

Hauptstudie zur Wirksamkeit der HypnoStressbewältigung – die Ergebnisse im Überblick

Zwischen Mai und Oktober 2018 führten wir eine offene prospektive zweiarmige randomisierte kontrollierte Multicenterstudie in Berlin, Coesfeld, Münster und Bad Pyrmont mit 95 Teilnehmern durch. Einschlusskriterien für die Teilnahme waren eine subjektiv erhöhte Stressbelastung seit mindestens drei Monaten, eine Stressbelastung in der vorangegangenen Woche von mehr als 40 mm auf der visuellen Analogskala (VAS, 0-100 mm, 0 = kein Stress, 100 = maximalen Stress), ein stabiler Gesundheitszustand, die Abwesenheit einer ersten akuten oder chronischen Erkrankung und keine Durchführung von Psychotherapie im Studienzeitraum. 47 Teilnehmer wurden per Randomisierung der Hypnosegruppe und 48 der Kontrollgruppe zugewiesen. Die Hypnosegruppe nahm an fünf Gruppensitzungen HypnoStressbewältigung teil und erhielt zusätzlich eine verhaltenstherapeutisch orientierte Selbsthilfebroschüre zur Stressbewältigung der Techniker Krankenkasse bei Studieneinschluss. Die Kontrollgruppe erhielt nur die Selbsthilfebroschüre zum Studieneinschluss. Die Teilnehmer der Kontrollgruppe erhielten nach Abschluss der Studie (nach einer Wartedauer von 12 Wochen) ebenfalls das Angebot, kostenfrei an dem Stressbewältigungsprogramm teilzunehmen.

Zur Baseline, nach fünf und nach 12 Wochen erhoben wir das Ausmaß der Stressbelastung und die subjektive Zielerreichung der Teilnehmer mit verschiedenen Fragebögen.

Für den primären Zielparameter der subjektiven Stressbelastung nach 5 Wochen auf der visuellen Analogskala (VAS, 0-100 mm) ergab sich ein signifikanter mittlerer Unterschied zwischen der Hypnose- und der Kontrollgruppe von -21,2 mm [95% CI: -30,1; -12,2] ($P < 0,001$). Auch nach 12 Wochen zeigte sich auf der VAS Stressbelastung noch ein Gruppenunterschied von -14,7 mm [-25,1; -4,4] ($P = 0,006$) (Abbildung 1).

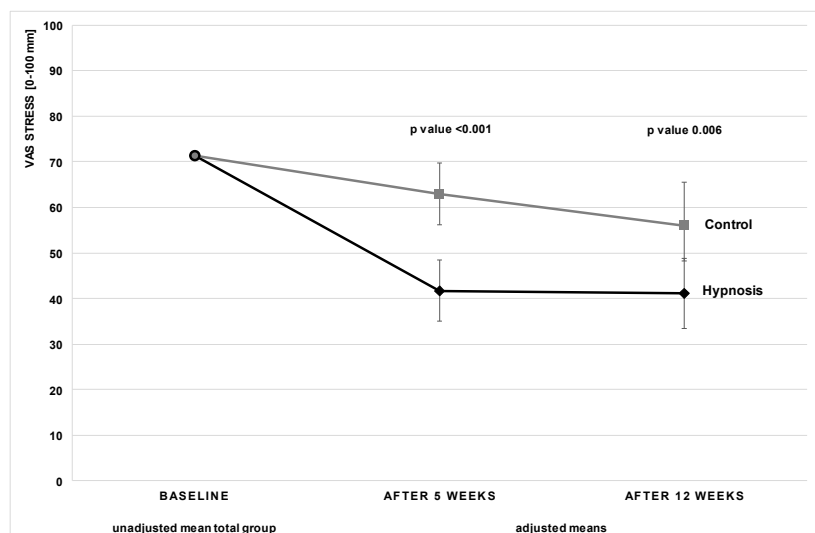


Abbildung 1: VAS = Visuelle Analog Skala Stress (mm) zur Baseline (nicht-adjustierter Mittelwert der Gesamtstichprobe), nach 5 Wochen (primärer Zielparameter) und nach 12 Wochen (sekundärer Zielparameter; adjustierte Mittelwerte) für Hypnose- und Kontrollgruppe.

Auch für weitere sekundäre Zielparameter zeigten sich in der Interventionsgruppe nach 5 und 12 Wochen deutlich bessere Werte als in der Kontrollgruppe: wahrgenommener Stress (CPSS), Depression (ADS-K), Selbstwirksamkeit (SWE) und psychische Lebensqualität (SF-36 Dimension der psychischen Gesundheit), nicht aber für die körperliche Lebensqualität (SF-36 Dimension der körperlichen Gesundheit).

