



## **Studie: Transzendente Meditation für Beschäftigte im Gesundheitswesen**

In dieser Studie wurde die Wirksamkeit der Transzendentalen Meditation (TM) zur Stressreduzierung bei Beschäftigten im Gesundheitswesen untersucht. Die Teilnehmer der TM-Gruppe praktizierten 3 Monate lang zweimal täglich 20 Minuten TM, während die Kontrollgruppe Zugang zu verschiedenen Wellness-Ressourcen erhielt. Die Ergebnisse zeigten, dass TM den Stress bei den Teilnehmern im Gesundheitswesen während des Studienzeitraums nicht signifikant reduzierte. Allerdings führte TM zu einer Verringerung der Burnout-Charakteristika wie emotionaler Erschöpfung sowie Schlaflosigkeit und Angstzuständen. Die Studie wurde finanziert durch verschiedene Stiftungen und Institutionen und es wurden keine Interessenkonflikte offengelegt. Details der Studie: Referenz Joshi SP, Wong AI, Brucker A, et al. Wirksamkeit der &hellip;



In dieser Studie wurde die Wirksamkeit der Transzendentalen Meditation (TM) zur Stressreduzierung bei Beschäftigten im Gesundheitswesen untersucht. Die Teilnehmer der TM-Gruppe praktizierten 3 Monate lang zweimal täglich 20 Minuten TM,

während die Kontrollgruppe Zugang zu verschiedenen Wellness-Ressourcen erhielt. Die Ergebnisse zeigten, dass TM den Stress bei den Teilnehmern im Gesundheitswesen während des Studienzeitraums nicht signifikant reduzierte. Allerdings führte TM zu einer Verringerung der Burnout-Charakteristika wie emotionaler Erschöpfung sowie Schlaflosigkeit und Angstzuständen. Die Studie wurde finanziert durch verschiedene Stiftungen und Institutionen und es wurden keine Interessenkonflikte offengelegt.

## **Details der Studie:**

### **Referenz**

Joshi SP, Wong AI, Brucker A, et al. Wirksamkeit der transzendentalen Meditation zur Stressreduzierung bei Beschäftigten im Gesundheitswesen: eine randomisierte klinische Studie. *JAMA Netw Open*. 2022;5(9):e2231917.

### **Studienziel**

Bestimmung der Wirksamkeit der Transzendentalen Meditation (TM) zur Stressreduzierung bei Beschäftigten im Gesundheitswesen

### **Schlüssel zum Mitnehmen**

Unter den Beschäftigten im Gesundheitswesen konnte die Transzendentalen Meditation während des dreimonatigen Studienzeitraums den Stress nicht reduzieren. Es reduzierte die Burnout-Charakteristika emotionaler Erschöpfung sowie Schlaflosigkeit und Angstzustände.

### **Design**

Singlezentrische, offene, randomisierte klinische Studie

## **Teilnehmer**

Die Forscher randomisierten 80 Teilnehmer: 41 in die TM-Gruppe und 39 in die Kontrollgruppe. Die demografischen Daten der 80 Teilnehmer sind wie folgt:

- Frauen, 66 (82,5 %), mit einem Durchschnittsalter von 40 Jahren
- Indianer oder Alaska-Ureinwohner, 1 (1,3 %)
- Asiatisch, 5 (6,3 %)
- Schwarz, 12 (15,0 %)
- Weiß, 59 (73,8 %)
- Unbekannte oder nicht gemeldete Rasse, 3 (3,8 %)
- Latinx, 4 (5,0 %)
- Nicht-Lateinamerikaner, 76 (95,0 %)

## **Intervention**

Die Teilnehmer der TM-Gruppe übten 3 Monate lang zweimal täglich 20 Minuten lang TM.

Die Kontrollgruppe erhielt Zugang zu Wellness-Ressourcen wie achtsamkeitsbasierter Stressreduktion, Journaling-Workshops, Stress- und Resilienztraining sowie Zugang zu Fitness- und

Ernährungsberatungen.

## **Bewertete Studienparameter**

Die Forscher maßen die psychische Belastung mithilfe des Global Severity Index und Veränderungen beim Burnout mithilfe des Maslach Burnout Inventory. Sie maßen Schlaflosigkeit anhand des Insomnia Severity Index und Angstzustände anhand der Skala „Generalized Anxiety Disorder-7“.

## **Primäres Ergebnis**

Der primäre interessierende Endpunkt war der Vergleich der Veränderungen der akuten psychischen Belastung zwischen den Gruppen, gemessen anhand der Gesamtpunktzahl des Global Severity Index (GSI-018). Alle anderen Indizes waren sekundäre Ergebnismaße.

## **Wichtigste Erkenntnisse**

In der TM-Gruppe hielten sich 38 Teilnehmer (92,7 %) an das Regime und praktizierten 3 Monate lang zweimal täglich 20 Minuten lang TM. Die TM-Gruppe hatte eine durchschnittliche GSI-18-Reduktion um 5,6 Punkte und die Kontrollgruppe eine durchschnittliche Reduktion um 3,6 Punkte. Dieser Unterschied war statistisch nicht signifikant ( $P=0,13$ ).

