

Wissen

Die heilsame Wirkung der Gefühle

Verhaltenstherapeuten beschäftigen sich immer mehr mit Emotionen. Elemente aus östlichen Religionen und Philosophien sollen helfen, Depressionen und Stress zu therapieren.

Von Daniela Kuhn

Achtsamkeit - ein Begriff aus buddhistischen Übungswegen hält Einzug in der Verhaltenstherapie, einer häufig angewandten psychotherapeutischen Methode, die bisher nicht für spirituelle Offenheit bekannt war. Ihre Vertreter fokussierten ursprünglich ausschliesslich auf die Gesetze des Lernens. Später kam die kognitive Verhaltenstherapie dazu, bei der Wahrnehmungen und Einstellungen verändert werden sollen. In der aktuellen «dritten Welle» der Verhaltenstherapie geht es erstmals um Emotionen respektive darum, diese durch Achtsamkeit zu regulieren.

Seit vier Jahren bietet zum Beispiel auch die Universitätsklinik und Poliklinik für Psychiatrie in Bern bei Depressionen eine auf Achtsamkeit basierende Therapie an. Während der acht wöchentlichen Treffen in der Gruppe erlernen die Patienten, in verschiedener Weise achtsam zu sein: Sie werden angehalten, im aktuellen Moment zu bleiben und in einer bequemen und aufrechten Haltung ihre Aufmerksamkeit auf Körperhaltung, Gedanken und Gefühle zu lenken. Die innere Haltung soll dabei neutral und nicht bewertend sein, während gleichzeitig das Ein- und Ausatmen beobachtet wird. Dabei sollen die Gefühle und Gedanken nicht geändert werden, sondern die Beziehung zu ihnen. Negative Gefühle werden nicht bewertet, sondern als Konstrukte erkannt; sie verlieren damit an Bedeutung.

Verantwortung übernehmen

«Mit dieser Therapie haben wir gute Erfahrungen gemacht», sagt Zeno Kupper, Psychologe und Privatdozent an der Berner Universitätsklinik. Die Therapie nennt sich Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression (MBCT) und wird als Rückfallprophylaxe bei Depression angeboten. Konzipiert ist das Programm für Gruppen mit maximal zwölf Teilnehmern. Diese wohnen in der Regel bei sich zu Hause, in stationärer Behandlung sind die wenigsten.

«Die noch vorhandenen depressiven Symptome und ungünstige Denkmuster nehmen während der acht Wochen eindeutig ab», sagt Kupper. «Die Patienten sind achtsamer und mehr bei sich.» Auch das Interesse der Patienten sei gross, und die Reaktionen seien oft sehr positiv: «Das ist das Beste, was ich je gemacht habe» oder «Ich sehe die Welt ganz anders» - solche und ähnliche Äusserungen hört Zeno Kupper immer wieder. Auch würden viele Teilnehmer erstmals realisieren, dass sie jeden Tag selber etwas zu ihrer Befindlichkeit beitragen, dass sie Verantwortung übernehmen können. «Mit dem täglichen Üben von Achtsamkeit und den damit verbundenen neuen Erfahrungen nimmt die Selbstwirksamkeit zu. In diesem Sinne ist MBCT wirklich komplementär zu herkömmlichen Therapien», meint Kupper.



Mit einer empfindsamen Haltung lernen die Patienten, ihre eigene Befindlichkeit zu steuern. Foto: Allesalltag

«Depressive Symptome und ungünstige Denkmuster nehmen während der acht Wochen eindeutig ab.»

Zeno Kupper, Privatdozent Uniklinik Bern

Ein «Allheilmittel» sei sie aber nicht, und oft auch kein Ersatz für Einzelpsychotherapien.

