
Rebonding mindfulness based bodywork

Achtsame Berührungstherapie bei Menschen mit Depressionen

Vorstellung einer laufenden experimentellen kontrollierten
randomisierten klinischen Studie

Von Andreas Stötter, MSc
Master of Health Science
Gesundheitswissenschaftler, Körper- und Psychotherapeut

Die Methode

- entstand aus der über fünfundzwanzigjährigen Praxiserfahrung des Autors als Körper- und Psychotherapeut
 - stützt sich auf Erkenntnisse aus Neurobiologie, Entwicklungspsychologie, Bindungsforschung und Meditationsforschung
 - vereint Erfahrungen aus der Achtsamkeits-Praxis, Hakomi - körperorientierter Psychotherapie und verschiedene Formen der Massage und Körperarbeit.
-

Problemstellung

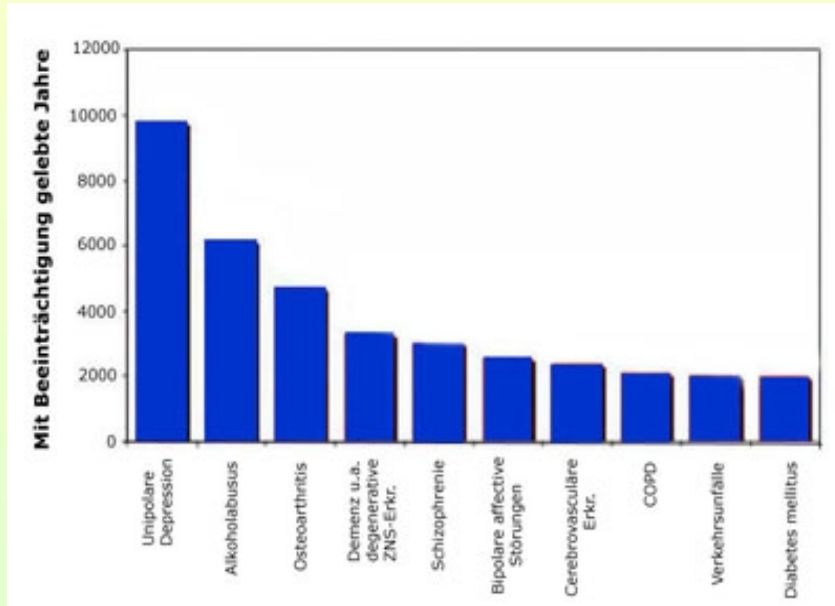


Abbildung1: WHO-Studie "Global Burden of Disease", Murray & Lopez 2001

- **Depression als Volkskrankheit**
- jeder Fünfte leidet unter einer depressiven Periode.
- Bei gut der Hälfte dieser Personen ist eine Behandlung erforderlich.
- Depression ist ein weltweites Phänomen.
- Über 100 Millionen Menschen auf der ganzen Erde sind davon betroffen
- Jährlich kommen mehr als 800.000 Neuerkrankungen hinzu.
- Die WHO bestätigt, dass die Depression eine der größten Volkskrankheiten ist.
- Depressionen liegen in den entwickelten Ländern vor allen anderen psychischen und physischen Erkrankungen.
- Die EU geht davon aus, dass die Depression in den kommenden 10 Jahren weltweit die Volkskrankheit Nummer 2 sein wird.
- Die therapeutischen Maßnahmen, die sich vorwiegend auf Psychotherapie und Pharmakotherapie beschränken, scheinen für die erschreckenden Ausmaße der Krankheit nicht ausreichend zu sein.

Forschungsfrage



Kann achtsame
Berührungstherapie die
Symptomatik von
Menschen mit
Depressionen positiv
beeinflussen oder nicht?

