

Dies ist ein Ausschnitt aus meinem Buch „4 Fragen, die alles verändern – Das große Praxisbuch für The Work nach Byron Katie“. Die Quellenangaben zu den zitierten Studien findest du unten.

Dies ist ein Überblick über eine Reihe wissenschaftlicher Untersuchungen, die sich mit der Wirksamkeit von The Work beschäftigen. Sie spiegeln das breite Spektrum wider, in dem The Work positive Veränderungen bewirken kann. Von der Steigerung der Lebenszufriedenheit bis hin zur Burnout-Prophylaxe – The Work ist ein hilfreiches und einfach anzuwendendes Tool, mit dem die Gesundheit auf geistig-seelischer wie auch auf körperlicher Ebene effektiv und nachhaltig verbessert werden kann. Die Aussagen der Studien werden hier vereinfacht dargelegt von Juliane Korittnik, die sich im Rahmen ihrer Masterarbeit in Psychologie mit der Wirksamkeit der Work beschäftigt.

In der Forschung wird The Work häufig als *Inquiry-Based Stress Reduction*, kurz IBSR, also als »Untersuchungsbasierte Stressreduktion« bezeichnet.

Mehr Wohlbefinden und Förderung der seelischen Gesundheit

Die Ergebnisse einer israelischen Studie demonstrieren sowohl eine Zunahme der Lebenszufriedenheit als auch eine Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens, des Selbstwert- und des Kohärenzgefühls. Letzteres wird als wichtige Ressource im Umgang mit herausfordernden Lebenssituationen betrachtet.¹ Dass The Work zur Förderung der seelischen Gesundheit beiträgt, verdeutlichen die Ergebnisse einer weiteren Studie: Nach der täglichen Anwendung von The Work über einen Zeitraum von achtundzwanzig Tagen hatten sich bei den Teilnehmern die Lebensqualität und ein Glücksgefühl, das von äußeren Umständen unabhängig war, deutlich erhöht. Gleichzeitig berichteten sie von einer Verringerung depressiver Symptome, weniger Ärger und einem Rückgang von Angstsymptomen.²

Eine andere Studie befasste sich intensiv mit dem Thema Ängstlichkeit. Angst kann die Lebensqualität stark beeinträchtigen. Wissenschaftliche Theorien gehen davon aus, dass Angst dann auftritt, wenn Menschen eine Situation als bedrohlich für ihr Wohlbefinden einstufen. Das Identifizieren und Hinterfragen der Gedanken mit The Work ermöglicht eine Änderung der Einschätzung von Situationen, sodass sie als weniger bedrohlich empfunden werden. Wie die Ergebnisse der Studie demonstrieren, kann Ängstlichkeit mit The Work effektiv vermindert werden.³ Nicht nur bei Ängstlichkeit als Persönlichkeitseigenschaft, sondern auch bei Prüfungsangst kann sich The Work als hilfreich erweisen.⁴

Positive Ergebnisse für einzelne Beschwerdebilder

In verschiedenen therapeutischen Modellen werden dysfunktionale Wahrnehmungen und Überzeugungen als Ursache psychischer Belastungen diskutiert. Auf Basis dieser Überlegung konnten Wissenschaftler zeigen, dass das

Hinterfragen Stress auslösender Gedanken mit The Work dazu beiträgt, Stress zu reduzieren, die psychische Belastung zu vermindern und das psychische Wohlbefinden zu steigern.⁵ Eine andere Untersuchung ergab, dass The Work ein wirksames Tool zur Verringerung zahlreicher psychopathologischer Symptome wie Depressivität, Ängstlichkeit, Unsicherheit im Sozialkontakt, Aggressivität, Feindseligkeit, Zwanghaftigkeit, Paranoidem Denken und Psychotizismus sein kann.⁶

Dass The Work das Leben von Frauen mit einem erhöhten Brustkrebsrisiko positiv beeinflussen kann, bestätigen weitere wissenschaftliche Untersuchungen.⁷ Die Wirksamkeit von The Work bei überlebenden Frauen nach einer Brustkrebserkrankung wurde außerdem von Wissenschaftlern einer israelischen Universität untersucht: Schlafqualität, Müdigkeitsgrad sowie das körperliche, soziale, familiäre und emotionale Wohlbefinden der Frauen verbesserten sich mit der regelmäßigen Praxis signifikant.⁸

Weitere Forschungsergebnisse zeigen eine positive Wirkung von The Work auf die Lebensqualität von Menschen mit HIV in Irland und in Zimbabwe. Bei Infizierten besteht oftmals ein hohes Maß an Selbststigmatisierung. Negative Selbsturteile, die zu Scham, Selbstbeschuldigung und einem Gefühl von Wertlosigkeit führen, beeinträchtigen die allgemeine Lebensqualität und den Zugang zu Pflege und Behandlung. The Work bietet einen Ansatz, solche Kernüberzeugungen aufzudecken, wodurch die Überwindung der Selbststigmatisierung ermöglicht wird. The Work kann Menschen mit HIV so dabei unterstützen, ihre Lebensqualität zu verbessern.⁹ Eine andere wissenschaftliche Untersuchung rückte die Selbststigmatisierung von Sexarbeiterinnen in Vietnam in den Fokus und kam zu ähnlich positiven Ergebnissen.¹⁰

Verbesserungen für Therapeuten und Lehrer

Eine weitere Studie befasst sich mit der Wirkung von The Work in der therapeutischen Arbeit. Wissenschaftler einer australischen Universität fanden heraus, dass The Work für Psychotherapeuten ein hilfreiches Tool sowohl im persönlichen Leben als auch in ihrer therapeutischen Arbeit sein kann. Die Anwendung von The Work unterstützte sie, ihr Wohlbefinden zu stärken und sich vor Burnout zu schützen. Als ein wirksames Werkzeug zur Selbstfürsorge förderte The Work das Selbstbewusstsein und die Selbstannahme der Therapeuten und erhöhte die Akzeptanz den Klienten gegenüber, die kognitive Flexibilität und das metakognitive Bewusstsein. Auch das Vertrauensverhältnis zwischen Therapeut und Klient wurde durch The Work positiv beeinflusst.¹¹

