

Fabrice Ange Nye: The Work of Byron Katie: The Effect of Applying Principles of Inquiry on the Reduction of Perceived Stress. A dissertation submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of Doctor of Philosophy in Clinical Psychology. Institute of Transpersonal Psychology, Palo Alto, California, 02-Jun-2011.

Zusammenfassung

In seiner Studie untersuchte Nye den Effekt eines 6-wöchigen Programms mit The Work auf das Stressniveau der StudienteilnehmerInnen, das anhand folgender **Fragebogen** ermittelt wurde:

- einen Fragebogen mit 14 Fragen zur subjektiven Stresseinschätzung (Perceived Stress Scale, **PSS**, [Wikipedia-Eintrag](#)),
- einen Fragebogen, der anhand von 60 Fragen die fünf Persönlichkeitsbereiche Neurotizismus, Extraversion, Offenheit für Erfahrung, Verträglichkeit und Gewissenhaftigkeit erfasst (NEO Five-Factor Inventory, **NEO-FFI**. Diesen Fragebogen finden Sie auf Seite 76 dieser [Dissertation](#). Mehr Informationen zu den Big Five gibt's auf [Wikipedia](#)),
- einen Fragebogen, der die Akzeptanz von psychischen Symptomen (z. B. Ängstlichkeit oder Selbstzweifel) und der Handlungsfähigkeit trotz dieser erfasst (Acceptance and Action Questionnaire, **AAQ-16**, [mehr Infos](#)),
- einen Fragebogen zur Erfassung der Lebenszufriedenheit (Satisfaction With Life Scale, **SWLS**, [mehr Infos](#)) und
- einen Fragebogen zur Erfassung von aktueller und habitueller Angst, wobei hier nur die ersten 20 Fragen, die der Erfassung des aktuellen Zustandes dienen, benutzt wurden (State-Trait Anxiety Inventory, **STAI**, [mehr Infos](#)) und

TeilnehmerInnen

Erwachsene Frauen und Männer, die 30 oder mehr Jahre alt waren und in der Gegend um Palo Alto wohnten, konnten an der Studie teilnehmen, wenn sie bestätigten, keine Mord- oder Selbstmordgedanken oder wesentliche Drogen- oder Alkoholprobleme zu haben und nicht therapeutisch behandelt

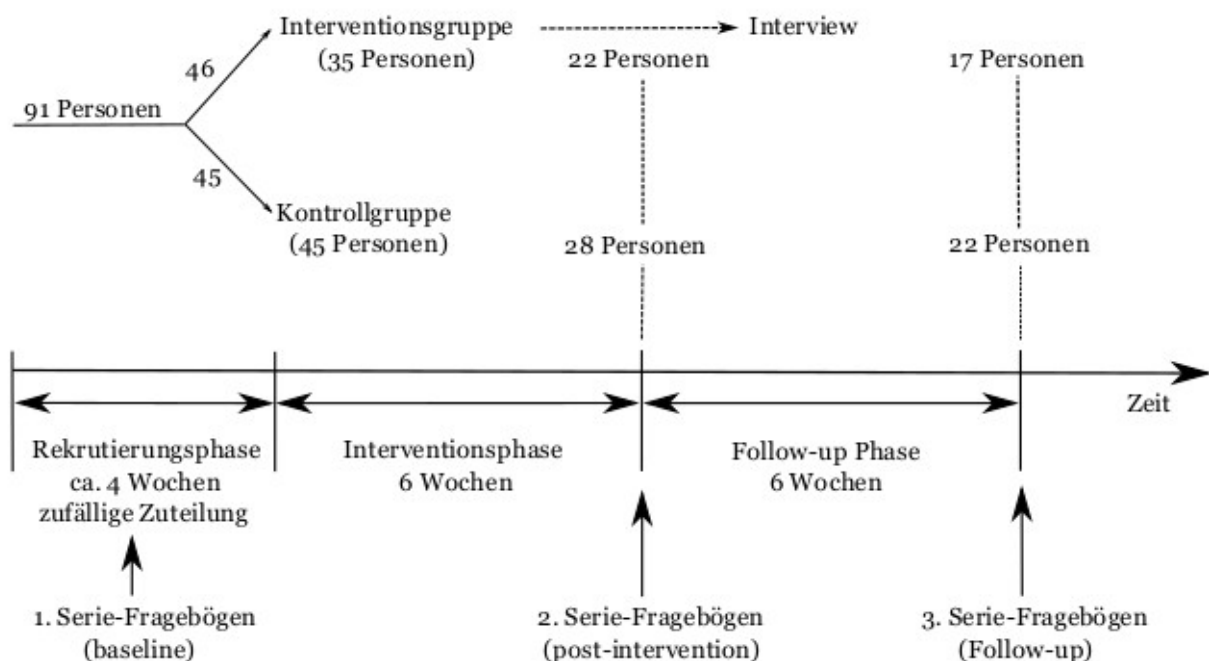
zu werden. Keine der teilnehmenden Personen hatte Erfahrung mit The Work.

