

# Die SeSeTra-Studie

## Wirksamkeit von therapeutischer Berührung bei Depression

Autoren: B. Müller-Oerlinghausen, C. Berg, P. Scherer

*Kürzlich wurde an dieser Stelle referiert, welche Ergebnisse in der Literatur zumindest Hinweise auf antidepressive und anxiolytische Effekte therapeutischer Berührung bzw. einer Slow-Stroke-Massage bislang gegeben haben. In einer randomisierten Studie wurden die Wirkung der Slow-Stroke-Massage untersucht, hier präsentieren wir erstmalig eine Zusammenfassung der Ergebnisse.*

**I**n einer kontrollierten Studie an stationären depressiven Patienten und gesunden Versuchspersonen wurden die akuten Effekte einer einstündigen sanften Relaxmassage auf depressionsspezifische Erlebnisvariablen und bedeutsame Prozessvariablen der Massage untersucht. Hierzu kamen psychiatrische Standardinstrumente wie auch speziell konstruierte visuelle Analogskalen für die Selbstbeurteilung zum Einsatz. Weiterhin wurde durch einen unabhängigen Untersucher die Intensität der Depression vor und nach der Intervention beurteilt. In randomisierter Zuordnung nahmen 41 depressive Patienten aus dem gesamten affektiven Spektrum nach ICD-10 teil. Weiterhin wurden 30

gemachte gesunde Versuchspersonen untersucht. Die Studienteilnehmer erhielten in einem randomisierten Crossover-Versuchsablauf in interindividuell unterschiedlicher Abfolge jeweils eine einstündige Slow-Stroke-Massage oder sie nahmen an einer ebenfalls einstündigen Kontrollintervention teil, bei der keine Berührung stattfand. Insgesamt fanden fünf Termine während ca. 14 Tagen statt.

Es zeigten sich unter beiden Interventionen deutliche Effekte auf Stimmung, Spannung/Erregung sowie körperliche Verspannung der depressiven Patienten. Die Effekte waren jedoch quantitativ unter Massage stärker ausgeprägt. Dieser Unterschied war in 8 von 15 untersuchten Variablen sta-

### Gründe für die hohe Therapieabbruchrate bei der Behandlung von Depressionen:

- Erkrankung selbst (keine Energie zur Therapie, Resignation)
- Angst vor Nebenwirkungen
- Nachlassender Leidensdruck bei Wirkungseintritt
- Angst vor Abhängigkeit
- Angst vor Persönlichkeitsveränderung
- Fehlen eines adäquaten Krankheitskonzeptes seitens der Patienten
- Vergessen der Medikation

Abbildung 1: Compliance-Probleme.

## Slow-Stroke-Massage – das Besondere daran

Der Begriff „slow stroke“ kommt aus dem Amerikanischen und bedeutet soviel wie langsamer Strich bzw. Ausstreichung.

Bei dieser Massagetechnik handelt es sich um eine sehr sanfte Technik, in der mit vielen langen, langsamen Ausstreichungen über große Hautpartien massiert wird.

Im Vergleich zur Sportmassage oder zur medizinischen Massage lässt die Slow-Stroke-Massage eine tiefe Entspannung zu und bietet vielfältige Möglichkeiten der Körpererfahrung sowohl für die Wahrnehmung als auch das Erleben. Durch bewusstes „Arbeiten“ mit den Sinnen wird die Sensibilität verfeinert.

Der ganze Körper wird ca. eine Stunde lang mit warmem Öl und fließenden Massagegriffen massiert. Um den Entspannungsprozess zu unterstützen läuft im Hintergrund ruhige Musik. Die Ausführung der einzelnen Massagegriffe und der Wechsel von einem Griff zum nächsten ist flüssig. Die Griffe verschmelzen zu einem pausenlosen, rhythmischen Ganzen, wobei die Hände immer in Kontakt mit dem Körper bleiben.

tistisch signifikant. Bei gesunden Versuchspersonen ergab sich ein deutlich anderes Wirkungsprofil mit stärkerer Betonung der unspezifischen Effekte.

Somit kann einerseits von ausgeprägten berührungsunspezifischen Effekten eines Entspannungs-/Aktivierungsprogramms bei depressiven Patienten ausgegangen werden, andererseits weist das Studienergebnis auch auf eindeutig spezifische Effekte der therapeutischen Berührung auf Kernsymptome der Depression hin.

Die Therapieabbruchrate bei der Behandlung von Depressionen ist gewöhnlich sehr hoch. (Abbildung 1) In dieser Studie jedoch, war die Abbruchquote außerordentlich gering. Diese Behandlung wurde auch von sehr depressiven Studienteilnehmern positiv aufgenommen. Slow-Stroke-Massage erscheint somit bei adäquater Ausführung durch darin erfahrene Masseur/Masseuse gut geeignet als komplementäres Verfahren bei standardmäßig mit Antidepressiva und/oder Psychotherapie behandelten Patienten. ■