

Heike Alsleben
EIN KURS IN ACHTSAMKEIT



Heike Alsleben

EIN KURS IN ACHTSAMKEIT

MBCT – der heilsame Weg aus
Niedergeschlagenheit und Depression



arkana



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das FSC®-zertifizierte Papier *Munken Premium Cream*
liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

1. Auflage

Originalausgabe

© 2014, Arkana, München

Wir danken dem Thienemann Verlag für die Abdruckgenehmigung
der Textpassage auf S. 90 f. aus »Momo« von Michael Ende.

Lektorat: Anne Nordmann

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

Druck und Bindung: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-34139-9

www.arkana-verlag.de

Inhaltsverzeichnis

KAPITEL 1

Depressionen, Achtsamkeit und MBCT	11
Einführung	12
Was versteht man unter einer Depression, und wie entsteht sie?	14
Achtsamkeit – was ist das?	18
MBCT – was es ist und was es bewirkt	21
Wie Sie dieses Buch nutzen können	25

KAPITEL 2

Impulse und Texte zum MBCT-Acht-Wochen-Kurs . . .	31
Woche 1	37
1. Wocheneinstieg – Geschichte zur ersten MBCT-Sitzung: Keine Zeit	37
2. Wochenthema: Der Autopilot	39
3. Qualitäten der Achtsamkeit: Anfängergeist	42
4. Formale Übung: Bodyscan	43
5. Achtsame Alltagspraxis: Achtsames Essen	46

6. Eine eigene Meditationspraxis entwickeln:	
Einen Platz zum Üben finden	47
7. Wochenresümee und -ausklang:	
Jetzt komme ich zu mir	50
Woche 2	52
1. Wocheneinstieg – Geschichte zur zweiten	
MBCT-Sitzung: Ein Bild vom Frieden	52
2. Wochenthema: Der Umgang mit Hindernissen . . .	56
3. Qualitäten der Achtsamkeit: Nicht-Streben	60
4. Formale Übung: Achtsamkeit auf den Atem	62
5. Achtsame Alltagspraxis:	
Achtsame Körperpflege	64
6. Eine eigene Meditationspraxis entwickeln:	
Innere Haltung beim Üben von Achtsamkeit	65
7. Wochenresümee und -ausklang: Hindernisse	68
Woche 3	71
1. Wocheneinstieg – Geschichte zur dritten	
MBCT-Sitzung: Der stille Begleiter	71
2. Wochenthema: Achtsamkeit des Atems	74
3. Qualitäten der Achtsamkeit: Nicht-Urteilen	76
4. Formale Übung: Drei-Schritte-Atemraum	79
5. Achtsame Alltagspraxis:	
Achtsames Sichfortbewegen	82
6. Eine eigene Meditationspraxis entwickeln:	
Sitzhaltung in der Meditation	83
7. Wochenresümee und -ausklang: Wer holt mich ins Jetzt zurück	87

Woche 4	90
1. Wocheneinstieg – Geschichte zur vierten MBCT-Sitzung: Beppo der Straßenkehrer	90
2. Wochenthema: Gegenwärtig sein	93
3. Qualitäten der Achtsamkeit: Akzeptanz	95
4. Formale Übung: Sitzmeditation	97
5. Achtsame Alltagspraxis: Achtsame Hausarbeit	100
6. Eine eigene Meditationspraxis entwickeln: Körperliche Empfindungen erspüren	101
7. Wochenresümee und -ausklang: Innehalten im Tun	107
Woche 5	109
1. Wocheneinstieg – Geschichte zur fünften MBCT-Sitzung: Die Geschichte vom Löwenzahn	109
2. Wochenthema: Zulassen und Seinlassen	112
3. Qualitäten der Achtsamkeit: Loslassen	113
4. Formale Übung: Erweiterung des Drei-Schritte-Atemraums	116
5. Achtsame Alltagspraxis: Achtsames Warten	119
6. Eine eigene Meditationspraxis entwickeln: Umgang mit Verhaltensimpulsen	121
7. Wochenresümee und -ausklang: Es genügt	123

