Projektarbeit: Die Auswirkungen einer verhaltenstherapeutischen Achtsamkeits- und Entspannungsgruppe auf das Befinden von Menschen mit hoher Anspannungssymptomatik

Fokus & Hypothese der Untersuchung

Eine Achtsamkeits- und Entspannungsgruppe mit verhaltenstherapeutischem Fokus führt bereits nach 10 Wochen zu messbar positiven Veränderungen der Befindlichkeiten der Gruppenteilnehmer:innen im Alltag.

Rahmen und Erhebung

- Eingangs- und Abschlussgespräche
- Beobachtungen und Rückmeldungen
- 10 Wochen, jeden Dienstag
- 11 Teilnehmer:innen (3m, 8w im Alter von 23-52)
- Geschlossene Gruppe
- Strukturiert mit interaktiven Teilen
- 2 Therapeutinnen

Erhebungsinstrumente

- FFMQ-D - Five Facet Mindfulness Questionnaire
- BAI - Becks Angst Inventar
- BDI - Becks Depression Inventar
- SCL-90®-S - Symptom Checkliste 90- Standard
- EWL - Eigenschaftswörter Liste
- AAR – Achtsamkeits- und Anspannungs- Rating

Ergebnisse

BAI: 5,6% weniger Angstsymptomatik
BDI II: 14,72% weniger depressive Symptomatik
FFMQ-D/AAR: 12,2% mehr wertfreie Betrachtung; 11,5% mehr Fähigkeit in der Beobachtung und Wahrnehmung;
EWL: 20,4% mehr Selbstsicherheit; 18,2% weniger Erregtheit; 23,8% weniger Erschöpfung; 18,2% weniger Selbstabwertung
SCL-90®-S: Rückgang Depressivität (7,05%) und Ängstlichkeit (7,27%)

Kritische Reflexion

- Geringe Teilnehmer:innenzahl - daher sind bestenfalls Tendenzen in der Auswertung abzulesen
- Starke Schwankungen bei den individuellen Auswertungen – Aufschlüsse durch persönliche Nachgespräche
- Schwierigkeiten Teilnehmer:innen zu finden
- Hoher Erwartungsdruck seitens der Teilnehmer:innen

Ausblick

Um die Aussagekraft der Studie zu stärken,
wäre eine wiederholte Durchführung dieses Konzepts mit einer Kontrollgruppe anzudenken, um signifikante Ergebnisse bestätigen zu können.

Natascha Eibl MA, MBA & Jessica Trappl, MA
Praxis Mittelpunkt-Psyche