Bericht zu der Internationalen, wissenschaftlichen

Mind-Body-Medizin Konferenz (ISC-MBM)

2024

Am 4. und 5. November 2024 fand die erste internationale wissenschaftliche Mind-Body-Medizin Konferenz (ISC-MBM) an der Universität Witten/Herdecke und online statt. Die Konferenz wurde im Hybridformat ausgerichtet, wodurch wir insgesamt 65 Teilnehmer:innen vor Ort und 30 online begrüßen konnten. Dieses Format schuf ideale Bedingungen für den Austausch und die weitläufige Vernetzung zwischen nationalen als auch internationalen Gästen aus unterschiedlichen Forschungsbereichen. Die Gäste forschen zu Themen im unmittelbaren Umfeld der Mind-Body Medizin (MBM) inklusive der angrenzenden Forschungsbereichen wie Neurobiologie, Psychoneuroimmunologie, Psychologie, Sozialwissenschaften und Public Health.

Im Fokus des Konferenzprogramms stand die interdisziplinäre Natur der MBM, insbesondere die Prozesse, die zu gesundem Leben und Langlebigkeit beitragen. Prof. Dr. George B. Stefano sprach in seiner Keynote über die Rolle der Mitochondrien als autonome Organellen und deren Bedeutung für gesundheitsfördernde Prozesse. Prof. Dr. Sara W. Lazar erläuterte, wie Achtsamkeit Schmerzen und die damit verbundene Angst nachhaltig verändern kann. Eine Podiumsdiskussion widmete sich den Chancen und Grenzen digitaler Technologien in der MBM und eröffnete spannende Perspektiven auf Virtual Reality und KI-gestützte Interventionen. Das Panel ist als Podcast (mehr Einsatz wagen) verfügbar. Die Poster- und Vortragssitzungen griffen interdisziplinäre Fragestellungen auf, darunter die Integration von Qi Gong in die Therapie, innovative Methoden zur Stressbewältigung und Ernährungskonzepte in der Primärversorgung. Besondere Einblicke boten Studien zur Wirksamkeit von Trauma-sensitivem Yoga, Selbstfürsorge-Strategien für Medizinstudierende sowie die Rolle von Spiritualität und Meditation in der Therapie chronischer Schmerzen. In praktischen Interventionen erhielten die Wissenschaftler:innen Einblicke in Methoden wie multimodales Stressmanagement und Qi Gong-Techniken im Rahmen des „Body, Breath and Mind Program“, die zur Unterstützung psychotherapeutischer Ansätze beitragen können.

Eine durchgängige Erkenntnis der Konferenz war die Bedeutung interdisziplinärer Ansätze. Die Planung und Umsetzung von Studien in der MBM erfordern die Verknüpfung von Wissen und Expertise aus verschiedenen Fachbereichen. Die Konferenz hat gezeigt, wie wichtig es ist, solche Kooperationen zu fördern, weiter auszubauen und Nachwuchsforschende aktiv zu fördern.

Es konnten 9 CME-Punkte an medizinische Teilnehmer:innen vergeben. Dies betont zusätzlich die Bedeutung der Konferenz für medizinische Fachkreise.

Nachhaltigkeit war ein zentrales Element der Konferenz. Das vegane Catering wurde von den Teilnehmer:innen sehr positiv aufgenommen. Das Konferenzprogramm war ausschließlich digital verfügbar, was nicht nur Papier sparte, sondern auch den Austausch zwischen Online- und Offline-Teilnehmenden erleichterte. Mit der Nutzung der modernen Konferenzplattform „Remo“ sowie der Videokonferenzkamera „Owl“ konnte eine angenehme Teilnahme an den verschiedenen Konferenzinhalten und eine Vernetzung unter den Teilnehmenden vor Ort und den digital zugeschalteten Teilnehmenden ermöglicht werden. Zimmerpflanzen statt Schnittblumen haben die Konferenzräume dekoriert und setzten ein Zeichen für Langlebigkeit und ökologischer Verantwortung.