Studienleiter, Partner und Durchführungsort

Leiter der Studie:

ANDREAS STÖTTER, MSc

Master of Health Science, Gesundheitswissenschaftler, Körper- und Psychotherapeut

Partner:

Psychiatrisches Krankenhaus, Hall in Tirol,

Leitung: *Prof. Prim. Dr. med. CHRISTIAN HARING*

UMIT - Private Universität für Gesundheitswissenschaften, Medizinische Informatik und Technik, Research Division for Mental Health, Hall in Tirol,

Leitung: *MMag. PATRICIA OLEKSY*

Interuni, Interuniversitäres Kolleg Graz / Schloss Seggau

Leitung: *Dr. P. CHRISTIAN ENDLER, Prof. a. D.*

Yoni Akademie für ganzheitliche Gesundheitskultur, Innsbruck,

Leitung: *ANDREAS STÖTTER MSc*

Therapeuten:

Rita Pfattner, Medizinische Masseurin mit Spezialqualifikation in Achtsamer Berührungstherapie

Alexandra Sojer, Medizinische Masseurin mit Spezialqualifikation in Achtsamer Berührungstherapie

Claudia Jäger, Medizinische Masseurin mit Spezialqualifikation in Achtsamer Berührungstherapie

Durchführungsort:

Psychiatrisches Krankenhaus Hall in Tirol

Methodik und Design



- ***Anzahl der Teilnehmer***

Die Studie wird mit 28 Teilnehmern durchgeführt, davon erhalten 14 Personen die Therapie und 14 Personen dienen als Kontrollgruppe.

- ***Symptomatik der Teilnehmer***

Bei den Patienten handelt es sich um Menschen mit mittelschweren Depressionen

- ***Randomisierung***

Die Teilnehmer werden nach dem Zufallsprinzip durch Losung den beiden Gruppen zugeordnet.

Messmethode



- Als Messmethode wird die Hamilton Depressions- Skala (17 Items) verwendet.

Studienablauf

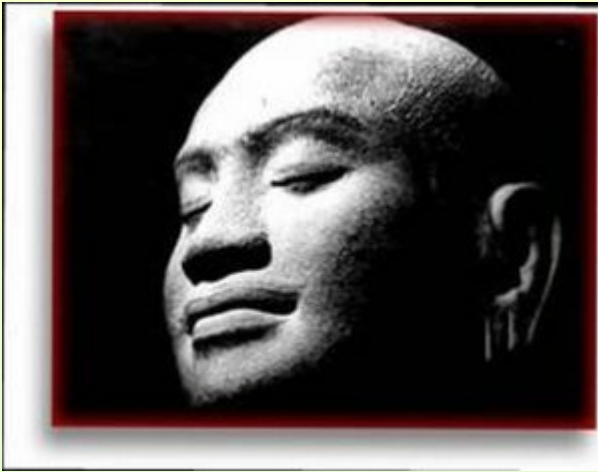
- Verum-Gruppe erhält 16 Therapien zu je 50 min. über einen Zeitraum von 8 Wochen.
- Jeder Teilnehmer erhält dieselbe, identische standardisierte Behandlung, sowohl bezüglich Ablauf der Therapie als auch bezüglich der Zeitstruktur.
- Die Anzahl der Behandlungen beträgt in den ersten 3 Wochen 3 x pro Woche, in den darauf folgenden 5 Wochen erhalten die Teilnehmer die restlichen 7 Behandlungen.

Stand des Wissens



- Achtsamkeitsforschung
- Bindungsforschung
- Entwicklungspsychologie
- Neurobiologie

Achtsamkeits-Forschung



- Achtsamkeit beeinflusst und verändert nachweislich Gehirnschaltkreise
- Fördert die Neuro-Plastizität
- Innere Achtsamkeit ist Empathie zu sich selbst
- Achtsamkeit aktiviert die selben Gehirnbereich wie bei einer harmonischen Mutter-Kind Bindung
- Achtsamkeit führt zu einer neuer Beziehung zu sich selbst und verändert dadurch unsere intra-psychische Realität

Was ist Achtsamkeit?



