

Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion

# Neue Therapieoption bei Angststörungen

**Fragestellung:** Die Studie untersuchte die Wirksamkeit der achtsamkeitsbasierten Stressreduktion (MBSR) im Vergleich zur Einnahme von Escitalopram bei Patienten mit Angststörungen.

**Hintergrund:** Angststörungen gehen mit einem hohen Leidensdruck einher. Etablierte medikamentöse Optionen und psychotherapeutische Verfahren zur Behandlung von Angststörungen, sind zum Teil nicht in allen Regionen zeitnah verfügbar und führen nicht immer zu einem Therapieansprechen. In einigen Studien hat sich bereits der Einfluss verschiedener achtsamkeitsbasierter Verfahren auf Angstsymptome gezeigt. Es wurden bislang allerdings keine Studien zur Untersuchung der Wirksamkeit von achtsamkeitsbasierten Interventionen im Vergleich zu medikamentösen First-line-Behandlungen von Angststörungen durchgeführt.

Hoge EA, Bui E, Mete M et al. Mindfulness-based stress reduction vs escitalopram for the treatment of adults with anxiety disorders. A randomized clinical trial. *JAMA Psychiatry*. 2023; 80: 13-21

**Patienten und Methodik:** Die randomisierte Nichtunterlegenheitsstudie schloss 208 Patienten mit den Diagnosen einer generalisierten Angststörung, Sozialphobie, Panikstörung oder Agoraphobie ein. 102 Patienten erhielten

täglich 10 mg Escitalopram, das bei guter Verträglichkeit nach einer Woche auf 20 mg erhöht wurde. 106 Patienten nahmen an einem standardisierten achtwöchigen MBSR-Gruppenprogramm teil, das aus einem wöchentlichen zweieinhalbstündigen MBSR-Präsenzkurs, einem eintägigen Retreat am Wochenende in der fünften oder sechsten Woche und 45-minütigen täglichen häuslichen Übungen bestand. Vermittelt wurden verschiedene Achtsamkeitsverfahren. Durch Fremdrating erfolgte die einfach verblindete Verlaufsbeurteilung mittels der Clinical Global Impression – Severity Scale (CGI-S) für Angststörungen zur Baseline, nach acht sowie nach zwölf und 24 Wochen.

**Ergebnisse:** Unter Escitalopram zeigte sich nach acht Wochen eine mittlere CGI-S-Reduktion von 4,51 bei Baseline um 1,35, bei MBSR von 4,44 um 1,43. Somit zeigte sich MBSR gegenüber Escitalopram in den Ergebnissen nicht unterlegen. Auch in der Sensitivitätsanalyse zeigte sich keine Unterlegenheit der MBSR im Vergleich zu Escitalopram. Die Rate unerwünschter Ereignisse war unter Escitalopram höher als unter MBSR (78,6 % vs. 15,4 %).

**Schlussfolgerungen:** Ein standardisiertes achtsamkeitsbasiertes Gruppenverfahren war bei Patienten mit Angststörungen der Behandlung mit Escitalopram nicht unterlegen, aber besser verträglich.

– **Kommentar** von Nicoletta Momtahn und Hauke Wiegand, Mainz

## Eine vielversprechende Gruppenintervention

Diese sorgfältig randomisierte Studie (Jadad-Score 4) zeigte, dass sich bei Patienten mit einer Angststörung bei einer Teilnahme an einem achtwöchigen standardisierten MBSR-Programm die Symptomatik vergleichbar verbesserte wie unter der Einnahme von Escitalopram – bei wahrscheinlich besserer Verträglichkeit der MBSR. Bei der Interpretation der Ergebnisse ist jedoch zu berücksichtigen, dass die Studie nur einfach verblindet erfolgen konnte und die Patienten, die an wöchentlichen Schulungen zur MBSR teilnahmen, deutlich mehr Kontakte erhielten als die Patienten mit Einnahme von Escitalopram. Zudem können bei einer Nachbeobachtung von 24 Wochen keine Aussagen über die längerfristigen Therapieverläufe getroffen werden. Durch den Vergleich der MBSR mit einer medikamentösen Erstlinientherapie liefert diese Studie einen wichtigen Beitrag zu den bislang vorliegenden Untersuchungen, die bereits den positiven Einfluss von achtsamkeitsbasierten Interventionen auf Angstsymptome beschrieben haben. Erste Übersichtsarbeiten zeigen, dass achtsamkeitsbasierte Interventionen zu einer ähnlichen Reduktion von Angstsymptomen führen können wie die kognitive Verhaltenstherapie und legen ihren Einsatz als Alternative oder Ergänzung der kognitiven Verhaltenstherapie nahe [1, 2]. Um weitergehende Empfehlungen für die MBSR als achtsamkeitsbasierte Intervention bei Patienten mit Angststörungen treffen zu können, wären Studien mit Beobachtungsinter-

vallen von mindestens einem Jahr wünschenswert, die eine standardisierte MBSR mit kognitiver Verhaltenstherapie vergleichen. Insbesondere in Anbetracht der aktuellen Versorgungssituation mit fehlenden Therapieplätzen könnte sie als gruppenbasierte Intervention eine große Zahl an Patienten erreichen. Wie bereits von den Autoren der Studie angemerkt, könnte in diesem Zusammenhang auch die Untersuchung der Wirksamkeit einer App- oder internetbasierten MBSR von Interesse sein, insbesondere für Patienten aus ländlichen Regionen.

### Referenzen

1. Haller H et al. *Sci Rep*. 2021; 11: 20385
2. Li J et al. *Ann Palliat Med*. 2021; 10: 7596-612



Dr. med. Nicoletta Momtahn, Mainz

Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie,  
Universitätsmedizin Mainz  
nicoletta.momtahn@unimedizin-mainz.de