

4. Umbruch =
Imprimatur
30.05.2018
Pant. 356 U

HEIKE ALSLEBEN

Achtsame Wege aus der Depression



SCORPIO



Inhalt

Heike Alsleben ist Diplom-Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin und zertifizierte Lehrerin für Stressbewältigung durch Achtsamkeit und Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie. Neben ihrer klinischen Tätigkeit im Uniklinikum Hamburg-Eppendorf arbeitet sie als Achtsamkeitstrainerin und Dozentin in der Ausbildung von Psychologischen Psychotherapeuten und am Institut für Achtsamkeit Bedburg. Darüber hinaus ist sie Autorin von Patientenratgebern zu den Themen Angsterkrankungen, Depressionen und Achtsamkeit.
www.heike-alsleben.de

Wichtige Hinweise

Die angebotenen Übungen in diesem Buch können den Gang zum Therapeuten nicht ersetzen. Danke, dass Sie in eigener Verantwortung prüfen, inwieweit Sie die Anregungen umsetzen möchten, und suchen Sie sich, wenn nötig, professionelle Hilfe. Eine Haftung für die Resultate vonseiten der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten ist ausgeschlossen. Einzelne Textpassagen dieses Buches sind dem Titel *Ein Kurs in Achtsamkeit: MBCT: der heilsame Weg aus Niedergeschlagenheit und Depression* (Arkana: München 2014) entnommen.



© 2018 Scorpio Verlag GmbH & Co. KG, München
 Umschlaggestaltung: Hauptmann & Kompanie
 Werbeagentur, Zürich
 Layout und Satz: Veronika Preisler, München
 Druck und Bindung: Print Consult, München
 ISBN 978-3-95803-175-3
 Alle Rechte vorbehalten
www.scorpio-verlag.de

Einführung	5
1 Sich auf den Weg machen	11
2 Achtsamkeit im Kontext von Depressionen	16
3 Wege der Achtsamkeit im Alltag	44
Die Kraft des Innehaltens	45
Alltagsaktivitäten als Praxis der Achtsamkeit	49
Worauf es auf dem Übungsweg ankommt	64
Ausflug in die Meditationspraxis	66
4 Innere Wegbegleiter der Achtsamkeitspraxis	70
Anfängergeist	71
Nicht-Streben	74
Nicht-Urteilen	76
Akzeptanz	80
Loslassen	82
Geduld	85
Selbstmitgefühl	88
Vertrauen	91

5 Auf dem Weg bleiben und weitergehen 96

Quellenverzeichnis	119
Weiterführende Informationen	121
Zum Weiterlesen	124

Einführung

Ein winziger Schritt kann der Anfang einer spannenden Entdeckungsreise sein.

Herzlich willkommen. 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 Zeiten der Niedergeschlagenheit oder Depressionen erlebt. Und vielleicht haben Sie auch schon Erfahrungen mit Achtsamkeitsübungen oder Meditation sammeln können.

Lassen Sie mich Ihnen einige Anmerkungen mit auf den Weg geben, bevor Sie mit der eigentlichen Lektüre der achtsamen Wege aus der Depression beginnen.

In unserer Zeit stellen wiederkehrende Depressionen eine ernstzunehmende Erkrankung dar. Etwa 20 Prozent aller Menschen erkranken im Laufe ihres Lebens an einer Depression und nicht wenige erleben Rückschläge. Deshalb möchte ich Ihnen Impulse aufzeigen, wie Ihnen die Achtsamkeitspraxis Wege aus der Depression aufzeigen kann. Der Schwerpunkt liegt auf Achtsamkeitsübungen im

Alltag. Vieles von dem, was ich Ihnen mit auf den Weg gebe, basiert auf der Achtsamkeitsbasierten Kognitiven Therapie (Mindfulness-Based Cognitive Therapy, MBCT), die von den Verhaltenstherapeuten und Wissenschaftlern Mark Williams, John Teasdale und Zindel Segal entwickelt wurde. Sie erarbeiteten ein Acht-Wochen-Programm, um Menschen mit Depressionserfahrungen darin zu unterstützen, dem erneuten Auftreten einer depressiven Episode vorzubeugen.

Wenn Sie über die Inhalte dieses Buches hinaus mehr über das Krankheitsbild der Depression oder die Grundlagen der Achtsamkeitsbasierten Kognitiven Therapie erfahren möchten, finden Sie im Anhang Hinweise zu vertiefender Literatur und Informationsquellen im Internet.