- Bewusste nicht-wertende Aufmerksamkeit
- Akzeptanz der Dinge wie sie sind
- Im gegenwärtigen Augenblick sein ohne Filter des kognitiven Verstandes
- Wache Gelassenheit
- Offenheit
- Neugieriger Forschergeist
- Klarheit des Geistes
- Mitgefühl

Forschung an meditierenden Mönchen

an der University of Wisconsin durch Prof. Richard Davidson

- Gehirnuntersuchung durch bildgebende Verfahren (PET, fMRT, EKG)
 - Vermehrte Aktivität des linken präfrontalen Kortex, zuständig für erhöhte Aufmerksamkeit
Emotionsregulation und positive Grundstimmung,
-

Achtsamkeits-Studie bei Zwangsneurosen

an der University of Los Angeles von Prof. Jeffrey Schwartz

- Achtsamkeitstraining verändert die fehlerhafte Chemie des Gehirns bei Menschen mit Zwangsneurosen und beeinflusst seine Neuroplastizität

J.M. SCHWARTZ et al. 2002

Achtsamkeitsforschung

an der University of Massachusetts von Prof. Jon Kabat-Zinn

- Anhaltende Verminderung von körperlichen und psychischen Symptomen
 - Bessere Bewältigung von Stress
 - Erhöhte Fähigkeit sich zu entspannen
 - Wachsendes Selbstvertrauen und mehr Selbstakzeptanz
 - Mehr Energie und Lebensfreude
-

Bindungsforschung



- Die frühe Mutter-Kind Bindung ist prägend für sozio-emotional Entwicklung des Menschen

Renè Spitz 1955, Jon Bowlby 1959
D. Siegel 1999,

Berührungs-Forschung



- Berührung ist basales Grundbedürfnis des Menschen.
- Sichere Bindung zwischen Mutter und Kind entsteht zu Beginn fast ausschließlich aus Berührungen und Umarmungen
- Die taktile Berührung ist der früheste Sinnesreiz und für die kindliche Entwicklung prägend und ausschlaggebend

LEBOYER 1975, AINSWORTH 1978, SIEGEL 1999,
MONTAGU 1971

Berührung-Studie bei Ratten

an der McGill-Universität USA von Prof. Meaney



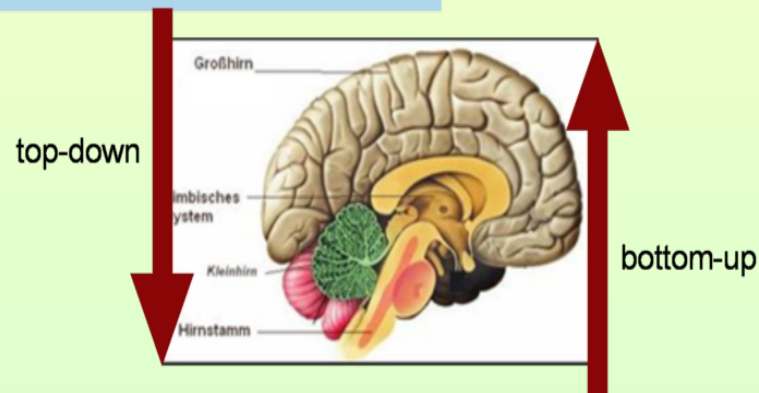
- Beim gründlichen mütterlichen Lecken und Putzen der Rattenbabys entwickeln sich die Gehirnbereiche die auch für die Verarbeitung von positiven Erfahrungen zuständig sind.
- Mütterliche Fürsorge beeinflusst somit die Entwicklung des Gehirns und verändert besonders die Entwicklung bestimmter Gene

MEANEY 2004

Wirkung von Achtsamer Berührung auf das Gehirn

Achtsamkeit beeinflusst das Gehirn
von oben nach unten (top-down)

Vom Großhirn = Denken und Erkennen
zum limbischen System = Emotionen
zum Hirnstamm = Körper



Berührung beeinflusst das Gehirn
von unten nach oben (bottom-up)