Interessant ist dabei auch ein Ergebnis zur Depressivität: Zur Baseline wiesen 93,6 % der Teilnehmer der Hypnosegruppe und 89,6 % der Kontrollgruppe einen ADS-K-Wert über dem Grenzwert von 17 auf (als Anhaltspunkt für das mögliche Vorliegen einer klinisch relevanten Depression). Nach fünf Wochen erreichten noch 59,1 % der Hypnosegruppe einen ADS-K-Wert > 17 im Vergleich zu 86,4 % der Kontrollgruppe. Nach 12 Wochen waren es 63,6 % der Hypnosegruppe und 84,1 % der Kontrollgruppe.

97,8 % der Teilnehmer der Hypnosegruppe stimmten nach 5 Wochen der Aussage, besser mit Stress umgehen zu können, eher, sehr oder völlig zu (im Vergleich zu 29,6 % der Kontrollgruppe). Nach 12 Wochen waren es 90,9 % der Hypnosegruppe und 34,8 % der Kontrollgruppe.

Die Stressbelastung als deutlich verbessert erlebten nach 5 Wochen insgesamt 89,6 % der Hypnosegruppe und 15,9 % der Kontrollgruppe. Nach 12 Wochen waren es insgesamt 79,6 % der Hypnosegruppe und 17,4 % der Kontrollgruppe (Tabelle 2).

Tabelle 2: Ergebnisse zur Selbsteinschätzung der Teilnehmer nach 5 und nach 12 Wochen. Absolute und prozentuale Häufigkeiten.

Nach 5 Wochen		
	Hypnosegruppe (N = 44) n (%)	Kontrollgruppe (N = 44) n (%)
Ich kann besser mit Stress umgehen.		
Trifft eher nicht zu	1 (2,3)	31 (70,5)
Trifft eher zu	22 (50,0)	12 (27,3)
Trifft sehr zu	12 (27,3)	1 (2,3)
Trifft völlig zu	9 (20,5)	0
Meine Stressbelastung ist deutlich verbessert.		
Trifft eher nicht zu	9 (20,5)	37 (84,1)
Trifft eher zu	19 (43,2)	6 (13,6)
Trifft sehr zu	13 (29,6)	1 (2,3)
Trifft völlig zu	3 (6,8)	0

Nach 12 Wochen		
	Hypnosegruppe (N = 44) n (%)	Kontrollgruppe (N = 46) n (%)
Ich kann besser mit Stress umgehen.		
Trifft eher nicht zu	4 (9,1)	30 (65,2)
Trifft eher zu	22 (50,0)	16 (34,8)
Trifft sehr zu	15 (34,1)	0
Trifft völlig zu	3 (6,8)	0
Meine Stressbelastung ist deutlich verbessert.		
Trifft eher nicht zu	9 (20,5)	37 (80,4)
Trifft eher zu	24 (54,6)	8 (17,4)
Trifft sehr zu	11 (25,0)	0
Trifft völlig zu	0	1 (2,2)

Es zeigte sich, dass 95,5 % der Teilnehmer der Hypnosegruppe nach 5 Wochen ihr persönliches Ziel mindestens teilweise erreicht hatten, im Vergleich zu 27,9 % der Kontrollgruppe. Nach 12 Wochen hatten 97,8 % der Hypnosegruppe ihr Ziel mindestens teilweise erreicht gegenüber 35,5 % der Kontrollgruppe (Abbildung 2). Die von den Teilnehmern zu Beginn des Studienzeitraums angegebenen wichtigsten persönlichen Ziele der Gruppenteilnahme bezogen sich am häufigsten darauf, geduldiger und gelassener mit bestimmten Situationen am Arbeitsplatz, im Alltag und/oder in der Familie umgehen zu können, sich in Konflikten besser abgrenzen zu können, in der Freizeit besser abschalten und entspannen zu können, besser schlafen zu können, in Prüfungssituationen selbstbewusster und ruhiger zu sein.

