



Johannes Michalak

Petra Meibert

Thomas Heidenreich

Achtsamkeit üben

Hilfe bei Stress, Depression,
Ängsten und häufigem Grübeln

Achtsamkeit üben

Ratgeber zur Reihe Fortschritte der Psychotherapie Band 40

Achtsamkeit üben

Prof. Dr. Johannes Michalak, Dipl.-Psych. Petra Meibert,
Prof. Dr. Thomas Heidenreich

Herausgeber der Reihe:

Prof. Dr. Kurt Hahlweg, Prof. Dr. Martin Hautzinger,
Prof. Dr. Jürgen Margraf, Prof. Dr. Winfried Rief

Begründer der Reihe:

Dietmar Schulte, Klaus Grawe, Kurt Hahlweg, Dieter Vaitl

Johannes Michalak
Petra Meibert
Thomas Heidenreich

Achtsamkeit üben

Hilfe bei Stress, Depression,
Ängsten und häufigem Grübeln



Prof. Dr. Johannes Michalak, geb. 1967. Seit 2014 Inhaber des Lehrstuhls für Klinische Psychologie und Psychotherapie an der Universität Witten/Herdecke.

Dipl.-Psych. Petra Meibert, geb. 1959. Seit 1990 als Psychotherapeutin in freier Praxis tätig und seit 2016 Leitung des Achtsamkeitsinstituts Ruhr in Essen, gemeinsam mit Jörg Meibert und Johannes Michalak.

Prof. Dr. Thomas Heidenreich, geb. 1966. Seit 2006 Professur an der Fakultät Soziale Arbeit, Gesundheit und Pflege der Hochschule Esslingen.

Wichtiger Hinweis: Der Verlag hat gemeinsam mit den Autoren bzw. den Herausgebern große Mühe darauf verwandt, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen, Internetlinks etc.) entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abgedruckt oder in digitaler Form wiedergegeben wurden. Trotz sorgfältiger Manuskriptherstellung und Korrektur des Satzes und der digitalen Produkte können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autoren bzw. Herausgeber und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Copyright-Hinweis:

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG
Merkelstraße 3
37085 Göttingen
Deutschland
Tel. +49 551 999 50 0
Fax +49 551 999 50 111
verlag@hogrefe.de
www.hogrefe.de

Umschlagabbildung: assalve © iStock.com by Getty Images
Satz: Matthias Lenke, Weimar
Format: PDF

1. Auflage 2018

© 2018 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen

(E-Book-ISBN [PDF] 978-3-8409-2676-1; E-Book-ISBN [EPUB] 978-3-8444-2676-2)

ISBN 978-3-8017-2676-8

<http://doi.org/10.1026/02676-000>

Nutzungsbedingungen:

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

Anmerkung:

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

Inhalt

Vorwort	7
1 Wie äußern sich Depressionen und Ängste, wie entstehen sie und wodurch werden sie aufrechterhalten?	12
1.1 Kernsymptome der Depression und Angst	15
1.1.1 Depressive Störungen	16
1.1.2 Angststörungen	17
1.2 Wie entsteht eine wiederkehrende Depression und warum ist das Rückfallrisiko so hoch?	18
2 Achtsamkeit	22
2.1 Was ist Achtsamkeit?	22
2.2 Ursprünge des Prinzips Achtsamkeit	24
2.3 Formelle und informelle Achtsamkeitsübungen – Wie kann ich Achtsamkeit üben?	25
2.3.1 Die formellen Achtsamkeitsübungen	26
2.3.1.1 Der Body Scan	29
2.3.1.2 Die Sitzmeditation	30
2.3.1.3 Die Gehmeditation	32
2.3.1.4 Achtsame Bewegungsübungen	34
2.3.2 Die informellen Übungen: Achtsamkeit im Alltag	34
3 Achtsamkeitsbasierte Interventionen für den Umgang mit Stress, Depression, Ängsten und häufigem Grübeln	37
3.1 Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion – Mindfulness-based Stress Reduction (MBSR)	37
3.2 Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie – Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT)	40
4 Was kann ich von der Übung der Achtsamkeit erwarten und was kann ich tun, wenn ich Achtsamkeit vertieft üben möchte? ...	45