Studiendesign

Nye wählte ein Studiendesign, in dem die TeilnehmerInnen zufällig einer Behandlungs- oder einer Kontrollgruppe («waiting list») zugewiesen wurden.

Interventions-Programm

Das 6-wöchige Programm mit The Work umfasste einen 6-stündigen Workshop und wöchentliche Meetings von 2 h Dauer. Zusätzlich wurden die TeilnehmerInnen angewiesen, mindestens einmal pro Woche mit einem Partner/einer Partnerin gemeinsam zu üben. Nach Ende des 6-wöchigen Programms wurden die TeilnehmerInnen eingeladen, an einem Interview teilzunehmen, um mehr darüber zu erfahren, wie die TeilnehmerInnen die Wirkung von The Work erlebt hatten. Die TeilnehmerInnen des Programms mit The Work wurden ermutigt, die Partner-Übungen auch während der sechswöchigen Follow-up Phase weiter zu führen. Sowohl jene Personen, die am Programm mit The Work teilnahmen, als auch jene der Kontrollgruppe füllten die Fragebogen vor (1. Serie), unmittelbar nach (2. Serie) und 6 Wochen nach der Interventionsphase (3. Serie) aus.



Resultate:

91 Personen wurden in die Studie eingeschlossen und füllten die Fragebogen der 1. Serie aus. Gemäss den erhobenen Charakteristika (Alter, Geschlecht, Zivilstand, ethnische Zugehörigkeit, Ausbildungsniveau) war die Gruppe nicht repräsentativ für die Bevölkerung von Kalifornien oder der USA. Die meisten TeilnehmerInnen der Studie könnte man als „gut ausgebildete, weisse Frauen mittleren Alters“ bezeichnen.

Interventionsgruppe:

46 Personen wurden nach dem Zufallsprinzip der Interventionsgruppe, die das sechswöchige Programm mit The Work erhielt, zugeteilt. 22 davon beendeten das Programm und füllten die Fragebogen nach der sechswöchigen Interventionsphase aus (2. Serie), davon wiederum füllten 17 die Fragebogen auch nach der sechswöchigen Follow-up Phase aus (3. Serie).

Kontrollgruppe:

45 Personen wurden der Kontrollgruppe zugewiesen. 28 von ihnen füllten auch die Fragebogen nach 6 Wochen aus (2. Serie) und noch 22 die Fragebogen nach 12 Wochen (3. Serie).

Statistische Auswertung:

Wurden die Daten der Personen verglichen, die die Studie beendeten, zeigten sich grosse Unterschiede zwischen der Interventionsgruppe und der Kontrollgruppe: Gleich nach Ende des Programms mit The Work, hatte sich in der Interventionsgruppe die subjektive Stresswahrnehmung deutlich stärker reduziert und die Akzeptanz der psychischen Symptome deutlich stärker verbessert als in der Kontrollgruppe. Der Effekt blieb über die 6-wöchige Follow-up Phase stabil.

Da fast 50% der Studien-TeilnehmerInnen die Studie entweder gar nicht begannen oder vorzeitig beendeten, wurde eine Auswertung mit ergänzten Daten durchgeführt. Hier konnte

kein Unterschied zwischen der Interventionsgruppe und der Kontrollgruppe mehr festgestellt werden.

In einer weiteren Analyse der Daten wurde untersucht, ob es weitere Faktoren gibt, die das Resultat beeinflusst haben könnten. Es zeigte sich, dass der Faktor «Offenheit für Erfahrungen», der im NEO-FFI Fragebogen ermittelt worden war, einen bedeutenden Einfluss aufweist.

Wurde bei der statistischen Auswertung der Einfluss dieses Faktors in die Analyse miteinbezogen, traten auch bei den ergänzten Daten Unterschiede zwischen der Interventionsgruppe und der Kontrollgruppe auf. Zudem zeigten sich die Unterschiede nun in allen 4 Bereichen, die mit den Fragebogen untersucht wurden: Die subjektive Stresswahrnehmung und die aktuelle Angst hatte in der Interventionsgruppe stärker abgenommen als in der Kontrollgruppe und die Akzeptanz von psychischen Symptomen und die Lebenszufriedenheit hatten in der Interventionsgruppe stärker zugenommen als in der Kontrollgruppe.

Jene TeilnehmerInnen der Behandlungsgruppe, die anschliessend an das 6-wöchige Programm mit The Work in einem Interview über ihre Erfahrungen befragt wurden, berichteten u. a., das Programm sei hilfreich gewesen und hätte zu einer Reihe von positiven Veränderung in ihrem Leben geführt, z. B. mehr Frieden, weniger Stress oder mehr Mitgefühl für sich selber und anderen.

Zusammenfassend liess sich sagen, dass das Programm mit The Work den subjektiv wahrgenommenen Stress der TeilnehmerInnen effektiv reduzierte.