

Helfen Behandlungen mit Meditation bei Fatigue?

Eine Übersichtsarbeit

Kernaussage der Übersichtsarbeit

Behandlungen mit Meditation helfen bei Fatigue. Die Art der Meditation hat einen Einfluss auf die Wirksamkeit. Meditationsformen mit Achtsamkeit helfen bei Fatigue besser als Meditationen, deren Schwerpunkt auf Mitgefühl liegt.

Worum geht es?

KLARpsy-Texte bereiten Forschungsergebnisse aus der Psychologie für die Öffentlichkeit auf. Dieser KLARpsy-Text wurde von Mitarbeitenden des Leibniz-Instituts für Psychologie verfasst. Der KLARpsy-Text fasst die Übersichtsarbeit mit dem Titel „The Effect of Meditation-Based Interventions on Patients with Fatigue Symptoms: A Systematic Review and Meta-Analysis“ zusammen. Diese Übersichtsarbeit beinhaltet eine [Metaanalyse](#). Die Übersichtsarbeit wurde 2023 veröffentlicht. Sie stammt von Florence Requier und fünf weiteren Forschenden von der Universität Liège in Belgien und zwei weiteren Forschungsinstituten in Großbritannien und Deutschland.

Was war das Ziel der Übersichtsarbeit?

Hintergrund: Menschen mit Fatigue leiden unter quälender Erschöpfung und extremer Müdigkeit. Fatigue kann im Rahmen körperlicher Erkrankungen wie Krebs, Nierenerkrankungen und Multipler Sklerose auftreten. Derzeit gibt es jedoch noch keine wirksamen Medikamente gegen Fatigue. Behandlungen mit verschiedenen Formen der Meditation haben nachweislich bei gesunden Menschen positive Auswirkungen auf die Lebensqualität und das Wohlbefinden. Möglicherweise könnte Meditation daher auch Menschen mit Fatigue helfen.

Forschungsfrage: Mit ihrer Übersichtsarbeit wollten die Forschenden herausfinden: Wie gut helfen Behandlungen mit Meditation bei Fatigue? Und helfen Meditationen mit unterschiedlichen Schwerpunkten unterschiedlich gut?

Wie sind die Forschenden in der Übersichtsarbeit vorgegangen?

Welche Studien haben die Forschenden für die Übersichtsarbeit gesucht?

Die Forschenden suchten nach Studien, die die Wirksamkeit von Behandlungen mit Meditation im Vergleich zu anderen Behandlungen oder keiner Behandlung bei Fatigue verglichen haben. Die

Meditation musste auf Achtsamkeits- oder Mitgeföhlsübungen basieren. Die Teilnehmenden mussten erwachsen sein und an Fatigue leiden.

Welche Studien haben die Forschenden für die Übersichtsarbeit gefunden?

Die Forschenden fanden insgesamt 32 Studien aus den Jahren 2000 bis 2020, deren Ergebnisse sie mit einer Metaanalyse zusammenfassen konnten. Die meisten Teilnehmenden waren im mittleren Alter, stammten aus den USA und litten an Fatigue, die durch Krebs oder Multiple Sklerose bedingt war.

Was haben die Forschenden in der Übersichtsarbeit gemacht?

In den 32 Studien schauten die Forschenden, wie gut eine Behandlung mit Meditation bei Fatigue im Vergleich zu anderen Behandlungen oder keiner Behandlung wirkte.

Was haben die Forschenden in der Übersichtsarbeit untersucht?

Folgende Merkmale haben die Forschenden untersucht:

- » Art der Behandlung
 - Behandlung mit Meditation
 - andere Behandlung, zum Beispiel kognitive Verhaltenstherapie
 - keine Behandlung

- » Schwerpunkt der Meditation
 - Achtsamkeit
 - Mitgeföhls

- » Schweregrad der Fatigue nach der Behandlung: Wie sehr litten die Personen nach der Behandlung noch unter Fatigue?

Hinweis der KLARpsy-Autor:innen

Sollten Ihnen Begriffe in diesem Abschnitt nicht vertraut sein, finden Sie eine Erklärung im [KLARsaurus](#).

Was sind die wichtigsten Ergebnisse?

- » Insgesamt halfen Behandlungen mit Meditation bei Fatigue bedeutsam besser als andere oder keine Behandlungen. Die Effektstärke Hedges g betrug 0.62. Das ist ein mittelgroßer Unterschied zwischen Menschen, die mit einer Meditation behandelt wurden, und Menschen, die gar nicht oder anders behandelt wurden.
- » Die Forschenden fanden allerdings keinen bedeutsamen Unterschied in der Fatigue der Menschen, die mit Meditation behandelt wurden, und Menschen, die anders behandelt wurden. Der oben berichtete Gesamtunterschied lässt sich also darauf zurückführen, dass die Menschen überhaupt eine Behandlung erhielten.
- » Die Art der Meditation hatte einen Einfluss auf die Wirksamkeit der Behandlung bei Fatigue.

Bei Meditationen mit dem Schwerpunkt auf Achtsamkeit war der Unterschied zu anderen oder keiner Behandlung groß. Die Effektstärke Hedges g betrug 0.80. Bei Meditationen mit dem Schwerpunkt auf Mitgefühl oder Mitgefühl kombiniert mit Achtsamkeit war der Unterschied nur mittelgroß. Hedges g betrug hier 0.52.

Wie lassen sich die Ergebnisse bewerten?

Was ist die Ursache für die Ergebnisse?

In der Übersichtsarbeit wurden Unterschiede zwischen Behandlungen mit Meditation und anderen oder keiner Behandlung bei Fatigue beobachtet. Wegen der Art der Studien, die berücksichtigt wurden, kann man mit hoher Sicherheit sagen, dass Meditation auch die Ursache für den Unterschied in der Wirksamkeit ist.

