

Durch das Durchführen von Achtsamkeitsübungen wird es Ihnen allmählich besser möglich sein, innezuhalten, die Atmung, den Körper und Ihre Gedanken aufmerksamer wahrzunehmen, und zwar ohne sie zu beurteilen oder bewusst verändern zu wollen (s. Abb.). Dadurch ist ein Verstehen und somit zunächst eine Akzeptanz der aktuellen Situation möglich. Sie lernen, dass Sie auch in stressigen oder kritischen Situationen wach und aufmerksam handeln können, ohne sich in der Situation zu verlieren, automatisch zu reagieren, bzw. in negatives Grübeln zu verfallen. Dies wirkt dem beschriebenen depressionsfördernden Mechanismus entgegen.

- nicht wertend (bewertend)
- Geduld ühend
- nicht nach etwas strebend
- loslassen können / annehmen können was jetzt ist
- unvoreingenommen sein und bleiben (Anfänge bewahren).

Zusammenfassend heißt Achtsamkeit, sich dessen bewusst zu sein, was gerade „innen“ und „außen“ passiert. Sie lernen, gelassen zu bleiben und nicht sofort in emotionale Aufruhr zu geraten.



Wir möchten Ihnen ermöglichen, diesen „anderen Weg“ des Umgangs mit einer Depression kennenzulernen und zu erfahren, deshalb haben wir unser Therapieangebot um das Achtsamkeitstraining erweitert. Sollten Sie hierzu Fragen haben, stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Über Ihre Rückmeldungen zum Achtsamkeitstraining würden wir uns freuen!

Mit freundlichen Grüßen

Dr. Brigitta Kremer
(Dipl.-Psychologin)
Tel.: 0251 91555-2245
E-Mail: brigitta.kremer@lwl.org
und

Dr. Florian Kästner
(Oberarzt)
Tel.: 0251 91555-2246
E-Mail: florian.kaestner@lwl.org

Impressum:

Herausgeber:
LWL-Klinik Münster
48147 Münster
Tel. Zentrale: 0251 91555-0
Internet: www.lwl-klinik-muenster.de
E-Mail: LWL-Klinik-Muenster@lwl.org



Redaktion: Dr. Brigitta Kremer
Bildnachweis: Sibylle Kaufhold, Heinke Falkenstein-Sorg (Titelbild)
Layout: Sibylle Kaufhold
Druck: Druckverlag Kettler GmbH, Bönen
©2018, LWL-Klinik Münster



Auflage: Juli 2018

»Mit Toleranz und Respekt helfe ich psychisch kranken Menschen dabei, zurück in den Alltag zu finden.«

Aykut Uysal
Gesundheits- und Krankenpfleger im
LWL-Universitätsklinikum Bochum



Soziales, Psychiatrie, Maßregelvollzug,
Kultur, Jugend und Schule:
Der LWL räumt Barrieren beiseite.
Ganz im Sinn der Inklusion.
www.richtung-inklusion.lwl.org



Achtsamkeitstraining / Depressionsstation





Sehr geehrte Patientin,

sehr geehrter Patient,

Sie befinden sich aktuell in stationärer Behandlung auf unserer Depressionsstation und wurden von Ihrem Bezugstherapeuten auf die Teilnahme am Achtsamkeitstraining angesprochen.

Um Ihnen einen kurzen Einblick in die für Sie vielleicht noch nicht bekannte Achtsamkeitspraxis zu geben, möchten wir vorab schon einmal auf die wesentlichen Aspekte zum Thema „Achtsamkeit“ eingehen.

Woher stammt der Begriff „Achtsamkeit“?

Historisch betrachtet, stammt der Begriff der Achtsamkeit aus der fernöstlichen, vor allem buddhistischen Lehre und Meditationspraxis. Im westlichen Kulturkreis wurde der Einsatz von Achtsamkeitsübungen erst in den letzten Jahrzehnten im Rahmen verschiedener Psychotherapieverfahren bekannt.

Definition von Achtsamkeit

„Zusammenfassend heißt Achtsamkeit, sich dessen bewusst zu sein, was gerade innen und außen passiert, und das darüber hinaus gelassen und ohne emotional in Aufruhr zu geraten, zu betrachten.

Es ist die Fähigkeit, die es uns ermöglicht, nicht so heftig auf das zu reagieren, was sich im Moment ereignet, alle Erfahrungen mit einzubeziehen, angenehme, unangenehme, und neutrale, so dass die Stärke unseres Leidens abnimmt und unser Gefühl für Wohlbefinden wächst“ (Germer).



Achtsamkeitsübungen bei depressiven Erkrankungen

Die Durchführung von Achtsamkeitsübungen hat sich bei der Behandlung depressiver Erkrankungen bewährt.

In der Psychologie geht man davon aus, dass bei depressiven Menschen negative Stimmung automatisch mit negativem Denken verknüpft ist. Sobald eine Stimmungsverschlechterung auftritt, werden Denkmuster in Richtung einer „kognitiven Verzerrung“ ausgelöst, und die Betroffenen nehmen ihre Welt wie durch eine „depressiv getönte Brille“ wahr. Experimentell konnte nachgewiesen werden, dass sich bei Menschen, die in der Vergangenheit Depressionen erlebt haben, eine gesteigerte kognitive Verzerrung zeigte.

Das bedeutet, dass bei diesen Menschen schon eine geringe Zunahme an Stimmungsverschlechterung jene wenig hilfreichen und zum Teil sogar unrealistischen Denkmuster wieder in Kraft setzen kann, die während der Depression bestanden haben. Dieses Reaktionsmuster wird als „kognitive Reaktivität“ bezeichnet, also eine Tendenz, auf kleine Veränderungen der Stimmung mit großen Veränderungen im negativen Denken zu reagieren. Auch schien es sich in den Untersuchungen zu bestätigen, dass spätere depressive Episoden zunehmend leichter ausgelöst würden.



Dieses Verständnis von den sich im Vorfeld einer Depression abspielenden Prozessen führte dazu, dass in der Psychotherapie den Betroffenen neue Möglichkeiten vermittelt werden sollten, wie sie sich selbst von ihren negativen Gedanken ablenken können. Durch Ausrichtung auf das „Hier und Jetzt“ soll ein Wegdriften in Erinnerungen, Gedanken und Grübeleien verhindert werden, gleichzeitig ein Kontakt mit dem Erleben des gegenwärtigen Augenblicks ermöglicht werden.

Durch eine frühzeitige Wahrnehmung und Klärung von Veränderungen eigener Gefühle, Gedanken und Körperempfindungen sollen depressive Menschen wieder in die Lage versetzt werden, aus dem Teufelskreis der „Depressionsaufschaukelung“ durch Grübelprozesse auszusteigen.