

Frisch erforscht!

Achtsamkeit hilft bei Angst so gut wie Antidepressiva

Morgens die aufgehende Sonne begrüßen, dann eine Meditations-App anwerfen, im Hier und Jetzt ankommen – Achtsamkeit liegt im Trend. Und die Forschung zeigt: Meditation entspannt nicht nur, sondern hilft auch gegen ernste psychische Erkrankungen. Trotzdem assoziieren viele Achtsamkeit noch immer mit Esoterik und Kalendergesprächen. Eine neue Studie macht nun den Härtestest – und sollte auch letzte Zweifel ausräumen.

Bei Angsterkrankungen verschreiben Psychiater häufig Escitalopram. Der Wirkstoff gehört zu den Antidepressiva und erhöht die Konzentration des Botenstoffs Serotonin zwischen Hirnzellen. Forschende prüften nun erstmals, was besser wirkt: Arznei oder Achtsamkeit? Das Team um Elizabeth Hoge von der Georgetown University in Washington, D.C., veröffentlichte seine Ergebnisse in der Fachzeitschrift *JAMA Psychiatry*.

Rund 200 Erwachsene mit einer Angsterkrankung nahmen an der Studie teil. Einige fürchteten sich vor sozialen Situationen oder Menschenmengen, andere litten unter Panikattacken oder übermäßigen Sorgen – Letzteres ist typisch bei einer generalisierten Angststörung. Die eine Hälfte nahm zwei Monate lang täglich Escitalopram; die andere absolvierte das Meditationstraining »Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion« nach Jon Kabat-Zinn. Patienten lernten dabei etwa, ihren Atem zu beob-

achten, sich achtsam zu bewegen und einzelne Körperteile bewusst wahrzunehmen. Sie besuchten wöchentlich einen Kurs, einmalig einen längeren Workshop und übten jeden Tag allein zu Hause.

Wie krank die Patienten waren, bewerteten Klinikmitarbeitende jeweils vor und nach der Behandlung. Dafür nutzten sie eine siebenstufige Skala – von 1 für vollkommen gesund bis 7 für schwerstkrank. Zu Beginn der Studie vergaben die Kliniker im Schnitt einen Wert zwischen 4 und 5. Das Ergebnis zwei Monate später: Ob Patienten Escitalopram genommen oder meditiert hatten, machte keinen Unterschied. Beide Gruppen erzielten durchschnittlich noch etwa 3 Punkte auf der Skala. Auch ein halbes Jahr später erreichten sie nahezu identische Werte.

In einer Hinsicht unterschieden sich die Gruppen aber doch. Escitalopram führte zu deutlich mehr Nebenwirkungen als das Achtsamkeitstraining. Knapp 80 Prozent der Patienten, die das Medikament genommen hatten, bemerkten unangenehme Effekte. Sie hatten etwa Probleme, einzuschlafen, oder fühlten sich grundlos erschöpft. Viele beklagten zudem Kopfschmerzen und Übelkeit.

Anscheinend beeinflusste das Medikament auch das Liebesleben der Patienten. Einige hatten weniger Lust auf Sex oder konnten kaum noch zum Orgasmus kommen. Unter denen, die meditiert hatten, waren Nebenwirkungen

selten – nur 15 Prozent schilderten unangenehme Effekte, bei einigen verstärkte sich etwa die Angst.

Das Achtsamkeitstraining war also nicht nur genauso wirksam wie das Medikament, sondern noch dazu sicherer. Trotzdem hatten nach einem halben Jahr mehr als 70 Prozent der Patienten aufgehört zu meditieren; das Medikament setzten nur knapp die Hälfte ab. Dahinter steckt wohl ein praktischer Grund: Das Achtsamkeitsprogramm kostete viel Zeit – 45 Minuten täglich plus zweieinhalb Stunden wöchentlich plus einen ganzen Tag für den Workshop. Mit Kinderbetreuung oder Vollzeitjob lässt sich das nur schwer vereinbaren. Eine Pille aber kann man einfach morgens vor dem Zähneputzen nehmen.

Doch es mangelt nicht nur am Faktor Zeit. Hinzu kommt, dass Achtsamkeitsprogramme teuer sind – ein Kurs kostet zwischen 200 und 400 Euro. Und Krankenkassen bezuschussen das Training nur zum Teil. Wer den Rest nicht selbst finanzieren will oder kann und sich daher gegen das Training entscheidet, muss stattdessen mögliche Nebenwirkungen von Medikamenten in Kauf nehmen. Oder wählt eine dritte Option: die Verhaltenstherapie.

Diese wirkt vergleichbar gut gegen Angststörungen. Und Krankenkassen erstatten sie vollständig. Dafür gibt es hier ein anderes Problem: Auf einen Therapieplatz muss man in der Regel mehrere Monate warten.

MIA MERTENS

siehe auch: www.psychotherapie-bewegt.de/achtsamkeit-wirkt/

Mehr Wissen

Auch in der Forschung ist Achtsamkeit ein Trend geworden: 16.581 Studien wurden dazu von 1966 bis 2021 publiziert – zwei Drittel davon in den letzten fünf Jahren.