

Johannes Mattes

# Bewusstseinskultur und Gesundheit

Eine prospektive, randomisierte und kontrollierte Studie zur spirituellen Praxis von Brustkrebspatientinnen

Tectum



**WISSENSCHAFTLICHE BEITRÄGE  
AUS DEM TECTUM VERLAG**

Reihe Sozialwissenschaften



# **WISSENSCHAFTLICHE BEITRÄGE AUS DEM TECTUM VERLAG**

## **Reihe Sozialwissenschaften**

**Band 72**

Johannes Mattes

## **Bewusstseinskultur und Gesundheit**

Eine prospektive, randomisierte und kontrollierte Studie  
zur spirituellen Praxis von Brustkrebspatientinnen

Tectum Verlag

Johannes Mattes

Bewusstseinskultur und Gesundheit. Eine prospektive, randomisierte und kontrollierte Studie zur spirituellen Praxis von Brustkrebspatientinnen

Wissenschaftliche Beiträge aus dem Tectum Verlag;  
Reihe: Sozialwissenschaften; Bd. 72

© Tectum Verlag Marburg, 2017

Zugl. Dissertation an der Kulturwissenschaftlichen Fakultät der Europa-Universität Viadrina Frankfurt (Oder) 2016, Disputation am 23.11.2016

Diese Dissertation wurde betreut durch PD Dr. phil Stefan Schmidt.

ISBN: 978-3-8288-6664-5

(Dieser Titel ist zugleich als gedrucktes Buch unter  
der ISBN 978-3-8288-3907-6 im Tectum Verlag erschienen.)

Umschlagabbildung: © fotolia.de/Björn Wylezich

Alle Rechte vorbehalten

Besuchen Sie uns im Internet  
[www.tectum-verlag.de](http://www.tectum-verlag.de)

#### **Bibliografische Informationen der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Angaben sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einführung .....</b>	<b>13</b>
Bewusstsein .....	14
Gesundheit.....	14
Bewusstseinskultur.....	15
Glaube .....	16
Spiritualität .....	17
Von der Befreiung des Geistes in der Aufklärung zum biochemischen Diktat .....	18
Wissenschaftliche Neubewertung von Spiritualität .....	21
Pharmakologisches Targeting oder neue Bewusstseinsethik? .....	23
Selbstbestimmung .....	25
Bedeutung von Philosophie und Selbstreflexion .....	25
Grenzerfahrungen.....	27
Betrachtung der Gedanken .....	28
Betrachtung der Gefühle .....	29
Dualismus.....	31
Einführende Erläuterung zum gewählten Ansatz der Untersuchung .....	31
<b>1 Bewusstseinskultur im Licht der abendländischen Philosophie der Aufklärung .....</b>	<b>33</b>
1.1. David Hume .....	37
1.1.1. Biografischer und zeitgeschichtlicher Hintergrund.....	37
1.1.2. David Hume: „Eine Untersuchung über den menschlichen Verstand“ (1748) .....	44
Spiritualität bei David Hume.....	57
Streitfragen infolge der Natur der Sprache und der menschlichen Vorstellungen .....	60
Affekte und Gefühle .....	62
1.2. Immanuel Kant .....	65

1.2.1. Biografischer und zeitgeschichtlicher Hintergrund.....	71
Was für ein Mensch ist Immanuel Kant?.....	72
Biografischer Hintergrund.....	73
Bedeutung der Sprache.....	75
Kants Entdeckungen.....	77
Zeitgeschichtlicher Hintergrund.....	78
1.2.2. Immanuel Kant: „Prolegomena zu einer jeden künftigen Metaphysik, die als Wissenschaft wird auftreten können“ (1783) .....	80
Erkenntnisse aus den Kantischen Untersuchungen zur reinen Vernunft .....	86
1.3. Blick auf die Aufklärung aus anderen Perspektiven.....	89
1.3.1. Literarische Perspektive: Heinrich von Kleist, Georg Büchner und Fjodor Dostojewski .....	92
1.3.2. Georg Wilhelm Friedrich Hegel: Phänomenologie des Geistes (1807) .....	101
1.3.3. Ludwig Feuerbach: Das Wesen des Christentums (1841) .....	106
1.3.4. Ludwig Büchner: Kraft und Stoff (1855).....	111
1.3.5. Friedrich Nietzsche: Der Antichrist (1895).....	116
1.3.6. Max Weber: Entzauberung (1917) .....	119
1.3.7. Max Horkheimer und Theodor W. Adorno: Dialektik der Aufklärung (1944).....	124
Kulturbegriff bei Horkheimer und Adorno .....	126
1.3.8. Andreas Reckwitz: Der bedeutungsorientierte Kulturbegriff.....	127
1.4. Abendländische Philosophie der Aufklärung und Bewusstseinskultur im 21. Jahrhundert.....	130
1.4.1. Praktische Überlegungen zur Bewusstseinskultur und Spiritualität .....	131
1.4.2. Spirituelle Auswege vor dem Hintergrund der Philosophie der Aufklärung .....	134
Philosophische Vorstellungen von Spiritualität .....	134
1.4.3. Ausblick.....	137
<b>2 Bewusstseinskultur im Licht der psychoanalytischen Theorie und des Buddhismus .....</b>	<b>139</b>
Einführung in das 2. Kapitel .....	139
2.1. Arthur Schopenhauer und die Welt als Wille und Vorstellung (1818)...	141
2.1.1. Gebundenheit des menschlichen Bewusstseins.....	143