5	Wirkung und Wirkmechanismen von Achtsamkeit – Was sagt die Forschung?	55
5.1	Was bewirkt das Üben von Achtsamkeit?	55
5.2	Wie wirkt Achtsamkeit?	56
	Anhang	62
	Zitierte Literatur	62
	Weiterführende Literaturempfehlungen	63
	Audio-CDs mit Achtsamkeitsübungen	63
	Hilfreiche Adressen und Internetseiten	64
	Adressen von Meditationszentren	64

Vorwort

Historisch gesehen finden sich Menschen in Mitteleuropa in einer ungewöhnlich stabilen und friedlichen Situation: Not, Hunger und Krieg, die in anderen Teilen der Welt bis heute tragischerweise häufig vorkommen und die auch in Mitteleuropa frühere Generationen sehr beeinträchtigt haben, gehören in der heutigen Zeit nur für eine Minderheit von Menschen zu ihrem Alltag. Auch wenn Benachteiligung und Diskriminierung für viele Menschen auch heute noch von Bedeutung sind, sind die materiellen Bedürfnisse der meisten Menschen gedeckt. Vor diesem Hintergrund mag es erstaunlich erscheinen, dass psychische Belastungen für viele Menschen eine sehr große Rolle spielen. Psychische Beschwerden beziehen sich häufig auf Gefühle der Überlastung und des Gestresstseins. Sie finden sich in unterschiedlichen Schweregraden – vom Zustand des phasenweisen Gestresstseins oder der Tendenz zum Grübeln bis hin zu psychischen Störungen wie Ängsten und Depressionen.

Wie kann es in einer Zeit relativer Sicherheit und Stabilität dazu kommen, dass viele Menschen zum Teil erheblich unter diesen genannten Belastungen leiden? Es ist sehr unwahrscheinlich, dass einzelne Faktoren dieses Leiden vollständig erklären können – bekannt ist beispielsweise, dass Menschen in prekären Verhältnissen (z. B. Arbeitslosigkeit, alleinerziehende Eltern) besonders häufig betroffen sind. Neben diesen – ausschließlich politisch zu beeinflussenden – sozialen Faktoren scheinen jedoch auch psychologische Faktoren eine erhebliche Rolle zu spielen: Die neuere Forschung hat beispielsweise überzeugende Hinweise dazu geliefert, dass häufig gerade die Mittel und Wege, mit denen aus Sicht der Betroffenen ein bestimmtes psychisches Problem, wie z. B. Depression oder Ängstlichkeit, überwunden werden soll, dieses aufrechterhalten.

Hinweis: Versuche, sich aus Problemen „herauszugröbeln“, verschlimmern diese häufig

Wenn ich etwa versuche, den Dingen, die mich belasten, „auf den Grund zu gehen“ kann dies einerseits zu hilfreichen Einsichten führen, die eine erfolgreiche Veränderung bewirken können. Der Versuch, Dingen auf den Grund zu gehen, kann aber auch fruchtlose Grübelspiralen in Gang setzen, die zu einer Aufrechterhaltung von Depressionen oder Ängsten beitragen können und dazu, dass aus belastenden Gefühlen, die phasenweise auftreten, dauerhafte psychische Störungen werden.

So vielschichtig die Ursachen für ein verstärktes Erleben von Stress, Ängsten, depressiven Verstimmungen und häufigem Grübeln sein mögen so komplex sind sicherlich die Möglichkeiten, diese günstig zu beeinflussen. Neben einer sozialen Unterstützung betroffener Menschen in schwierigen Lebenssituationen wurde eine Reihe psychologischer Methoden entwickelt, die Menschen helfen können mit Belastungen umzugehen. Im Zentrum dieses Ratgebers steht eine dieser Methoden, die in jüngerer Zeit sehr erfolgreich dazu eingesetzt wurde, Menschen bei der Bewältigung der genannten Probleme zu unterstützen und für die eine Vielzahl wissenschaftlicher Wirkungsnachweise vorliegt. Wir wollen Ihnen in diesem Buch das Prinzip der Achtsamkeit vorstellen und nahebringen, in der Hoffnung, dass Sie es bei der Bewältigung Ihrer psychischen Belastungen nutzen können.

An wen wendet sich dieser Ratgeber?

Dieser Ratgeber wendet sich an alle Menschen, die schon mehrfach an depressiven Schüben gelitten haben und akut nicht depressiv sind. Aber auch an Menschen, die unter chronischen Ängsten leiden oder an einer immer wiederkehrenden, chronischen Unzufriedenheit verbunden mit dem Gefühl, nur noch zu funktionieren, aber nicht wirklich lebendig zu sein.