Woche 6	125
1. Wocheneinstieg – Geschichte zur sechsten MBCT-Sitzung: Der Axtdieb	125
2. Wochenthema: Gedanken sind keine Tatsachen ..	127
3. Qualitäten der Achtsamkeit: Geduld	131
4. Formale Übung: Erweiterung der Sitzmeditation: Offenes Gewahrsein	133
5. Achtsame Alltagspraxis: Achtsames Wahrnehmen von Übergängen	135
6. Eine eigene Meditationspraxis entwickeln: Schwierige Gedanken in der Meditation	137
7. Wochenresümee und -ausklang: Gedanken sind nur Gedanken	139
Woche 7	142
1. Wocheneinstieg – Geschichte zur siebten MBCT-Sitzung: Das Glas des Lebens	142
2. Wochenthema: Wie kann ich am besten für mich sorgen?	146
3. Qualitäten der Achtsamkeit: Selbstmitgefühl	151
4. Formale Übung: Achtsames Bewegen	153
5. Achtsame Alltagspraxis: Achtsames In-der-Natur-Sein	156
6. Eine eigene Meditationspraxis entwickeln: Negative Gefühle und Stimmungen in der Meditation	158
7. Wochenresümee und -ausklang: Suchen, was dem Leben dient	163

Woche 8	165
1. Wocheneinstieg – Geschichte zur achten MBCT-Sitzung: Das Tagesgeschenk	165
2. Wochenthema: Wie kann mir das Gelernte im Umgang mit zukünftigen Stimmungstiefs helfen?	168
3. Qualitäten der Achtsamkeit: Vertrauen	170
4. Formale Übung: Gehmeditation	172
5. Achtsame Alltagspraxis: Routinen verändern	174
6. Eine eigene Meditationspraxis entwickeln: Die Praxis aufrechterhalten	176
7. Wochenresümee und -ausklang: gärtnern	178
Abschluss: Bilanz über die acht Wochen, weitere Ziele festlegen	180
 Kapitel 3 Die Praxis lebendig halten, oder: Die achte Sitzung hört niemals auf	183
 Anregungen für Leser, die bereits einen MBCT-Kurs besucht haben	185
Tipps zur Fortsetzung der Achtsamkeitspraxis ...	185
Erinnerungshilfen aktivieren	194
Sich Verbündete und Unterstützung suchen	197
Eigenen Hindernissen auf die Spur kommen ...	200
Die Praxis in Krisenzeiten aufrechterhalten	203
Anregungen und Tipps für Leser, die noch keinen MBCT-Kurs besucht haben	209

Schlusswort	213
Quellenverzeichnis	215
Anhang: Weiterführende Informationen und Übungshilfen	217

Kapitel 1

Depressionen,
Achtsamkeit und
MBCT

Einführung

Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie haben ein Buch über den achtsamen Umgang mit Depressionen zur Hand genommen, was vermuten lässt, dass Sie mit dieser Erkrankung bereits in Kontakt gekommen sind. Vielleicht haben Sie selber oder ein Ihnen nahestehender Mensch schon einmal Erfahrungen mit Niedergeschlagenheit oder Depressionen gemacht? Wenn dem so ist, haben Sie sicher auch erlebt, wie viel Hilflosigkeit, Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit dieser Zustand auslösen kann; eine derartige Krisenerfahrung lässt nicht nur das gewohnte Alltagsleben aus den Fugen geraten, sondern erscheint nicht selten auch existenziell bedrohlich.

Bei vielen Betroffenen bleibt nach einer solchen Erfahrung eine starke Verunsicherung zurück: Sie trauen sich nicht mehr, negative Emotionen zuzulassen, weil sie Angst vor dem erneuten Auftreten einer Depression haben. Verständlicherweise möchte niemand diese Erkrankung ein weiteres Mal erleben.