Exkurs: Rückgriff auf Immanuel Kant.....	144
Schlussfolgerungen .....	145
2.1.2. Neue innere und äußere Vorstellungsräume durch Erkenntnis der Idee .....	146
2.1.3. Askese (griech. Áskēsis, „Übung“) .....	148
Vorgriff: Buddhistische Vipassanā-Meditation .....	150
2.1.4. Handeln aus Mitleid .....	152
Exkurs: Schopenhauers Kritik am kategorischen Imperativ .....	153
2.1.5. Kunst.....	158
Hinführung .....	158
Joseph Beuys .....	159
Antony Gormley.....	162
2.1.6. Schlussfolgerungen.....	169
2.2. Bewusstseinskultur und psychoanalytische Theorie.....	170
Hinführung .....	170
2.2.1. Einleitung .....	171
2.2.2. Die psychoanalytische Perspektive .....	172
Entdeckung des Unbewussten .....	172
Ich als Reiter mit geborgten Kräften .....	173
Selbst .....	175
Unbewusstes und Verdrängtes .....	179
Kultur und Kreativität .....	179
Erkenntnis der Idee.....	181
Schuld und Scham .....	183
Schlaf.....	184
Arbeits-, Genuss- und Liebesfähigkeit.....	186
Gottesbild und Spiritualität .....	188
Sprache .....	190
Versöhnung mit lebensgeschichtlichen Widersprüchen .....	192
Schlussfolgerungen .....	193
2.3. Kritik und andere Zugangswege zum menschlichen Bewusstsein .....	195
Hinführung .....	195
2.3.1. Einleitung .....	196
2.3.2. Wilhelm Dilthey (1833 – 1911) .....	197
2.3.3. Karl Jaspers (1883 – 1969).....	200
2.3.4. Pierre Janet (1859 – 1947).....	203
Wissenschaftliche Vorgehensweise .....	204
Überlegungen zu psychodynamischen Prozessen .....	205
Glauben als lebensnotwendige Anpassung .....	207

<b>2.4. Bewusstseinskultur und Buddhismus .....</b>	<b>209</b>
Hinführung .....	209
2.4.1. Methodisches Vorgehen und einführende Erläuterungen zur Fragestellung .....	210
2.4.2. Philosophie als Lebensform .....	212
2.4.3. Die Upanischaden (7. Jahrhundert v. Chr. – 2. Jahrhundert v. Chr.) .....	214
Bewusstseinszustände (Mandukya-Upanischad) .....	215
2.4.4. Reden des Buddha: Auszüge aus dem Pâli-Kanon (1. Jh. v. Chr.) .....	219
Dharma-Begriff im Buddhismus .....	219
Rolle der Meditation.....	221
Achtsamkeitsgebot .....	223
Nirvâna und Negation .....	224
2.4.5. Nagarjuna (2. Jahrhundert n. Chr. ) und Mahâyâna-Buddhismus.....	225
Herkunft und historische Bedeutung Nagarjunas.....	225
Die Metaphysik Nagarjunas .....	226
Die große Leere .....	228
2.4.6. Zen-Buddhismus (ab 5. Jahrhundert n. Chr.) und Dôgen (13. Jh.).....	230
Pfadloser Weg .....	230
Metapher über den Tod im Zen-Buddhismus .....	233
2.4.7. Yoga (ab 4. Jh. v. Chr. ) .....	234
2.4.8. Das Verhältnis von Buddhismus zum säkularen Achtsamkeitstraining.....	239
<b>2.5. Schlussfolgerungen für eine moderne Medizin mit spirituellem Bezug.</b>	<b>241</b>
<b>3. Bewusstseinskultur in einer Situation heilkundlicher Vielfalt .....</b>	<b>247</b>
Hinführung .....	247
3.1. Das salutogenetische Modell .....	249
Kohärenzgefühl und Resilienz .....	250
SOC („Sense of coherence“)-Skala .....	252
Abgrenzung Salutogenese-Konzept und Achtsamkeitstraining... <td>254</td>	254
Spiritualität .....	256
Zielsetzung .....	257
3.2. Bewusstseinskultur im verhaltensmedizinischen Kontext.....	259
Behaviorismus und Lerntheorie .....	260