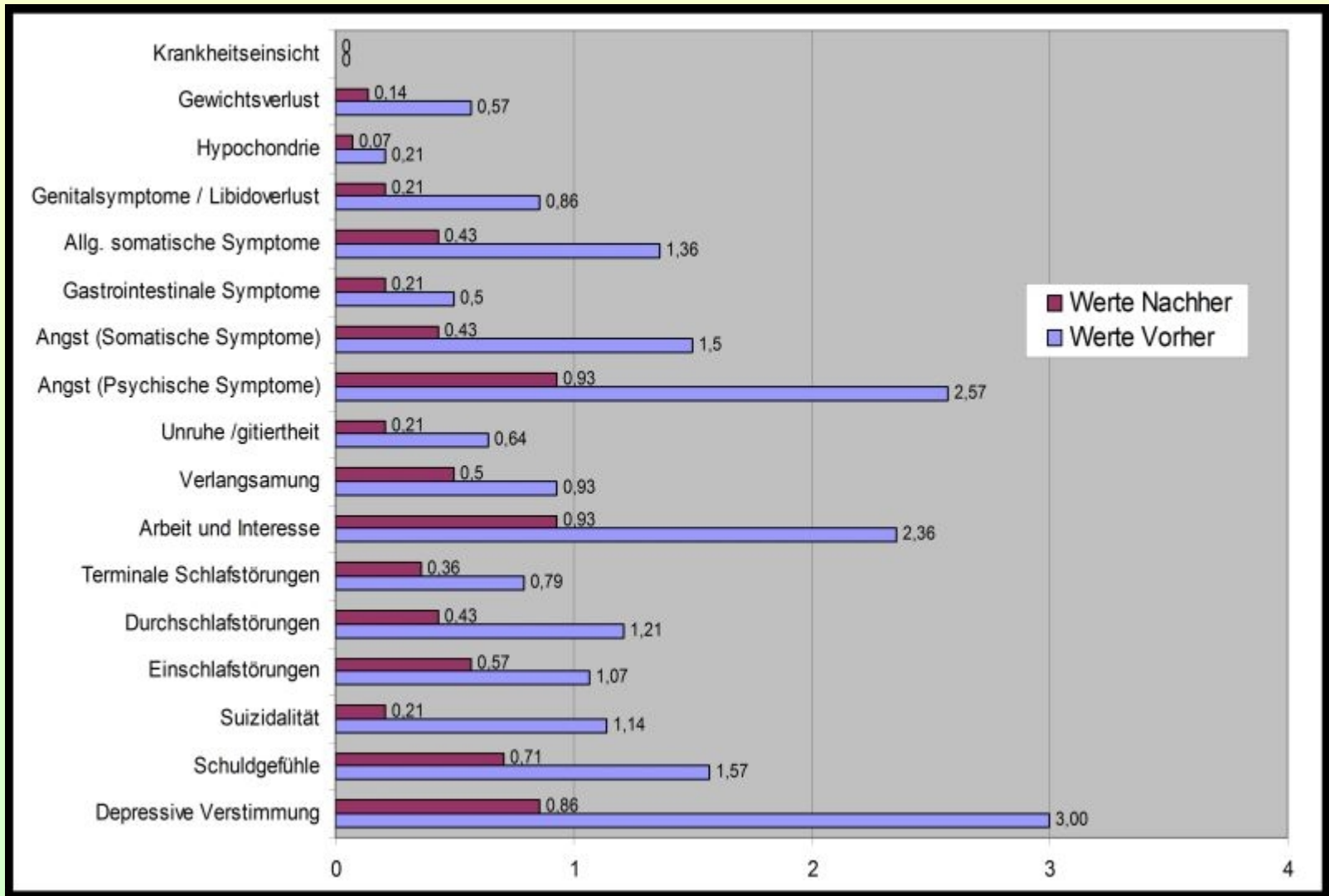
vom Hirnstamm = Körper
zum limbischen System = Emotionen
zum Großhirn = Denken und Erkennen

