meditation bei Gesunden die körperliche und psychische Widerstandsfähigkeit verbessert und damit einen Beitrag zur Vermeidung von Stresserkrankungen leisten kann.

#### **Mind-Body-Medizin: Negative Wirkungen von Stress minimieren und gesundheitsfördernde Potenziale stärken**

Psychische Erkrankungen führen bereits zu 13,2 Prozent aller Krankheitstage und rangieren 2012 erstmals auf Platz drei der häufigsten Erkrankungen (nach Muskel- und Skelett- sowie Atemwegserkrankungen).[1] Etwa jeder vierte männliche und jede dritte weibliche Erwachsene in Deutschland leiden unter psychischen Störungen, regelmäßige Schlafstörungen zählen

für gut ein Viertel der Bevölkerung zum Alltag, und bei vier von 100 Deutschen wurde bereits ein Burn-out diagnostiziert.[2]

„Stress ist nicht per se negativ und unter unseren heutigen Lebensumständen auch gar nicht vermeidbar. Die bei Stress in Körper und Geist einsetzenden physiologischen Anpassungsmechanismen befähigen uns, in außergewöhnlichen Situationen angemessen zu reagieren. Doch wenn Stress chronisch wird, weil nach Phasen der Anspannung die physiologische Balance nicht wieder hergestellt werden kann, können gesundheitliche Beeinträchtigungen die Folge sein. Die Mind-Body-Medizin richtet ihr Augenmerk deshalb darauf, wie Menschen ihre Regulationskräfte entwickeln und Selbstheilungskräfte stärken können – sie fokussiert auf unsere inneren Potenziale zur Gesundheitsförderung“, so Prof. Dr. med. Tobias Esch, Professor für Integrative Gesundheitsförderung an der Hochschule Coburg und Research Associate des Neuroscience Research Institute der State University of New York.

Die Mind-Body-Medizin bezieht Erkenntnisse der komplementären und/oder naturheilkundlichen bzw. „integrativen“ Medizin ein und hat auf dieser Basis vier Säulen des Stressmanagements etabliert:

1. Verhalten / Positive Psychologie

(u.a. soziale Interaktion/Unterstützung, positive Lebenseinstellung, kognitive Verhaltenstherapie, Zeitmanagement)

2. Bewegung

(regelmäßige aerobe und gelegentliche anaerobe körperliche Aktivität)

3. Entspannung

(regelmäßige „innere Einkehr“, Entspannung/Meditation; evtl. inklusive Glaube/Spiritualität)

4. Ernährung

(gesunde Ernährung/mediterrane Kost; evtl. Nahrungsergänzung/Diät – falls induziert; Achtsamkeit und „Genuss“ als Prinzip)

Ein individuelles Stressmanagement, das diese vier Säulen berücksichtigt, ist dazu geeignet, die subjektive Selbstheilungskapazität auszuschöpfen und die physiologische Stressreduktion zu fördern.[3]

## **Aktive Bewältigungsstrategien senken die psychische Belastung durch Stress und verbessern die Lebensqualität**

Am Studiengang „Integrative Gesundheitsförderung“ der Hochschule Coburg ist seit 2006 ein Mind-Body-medizinisches Programm zum Stressmanagement Teil des regulären Curriculums. Es wurde bisher von mehr als 400 Studierenden absolviert, bei denen sich neben einer allgemeinen Stressreduktion auch eine Abnahme der Stresswarnsignale zeigte.

Im Zuge einer Studie [4] nahmen 24 zufällig ausgewählte Studierende an einem achtwöchigen Programm zum Stressmanagement (Mind-Body-medizinische Stressreduktion, MBMSR) teil. Der Vergleich zwischen dieser Interventionsgruppe und einer Kontrollgruppe [5] mit 19 Personen (ebenfalls zufällige Auswahl) zeigte, dass sich bei den Teilnehmern des Stressmanagement-Programms signifikante positive Effekte im Hinblick auf das psychische Wohlbefinden und die körperliche Funktionsfähigkeit einstellten. Darüber hinaus wiesen sie in Stresssituationen weniger emotionale Reaktionen auf und zeigten – gemessen u.a. durch qualitative Interviews – eine bessere Lebensqualität als die Studierenden der Vergleichsgruppe.