Alles das, worüber ich schreibe, übe ich selber tagtäglich aufs Neue ein. Nichts von dem, was Sie hier lesen, ist neu, und manches wird Ihnen möglicherweise in ähnlicher Form schon einmal anderenorts begegnet sein. Denn das Wissen, das ich Ihnen hier vermitteln möchte, geht zurück auf den Erfahrungsschatz von Generationen von Menschen, die vor uns gelebt haben. Auch sie haben Erfahrungen damit gesammelt, was sie darin unterstützen kann, mit dem Leidvollen in ihrem Leben einen guten Umgang zu finden. An diesen Erfah-

ungsschatz können wir bis heute anknüpfen. Darüber hinaus steht uns heutzutage zusätzliches Wissen aus der Psychologie, Psychotherapie und den Neurowissenschaften zur Verfügung. Doch jede Form der Erkenntnis trägt erst dann Früchte, wenn wir uns selber ermutigen, aktiv zu werden und Neues zu entdecken und zu erleben. Dazu wünsche ich Ihnen Neugier auf Erlebnisse, die jenseits Ihrer vertrauten Gewohnheiten liegen.

Leserinnen und Lesern, die bereits einen Achtsamkeitskurs besucht haben, kann dieses Buch ein Anker sein, sich immer wieder neu zu motivieren, weiter zu üben und ihre Erfahrungen zu vertiefen. Es ist mir bewusst, dass Sie das, was ich für Sie geschrieben habe, aus dem Blickwinkel Ihrer eigenen Erfahrungen mit Depressionen betrachten. Vielleicht denken Sie an manchen Stellen, dass ich gut reden habe. Vielleicht können Sie sich gerade gar nicht vorstellen, wie Ihnen die Praxis der Achtsamkeit weiterhelfen kann, und fühlen sich deshalb nicht hinreichend verstanden oder sogar überfordert. Alles das ist legitim. In solchen Momenten kann es ratsam sein, das Buch erst einmal zur Seite zu legen und zu einem späteren Zeitpunkt einen erneuten Anlauf zu nehmen. Eine weitere Möglichkeit besteht darin, dass Sie sich zunächst nur den Impulsen und Übungen zuwenden, zu de-

nen Sie einen direkten Zugang finden und die Sie in diesem Moment unterstützen, achtsam zu sein.

Die Frage: Was unterstützt mit gerade, achtsam zu sein?, kann Ihnen auch im Alltag ein guter Wegweiser sein.

Des Weiteren kann es hilfreich sein, beim Lesen immer wieder innezuhalten und sich folgende Fragen zu stellen:

- Was ist in diesem Abschnitt neu oder wichtig für mich?
- Was möchte ich mir merken?
- Was bedeutet das für meinen eigenen Umgang mit Depression?
- Was kann mir dabei helfen, mich zukünftig immer wieder neu daran zu erinnern?

Wenn Sie möchten, können Sie sich auch Notizen machen.



Möge Ihnen dieses Buch ein hilfreicher Begleiter sein in der Erkundung von heilsamen Erfahrungen im Umgang mit Depressionen oder anderen psychischen Belastungen.

Möge es Ihnen Impulse geben und Sie ermutigen, sich immer wieder neu auf den Weg zu machen, die Praxis der Achtsamkeit für sich zu entdecken.

Ich freue mich darauf, Sie dabei zu begleiten.

Falls Sie sich aktuell in einer depressiven Krise befinden

Auch wenn Ihr Wunsch nach neuen Möglichkeiten der Unterstützung groß ist, ist es ratsam, dass Sie erst im Anschluss an das Abklingen einer depressiven Phase mit der Umsetzung der Anregungen und Übungen aus diesem Buch beginnen. Dies gilt umso mehr, wenn Sie bisher noch keine Erfahrungen mit der Praxis der Achtsamkeit gesammelt haben. Denn in Zeiten hoher Belastung etwas Neues zu erlernen, kann schnell zu einer Überforderung werden, der es vorzubeugen gilt.

Falls noch nicht geschehen, möchte ich Sie ermutigen, sich professionelle Unterstützung zu suchen, statt sich alleine auf den Weg zu machen. Beherrigen Sie bitte auch, dass Ihnen dieses Buch keine psychotherapeutische oder psychiatrische Begleitung und Diagnostik ersetzen kann.

Die Welt
ist größer
als das Fenster,
das du
ihr öffnest.

Quelle unbekannt

1

Sich auf den Weg machen

»Alles beginnt mit der Sehnsucht.«

Nelly Sachs

Den eigenen Erwartungen auf die Spur
kommen

Bevor wir uns gemeinsam auf den Weg machen,
die Praxis der Achtsamkeit näher zu erforschen,
möchte ich Sie zu einer kleinen Selbsterkundungs-
übung einladen.