Die Depressionstherapie wurde von britischen Forschern um Zindel Segal, Mark Williams und John Teasdale speziell für Patienten entwickelt, die drei oder mehr depressive Episoden durchlitten haben. Begründer der «dritten Welle» der Verhaltenstherapie ist jedoch John Kabat-Zinn, Molekularbiologe und Professor für Medizin an der University of Massachusetts. Er war vor allem an den Zusammenhängen zwischen körperlichen Vorgängen und geistigen Aktivitäten interessiert, als er 1979 eine Klinik speziell für Patienten mit Stresssymptomen gründete und die Intervention Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) entwickelte. In das achtwöchige Programm flocht er Elemente des Hata Yoga und Meditationspraktiken aus Vipassana und Zen. Mittlerweile nimmt das Interesse an der Methode auch in

der Schweiz zu, ein entsprechender Verband und private Anbieter vermitteln Kurse und Ausbildungen.

Für die Therapie von Depressionen wurde das Stressreduktionsprogramm von Kabat-Zinn mit Elementen der kognitiven Verhaltenstherapie kombiniert. So werden Stimmungsschwankungen und negative Denkmuster, die depressive Rückfälle auslösen, thematisiert. Teil des Programms sind auch Änderungen des Verhaltens: Die Teilnehmer sollen mehr freudvolle Aktivitäten unternehmen und individuelle Pläne zur Bewältigung von drohenden Rückfällen erarbeiten.

Keine schnelle Therapie

Sowohl das Stressreduktionsprogramm wie auch die Depressionsprophylaxe MBCT sind in den letzten Jahren empirisch untersucht worden. So hat eine englisch-amerikanische Studie aus dem Jahr 2008 gezeigt, dass MBCT in der Vermeidung von Rückfällen über 15 Monate hinweg genauso effektiv ist wie eine fortgesetzte Behandlung mit Medikamenten. Eine Studie der Universität Genf aus dem Jahr 2010 ergab, dass die Patienten 15 Monate nach einer MBCT-Therapie kombiniert mit Medikamenten eine dreimal längere rückfallfreie Zeit zwischen depressiven Episoden hatten, als wenn sie nur mit Medikamenten behandelt wurden. Trotz diesen Erfolgen ist die

Methode unter den niedergelassenen Psychiatern noch nicht sehr bekannt. In einigen psychiatrischen Kliniken wird sie aber mittlerweile angeboten.

Einer, der MBCT schon früh eingesetzt hat, ist Daniel Hell, Leiter des «Kompetenzzentrums Depression und Angst» der Privatklinik Hoheneck und ehemaliger Direktor an der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich. Dass der Begriff der Achtsamkeit in der Psychiatrie zunehmend wichtig wird, findet er «nicht erstaunlich». Diese Öffnung hin zu Elementen aus Religion und Philosophie sei zu begrüssen, meint Hell. Er betont jedoch, dass die achtsame Haltung nicht nur dem Buddhismus, sondern allen mystischen Bewegungen eigen sei.

Daniel Hell warnt jedoch vor übertriebenen Hoffnungen: Was über ein paar Monate in der Gruppe gut gehen könne, brauche nicht unbedingt zu funktionieren, wenn ein Patient alleine und auf sich gestellt sei. «Denn diese Methoden sind nicht eingebettet in unsere heutige Kultur.» Es brauche das Nachhören, sagt Hell. «Die auf Achtsamkeit basierenden Methoden sind keine schnellen Therapien und nicht für akute Krankheitsphasen geeignet. Sie wirken vielmehr ergänzend zu den psychodynamischen Gesprächs- und Verhaltenstherapien und zur medikamentösen Behandlung.»

Schlechte Noten für die Impfkampagnen des Bundes

Die Durchimpfung von Risikopersonen ist trotz Kampagnen gleich hoch wie vor zehn Jahren. Jetzt möchte der Bund die Medienarbeit verstärken.

Von Felix Straumann

Seit der Jahrtausendwende betreibt das Bundesamt für Gesundheit (BAG) Kampagnen zur Grippeprävention mit dem Ziel, die Durchimpfung in der Bevölkerung zu steigern. Eine Evaluation des aktuell laufenden Programms 2008 bis 2012 ergibt nun, dass die Impfquote selbst bei Risikogruppen heute wieder auf dem Niveau liegt, die sie vor Beginn der Kampagnen im Jahr 1999 hatte. Die Bemühungen des BAG sind über all die Jahre offensichtlich verpufft. Vergangenen Oktober, bei der Lancierung der diesjährigen Grippeimpfung, gab man sich beim BAG noch überzeugt, dass die alljährlichen Kampagnen Wirkung zeigen.