- Achtsamkeit und das Erleben einer emphatischen Mutter-Kind Beziehung aktivieren die selben neuronalen Schaltkreise des Gehirns (D. Siegel 2007)

Arbeitshypothese

- Achtsame Berührungstherapie könnte für Menschen mit Depressionen eine Hilfestellung sein und die Wirkung herkömmlicher Therapiemaßnahmen unterstützen.
- Achtsame Berührungstherapie könnte für den Klienten als korrigierende Erfahrung codiert werden, zu einer neuen Beziehung zum eigenen Körper führen und somit das eigene Körperbild und damit das Selbstmodell verändern.
- Achtsame Berührungstherapie könnte auf frühkindlich erlebte taktile Deprivation, die im impliziten Gedächtnis bzw. als Körpergedächtnis verankert ist, positiven Einfluss nehmen.
- Das durch achtsame Berührungstherapie neu empfundene und bewusst erlebte körperliche und emotionale Wohlfühl könnte als Ressource für die Emotionsregulation, zur Verarbeitung von erlebten Traumata und zu neuer kognitiver Integration führen.
- Die achtsame interpersonelle Kommunikation mit dem Therapeuten, könnte eine Ressource zur Verarbeitung und Regulation von unsicheren Bindungsstilen und deren Veränderung sein.
- Der auf das vegetative Nervensystem entspannende Effekt der achtsamen Berührungstherapie, könnte chronische Stress- und Aktivierungsmuster einer gesunden Regulationsfähigkeit zuführen und Über- und Untererregungszustände ausgleichen.
- Achtsame Berührungstherapie könnte die Regenerationsfähigkeit der für die Depression entscheidenden Gehirn-Areale anregen.

Zwischenresultat



Quellen

■ Studien zu Achtsamkeit

- J. M. Schwartz : „Systematic Changes in Cerebral Glucose Metabolic Rate after Successful Behavior Treatment of Obsessive-Compulsive Disorder”, in: Archives of General Psychiatry 53 (1996), S. 109-13-
- S. H. Ma und J. D. Teasdale: “Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: Replication and Exploration of Differential Relapse Prevention Effects”, in Journal of Consulting and Clinical Psychiatry 72 (2004). S 31-40.
- R.J. Davidson und J. Kabatt-Zinn: „Alternations in brain and immune function produced by mindfulness meditation“ in: Psychosomatic Medicine 65 (2003), S. 564-70.
- B. Hötzl und U. Ott: “Hirnaktivierung während Atem-Achtsamkeit: Eine fMRT-Studie. Vortrag angemeldet auf 45. Kongress der Deutschen Gesellschaft für Psychologie 2006, Nürnberg
- R.J. Davidson und D. J. Coleman: „ The Role of Attention in Meditation and Hypnosis: A Psychobiological Perspective on Transformation of Consciousness” in: International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis 4 (Oktober 1974) S 291-308
- R.J. Davidson, G.E. Schwartz und L. P. Rothman: “Attention Style and Self-Regulation of Mode-Specific Attention: An Electroencephalographic Study“, in Journal of Abnormal Psychology 85 (April 1976) s. 235-38.

■ Studien zu Berührung und Massage

- T.Field, C. Morrow, C. Valdeon, S. Larson, C. Kuhn, und S. Schanberg (1992): „Massage deduces anxiety in child and adolescent psychiatric patient.” In: Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry 31, 125-131.
- J. Frazer und JR Carr (1993): “Psycho physiological effects of back massage on elderly institutionalized patients” In. Journal of Advanced Nursing 18, 238-245.
- Field T, Ironson G., Scafidi F., Nawrocki T.,Goncalves A., Buman I., Pickens J., Fox N., Schanberg S., Kun C., (1969a): Massage therapy reduce anxiety and enhances EEG pattern or alertness and math computations. International Journal of Neuroscience 86: 197-205
- T. Field, S. Sunshine, M. Hernandez-Reif, O. Quintino, S. Schanberg, C. Kuhn, I. Burmann (1997): Chronic Fatigue Syndrome: Massage Therapy Effects on Depression and Somatic Symptoms in Chronic Fatigue Syndrome. Journal of Chronic Fatigue Syndrome 3, 43-51