SELBSTERKUNDUNG

Mein innigster Wunsch

Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit, um wahrzunehmen,
welche Wünsche und Erwartungen Ihnen in den
Sinn kommen, wenn Sie sich den nachfolgenden Satz

einige Male hintereinander laut vorlesen und zwischendurch immer wieder innehalten, um ihn für sich zu vervollständigen.

Wenn ich erst einmal achtsamer geworden bin, dann ...



Wenn Sie mögen, notieren Sie sich Ihre Antworten in ein Heft.

Als Nächstes gehen Sie noch einen Schritt weiter und halten erneut inne, um nachzuspüren, was für Sie wirklich wichtig ist: Was ist Ihr innigster Wunsch, der in all den vorangegangenen Erwartungen steckt? Was ist der tiefste Grund, warum Sie dieses Buch ausgewählt haben?



Schreiben Sie ihn auf.

Dieser Wunsch kann Ihnen wie ein Polarstern den Weg weisen und Sie ermutigen und unterstützen, mit den Impulsen und Übungen, die dieses Buch für Sie bereithält, zu arbeiten. Ich werde im weiteren Verlauf darauf zurückkommen.

.....

Vielleicht fragen Sie sich gerade, welchen Sinn diese Selbstbesinnungsübung macht. Ich erlebe immer wieder bei mir selber und bei anderen, dass sich Erwartungen zu einer Mauer auf türmen können, die uns den Blick versperrt auf die vielen Möglichkeiten, die sich uns erst offenbaren, wenn wir uns zu Offenheit ermutigen. Denn Erwartungen führen häufig dazu, dass der innere Fokus darauf ausgerichtet ist, wie etwas sein sollte oder wie es nicht sein sollte, statt darauf, wie es jetzt ist. Erfahrungen mit Depressionen und die Angst, dass diese erneut auftreten, können diese Tendenz verstärken.

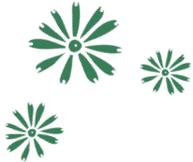
Im Gegensatz zu Erwartungen bieten Wünsche mehr Raum für Offenheit und Entwicklung. Damit eröffnen sie uns den Blick auf neue Perspektiven. Zusätzlich ermuntern uns gute Wünsche, Neues zu wagen. Sich innerlich immer wieder mit dem tiefsten inneren Grund zu verbinden, Achtsamkeit zu üben, kann uns also eine Erinnerung und Ermutigung sein, auch dann am Ball zu bleiben, wenn wir das Gefühl haben, dass die Übungen gerade vor lauter anderen Anforderungen keinen wirklichen Platz in unserem Leben haben. Auch deshalb ist es unterstützend, sich immer wieder neu daran zu erinnern, für gute Übungsbedingungen zu sorgen.



Übe Achtsamkeit nicht, um dich zu reparieren, zu heilen, zu verbessern, zu erlösen; tue es lieber aus einem Akt der Liebe heraus, aus tiefer, herzlicher Freundschaft dir selbst gegenüber. Auf diese Art und Weise gibt es keine Notwendigkeit mehr, für die subtile Aggression der Selbstverbesserung, für die endlosen Schuldgefühle, nicht genug zu tun. Es bietet Gelegenheit für ein Ende der unaufhörlichen Runden des schweren Bemühens, welches so viele Leben verhärtet. Stattdessen erlebe Achtsamkeit als einen Akt der Liebe. Wie unendlich wonnevoll und ermutigend.

*Aus: Bob Sharples, Meditation:
Calming the Mind, leicht umgeschrieben*

Aus diesem Grund möchte ich Sie noch zu einer weiteren inneren Erkundung einladen. Diese besteht darin, sich zu überlegen, wie Sie für gute Bedingungen sorgen können, dranzubleiben und sich regelmäßig Zeit für das Üben zu nehmen.



SELBSTERKUNDUNG

Für gute Bedingungen sorgen

Die nachfolgenden Fragen sind als Anstöße zum Innehalten gedacht.

- Was kann mich auf dem Übungsweg der Achtsamkeit unterstützen?
- Wie kann ich für gute Bedingungen (z. B. ausreichend Zeit, Erinnerungshilfen) sorgen?
- Welche »Stolpersteine und Zeitfresser« habe ich in meinem Gepäck, die mir das regelmäßige Üben von Achtsamkeit erschweren könnten? – Wie kann ich deren Gewicht verringern?
- Welche Unterstützung durch andere Personen ist eventuell erforderlich, um mir Raum für das Üben zu nehmen?

Wenn Sie mögen, notieren Sie, was Ihnen dazu einfällt.



Nach diesen vorbereitenden Übungen möchte ich Sie nun auf verschiedenen Pfaden mit Achtsamkeit und dem ihr innewohnenden Potenzial in Hinsicht auf die Vorbeugung und Bewältigung von Depressionen vertraut machen.