In den letzten Jahrzehnten sind in der Behandlung von Depressionen wirksame Therapieverfahren entstan-

den, deren Nutzen wissenschaftlich nachgewiesen wurde. Die Therapie mit Medikamenten (Antidepressiva) stellt eine wichtige Säule dar. Eine weitere Säule sind psychotherapeutische und biologische Verfahren (Kognitive Verhaltenstherapie und Lichttherapie). Trotz dieser Behandlungsmöglichkeiten erlebt ein nicht geringer Teil der Betroffenen aber Rückfälle. Die Entwicklung wirksamer Therapieansätze zur Rückfallprävention ist daher in den letzten Jahren in den Fokus des Interesses gerückt. Außerdem wünschen sich viele Menschen, die an einer Depression erkrankt sind, neben der Möglichkeit einer medikamentösen Behandlung weitere Unterstützung, um selber aktiv einem depressiven Rückfall und damit auch der eigenen Hilflosigkeit entgegenwirken zu können.

Die zentrale Frage lautet daher: Was sonst kann helfen, dem Wiederauftreten einer Depression vorzubeugen? Zindel V. Segal, Mark Williams und John Teasdale, drei Wissenschaftler auf dem Gebiet der Psychotherapie und Verhaltenstherapie, sind dieser Frage nachgegangen. Im Rahmen eines Forschungsprojekts haben sie eine Behandlungsmethode namens MBCT (*Mindfulness Based Cognitive Therapy*) entwickelt. Diese Methode, auf Deutsch als »Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie« bezeichnet, hat das Rückfallrisiko bei Menschen, die in ihrem Leben wiederkehrend an einer Depression erkrankt sind, deutlich gesenkt.

Im Folgenden werde ich Ihnen die Inhalte und die Wirkungsweise von MBCT erläutern. Zuvor aber möchte ich

kurz skizzieren, was genau man eigentlich unter einer Depression versteht und was mit dem Begriff der Achtsamkeit gemeint ist, der in dieser Therapie die zentrale Rolle spielt.

Was versteht man unter einer Depression, und wie entsteht sie?

Eine Depression unterscheidet sich deutlich von einem Gefühl der Traurigkeit, das jeder Mensch irgendwann schon einmal erlebt hat. Menschen, die von einer Depression betroffen sind, leiden nicht nur unter einer gedrückten Stimmung und Antriebslosigkeit, sondern auch ihre Konzentrationsfähigkeit ist vermindert, und selbst die kleinste Anstrengung macht sie müde. Das Selbstwertgefühl und das Selbstvertrauen sind häufig geschwächt. Schuldgefühle oder Gedanken über eigene Wertlosigkeit treten auf. Die gedrückte Stimmung der Erkrankten unterliegt von Tag zu Tag kaum Schwankungen, sie reagieren nicht auf äußere Lebensumstände und -ereignisse. Häufig wird eine Depression von sogenannten »somatischen« Symptomen begleitet, dazu zählen: Interessenverlust oder der Verlust von Freude, frühes Erwachen, Morgentief, eine ausgeprägte psychomotorische Hemmung, Agitiertheit (psychomotorische Unruhe), Schlafstörungen, Appetitverlust, Gewichtsverlust und Libidoverlust.

Von einer Depression spricht man, wenn eine »depressive Episode« mindestens zwei Wochen andauert. Dabei kann ihr Beginn akut oder schleichend sein, oft dauert sie viele Monate an.

Depressionen gehören zu den am weitesten verbreiteten psychiatrischen Erkrankungen und nehmen häufig einen chronischen Verlauf. Wenn mehrere abgrenzbare depressive Episoden in der Biografie eines Menschen aufgetreten sind, spricht man von einer rezidivierenden, also einer wiederkehrenden depressiven Störung. Je nach Schweregrad der Symptomatik unterscheidet man zwischen einer leichten, mittelgradigen oder schweren depressiven Episode. Die Diagnose einer Depression sollte von einem Arzt oder Psychologischen Psychotherapeuten gestellt werden.