Nicht nur Therapeuten, sondern auch Lehrende können von den positiven Effekten von The Work profitieren. Die in einer Studie befragten Lehrer beschrieben durch die Praxis von The Work ein Gefühl der Zentriertheit sowie eine größere Fähigkeit, die Realität zu akzeptieren. Sie berichteten über eine positive Veränderung in

Bezug auf die Festlegung von Grenzen, eine höhere Flexibilität des Denkens und eine Stärkung des Selbstbewusstseins. Diese Verbesserungen unterstützten sie dabei, mit der Komplexität ihres Berufs besser umzugehen, was wiederum Burnout vorbeugen kann.¹²

Download dieses PDFs: www.ralf-heske.de/downloads/ibsr-studien.pdf

¹ Mitnik, I., & Lev-Ari, S. (2015). The effects of "The Work" meditation technique on psychological scales among a non-clinical sample. *Harefuah*, 154, 16–20. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25796669>

² Smernoff, E., Mitnik, I., & Lev-ari, S. (2019). The effects of inquiry-based stress reduction (IBSR) on mental health and well-being among a non-clinical sample. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 34, 30–34. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2018.10.015>

³ Krispenz, A., & Dickhäuser, O. (2019). Reduction of chronic stress and trait anxiety by inquiry of cognitive appraisals with the inquiry-based stress reduction (IBSR) method. *Open Psychology*, 1, 185–199. <https://doi.org/10.1515/psych-2018-0013>

⁴ Krispenz, A., Gort, C., Schültke, L., & Dickhäuser, O. (2019). How to reduce test anxiety and academic procrastination through inquiry of cognitive appraisals: A pilot study investigating the role of academic self-efficacy. *Frontiers in Psychology*, 10, 1917. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01917>. • Krispenz, A., & Dickhäuser, O. (2018). Effects of an inquiry-based short intervention on state test anxiety in comparison to alternative coping strategies. *Frontiers in Psychology*, 9, 201. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00201>

⁵ van Rhijn, M., Mitnik, I., & Lev-ari, S. (2015). Inquiry-based stress reduction: Another approach for questioning stressful thoughts and improving psychological well-being. *Medical Research Archives*, 2. <https://journals.ke-i.org/index.php/mra/article/view/191>

⁶ Leufke R, Zilcha MS, Feld A, Lev AS (2013) Effects of "The Work" meditation on psychopathologic symptoms: A pilot study. *Alternative and Complementary Therapies* 19(3): 147-152.

⁷ Landau, C., Mitnik, I., Cohen-Mansfield, J., Tillinger E., Friedman, E., & Lev-Ari, S. (2016). Inquiry-based stress reduction (IBSR) meditation technique for BRCA1/2 mutation carriers – A qualitative study. *European Journal of Integrative Medicine*, 8, 958–964.

• Landau, C., Lev-Ari, S., Cohen-Mansfield, J., Tillinger, E., Geva, R., Tarrasch, R., ... Friedman, E. (2015). Randomized controlled trial of inquiry-based stress reduction (IBSR) technique for BRCA1/2 mutation carriers. *Psycho-Oncology*, 24, 726–731. <https://doi.org/10.1002/pon.3703>

⁸ Lev-Ari, S., Zilcha-Mano, S., Rivo, L., Geva, R., & Ron, I. (2013). A prospective pilot clinical trial of "The Work" meditation technique for survivors of breast cancer. *European Journal of Integrative Medicine*, 5, 487–494. <https://doi.org/10.1016/j.eujim.2013.07.003>

- ⁹ France, N. F., Macdonald, S. H., Conroy, R. R., Byrne, E., Mallouris, C., Hodgson, I., & Larkan, F. N. (2015). “An unspoken world of unspoken things”: A study identifying and exploring core beliefs underlying self-stigma among people living with HIV and AIDS in Ireland. *Swiss Medical Weekly*, 145, w14113. <https://doi.org/10.4414/smw.2015.14113>.
- France, N. F., Macdonald, S. H.-F., Conroy, R. R., Chiroro, P., Ni Cheallaigh, D., Nyamucheta, M., ... Byrne, E. (2019). ‘We are the change’ - An innovative community based response to address self-stigma: A pilot study focusing on people living with HIV in Zimbabwe. *PLOS ONE*, 14, e0210152. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0210152>
- ¹⁰ Huber, J., Ferris France, N., Nguyen, V. A., Nguyen, H. H., Thi Hai Oanh, K., & Byrne, E. (2019). Exploring beliefs and experiences underlying self-stigma among sex workers in Hanoi, Vietnam. *Culture, health & sexuality*, 1–14. <https://doi.org/10.1080/13691058.2019.1566572>
- ¹¹ Luff, J., & Ledingham, M. (2017). Exploring Inquiry-Based Stress Reduction (IBSR) as a Counselling Intervention. *International Conference on Education, Psychology, and Social Sciences (ICEPS)*. https://researchonline.nd.edu.au/sci_conference/15.
- ¹² Schnaider-Levi, L., Mitnik, I., Zafrani, K., Goldman, Z., Lev-Ari, S. (2017). Inquiry-Based Stress Reduction Meditation Technique for Teacher Burnout: A Qualitative Study. *Mind, Brain and Education*. 11, Issue 2, 75-84. <https://doi.org/10.1111/mbe.12137>