Durchgeführt haben die Evaluation die Institute für Politikwissenschaft und für Publizistikwissenschaft und Medien-

forschung der Universität Zürich im Auftrag des BAG selbst. Die aktuelle Kampagne strebt bis Ende Jahr eine 75-prozentige Durchimpfung bei den Risikogruppen an. Diese umfassen über 65-Jährige, Säuglinge, Schwangere und chronisch Kranke. Ambitioniert sind die Ziele auch beim Medizinal- und Pflegepersonal (50 Prozent Durchimpfung) und bei nahen Kontaktpersonen der Risikogruppen (ebenfalls 50 Prozent).

«Von diesen Raten ist man weit entfernt», lautet das ernüchternde Urteil des Evaluationsberichts. Gemäss einer telefonischen Befragung von über 1500 Personen haben sich in der Saison 2010/11 weniger als die Hälfte der Risikopersonen (42 Prozent) gegen die saisonale Grippe geimpft. Beim medizinischen Personal lag die Quote gar bei nur 22 Prozent. Gut schneiden einzig die freipraktizierenden Ärzte ab: Von diesen haben sich fast 80 Prozent impfen lassen.

Rückläufiger Impftrend

«Der Impftrend ist generell rückläufig», heisst es in einer Mitteilung des BAG. Bei den über 65-Jährigen zeigen Vergleichsdaten aus Befragungen der letzten zehn

Jahre eine deutliche Abnahme. In der Saison 2010/11 haben sich demnach 45 Prozent stechen lassen - 10 Prozent weniger als noch drei Jahre zuvor und ziemlich genau gleich viele wie 1999, als es noch keine nationale Grippekampagne gab. Die am Ende ungerechtfertigte Aufregung um die Schweinegrippe im Jahr 2009 könnte dabei eine Rolle gespielt haben.

Männer impfen sich häufiger

Neben dem Geschlecht - Männer lassen sich eher impfen als Frauen - spielen laut Analyse das Alter, das Vorhandensein einer chronischen Krankheit und die Anzahl Arztbesuche eine verstärkende Rolle. Der Arzt war in den Risikogruppen denn auch für die Mehrheit (fast 60 Prozent) der Hauptgrund für eine Impfung. Unter den Risikogruppen hatten die Chronischkranken über 65 die beste Durchimpfung (55 Prozent). Die Gesamtbevölkerung war zu knapp 20 Prozent geimpft.

Bei allen Befragten wurde als Begründung für Nichtimpfen «Bin nie krank», «Bin nicht betroffen» und «Gehöre nicht zur Risikogruppe» am häufigsten angege-

ben. 7 Prozent der Befragten waren grundsätzliche Impfgegner («Bin gegen Impfungen»).

Immerhin, so stellt der Bericht fest, werden die Botschaften der Grippeprävention durch Ärzte und Pflegeinstitutionen gut verbreitet. Bei den Medien sei hingegen die Resonanz auf niedrigem Niveau gewesen. «Die Kampagne hat ihre quantitativen Ziele grösstenteils deutlich verpasst», so das harte Urteil des BAG. Die Verfasser des Berichts regen an, auf Inserate und Plakate im bisherigen Mass zu verzichten und dafür «bessere Medienarbeit» zu betreiben.

«Insbesondere beim Medizinal- und Pflegepersonal bedarf es neuer Wege und intensiverer Anstrengungen, um deren starke Impfwiderstände zu durchbrechen», heisst es. Für den Frühling kündigt das BAG einen Roundtable mit Fachleuten an, um seine Kampagnen zu verbessern. Ein Beenden der bislang offenbar wenig erfolgreichen Kampagnen ist dabei kein Thema. Sie kosten laut BAG jährlich rund 300 000 Franken; im Pandemiejahr 2009 wurde das Budget mit 3 Millionen Franken einmalig aufgestockt.