Literatur

- Bauer, Joachim: Warum ich fühle was du fühlst. Hoffmann und Kampe Verlag Hamburg 2006
- Begley, Sharon: Neue Gedanken – Neues Gehirn. Die Wissenschaft der Neuroplastizität beweist, wie unser Bewusstsein unser Gehirn verändert. Wilhelm Goldmann Verlag München 2007.
- Davison und Neale in Hautzinger (Hrsg.): Klinische Psychologie. Beltz PVU Weinheim 2002.
- Damasio, A.: Ich fühle, also bin ich. List Verlag München 1999
- Field, Tiffany: Streicheleinheiten. Gesundheit und Wohlergehen durch die Kraft der Berührung. Knauer Verlag 2003
- Ford, W. Clyde: Berühren – Erinnern – Heilen. Der einfühlsame Dialog mit dem Körper. Verlag für Angewandte Kinesiologie Freiburg im Breisgau 1995.
- Green, Viviane; (Hrsg.): Emotionale Entwicklung in Psychoanalyse, Bindungstheorie und Neurowissenschaften – Theoretische Konzepte und Behandlungspraxis. Brandes & Apsel Verlag Frankfurt am Main 2005.
- Goleman, Daniel: Emotionale Intelligenz. Hanser Verlag München 1996
- Harrer, Michael: Webseite zum Thema Achtsamkeit. www.achtsamleben.at; Innsbruck 2008
- Hautzinger, M., & de Jong-Meyer, R.: Depressionen. In: Reinecker, H. (Hrsg.). Lehrbuch der Klinischen Psychologie und Psychotherapie. Göttingen 2003: Hogrefe.
- Hein, Till: Kernspin in Nirvana. Die Zeit – Wissen 06/2008
- Kurtz, Ron: Hakomi. Eine körperorientierte Psychotherapie. Kösel Verlag München 1990.
- Levine, A. Peter: Trauma-Heilung. Das Erwachen des Tigers. Unsere Fähigkeiten, traumatische Erfahrungen zu transformieren. Synthesis Verlag 1998.
- Marlock, Gustl; Weiss, Halko; (Hrsg.): Handbuch der Körperpsychotherapie, Schattauer Verlag Stuttgart 2006.
- Lebojer, F.: Geburt ohne Gewalt, Kösel Verlag 1995
- Mischke – Reeds, Manuela: Handout von Hakomi Trauma Fortbildung. Hakomi Institute of Europe e.v. Nürnberg 2007
- Montagu, Ashley: Körperkontakt – die Bedeutung der Haut für die Entwicklung des Menschen. Klett-Cotta Verlag Stuttgart 1974.
- Nathan, Bevis: Berührung und Gefühl in der manuellen Therapie. Verlag Hans Huber Bern 2001.
- Pert, C.B.: Moleküle der Gefühle. Körper, Geist und Emotionen. Reinbek: Rowohlt Verlag 1999
- Servan-Schreiber, David: Die Neue Medizin der Emotionen. Stress, Angst, Depression: Gesund werden ohne Medikamente. Goldmann Verlag München 2006.
- Siegel, Daniel J.: Wie wir werden die wir sind – Neurobiologische Grundlagen subjektiven Erlebens und die Entwicklung des Menschen in Beziehungen. Jungfermann Verlag Paderborn 1999.
- Siegel, Daniel J.: Das Achtsame Gehirn. Arbor Verlag Freiamt 2007.
- Videbeck, Poul; Ravnkilde, Barbara: Hippocampal Volume and Depression - A Meta-Analysis of MRI Studies, Am J Psychiatry 161:1957–1966, November 2004
- Von Stern, Heike: Achtsamkeit Psychologie Heute 7/2004, Seite 20