Als besonders hilfreiche Elemente des Programms erachteten die Teilnehmenden die Meditation, Mini-Entspannungsübungen, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen und mehrmals am Tag praktiziert werden, und die so genannte „Stop-Atme-Reflektiere-Wähle“-Übung (Stop-Breathe-Reflect-Choose), die es erleichtert, in Stress auslösenden Situationen inne zu halten und bewusster auf die äußere Situation zu reagieren. Die erfolgreiche Anwendung dieser Methoden versetzte die Studenten in die Lage, ihre Fähigkeit im Umgang mit Stresssituationen insgesamt zu verbessern und mehr Ruhe und Gelassenheit zu empfinden. Darüber hinaus berichteten sie von mehr Achtsamkeit im täglichen Leben und einer gesteigerten Fähigkeit, das eigene Verhalten zu reflektieren.

„Die Ergebnisse der Studie legen eine Wirksamkeit der Mind-Body-medizinischen Stressreduktion bei gesunden Studierenden nahe. In Anbetracht der durch die Bologna-Reform und die Einführung der Bachelor-Studiengänge deutlich gestiegenen Anforderungen an den Hochschulen empfiehlt es sich, den daraus resultierenden Stresspotenzialen mit der Einrichtung von Stressmanagement-Angeboten an Universitäten aktiv und konstruktiv zu begegnen. Der ganzheitliche Ansatz des Stressmanagement-Programms, der nicht nur auf Entspannung ausgerichtet ist, sondern verschiedene Rahmenbedingungen der Lebensgestaltung wie Verhalten, Bewegung und Ernährung einbezieht, kann auch in anderen Anwendungskontexten, beispielsweise im betrieblichen Gesundheitsmanagement oder bei der gezielten Burn-out-Prävention, Wirkung entfalten. Die Entwicklung der Fähigkeit, Stress nicht passiv ausgesetzt zu sein, sondern ihm aktiv begegnen zu können, unterstützt nicht nur das Gefühl der Selbstwirksamkeit bei Menschen, sondern fördert auch die individuelle Regulationsfähigkeit von Körper und Geist“, so Studienleiter Prof. Dr. med. Tobias Esch.

## Quellen

[1] Krankenstandsstatistik des BKK-Bundesverbandes. BKK-Mitteilung vom 13. August 2012: Krankenstand im ersten Halbjahr 2012 unverändert gegenüber dem Vorjahreszeitraum bei 4,4 Prozent. <http://www.bkk.de/presse-politik/presse/bkk-pressemitteilungen/itemId/122/itemTime/1344854039/cHash/8ea76ad8abbc27672af57eaccb259501/page/1/>

[2] Kurth, B.-M.: Erste Ergebnisse aus der „Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland“ (DEGS), Bundesgesundheitsbl 2012, 55:980–990, DOI 10.1007/s00103-011-1504-5. [http://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Studien/Degs/BGBL\\_2012\\_55\\_BM\\_Kurth.pdf;jsessionid=4D46F5099171F8A4AA6AA48DF7CA3D92.2\\_cid248?\\_blob=publicationFile](http://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Studien/Degs/BGBL_2012_55_BM_Kurth.pdf;jsessionid=4D46F5099171F8A4AA6AA48DF7CA3D92.2_cid248?_blob=publicationFile)

[3] Esch, T.: Mind-Body-Medizin: Stress, Stressmanagement und Gesundheitsförderung, Komplement Integr Med 2008; 49: 35-39

[4] Esch, T./Sonntag, U./Esch, S.M./Thees, S: Stress Management and Mind-Body Medicine: A Randomized Controlled Longitudinal Evaluation of Students' Health and Effects of a Behavioral Group Intervention at a Middle-Size German University (SM-MESH), Forsch Komplementarmed 2012 (im Druck)

[5] Methodik: Studierende des Studiengangs der „Integrativen Gesundheitsförderung (B.Sc.) an der Hochschule Coburg sind durch Randomisierung einer Interventions- (n=24) oder einer Wartelisten-Kontrollgruppe (n=19) zugeteilt worden. Verwendet wurden die folgenden Erhebungsinstrumente: SF12-Health Survey, Perceived Stress Scale (PSS), Sense of Coherence (SOC-L9), Visuelle Analogskala zum Stresserleben (VAS) sowie die Skala zu Stresswarnsignalen (SWS).