Depressionen können durch verschiedene Faktoren ausgelöst werden. Neben genetischen und biologischen Faktoren und belastenden Lebensereignissen spielen bei ihrer Entstehung dysfunktionale, verzerrte Denkmuster und negative Grundannahmen – unangemessene, situationsübergreifende Glaubenssätze über die eigene Person, die Umwelt und das Leben im Allgemeinen – eine entscheidende Rolle.

Depressionsfördernde Gedanken treten automatisch und reflexhaft auf und bleiben häufig unterhalb der bewussten Wahrnehmungsschwelle. Depressive Denkmuster zeichnen sich unter anderem durch Ver-

allgemeinerungen, voreilige Schlussfolgerungen und Selbstabwertungen aus, die auf den ersten Blick plausibel erscheinen. Sie zeigen sich in Form von negativen, abwertenden Selbstgesprächen, Bewertungen und Interpretationen. Im Rahmen einer Depression kommt es dann zu einer Überidentifikation mit diesen negativen Gedanken. Beispiele für automatische, depressionsfördernde Gedanken sind Sätze wie: »Das schaffe ich niemals!« – »Ich kann es keinem recht machen!« – »Ich habe komplett versagt!«.

Diese automatisierten Denkprozesse wirken sich negativ auf Gefühle und Verhalten aus und begünstigen damit die Entstehung einer Depression. Menschen, die wiederkehrend an einer Depression erkranken, geraten häufig ohne besondere äußere Anlässe in einen depressiven Denkstil hinein. Oft genügen hierfür minimale Auslöser wie geringe Belastungen oder eine leichte Verstimmung. Sogenannte gedankliche Aufschauklungsprozesse führen dann dazu, dass grüblerische Gedanken in sich wiederholenden Gedankenschleifen münden, die mit der vergeblichen Hoffnung verbunden sind, durch das stetige Grübeln Lösungen zu finden. Mittlerweile aber hat man herausgefunden, dass sich Grübeln lediglich für das Lösen technischer Probleme eignet und nicht für das Verstehen und Bewältigen von psychischen Problemen.

Zusätzlich dazu haben neurobiologische Forschungen ergeben, dass bei Menschen mit depressiven Vorerfahrungen die neuronalen Bahnen, die in eine Depression hineinführen können, leichter aktivierbar sind. Aufgrund

dieser automatisierten kognitiven Prozesse haben Menschen, die bereits mehrfach an einer Depression erkrankt sind, ein deutlich höheres Wiedererkrankungsrisiko.

Auch der Versuch, negative Erfahrungen grundsätzlich zu vermeiden oder die Erinnerung an sie zu verdrängen, begünstigt Depressionen. Außerdem fördert er ungünstige Verhaltensweisen, wie etwa einen Rückzug aus Aktivitäten. Sich von depressiven Gedanken und Erinnerungen abzulenken bringt meist nur kurzzeitige Erleichterung, trägt aber wenig zu deren Bewältigung bei.

Der Wissenschaftler Rick Hanson verweist darauf, dass Menschen mit Depressionen häufig ein generalisiertes Erinnerungsvermögen haben, das heißt, sie können einzelne Erfahrungen schwer getrennt voneinander erinnern. Außerdem sind wir Menschen entwicklungsgeschichtlich so geprägt, dass wir uns vor allem auf das Negative konzentrieren. Diese mentale Prägung rührt von einer automatisierten, rasch ablaufenden Schutzfunktion her, die unsere Vorfahren in die Lage versetzte, drohende Gefahren rechtzeitig zu erkennen, und so das eigene Leben schützen zu können. Aus diesem bis heute fortbestehenden Reflex unseres Geistes lässt sich auch erklären, warum wir negative Erfahrungen häufig viel länger im Gedächtnis behalten als positive. Durch regelmäßiges Üben im Rahmen der Achtsamkeitspraxis stärken wir die Regionen unseres Gehirns, die dazu beitragen, positive Erfahrungen zu erinnern.