Wir möchten Ihnen hier einen Weg aufzeigen, mit dessen Hilfe sie aktiv etwas tun können, um mit schwierigen Gefühlszuständen anders umzugehen sowie den Teufelskreis der Hilflosigkeit angesichts automatisierter, depressiver Rückfälle oder Angstzustände zu durchbrechen. Wir möchten an dieser Stelle

auch bereits darauf hinweisen, dass es häufig sehr hilfreich ist, sich für den Weg der Achtsamkeit Unterstützung zu suchen. Hinweise zu Unterstützungsmöglichkeiten werden wir Ihnen im weiteren Verlauf des Buches geben.

Hinweis: Achtsamkeit kann dabei helfen, Vermeidungstendenzen und die Tendenz zu grübeln, die häufig zu psychischen Schwierigkeiten führen, zu verändern

Viele Menschen neigen dazu

1. über emotionale Probleme zu *grübeln* und sich zu viele Sorgen bezüglich der Vergangenheit oder Zukunft zu machen.
2. Gepaart ist dies häufig mit der Tendenz, unangenehme Erfahrungen, Erinnerungen oder Gedanken und Gefühle zu *vermeiden* oder zu verleugnen.

Die Einübung von Achtsamkeit kann dabei helfen, sich dieser beiden grundlegenden psychischen Tendenzen, die bei vielen Menschen immer wieder ungewollt zu einer Depression oder anderen emotionalen Problemen führen, bewusst zu werden. Zudem kann durch Achtsamkeit schrittweise geübt werden, alternative Wege des Umgangs mit diesen Tendenzen zu erlernen.

Sie müssen jedoch nicht ernsthaft erkrankt sein, um das Üben von Achtsamkeit hilfreich zu finden. Sie können auch von den Anregungen in diesem Ratgeber und von den vorgestellten Übungen profitieren, wenn Sie unter stressbedingten Unruhezuständen leiden oder einfach das Gefühl haben, dass Sie mehr Zugang zu einer tieferen Lebendigkeit und Unmittelbarkeit in Ihrem Leben finden möchten oder wenn Sie erfahren wollen, was Achtsamkeit eigentlich ist und wie sie helfen kann, das Leben zu bereichern.

Was ist, wenn ich akut in einer Depression stecke? Kann ich dann trotzdem Achtsamkeit üben? Es gibt mittlerweile Hinweise darauf, dass das Üben von Achtsamkeit auch für Menschen hilfreich sein kann, die gerade akut depressiv sind. Aber, wenn es Ihnen im Moment wirklich sehr schlecht geht und wenn Ihnen die nötige Konzentration, die Sie für die Übungen aufbringen müssen, gerade nicht zur Verfügung steht, dann seien Sie gut zu sich selbst. Setzen Sie sich nicht unter Druck. Es mag vielleicht jetzt nicht die richtige Zeit sein, mit dem Erlernen einer neuen Methode zu beginnen. Es kann in einer solchen Situation eher ein Akt der Selbstfürsorge sein, zu warten, bis es Ihnen wieder ein wenig besser geht und Sie sich stabiler fühlen. Vergegenwärtigen Sie

sich immer wieder, dass der Zustand, in dem Sie sich jetzt befinden, Teil Ihrer Erkrankung ist und sich (früher oder später) auch wieder verändern wird. Wenn Sie sich doch entscheiden, in einer solchen Phase mit dem Üben zu beginnen, dann tun Sie es ganz behutsam und jeweils nur für einige Minuten, so lange Sie es gut vermögen. Erwarten Sie nicht zu viel von sich, gehen Sie so freundlich wie möglich mit sich um und bleiben Sie doch dran, so gut es geht.

Aufbau des Ratgebers

In diesem Ratgeber finden Sie zuerst einige Informationen zu Stress, Depression und Angststörungen. Unsere Hinweise dazu, was diese Zustände charakterisiert, sollen Ihnen eine Möglichkeit geben, zu schauen, ob Sie vielleicht unter einer solchen Störung leiden. Darüber hinaus werden wir Ihnen einige Informationen zur Entstehung solcher Störungen geben.

Den Schwerpunkt dieses Bandes stellt dann das Thema Achtsamkeit dar. Wir werden Erläuterungen zu den Hintergründen von Achtsamkeit und ihren Wurzeln geben, und Ihnen Hinweise geben, wie man selbst Achtsamkeit üben kann und was es bewirkt, wenn man achtsamer ist.

