

Kurzbericht CALMNESS-Studie:

Achtsamkeit in der Palliativonkologie – neue Wege zur seelischen Entlastung

Viele Patientinnen und Patienten mit fortgeschrittener Krebserkrankung leiden unter einer hohen seelischen und körperlichen Belastung. Angst, depressive Verstimmung, Schlafprobleme und Erschöpfung (Fatigue) sind häufige Begleiter in dieser Lebensphase. Gleichzeitig sind viele herkömmliche Unterstützungsangebote in der palliativen Situation schwer umsetzbar – etwa weil sie zu zeitaufwendig sind oder zu viel Kraft erfordern.

Hier setzt die CALMNESS-Studie an. Ziel ist es, herauszufinden, ob eine verkürzte, individuell angepasste Achtsamkeitsschulung (Mindfulness-Based Stress Reduction, kurz MBSR) helfen kann, seelische Belastungen bei Menschen mit weit fortgeschrittener Krebserkrankung zu verringern.

Das klassische MBSR-Programm dauert acht Wochen und wird in Gruppen durchgeführt. In der CALMNESS-Studie wird das Konzept auf die besonderen Bedürfnisse von Palliativpatient:innen angepasst: Die Teilnehmenden erhalten ein vierwöchiges, individuelles Achtsamkeitstraining in Einzelgesprächen – je nach Kraft und Verfügbarkeit persönlich oder online. Zusätzlich werden einfache Übungen für zuhause vermittelt, die helfen sollen, besser mit belastenden Gedanken und Gefühlen umzugehen und Momente der Ruhe, Selbstliebe und Selbstfürsorge zu fördern.

Insgesamt nehmen 108 Patient:innen am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE) teil. Sie werden zufällig einer von zwei Gruppen zugeteilt – einer Interventionsgruppe mit MBSR-Training oder einer Kontrollgruppe mit Standardversorgung. Vor Beginn, nach vier Wochen und erneut nach acht Wochen werden mithilfe standardisierter Fragebögen Veränderungen in Angst, Depression, Schlafqualität, Erschöpfung und Lebensqualität erfasst.

Mit der CALMNESS-Studie soll geprüft werden, ob dieses angepasste Achtsamkeitsprogramm nicht nur wirksam, sondern auch praktisch durchführbar und akzeptiert ist – und damit eine bestehende Lücke in der palliativen Versorgung schließen kann. Ziel ist es, Patient:innen mit fortgeschrittener Krebserkrankung in einer besonders sensiblen Lebensphase mehr seelische Entlastung, Ruhe und Lebensqualität zu ermöglichen.

Der geplante Projektstart ist im Oktober 2025.