Sind die Ergebnisse durch eingeschränktes Veröffentlichen von Studien verzerrt?

- » **Worum geht es?** Eindeutige Forschungsergebnisse lassen sich leichter veröffentlichen als uneindeutige Ergebnisse. Das ist für Übersichtsarbeiten problematisch. Sie können unveröffentlichte Ergebnisse nämlich nicht berücksichtigen.
- » **Was bedeutet das für die vorliegende Übersichtsarbeit?** Die Forschenden konnten nicht überprüfen, ob es solche Verzerrungen gibt. Es kann deshalb sein, dass der Unterschied zwischen Behandlungen mit Meditation und anderen oder keiner Behandlung tatsächlich kleiner ist als berechnet.

Wie zuverlässig sind die Ergebnisse?

Die Forschenden merken an, dass die Studien insgesamt ein geringes Risiko hatten, verzerrt zu sein. Allerdings waren die Ergebnisse der einzelnen Studien sehr unterschiedlich. Sie unterschieden sich vor allem darin, wie Fatigue gemessen wurde. Das macht die Gesamtergebnisse der Übersichtsarbeit weniger aussagekräftig.

Welchen Alltagsbezug sehen die Forschenden in der Übersichtsarbeit?

Die Forschenden schließen aus ihrer Übersichtsarbeit, dass Behandlungen mit Meditation bei Fatigue wirksam sein können. Sie können die Belastungen, die durch Fatigue entstehen, verringern. Das könnte sich dann positiv auf das Wohlbefinden und die Lebensqualität von Patientinnen und Patienten auswirken. Insgesamt schließen sie aus den Ergebnissen, dass es für Menschen mit Fatigue hilfreicher ist, irgendeine Behandlung zu machen, als gar keine Behandlung zu machen.

Was ist noch zu beachten?

Wer hat die Übersichtsarbeit finanziert?

Die Erstellung der Übersichtsarbeit wurde durch das Programm „Horizon 2020“ der Europäischen Union finanziell gefördert. Eine Autorin wurde durch den F.R.S.-FNRS Belgien, einen staatlichen Fonds zur Unterstützung wissenschaftlicher Arbeit, gefördert.

Berichten die Forschenden in der Übersichtsarbeit eigene Interessenkonflikte?

Die Forschenden berichten, dass keine Interessenkonflikte bei ihnen vorliegen.

Referenz und Link zur Übersichtsarbeit

Requier, F., Demnitz-King, H., Whitfield, T., Klimecki, O., Marchant, N. L., & Collette, F. (2023). The Effect of Meditation-Based Interventions on Patients with Fatigue Symptoms: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Psychologica Belgica*, 63(1), 64-81.

➔ <https://doi.org/10.5334/pb.1182>

Hinweis der KLARpsy-Autor:innen

Als KLARpsy-Autor:innen fassen wir eine bereits vorhandene Übersichtsarbeit zusammen. Wir haben diese Übersichtsarbeit nicht selbst durchgeführt. Die Aussagen der Autor:innen der Übersichtsarbeit haben wir in allgemeinverständliche Sprache übersetzt. Wir überprüfen nicht, ob diese Aussagen wissenschaftlich korrekt sind. Wir überprüfen nicht, wie gut die Übersichtsarbeit durchgeführt wurde. Wir prüfen auch nicht, ob die Ergebnisse der Übersichtsarbeit bereits veraltet sind. Wir versuchen außerdem, auf Fachbegriffe zu verzichten. Manchmal ist es jedoch sinnvoll, einen Fachbegriff beizubehalten. Eine Erklärung dieser Fachbegriffe ist im ➔ [KLARsaurus](#) zu finden.

Gut zu wissen

Dieser KLARpsy-Text fasst eine Übersichtsarbeit mit Metaanalyse zusammen. Forschende, die eine Übersichtsarbeit machen, suchen zuerst alle Studien, die einer bestimmten Frage nachgehen, zum Beispiel: „Wie gut hilft eine bestimmte Psychotherapie?“. Die Ergebnisse dieser einzelnen Studien können dann in einer Metaanalyse zusammengefasst werden.

Warum macht man das? Eine Übersichtsarbeit mit Metaanalyse hat zwei Ziele:

1. Die Übersichtsarbeit gibt einen Überblick über möglichst alle Studien, die eine bestimmte Frage schon untersucht haben. Sie beschreibt, wer bereits zu einer Frage geforscht hat und was die einzelnen Studien herausgefunden haben. Zum Beispiel, ob und wie gut die Psychotherapie jeweils geholfen hat.
2. Mit der Metaanalyse berechnen die Forschenden außerdem Werte, die die Einzelergebnisse aller Studien zusammenfassen. Die Ergebnisse einer Metaanalyse sind also „Gesamtergebnisse“ über die einzelnen Studien hinweg. Es ist dabei wichtig, dass die gefundenen Studien zu einem Thema ziemlich ähnlich sind. Wenn sich die einzelnen Studien sehr unterscheiden, werden die Ergebnisse der Metaanalyse ungenau. Ein in einer Metaanalyse berechnetes Ergebnis liefert den Forschenden eine Antwort auf die anfangs gestellte Frage. Diese kann zum Beispiel lauten: „Über alle Studien hinweg hilft die Psychotherapie sehr gut.“. Das zugehörige Ergebnis einer Metaanalyse hat eine viel höhere Aussagekraft als die Einzelergebnisse der gefundenen Studien.

Mehr Informationen gibt es in unseren Erklärungsvideos

➔ [Was ist eine Metaanalyse?](#)