

Erfahrungsmedizin in Wissenschaft und Forschung

Meditieren hilft gegen Einsamkeit

Ältere Menschen, die sich einsam fühlen, haben nicht nur psychologische Probleme, sondern laufen auch eher Gefahr, ernsthaft zu erkranken und früher zu sterben. Einsamkeit scheint im Körper ein biologisches Abwehrprogramm in Gang setzt: Wissenschaftler haben beispielsweise beobachtet, dass in Immunzellen von alleine lebenden Senioren die Aktivität von bestimmten Genen erhöht ist, die für die Produktion von Entzündungsfaktoren zuständig sind. Entzündungsprozesse spielen eine wichtige Rolle bei der Entstehung vieler Krankheiten wie zum Beispiel Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs oder Alzheimer-Demenz.

„Stressbewältigung durch Achtsamkeit“, im Englischen Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) genannt, ist ein spezielles Programm, bei dem Meditation, Yoga- und Achtsamkeitsübungen zur Stressbewältigung eingesetzt werden. Eine Gruppe amerikanischer Forscher stellte jetzt fest, dass auch unter Einsamkeit leidende, ältere Menschen von diesem Programm profitieren. 40 Erwachsene im Alter von 55 bis 85 Jahren hatten das 8-wöchige MBSR-Programm absolviert und vor Beginn des Trainings und danach jeweils einen standardisierten Fragebogen ausgefüllt, mit dem das Ausmass ihrer Einsamkeit erfasst wurde. Zusätzlich wurden ihnen Blutproben entnommen, um die Aktivität von bestimmten Genen zu erfassen.

Dabei zeigte sich, dass sich die Probanden, die an dem MBSR-Programm teilgenommen hatten, hinterher deutlich weniger einsam fühlten als vorher und als die Vergleichsgruppe, die keine Behandlung erhalten hatte. Die Forscher erklären diese Wirkung so: Einsamkeit beruht auf einer subjektiven Wahrnehmung von sozialer Isolation. Sich einsam zu fühlen, stellt für Menschen eine Art existenzielle Bedrohung dar und das erzeugt dauerhaft Stress. Das MBSR-Programm hilft, Stress zu reduzieren und gibt ihnen dadurch die Möglichkeit, ihre Einsamkeit anders zu bewerten.

Darüber hinaus zeigte sich, dass bei den meditierenden Probanden auch die Aktivität von Genen, die in Zusammenhang mit Entzündungsfaktoren stehen, deutlich reduziert war. Ob dies daraus auch positive Wirkungen auf das Auftreten von Erkrankungen ergeben, muss in weitergehenden Studien erforscht werden.

Quelle: Creswell D et al: Mindfulness-Based Stress Reduction training reduces loneliness and pro-inflammatory gene expression in older adults: A small randomized controlled trial. *Brain, Behavior, and Immunity* 2012; 26: 1095-1101