Humanistische Psychologie und Existentialismus .....	261
Metaphysik am Krankenbett?.....	262
Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion als verhaltenstherapeutischer Ansatz .....	264
Akzeptanz- und Commitment-Therapie .....	266
Grenzen psychophysiologischer Erfassbarkeit.....	270
<b>3.3. Grundprinzipien des Achtsamkeitstrainings und Stand der Wissenschaft .....</b>	<b>271</b>
Abgrenzung buddhistische Achtsamkeit und säkulare Achtsamkeit.....	271
Vorgriff auf wesentliche Aspekte der eigenen empirischen Untersuchung .....	272
Hinführung in das MBSR-Curriculum .....	272
Body-Scan .....	274
Schmerz.....	274
Exkurs: Stressreaktion und Stressbegriff von Hans Selye .....	275
Adaptation .....	277
Aufbrechen von typischen Denk-und Verhaltensmustern .....	277
Individuelles versus soziales Prinzip.....	279
Säkulare Achtsamkeit (MBSR): Stand der Wissenschaft .....	280
Schlussfolgerungen für die Konzeption einer eigenen Studie ....	284
<b>3.4. Prospektive Studie zur spirituellen Praxis bei Brustkrebspatientinnen ..</b>	<b>285</b>
<b>    3.4.1. Einleitung .....</b>	<b>285</b>
Einführende Erläuterungen zu den Hormonen Cortisol und Prolaktin .....	286
Cortisol und Gedächtnis .....	288
Zentrale Steuerung: CRH-System .....	289
Prolaktin und Resilienz .....	290
Situation von Frauen mit Brustkrebs unter einer antihormonellen Therapie.....	292
Ansatzpunkte für die Konzeption der klinischen Studie .....	295
Schwierigkeit ganzheitliche und spirituelle Aspekte in messbare Größen zu übersetzen .....	297
<b>    3.4.2. Fragestellung und Zielsetzung.....</b>	<b>299</b>
<b>    3.4.3. Methodik .....</b>	<b>300</b>
Studienmerkmale: Randomisierte Kontrollstudie (RCT).....	300
Einschlusskriterien: .....	301
Ausschlusskriterien: .....	301
Rekrutierung:.....	301
Procedere des Studieneinschlusses: .....	302

Ethikvotum vom 11.3.2014:.....	302
Zielkriterien .....	302
Primärer Endpunkt: .....	302
Messzeitpunkte der physiologischen Parameter (primärer Endpunkt):.....	303
Physiologische Parameter: Laborwerte (nur Messzeitpunkte t1 und t2) .....	303
Normwerte und Einheiten der physiologischen Parameter: .....	303
Sekundärer Endpunkt: .....	303
Fragebögen (Messzeitpunkte t1, t2 und t3) zum sekundären Endpunkt: .....	304
Reliabilität und Validität: .....	304
EORTC-Fragebogen QLQ-C30 (Version 3.0):.....	
Fragen 1 – 30 .....	305
EORTC-Fragebogen BR23 (Version 1.0):.....	
Fragen 31 – 53 .....	305
MBSR-Training:.....	306
Kontrollintervention: moderates Bewegungstraining: .....	306
Datenauswertung und Statistik .....	307
Biometrie .....	308
Randomisierung und Verblindung: .....	308
Gruppen: .....	309
Studienablauf aus Sicht der Teilnehmerinnen.....	309
 3.5. Ergebnisse der experimentellen Studie: Deskriptive Statistik und grafische Darstellung .....	312
Consort Flow Chart .....	312
 3.6. Erläuternde Zusammenfassung der Studienergebnisse.....	328
 3.7. Reflektivität .....	333
 <b>4. Diskussion .....</b>	<b>339</b>
Was hatten frühere klinische Studien versucht über ein MBSR-Training insbesondere bei Krebspatienten herauszufinden und wie waren die Ergebnisse? .....	340
Welche Ergebnisse brachte die eigene Studie? .....	341
Wie lassen sich die verstärkten Brustschmerzen während des Achtsamkeitstrainings erklären? .....	341
Welche methodischen Einschränkungen gab es bei der eigenen Studie? .....	345

Was ist einschränkend bei der Interpretation der eigenen Studie? .....	347
Was sind weiterführende Ideen? .....	347
Was wäre eine potentielle Folgestudie? .....	348
Was ist das Verhältnis von Meditation zu Spiritualität? .....	349
Worauf beruht das Bedürfnis nach Spiritualität und worin liegt der Gewinn? .....	350
Worin besteht der Gewinn der Meditation? .....	350
Worin unterscheiden sich Meditation und Spiritualität in ihrem Gewinn? .....	350
Diskussion der Studienergebnisse im Kontext anderer MBSR-Studien.....	351
Genaueres Hinschauen im Rahmen eines Achtsamkeitstrainings	355
Der „mäeutische Prozess“ .....	356
Achtsamkeit und Nationaler Krebsplan .....	373
Grundsätzliche Frage: Was erhält den Menschen gesund? .....	379
Entwurf einer neurobiologischen Selbstregulation: Hinführung .	380
Was ist Materie? .....	383
Wissenschaftliche Aspekte bei der Beschreibung der Meditation .....	384
Eigener Ansatz zur Bedeutung der Meditation .....	395
Metaphysik am Krankenbett .....	397
<b>Schlussbemerkungen und Ausblick.....</b>	<b>405</b>
<b>Literaturverzeichnis .....</b>	<b>411</b>
<b>Anhang.....</b>	<b>425</b>
Protokoll der MBSR-Trainerin.....	425
EORTC-Fragebögen: Copyright © EORTC, Brüssel .....	432

