



© Antonio Guillern/123RF.com

## Depressionen

# Wie Achtsamkeit helfen kann

Heike Alsleben

In unserer Zeit stellen wiederkehrende Depressionen eine ernstzunehmende Erkrankung dar. Die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie bietet einen Weg aus der Spirale negativer Gedankenmuster – auch bei Stress, Burnout oder Niedergeschlagenheit.

**W**as geht Ihnen durch den Kopf, wenn Sie an eine niedergedrückte Stimmung oder an eine Depression denken? Vielleicht bemerken Sie Gedanken, wie: „Das fühlt sich schrecklich an“ oder „Nein, damit möchte ich gar nichts zu tun haben“. Möglicherweise nehmen Sie in der Folge den Wunsch wahr, nicht weiter darüber nachdenken zu wollen. Damit unterscheiden Sie sich nicht von der Mehrzahl aller Menschen. Wer schon einmal eine Depression erlebt hat, empfindet anschließend Gefühle wie Traurigkeit, Niedergeschlagenheit oder Angst häufig als bedrohlich. Denn diese rufen Erinnerungen an die Erkrankung wach. Etwa 20 Prozent aller Menschen leiden im Laufe ihres Lebens an

einer Depression und nicht wenige erleben Rückschläge. Die Angst, wieder in eine Depression hineinzugeraten, führt zu dem Versuch, diese Gedanken und Gefühle zu unterdrücken. Man weiß heute jedoch, dass dieses Unterdrücken eine Depression eher begünstigt. Dafür, dass negative Gedanken stark in den Fokus unserer Aufmerksamkeit treten, ist die entwicklungs-geschichtliche Prägung des menschlichen Gehirns mitverantwortlich. Um uns vor Gefahren zu schützen, ist es darauf ausgerichtet, Bedrohungen rasch wahrzunehmen. Aus demselben Grund

bleiben uns negative Erfahrungen viel länger im Gedächtnis als positive. Das regelmäßige Praktizieren von Achtsamkeitsübungen schafft Bewusstheit für dieses reflexartige Denken.

### Was Achtsamkeit umfasst

Viele Menschen, die an einer Depression erkrankt sind, wünschen sich weitere Unterstützung, um selbst aktiv einem Rückfall und damit der eigenen Hilflosigkeit entgegenzuwirken. Dazu wurde die Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) – zu Deutsch Achtsamkeitsbasierte Kognitive

## Die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie

Basierend auf dem Acht-Wochen-Kurs „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ (Mindfulness Based Stressreduktion – MBSR) von Jon Kabat-Zinn und der kognitiven Verhaltenstherapie entstand die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie (Mindfulness Based Cognitive Therapy – MBCT). Segal, Williams und Teasdale, drei kognitive Verhaltenstherapeuten, haben sie mit dem Ziel entwickelt, chronisch an einer Depression Leidenden zu helfen. Auch hierbei handelt es sich um ein achtwöchiges Gruppenprogramm. Voraussetzung für die Teilnahme ist ein ausführliches Vorgespräch. Tägliche Übungen zwischen den Gruppentreffen sind ein wesentlicher Bestandteil des Programms. Die Wirksamkeit von MBCT wurde in zahlreichen wissenschaftlichen Studien belegt. Neue Untersuchungen weisen darauf hin, dass die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie innerhalb der Behandlung von Angst- und Zwangserkrankungen zu einer längerfristigen Stabilität und einer positiven Krankheitsbewältigung beitragen kann.

## Achtsamkeitsübungen im Alltag

**Achtsamkeit auf den Atem:** Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit immer wieder einige Atemzüge lang auf den Atem. Spüren Sie, wie der Atem in seinem eigenen Rhythmus in den Körper hinein- und wieder hinausströmt. Nehmen Sie dabei einzelne Körperempfindungen wahr, die mit dem Atemfluss einhergehen.

**Achtsame Alltagsstätigkeiten:** Achtsamkeit lässt sich bei wiederkehrenden Alltagsstätigkeiten wie Treppensteigen, Zähneputzen oder Teetrinken üben. Bringen Sie dazu den einzelnen Handlungsschritten immer wieder aufs Neue Aufmerksamkeit entgegen und nehmen Sie die mit ihnen verbundene Empfindungen wahr.

Wann immer Sie während dieser Übungen bemerken, dass Sie abgelenkt sind, beginnen Sie einfach wieder aufs Neue, die Achtsamkeit auszurichten. Versuchen Sie während des Übens, Ihrer Wahrnehmung eine freundliche und interessierte innere Haltung entgegenzubringen. Sie entwickeln so Schritt für Schritt längerfristig mehr Präsenz im Alltag.

