

# Inhalt

<b>1. Einleitung</b> .....	1
<b>2. Theorie</b> .....	3
2.1    Gesundheit: Eine definitorische und evaluative Herausforderung .....	3
2.1.1    Begriffsklärung .....	3
2.1.2    Der Stellenwert komplementärmedizinischer Ansätze im Gesundheitssystem .....	4
2.1.3    Die Notwendigkeit von Evaluation im Gesundheitssystem.....	4
2.2    Zum Gegenstand der Meditation .....	7
2.2.1    Begriffsklärung .....	8
2.2.2    Meditation, Spiritualität, Mystik und Religion .....	9
2.2.3    Ziele und Zweck .....	10
2.2.4    Meditation und klinische Effektivität: Stand der Forschung .....	10
2.2.5    Nebenwirkungen, Kontraindikation und Gefahren .....	14
2.3    Achtsamkeitsmeditation als klinische Intervention.....	15
2.3.1    Zur Achtsamkeitsmeditation.....	15
2.3.2    Kabat-Zinns „Mindfulness-based Stress Reduction Program“ .....	22
2.3.3    Die Evaluation von Achtsamkeitsmeditationskursen im deutschsprachigen Raum.....	30
<b>3. Methode</b> .....	32
3.1    Zielsetzungen der Untersuchung .....	32
3.1.1    Hauptzielsetzungen.....	32
3.1.2    Untergeordnete Zielsetzungen.....	33
3.2    Fragestellungen und Hypothesen .....	33
3.2.1    Fragestellungen der Untersuchung.....	33
3.2.2    Hypothesen der Untersuchung .....	36

3.3	Methodik und Untersuchungsdesign .....	36
3.3.1	Forschungsmethodischer Hintergrund .....	36
3.3.2	Die Kursleitung und das Setting.....	38
3.3.3	Kursinhalte und -methoden .....	38
3.3.4	Stichprobengewinnung .....	38
3.3.5	Das Design im Überblick .....	39
3.3.6	Untersuchungsablauf aus Sicht der Teilnehmer.....	41
3.4	Die standardisierten Untersuchungsinstrumente und -verfahren.....	44
3.4.1	Vorbemerkungen .....	44
3.4.2	Die Freiburger Beschwerdenliste (FBL): Skala FBL-R-ALL .....	44
3.4.3	Die Befindlichkeits-Skala: Parallelf orm Bf-S.....	47
3.4.4	Der Fragebogen zur Erfassung von Erfahrung und Erleben (FEE) .....	49
3.4.5	Die SCL-90-R.....	51
3.4.6	Der Fragebogen zur Lebensorientierung.....	54
3.4.7	Fragen zur Lebenszufriedenheit (FLZM).....	58
3.5	Die idiographischen Messungen.....	61
3.5.1	Die persönlichen Interviews zu T1 und T5 .....	61
3.5.2	Das Telefoninterview zu T3 .....	64
3.5.3	Das Interview mit den Kursleiterinnen zu T5 .....	64
3.6	Datenanalysestrategien .....	64
3.6.1	Datenaufbereitung.....	64
3.6.2	Statistisches Procedere .....	65
<b>4.</b>	<b>Ergebnisse .....</b>	<b>67</b>
4.1	Beschreibung der Stichprobe.....	67
4.1.1	Soziodemographische Daten .....	67
4.1.2	Klinische und zusätzliche relevante Daten.....	68
4.2	Gesundheitsbezogene Ergebnisse.....	70
4.2.1	Ergebnisse der standardisierten Instrumente.....	70
4.2.2	Ergebnisse der idiographischen Erhebungen .....	81
4.3	Akzeptanz, Compliance und Zufriedenheit der Klienten.....	85
4.3.1	Übungshäufigkeit, -dauer und -wahrscheinlichkeit .....	85

4.3.2	Zufriedenheit mit dem Kurs .....	88
4.4	Untergeordnete Ergebnisse.....	89
4.4.1	Vereinbarkeit zusätzlicher Maßnahmen.....	89
4.4.2	Kurskonzept und Durchführungsbedingungen.....	91
<b>5.</b>	<b>Diskussion .....</b>	<b>94</b>
5.1	Diskussion der Detailbefunde.....	94
5.1.1	Die standardisierten Instrumente.....	94
5.1.2	Die idiographischen Messungen.....	100
5.1.3	Compliance, Zufriedenheit .....	104
5.2	Einschränkende methodische Bemerkungen.....	107
5.2.1	Design und Methodik der vorliegenden Studie.....	107
5.2.2	Vor- und Nachteile standardisierter Selbstbeurteilung .....	112
5.3	Diskussion von Hinweisen zur Designoptimierung.....	113
5.4	Perspektiven für die weitere Forschung .....	118
<b>6.</b>	<b>Zusammenfassung .....</b>	<b>121</b>
	<b>Tabellenverzeichnis .....</b>	<b>122</b>
	<b>Abbildungsverzeichnis .....</b>	<b>123</b>
	<b>Literaturverzeichnis .....</b>	<b>124</b>