Achtsamkeit – was ist das?

»Man kann sich Achtsamkeit als nichturteilendes Gewahrsein von Moment zu Moment vorstellen, ein Gewahrsein, das kultiviert wird, indem man auf eine bestimmte Weise aufmerksam ist, das heißt im gegenwärtigen Augenblick und so wenig reaktiv, so wenig urteilend und so offenherzig wie möglich.«* Diese oft zitierte Definition von Achtsamkeit stammt von Jon Kabat-Zinn, einem der bekanntesten Achtsamkeitslehrer unserer Zeit. Entgegen einer geläufigen Meinung ist Achtsamkeit keine Technik, sondern viel mehr eine innere Haltung. Es geht darum, die eigene Aufmerksamkeit bewusst auf das auszurichten, was wir gerade erfahren. Das hört sich zunächst einfach an, doch wer schon einmal versucht hat, sich ausschließlich auf das zu konzentrieren, was er genau in diesem Moment wahrnimmt, weiß, wie schwer das ist. Üblicherweise schweifen wir mit unserer Aufmerksamkeit nämlich ganz schnell ab und verlieren uns in unseren Gedanken, indem wir die gegenwärtige Erfahrung interpretieren oder bewerten.

Hierzu eine kleine Übung:

Legen Sie das Buch zur Seite und sehen Sie sich eine Minute lang ganz bewusst in dem Raum um, in dem Sie sich gerade befinden. Achten Sie darauf, welche Gedanken Ihnen durch den Kopf gehen.

* Kabat-Zinn, Jon: *Zur Besinnung kommen*, Freiburg 2006. S. 221.

Was haben Sie wahrnehmen können? Waren Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit nur bei dem, was Sie tatsächlich gesehen haben? Oder haben Sie gemerkt, wie Sie dem Gesehenen automatisch auch eine Bewertung wie gut/schlecht, angenehm/unangenehm, richtig oder falsch hinzugefügt haben? Gut möglich, dass Letzteres der Fall war.

Im Alltag ist es gar nicht so einfach, die Aufmerksamkeit lediglich auf das auszurichten, was wir tatsächlich wahrnehmen. Der bewusste Blick auf das eigene Wohnzimmer kann beispielsweise dazu führen, dass wir etwas Unerledigtes registrieren und dann etwas denken wie: »Ich sollte mal wieder Fenster putzen«, oder: »Da liegt noch ein Stapel Unterlagen auf dem Tisch, um die ich mich dringend kümmern muss«. Oft führen solche Gedanken zu negativen Selbstbeurteilungen. Dies ist besonders dann der Fall, wenn die Stimmung ohnehin schon negativ getrübt ist.

Häufig halten wir unsere Bewertungen für Tatsachen und lassen außer Acht, dass sie sich verändern können. Was wir heute als unangenehm erleben, bewerten wir zu einem anderen Zeitpunkt möglicherweise als neutral oder sogar angenehm. Der Stapel mit den unbearbeiteten Unterlagen, der uns gerade noch so gestört hat, wird völlig unwichtig, wenn plötzlich ein Wasserschaden unsere Wohnung unter Wasser setzt.

In der Achtsamkeitspraxis geht es übrigens nicht darum, gar nicht mehr zu bewerten, sondern darum, Bewertungen bewusst wahrzunehmen und wieder von

ihnen abzulassen. Achtsamkeit lehrt uns immer mehr Offenheit und Freundlichkeit gegenüber unseren Erfahrungen zu entwickeln.

Sich in Achtsamkeit zu üben heißt, seine Aufmerksamkeit – man spricht hier häufig auch vom *Gewahrsein* – auf einzelne Körperempfindungen, Gedanken, Gefühle und Sinneseindrücke (z. B. Geräusche) zu richten. Wir üben uns darin, sie wahrzunehmen, anzuerkennen und wieder loszulassen. Dieser Vorgang wird häufig mit Wolken am Himmel verglichen, die auch ganz von alleine kommen und wieder gehen, ohne dass wir etwas dazu beitragen müssen.