Das allgemeine Feedback während der Veranstaltung war überwältigend positiv, wobei viele die Atmosphäre als sowohl angenehm als auch inspirierend beschrieben. Obwohl zu Beginn kleinere technische Herausforderungen auftraten, lief die Veranstaltung bald reibungslos. Da es sich um die erste Veranstaltung dieser Art handelte, führte das Organisationsteam eine Feedback-Umfrage durch, um die Erfahrungen und Erwartungen der Teilnehmenden für zukünftige Veranstaltungen zu verstehen. Die Umfrage, die über einen QR-Code und per E-Mail zugänglich war, blieb 21 Tage nach der Konferenz geöffnet, wobei vier Tage vor Schließung eine Erinnerung versandt wurde. Insgesamt nahmen 25 Personen an der Umfrage teil, darunter 10 der Teilnehmenden vor Ort, 14 Online-Teilnehmer:innen und eine Person, die an beiden Formaten teilnahm. Etwa 75 % der Befragten hatten bereits Erfahrungen mit hybriden Konferenzen. Fast alle gaben an, dass ihre Erwartungen in guter, exzellenter oder idealer Weise erfüllt wurden. Teilnehmende vor Ort berichteten von einer etwas höheren Zufriedenheit (Durchschnitt: 5,6 auf einer 7-Punkte-Likert-Skala) im Vergleich zu Online-Teilnehmenden (Durchschnitt: 5,2). Da eines der Ziele der Konferenz die Förderung von Kooperationen war, wurden die Teilnehmenden zu ihren Networking-Erfahrungen befragt. Während fast die Hälfte der Online-Teilnehmenden angab, keine persönlichen Interaktionen gehabt zu haben, hatten die meisten zwischen 5 und 10 persönliche Unterhaltungen. Alle bis auf eine Person sprachen sich dafür aus, die Konferenz zu einer regelmäßigen Veranstaltung zu machen. Online-Teilnehmende bevorzugten eine halbjährliche Durchführung, während Teilnehmende vor Ort eine jährliche Frequenz bevorzugten. Drei Viertel der Befragten unterstützten die Fortführung des hybriden Formats, und die Hälfte der Befragten war wahrscheinlich bis sehr wahrscheinlich bereit, die Konferenz Kolleg:innen weiterzuempfehlen.

Offene Rückmeldungen lieferten weitere wertvolle Einsichten. Online-Teilnehmende schätzten das kostengünstige Format, das eine Teilnahme, bspw. aus Indien, überhaupt ermöglichte, und lobten die Verfügbarkeit von Sitzungsaufzeichnungen und Posterpräsentationen auf einer passwortgeschützten Homepage im Anschluss an die Konferenz. Teilnehmende vor Ort hoben die einladende Atmosphäre und das hilfsbereite Personal hervor. Beide Gruppen schlugen Verbesserungen vor, wie die

Verfeinerung der technischen Komponenten und die rechtzeitigere Bereitstellung von Informationen zum finalen Programm und zu den Zeitplänen der Referierenden.

Eine der Konferenz gewidmete Ausgabe von THE MIND Bulletin on Mind-Body Medicine ist Mitte Dezember erschienen und enthält die Evaluation im Editorial, einen Spezialbeitrag von Prof. George B. Stefano sowie die Abstracts aller Poster- und Präsentationsvortragenden der Konferenz. Alle Ausgaben von THE MIND sind auf der Website the-mind.org/the-mind/ frei abrufbar.

Wir bedanken uns herzlich bei der Erich Rothenfußer Akademie gGmbH und der EDEN-Stiftung für Ihre Unterstützung, ohne die diese Konferenz in dieser Form nicht hätte realisiert werden können. Ihre Förderung hat nicht nur die organisatorischen Grundlagen geschaffen, sondern auch dazu beigetragen, wichtige Impulse für die Forschung und internationale Zusammenarbeit in der MBM zu setzen.

Mit besten Grüßen,

Univ.-Prof. Dr. med. Tobias Esch
Dr. Dr. Maren M. Michaelsen

Universität Witten/Herdecke, 20.12.2024
Institut für Integrative Gesundheitsversorgung und Gesundheitsförderung