Antarktis: Russen bohren Riesensee an

Russische Forscher sind nach mehr als 30 Jahren Bohrarbeiten zum Wostoksee unter dem Eispanzer der Antarktis vorgegangen. Dies teilte die russische Nachrichtenagentur RIA Nowosti am Montag mit. «Unsere Wissenschaftler beendeten gestern in der Station Wostok in der Antarktis in einer Tiefe von 3768 Metern die Bohrungen und erreichten die Oberfläche eines subglazialen Sees», hiess es weiter.

Jahrelang hatten die Russen immer wieder die schwierige Bohrung versucht. Laut RIA Nowosti gab eine Quelle in der Struktur des Föderalen Dienstes für Hydrometeorologie und Umwelt-Monitoring Rosgidromet nun bekannt, dass die Wissenschaftler die Oberfläche des Sees erreicht haben. Offiziell ist dies allerdings noch nicht von Antarktisforschern aus anderen Ländern bestätigt worden.

Der Wostoksee im Osten der Antarktis ist der grösste bislang bekannte subglaziale See. Er ist etwa 30-mal so gross wie der Bodensee und über 900 Meter tief und schon seit vielen Millionen Jahren von der Aussenwelt abgeschnitten. Die Erforschung des einzigartigen Wasser-Ökosystems unter dem Eispanzer könnte gemäss RIA Nowosti bei der Erforschung des natürlichen Klimawandels eine enorme Rolle spielen. (TA)

Nachrichten

Technik

Schnelle Datenspeicher mit Laser statt Magnetfeld

Mithilfe von kurzen Laserblitzen könnten in Zukunft Daten viel rascher gespeichert werden als heute. Das zeigt eine Studie eines internationalen Forscherteams, an dem auch das Paul-Scherrer-Institut (PSI) beteiligt war. Um zu speichern, verwendeten Festplattenlaufwerke bislang externe Magnete, welche die Ausrichtung winziger Magnetchen ändern. Nun zeigen Forscher, dass ein Hitze-Impuls aus einem Laser die Ausrichtung der Magnete ändern kann («Nature Communications»). Dadurch liesse sich der Speichervorgang um einen Faktor tausend beschleunigen, schreibt das PSI in einer Mitteilung. Bisher waren Forscher davon ausgegangen, dass die Hitze solcher Laserpulse die magnetische Ordnung zerstören würde. (SDA)

Zoologie

Skorpion-Art ohne Augen entdeckt

An der Wand einer vietnamesischen Höhle haben Forscher einen bleichen, augenlosen Skorpion entdeckt. Die neu beschriebene Art gehört zu einer Skorpionfamilie, deren Mitglieder sich an das Leben in dunklen Höhlen angepasst haben. Wilson Lourenço vom Naturkundemuseum Paris und Dinh-Sac Pham von der Akademie Vietnam präsentieren das Tier im Journal «Comptes Rendus Biologies». Die Forscher gaben dem Tier den Namen Vietbocap thienduongensis. Es wurde in der Thien-Duon-Höhle des vietnamesischen Nationalparks Phong Nha-Ke Bang entdeckt. Die Art gehört zur Familie Pseudoscorpionidae, die erst seit 1998 bekannt ist. (SDA/DPA)

Schädling

Zikade verbreitet Rebenkrankheit im Tessin

Die Goldgelbe Vergilbung, eine gefürchtete Rebenkrankheit, ist 2011 im Tessin erstmals in einem neuen Bezirk aufgetreten. Die Verbreitung hat zugenommen, dennoch beruhigte sich die Situation gegenüber früheren Jahren, wie die Forschungsanstalt Agroscope mitteilt. In der übrigen Schweiz kommt die Krankheit nicht vor. Allerdings lebe die Zikade Scaphoideus titanus, welche den Erreger überträgt, auch entlang des Genfersees, warnt Agroscope. (SDA)



Die aus Nordamerika eingeschleppte Zikade Scaphoideus titanus. Foto: PD