Wenn wir Achtsamkeit üben, üben wir uns darin, immer wieder aufs Neue gegenwärtig zu sein. Wir lassen von unserem Bedürfnis ab, alles unter Kontrolle zu haben oder nach unseren Vorstellungen zu gestalten. Stattdessen üben wir uns darin zu spüren, wie sich die Dinge wirklich gestalten. Wir fragen uns: Was geschieht jetzt gerade? Was nehme ich wahr? Was spüre ich? Was sind meine Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen und Sinneseindrücke genau in diesem Moment? Indem wir lernen, innezuhalten und unsere Bewertungen und Verhaltensimpulse wahrzunehmen, nehmen wir unsere Erfahrung sozusagen unter die Lupe. So kann, bildlich gesprochen, zwischen einem Reiz und unserer automatischen Reaktion darauf eine Lücke entstehen, die es uns ermöglicht,

unseren Blickwinkel und damit auch unseren Handlungsspielraum zu erweitern.

MBCT – was es ist und was es bewirkt

Vermutlich ist es Ihnen auch schon einmal so ergangen, dass Sie unbemerkt in eine negative Stimmung hineingeraten sind und plötzlich feststellten, dass Sie sich niedergeschlagen oder depressiv fühlten, ohne dass Sie hätten erklären können, warum. So ein unbemerkter Stimmungsumschwung hat meist negative Gedankenmuster und Grübelschleifen zur Ursache, die wir nicht bewusst wahrgenommen haben. Durch Achtsamkeit, wie sie im vorangegangenen Abschnitt beschrieben wurde und wie ein MBCT-Kurs sie lehrt, können Sie lernen, Ihre Wahrnehmung für solche negativen Denkstrukturen zu schärfen. Sie werden in die Lage versetzt, diese frühzeitig zu erkennen und sich dann bewusst von ihnen zu lösen. Dadurch werden automatisierte kognitive Prozesse gestoppt, die ansonsten in eine negative Stimmung oder Depression geführt hätten.

MBCT 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* im Allgemeinen. Dafür ist es wichtig zu verstehen, dass Gedanken keine Tatsachen



Heike Alsleben

Ein Kurs in Achtsamkeit

MBCT: der heilsame Weg aus Niedergeschlagenheit und Depression

ORIGINALAUSGABE

Paperback, Klappenbroschur, 248 Seiten, 12,5 x 20,0 cm
2 farbige Abbildungen
ISBN: 978-3-442-34139-9

Arkana

Erscheinungstermin: Juni 2014

Der Depression mit Achtsamkeit begegnen.

Achtsamkeitskurse zum besseren Umgang mit Stress und bei Burnout sind zunehmend anerkannt und nachgefragt. In der Psychotherapie boomen achtsamkeitsbasierte Verfahren, darunter auch die Kombination mit Verhaltenstherapie bei depressiven Erkrankungen: MBCT. Wissenschaftlichen Studien zufolge ist sie eine hochwirksame Methode, um Rückfälle zu vermeiden.

Heike Alslebens »Kurs in Achtsamkeit« ist ein Wegbegleiter in Phasen der Niedergeschlagenheit und Depression. Er hilft dabei, schwierige Gedanken und Gefühle wahrzunehmen, ohne sich mit ihnen zu identifizieren. So können grüblerische Gedankenschleifen und depressive Denkmuster abnehmen und es entsteht Raum für mehr Gelassenheit und Selbstmitgefühl. Dem Aufbau des MBCT-Kurses folgend vertieft dieses Begleitbuch die inhalte des Kurses. Mit zahlreichen Arbeitsmaterialien, die dabei helfen, die Achtsamkeitspraxis in den Alltag zu integrieren.



Der Titel im Katalog