Konkret werden wir uns auch der Frage zuwenden, wie Achtsamkeit helfen kann, mit schlechten Stimmungen, häufigem Grübeln, Ängsten und Depressionen anders umzugehen und wie Sie einen Rückfall in depressives Erleben vermeiden oder abschwächen können.

Wenn Sie Achtsamkeit üben, können Sie eine neue Sichtweise auf sich und Ihr Leben gewinnen. Sie können wieder Zugang zu positiven Kräften in Ihrem Leben finden, zu mehr Lebendigkeit, Lebensfreude und Kraft sowie Erkenntnissen über die Hintergründe und aufrechterhaltenden Mechanismen Ihrer Schwierigkeiten. Dieser Weg ist aber nicht immer einfach und es gibt auch Zeiten, in denen Sie vielleicht das Gefühl haben, dass sich nichts wirklich Entscheidendes für Sie ändert oder dass Sie „nicht weiter kommen“. Manchmal kann man auf diesem Weg sogar vorübergehend das Gefühl haben, es gehe einem schlechter als zuvor. Das hat häufig damit zu tun, dass durch das Üben von Achtsamkeit das Bewusstsein für alle Facetten des Lebens und der individuellen Erfahrung wächst, somit also nicht nur für das Gute, sondern auch

für das Schwierige. All dies sind Erfahrungen, die Menschen machen, die Achtsamkeit üben. Wie man mit solchen Erfahrungen freundlich und milde umgehen kann, anstatt sich selbst zu verurteilen, auch dazu finden Sie Hinweise in diesem Ratgeber.

Eine Anmerkung möchten wir an dieser Stelle allerdings noch machen: Wenn wir ein Buch über Achtsamkeit schreiben und den Beitrag von Achtsamkeit zur Reduzierung von Stress und psychischem Leiden erörtern möchten, stehen wir vor einem Dilemma. Das Medium eines Buches sind die Worte, die *Erfahrung* von Achtsamkeit aber kann man nicht allein mit Worten vermitteln. Wenn wir Ihnen den Geschmack einer wunderbar süß schmeckenden Frucht in allen Einzelheiten beschreiben, dann wissen Sie immer noch nicht, wie diese Frucht tatsächlich schmeckt. Und Sie wissen auch noch nicht, wie es auf Sie ganz persönlich wirkt, wenn Sie diese Frucht essen. Insofern ist das vorliegende Buch dazu gedacht, Ihnen einen Überblick zu geben und eine Idee davon zu vermitteln, was gemeint ist, wenn wir von Achtsamkeit sprechen, wie man sie üben und unterstützend im Alltag einsetzen kann. Wenn Sie sich von den hier dargebotenen Ideen angesprochen fühlen, laden wir Sie ein, mit der Haltung und Übung von Achtsamkeit zu experimentieren. Wir laden Sie ein, Ihre eigenen Erfahrungen zu machen und herauszufinden, was Ihnen gut tut und hilft und wo Ihre persönlichen Grenzen liegen. Dazu werden wir Ihnen in diesem Buch auch Anregungen geben. Sie selbst sind der Experte bzw. die Expertin für Ihr Leben und Ihre Erfahrungen und Sie wissen am besten, was Ihnen gut tut oder Sie können es herausfinden. Achtsamkeit kann Ihnen helfen, diese Fähigkeit auszubauen und zu stabilisieren. Wenn Sie nach einiger Zeit spüren, dass Achtsamkeit Ihnen Erleichterung und einen besseren Umgang mit Schwierigem ermöglicht und Sie das Gefühl haben, dass das Üben von Achtsamkeit für Sie hilfreich ist, dann sollten Sie möglichst eine regelmäßige Übungspraxis in Ihren Alltag einbauen. Wie das geht und warum dies hilfreich ist, darauf gehen wir im Verlaufe dieses Ratgebers ein.

Wenn Sie alleine nicht klarkommen und professionelle Hilfe benötigen, kann das Lesen dieses Ratgebers auf keinen Fall ein Ersatz für eine notwendige medizinische oder psychotherapeutische Behandlung sein. Scheuen Sie sich in diesem Fall nicht, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Witten, Essen und Esslingen, im März 2017

*J. Michalak, P. Meibert
und T. Heidenreich*