



Achtsamkeitsbasierte Behandlung bei Früher Psychose

Ein Überblick von **Dr. Annette Brose**

Psychotische Erkrankungen gehen mit umfassenden Belastungen für Betroffene einher. Häufig auftretende Symptome sind Halluzinationen oder Wahnvorstellungen wie zum Beispiel, verfolgt zu werden. Beides kann große Angst auslösen und teilweise mit dem Gefühl einhergehen, den Sinn für die Realität zu verlieren. Zudem ist die Lebensqualität bei Menschen mit Psychose oft stark beeinträchtigt: Sie haben unter anderem eine geringe Teilhabe am sozialen Leben und auch in Ausbildung und Beruf kommt es häufig zu Abbrüchen. Sogar die Sterblichkeitsrate ist bei Menschen mit Psychose erhöht.

Erste psychotische Episoden treten gehäuft im Jugend- und frühen Erwachsenenalter auf und neigen dann zu einer Chronifizierung. Insofern ist es wichtig, gerade bei Menschen dieses Alters und mit Früher Psychose (im Zeitraum von fünf Jahren nach erstmaligem Auftreten) zu intervenieren, um schwere Verläufe abzuwenden. Bewährte (konventionelle) Therapiemethoden wie medikamentöse Therapien und kognitive Verhaltenstherapien erweisen sich allerdings nur für manche Menschen als wirksam. Aus diesem Bedarf an alternativen Behandlungen entwickelte sich der Achtsamkeitsbasierte Behandlungsansatz für Menschen mit Früher Psychose.

Achtsamkeit und Psychose

Achtsamkeit – oder achtsam zu sein – bedeutet, die eigene Aufmerksamkeit auf den aktuellen Moment zu richten und dabei eine offene und akzeptierende Haltung einzunehmen. Achtsamkeit zu üben, ist Teil einer östlichen Meditationstechnik. Inzwischen hat es sich zudem bei der Therapie einer Vielzahl psychischer Störungen bewährt. Auch für die Therapie von Psychosen erscheint die Achtsamkeitsbasierte Behandlung vielversprechend. Durch Akzeptanz kann es zum Beispiel gelingen, dem psychotischen Erleben anders zu begegnen und so die damit verbundene Angst zu verringern. Die Aufmerksamkeit mehr auf das Hier und Jetzt zu lenken, kann dazu führen, weniger zu grübeln oder wahnhaften Gedanken nachzugehen.

Bisherige Studienergebnisse stützen dieses Bild einer positiven Wirkung Achtsamkeitsbasierter Behandlungen bei Menschen mit psychotischen Erkrankungen. Allerdings wurde bislang kaum untersucht, wie sich eine solche Therapie bei jungen Erwachsenen auswirkt, die stationär behandelt werden. Gerade für diese könnte eine Achtsamkeitsbasierte Intervention vielversprechend sein, weil sie den Umgang mit ihren Gefühlen als wichtiges Behandlungsziel benennen. Dieser Hintergrund führte zu der Studie von von Hardenberg und Kolleg:innen (2022). Ziel der Studie war es, die Machbarkeit und Akzeptanz einer Achtsamkeitsbasierten Therapie bei Früher Psychose und in stationärer Behandlung zu untersuchen. In der Studie wurden zudem Vergleiche angestellt, wie sich psychotische Symptome im Kontext der Behandlung veränderten.

Akzeptanz, Machbarkeit und Veränderung bei Früher Psychose

Die Achtsamkeitsbasierte Therapie in der Studie von von Hardenberg und Kolleg:innen (2022) bestand aus acht fünfzigminütigen stationären Gruppensitzungen, welche ein- bis zweimal in der Woche bei einer Gruppe von Patient:innen durchgeführt wurden. Zentraler Bestandteil der Sitzungen war es, sich Bildern oder Vorstellungen in einer achtsamen Weise – also nicht urteilend, sondern nur beobachtend – zu widmen und die Aufmerksamkeit möglichst bei diesen Bildern und Vorstellungen zu belassen.

Die Therapie wurde von den Patient:innen gut aufgenommen. Alle Patient:innen, die mit der Therapie begonnen hatten, blieben bis zum Ende dabei und bis auf zwei Teilnehmende nahmen auch alle an jeder Sitzung teil. Dieses Ergebnis spricht dafür, dass Achtsamkeitsbasierte Gruppentherapien im Rahmen einer stationären Therapie bei Frühen Psychosen gut durchgeführt werden können und auf Akzeptanz bei den Patient:innen stoßen.

Im Zeitraum der Therapie kam es auch zu Veränderungen im Befinden der Patient:innen. Diese wurden festgestellt, indem die Werte auf verschiedenen Messinstrumenten vor und nach der Therapie, aber auch in bestimmten Zeitabständen zur Therapie, miteinander verglichen wurden. Es kam zu einer Abnahme der generellen psychotischen Symptomatik und zu einer Abnahme von Wahnvorstellungen und Halluzinationen. Zudem zeigten sich Verbesserungen im Bereich der Emotionsregulation, also wie gut die Patient:innen mit ihren Gefühlen umgehen können. Dieser Befund könnte als Hinweis dafür gesehen werden, dass Achtsamkeit eine wirksame Unterstützung beim erfolgreichen Umgang mit Gefühlen darstellt.

In zukünftigen Studien wird es wichtig sein, diese Befunde einer erneuten Prüfung zu unterziehen. In der Studie von von Hardenberg und Kolleg:innen gab es keine Kontrollgruppe, welche keine Achtsamkeitsbasierte Therapie unter sonst gleichen Bedingungen erhielt. Insofern ist unklar, ob die Veränderungen auch ohne die spezifische Achtsamkeitstherapie eingetreten wären. Trotz dieser Einschränkung kann festgehalten werden, dass im Rahmen der Studie eine Therapieform etabliert wurde, die Menschen mit Psychose unterstützt hat.

Dr. Annette Brose ist Diplom-Psychologin und gegenwärtig als Forschungskordinatorin in der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik mit FRITZ & soulspace des Vivantes Klinikum Am Urban in Berlin sowie als wissenschaftliche Mitarbeiterin im Arbeitsbereich Klinisch-Psychologische Intervention an der Freien Universität Berlin tätig.

Zum Nachlesen: von Hardenberg, L., et al. (2022). Feasibility and efficacy of an acceptance and mindfulness-based group intervention for young people with early psychosis (Feel-Good group). *Frontiers in Psychiatry*, 13, 943488. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.943488>