

Maria Holl - Heilpraktikerin (Psychotherapie)
Klemensstraße 3 - D - 52074 Aachen
Tel. 0241-513850
info@maria-holl.de
www.maria-holl.de
www.tinnitus.coach.com



Zusammenfassung der Pilotstudie zur Wirksamkeit der achtsamkeitsbasierten Therapie nach Holl® bei chronischem Tinnitus

Achtsamkeitsbasierte therapeutische Methoden haben sich bereits bei vielen stressbedingten Störungen wie chronischem Schmerz oder Angststörungen bewährt. Die von Maria Holl entwickelte achtsamkeitsbasierte Therapie wird seit 17 Jahren auch bei Tinnitus erfolgreich eingesetzt. Diese Therapie beruht auf Meditation, Selbstmassage, Konzentrations- und Atemübungen. Die hier zusammengefasste Studie, die an der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Universität Regensburg, durchgeführt wurde, hat die Wirksamkeit dieser achtsamkeitsbasierten Therapie nach Holl® untersucht.

36 Patienten, die alle seit mehr als sechs Monaten unter einem Tinnitus litten, wurden in die wissenschaftliche Studie aufgenommen und in zwei Gruppen eingeteilt: 18 Patienten wurden einer Therapiegruppe zugeteilt, die innerhalb von 24 Wochen an sechs Therapiesitzungen (insgesamt 30 Stunden) teilnahmen. Die anderen 18 Patienten wurden einer Kontrollgruppe zugeteilt, die während der Studiendauer zum Vergleich der Therapieergebnisse keine Behandlung erhielt. Erst im Anschluss an die Studie erhielt diese Kontrollgruppe ebenfalls eine Behandlung.

Die Teilnehmer sowohl der Therapie- als auch der Kontrollgruppe kamen zu verschiedenen Zeitpunkten der Studie zusammen und wurden nach der Belastung durch den Tinnitus (Lautstärke, Unbehaglichkeit, Lästigkeit, Ignorierbarkeit, Unangenehmheit) befragt: zu Beginn, während und am Ende der Studie.



Im Lauf der Studie erlernten die Teilnehmer der Therapiegruppe an zwei Wochenenden die Therapieelemente wie Meditation, Selbstmassage, Konzentrations- und Atemübungen. Zusätzlich wurden sie eindringlich ermutigt, regelmäßig die Einzelübungen durchzuführen und sich auch untereinander mit den anderen Teilnehmern auszutauschen, um sich zu gegenseitig zu motivieren. Ziel war, die Veränderungen durch die Therapie zu ermitteln.

Als wichtigstes Ergebnis der Studie zeigten die Patienten nach 30 Stunden achtsamkeitsbasierter Therapie nach Holl® eine deutliche Verbesserung ihrer Tinnitus-Beschwerden. Im Vergleich zu der nicht behandelten Kontrollgruppe zeigte sich eine entscheidende Verringerung der Belastung durch Tinnitus. Zusammenfassend kann man feststellen, dass sich die achtsamkeitsbasierte Therapie nach Holl® als ein vielversprechender Ansatz für die Behandlung von chronischem Tinnitus erweist.

Dagmar Fernholz, Köln 04.01.2013