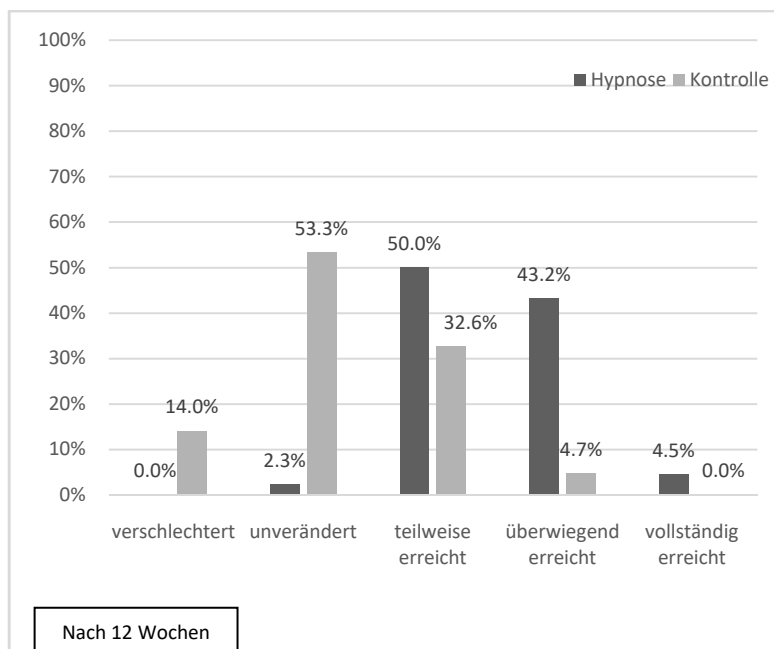
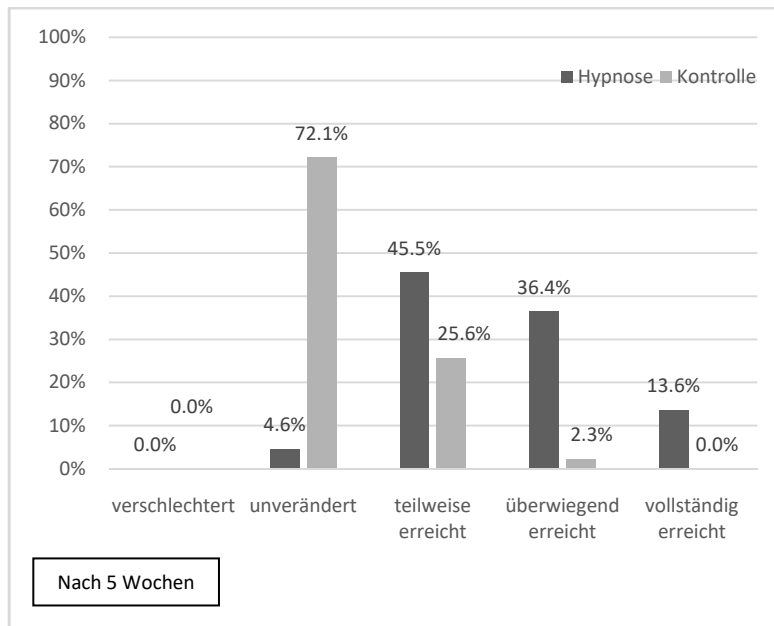


Abbildung 2: Persönliche Zielerreichung nach 5 und 12 Wochen. Prozentuale Häufigkeiten.

Es lag insgesamt eine hohe Teilnehmer-Zufriedenheit mit dem Stressbewältigungsprogramm vor: Nach 5 Wochen waren 67,4 % der Teilnehmer sehr zufrieden und 27,9 % zufrieden; nach 12 Wochen waren 52,3 % der Teilnehmer sehr zufrieden und 36,4 % zufrieden. 84,1 % würden das Gruppenprogramm weiter empfehlen, 15,9 % sind diesbezüglich unentschlossen.

Somit zeigten sich wie zuvor in der Pilotstudie auch in der folgenden konfirmatorischen randomisierten Kontrollgruppenstudie (RCT) deutliche Unterschiede in Bezug auf die wahrgenommene Intensität des subjektiven Stresses, der psychischen Lebensqualität und der Depressivität, im RCT auch der Selbstwirksamkeit. Ebenso unterscheiden sich Hypnose- und Kontrollgruppe hinsichtlich der Einschätzung der persönlichen Zielerreichung. Die Tatsache, dass die positiven Veränderungen über die Zeit der Gruppenteilnahme hinaus auch nach 12 Wochen noch bestehen blieben, ist positiv zu bewerten.

Weitere Details zu Methode, Ergebnissen und Diskussion der Ergebnisse sind den Originalarbeiten zu entnehmen.

Wir freuen uns über diese positiven Ergebnisse, die eine Bestärkung für die Anwendung der HypnoStressbewältigung im ärztlichen und psychotherapeutischen Praxisalltag sein können.

Silvia Fisch

Originalarbeiten:

Pilotstudie

Fisch, S., Binting, S., Roll, S., Cree, M., Brinkhaus, B. & Teut, M. (2020). Group hypnosis for stress reduction – a feasibility study. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis* 68(4), 493-510. <https://doi.org/10.1080/00207144.2020.1781537>

Hauptstudie

Fisch, S., Trivaković-Thiel, S., Roll, S., Keller, T., Binting, S., Cree, M., Brinkhaus, B. & Teut, M. (2020). Group hypnosis for stress reduction and improved stress coping: a multicenter randomized controlled trial. *BMC Complementary Medicine and Therapies*, 20(1), 344. <https://doi.org/10.1186/s12906-020-03129-6> (Open Access).