Therapie entwickelt (siehe Kasten vorige Seite). Sie basiert auf der Annahme, dass nicht die Veränderung einzelner Denkinhalte zu einer Verbesserung der Stimmung führt, sondern eine Veränderung der inneren Haltung zum eigenen Denken. Nach Jon Kabat-Zinn, einem der bekanntesten Achtsamkeitslehrer unserer Zeit, ist Achtsamkeit keine Technik, sondern vielmehr eine innere Haltung, bewusst Aufmerksamkeit auf das auszurichten, was wir jetzt gerade erfahren, ohne es zu bewerten.

Jeder kennt Momente, in denen man mit der Aufmerksamkeit nicht wirklich bei der Sache ist oder man nicht wahrnimmt, was um einen herum vor sich geht. Im Rahmen der Achtsamkeitspraxis wird dieses Abdriften als *Autopilotenmodus* bezeichnet. Das Verlieren in negativen Gedankenspiralen spielt eine zentrale Rolle in der Entstehung und Aufrechterhaltung einer De-

pression. Bereits einmal Erkrankte neigen in einem besonderen Maße zu diesem grüblerischen Denkstil. Diese Gedanken und Bewertungen reichen oft weit über das tatsächlich Erlebte hinaus und verstärken die depressive Stimmung nachhaltig. Es braucht Aufmerksamkeit und Ausdauer, um diese Gedankenmuster zu bemerken. Eine achtsame Haltung ermöglicht es, sich darin zu üben, mit den jetzt gegenwärtigen Erfahrungen direkt im Kontakt zu bleiben, um wieder im eigenen Leben präsent zu sein.

### Denkmuster erkennen

Die Übungen des MBCT-Programms unterteilen sich in verschiedene Achtsamkeitsmeditationen (Atem- oder Körpermeditation u.a.), Alltagsübungen und vertiefende Selbstbeobachtungen – beispielsweise das Erkennen von Alltagsaktivitäten, die als zehrend empfunden werden. Eine Gemeinsamkeit aller Übungen stellt das Erforschen der eigenen Haltung zu negativen Gedanken und Gefühlen dar. Dieses dient dem Erkennen von Denkmustern, die das Aufschaukeln der gedanklichen Depressionsspirale begünstigen. Im weiteren Verlauf des MBCT-Programms geht es um die Erkenntnis, dass Gedanken keine Tatsachen sind. Sie verändern sich ständig

und unterliegen der Beeinflussung durch Stimmungen und Gefühle. Dieses Erkennen bietet Raum, sich weniger mit dem eigenen Denken zu identifizieren und den Blickwinkel über den depressiven Denkstil hinaus zu erweitern. Die Veränderung der eigenen Haltung zu negativen Gedanken ermöglicht es den Übenden ferner, gegenüber belastenden Alltagserfahrungen mehr Offenheit und Akzeptanz zu entwickeln. In der Folge können das Empfinden von Freundlichkeit gegenüber sich selbst und das Erleben der eigenen Selbstwirksamkeit zunehmen.

### MBCT erlernen

Das regelmäßige Üben der Achtsamkeitsmeditation trägt dazu bei, die Achtsamkeit ähnlich wie einen Muskel zu trainieren. Dieses bedarf der Fähigkeit, sich selber zum Üben zu ermutigen und sich längere Zeit am Stück zu konzentrieren. Dazu braucht es eine kompetente Anleitung durch einen erfahrenen MBCT-Therapeuten. Wer an einer MBCT-Gruppe teilnehmen möchte, sollte sich an einen Therapeuten mit einer zertifizierten, vom MBSR-MBCT Verband ([www.mbsr-verband.de](http://www.mbsr-verband.de)) anerkannten MBCT-Ausbildung wenden. Anbieter finden Sie unter [www.institut-fuer-achtsamkeit.de/mbct-lehrerinnen-nach-plz](http://www.institut-fuer-achtsamkeit.de/mbct-lehrerinnen-nach-plz).



Kontakt zur Verfasserin:  
Diplom-Psychologin  
Heike Alsleben  
[www.heike-alsleben.de](http://www.heike-alsleben.de)



Achtsamkeitsübungen können einem grüblerischen Denkstil entgegenwirken.

©rido/123RF.com

### Buchtipp

Heike Alsleben: Ein Kurs in Achtsamkeit. MBCT – der heilsame Weg aus Niedergeschlagenheit und Depression. Arkana, München 2014, 16,99 €