Allerdings kam es in der TM-Gruppe im Vergleich zur Kontrollgruppe zu deutlich stärkeren Reduktionen der sekundären Endpunkte:

- **Ausbrennen.** Subscore des Maslach-Burnout-Inventars:

–8,0 Punkte vs. –2,6 Punkte; Unterschied zwischen den Gruppen: –5,4 Punkte; 95 %-KI, –9,2 bis –1,6 Punkte ( $P=0,006$ )

- **Schlaflosigkeit.** Schweregradskala für Schlaflosigkeit: –4,1 Punkte vs. –1,9 Punkte; Unterschied zwischen den Gruppen: –2,2 Punkte; 95 %-KI, –4,4 bis 0 Punkte ( $P=0,05$ )
- **Angst.** Generalisierte Angststörung-7-Score: –3,1 Punkte vs. –0,9 Punkte; Unterschied zwischen den Gruppen: –2,2 Punkte; 95 %-KI, –3,8 bis –0,5 ( $P=0,01$ )

## Transparenz

Diese Studie wurde finanziert durch Grant 2678 von der Marcus Foundation (Joshi, Brucker, Chow und Lee), Grant W81XWH-21-1-0977 vom US-Verteidigungsministerium (Joshi, Brucker, Chow, Vaishnavi und Lee) und Grant UL1TR002553 vom National Center for Advancing Translational Sciences und der National Institutes of Health Roadmap for Medical Research Initiative. Wong war außerhalb der eingereichten Arbeiten an Ataia Medical beteiligt. Vaishnavi erhielt während des Studiums Stipendien von der Duke University. Es wurden keine weiteren Offenlegungen gemeldet.

## Auswirkungen und Einschränkungen für die Praxis

Burnout wird durch drei Merkmale definiert: emotionale Erschöpfung, Depersonalisierung und ein vermindertes Gefühl der persönlichen Leistung. Burnout stellt ein erhebliches Berufsrisiko für Beschäftigte im Gesundheitswesen dar und kommt vor allem in einigen Fachbereichen epidemieartig vor. In der Burnout-Umfrage von Medscape 2022 gaben

durchschnittlich 47 % der Ärzte Merkmale von Burnout an, wobei die Raten je nach Fachgebiet bei bis zu 60 % liegen.<sup>1</sup> Meditation wurde als Möglichkeit vorgeschlagen, individuelle Faktoren im Zusammenhang mit Burnout bei Gesundheitspersonal anzugehen, insbesondere Achtsamkeitsmeditation.<sup>2,3</sup>

Burnout wird durch drei Merkmale definiert: emotionale Erschöpfung, Depersonalisierung und ein vermindertes Gefühl der persönlichen Leistung.

Dies ist eine der wenigen Studien, die Transzendente Meditation (TM) als Intervention im Vergleich zu einer Kontrollgruppe evaluiert hat.<sup>4,5</sup> TM ist eine Art Meditation, bei der Praktizierende still und ohne Konzentration ein einzelnes Mantra (einen Klang ohne Bedeutung) rezitieren. Studien haben gezeigt, dass eine erhöhte parasympathische Reaktion zu einer verminderten Stressreaktionsfähigkeit bei TM-Anwendern führt.<sup>6,7</sup> Obwohl die akute psychische Belastung in der TM-Gruppe in dieser Studie im Vergleich zur Kontrollgruppe nicht statistisch signifikant reduziert wurde, waren emotionale Erschöpfung (ein Merkmal von Burnout), Schlaflosigkeit und Angstzustände geringer. Ein Grund dafür, dass die Studie bei Gruppenvergleichen keine statistische Signifikanz erreicht, sind die niedrigen Werte für akute Belastung zwischen den Gruppen zu Studienbeginn. Außerdem ist der GSI möglicherweise nicht das richtige Instrument zur Beurteilung der psychischen Belastung von Beschäftigten im Gesundheitswesen. Die Ergebnisse für die sekundären Endpunkte unterstützen eine weitere Untersuchung von TM zur Verringerung des Burnouts von Gesundheitspersonal.

## **Offenlegung von Interessenkonflikten**

Der Autor ist CEO von Awaken Breath, LLC, Berater für 2ndMD und Redner für Astra Zeneca.

1. Burnout- und Depressionsbericht 2022 von Ärzten: Stress, Angst und Wut. Medscape-Website. [https://www.medscape.com/slideshow/2022-lifestyle-burnout-6014664?icd=ssl\\_login\\_success\\_221116#2.11/16/2022](https://www.medscape.com/slideshow/2022-lifestyle-burnout-6014664?icd=ssl_login_success_221116#2.11/16/2022).
2. Krasner MS, Epstein RM, Beckman H, et al. Vereinigung eines Bildungsprogramms zur achtsamen Kommunikation mit Burnout, Empathie und Einstellungen bei Hausärzten. *JAMA*. 2009;302(12):1284-1293.
3. Epstein RM, Marshall F, Sanders M, Krasner MS. Wirkung eines intensiven Achtsamkeitspraxis-Workshops auf patientenzentrierte mitfühlende Pflege, Wohlbefinden des Klinikpersonals, Arbeitsengagement und Teamarbeit. *J Contin Educ Health Prof*. 2022;42(1):19-27.
4. Azizoddin DR, Kvaternik N, Beck M, et al. Heile die Heiler: eine Pilotstudie zur Bewertung der Machbarkeit, Akzeptanz und explorativen Wirksamkeit einer Intervention der Transzendentalen Meditation für Notfallmediziner während der Coronavirus-Pandemie 2019. *J Am Coll Emerg Physicians Open*. 2021;2(6):e12619.
5. Leary S, Weingart K, Topp R, Bormann J. Die Wirkung der Mantram-Wiederholung auf Burnout und Stress bei VA-Mitarbeitern. *Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz*. 2018;66(3):120-128.
6. Bellehse M, Stoycheva V, Cohen BH, Nidich S. Eine randomisierte kontrollierte Pilotstudie zur Transzendentalen Meditation zur Behandlung der

posttraumatischen Belastungsstörung bei Veteranen. *J Trauma-Stress*. 2022;35(1):22-31.

7. Bujatti M, Riederer P. Serotonin, Noradrenalin, Dopamin-Metaboliten in der transzendentalen Meditationstechnik. *J Neuronale Transm*. 1976;39(3):257-267.

Details

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](https://natur.wiki)**