



Die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie

ist ein Übungsprogramm, das von den britischen bzw. kanadischen Professoren Zindel Segal, Mark Williams und John Teasdale entwickelt wurde, um Personen vor einem depressiven Rückfall zu schützen.

Es kombiniert Elemente aus dem achtsamkeitsbasierten Stressbewältigungsprogramm MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) von Prof. Jon Kabat-Zinn mit Methoden der kognitiven Verhaltenstherapie in einem 8-Wochen-Kurs. Dieser besteht aus acht Gruppentreffen á 2,5 Stunden und einem Tagesseminar („Tag der Achtsamkeit“). Vor- und nachher findet ein ausführliches Einzelgespräch statt.

Heike Wagner

- Jahrgang 1957
- Staatlich anerkannte Heilpädagogin
- Kulturwissenschaftlerin, M.A.
- Heilpraktikerin (Psychotherapie)

- Lehrerin für MBSR – „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ nach Jon Kabat-Zinn
- Kursleiterin für MBCT – Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie zur Rückfallprophylaxe bei Depressionen
- langjährige Erfahrung in der Arbeit mit Gruppen
- Lehrtätigkeit in der Aus- und Fortbildung für soziale und pädagogische Berufe
- Einzelbegleitung von Menschen jeden Alters bei Stress, in Umbruchsituationen, bei Krankheit zur Stärkung von Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und Selbstwirksamkeit.
- seit 1999 eigener Übungsweg mit Tai Chi Chuan, Qigong und Sitzmeditationspraxis

Information & Anmeldung

Heike Wagner
Tel. 0421 / 5 97 55 53
info@wagner-lebensweisen.de
www.wagner-lebensweisen.de

MITGLIED IM
mbsr-mbct
VERBAND
ACHTSAMKEIT IM LEBEN

Achtsamkeit und Depressionen

Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie zur Rückfallprophylaxe bei Depressionen

Mindfulness-Based Cognitive Therapy
MBCT

Kurse in Bremen mit Heike Wagner
seit 2008

lebensweisen
für Gesundheit, Alltag und Beruf

Achtsamkeit bedeutet,

auf eine ganz bestimmte Weise mit seinen Gedanken und Gefühlen umzugehen. Bei depressiven Menschen verselbstständigen sich die Gedanken häufig und werden wie von einem „Autopiloten“ auf Einbahnstraßen gelenkt. Im Achtsamkeitsprogramm lernt man, aus den daraus resultierenden Gedanken-schleifen auszusteigen und sich ins Hier und Jetzt zurückzuholen. Dieser wache und bewusste Umgang mit sich selbst kann geübt werden.

Das Programm

beinhaltet Atem-Meditationen und achtsame Körperübungen, die den TeilnehmerInnen helfen, sich immer mehr der Veränderungen, die im Geist und im Körper von Moment zu Moment geschehen, bewusst zu werden. Außerdem beinhaltet es grundlegende Informationen zum Thema Depressionen und Übungen der kognitiven Verhaltenstherapie.

Um die Achtsamkeitspraxis in den Alltag zu integrieren, Frühwarnsymptome möglichst rechtzeitig wahrzunehmen und so depressive Rückfälle zu vermeiden, ist es notwendig, die Übungen täglich zu praktizieren. Daher setzt die Teilnahme die Bereitschaft voraus, für die Dauer des Kurses an sechs Tagen in der Woche eine Übungszeit von ca. 45 Minuten zu Hause einzurichten. Dafür erhalten die TeilnehmerInnen CDs mit Übungsanleitungen und ein Begleitheft.

Das Programm richtet sich an **Personen, die akut nicht depressiv sind, aber bereits depressive Episoden erlebt haben.**

Die Praxis der Achtsamkeit

- lehrt eine akzeptierende und freundliche Haltung der eigenen Person und dem Leben gegenüber
- verbessert die Fähigkeit, sich zu entspannen und Ruhe zu finden
- verringert nachhaltig stressbedingte körperliche und psychische Symptome
- erlaubt einen heilsamen Umgang mit schwierigen Gefühlen wie z.B. Angst, Wut oder Trauer
- ermöglicht die Erfahrung von mehr Gelassenheit und Lebensfreude

Kognitive Übungen und Elemente

- schulen das Verständnis von und den Umgang mit Depressionen (Psychoedukation)
- erforschen die Verbindung zwischen Denken und Fühlen
- unterstützen einen anderen Umgang mit derzeitigen und zukünftigen Stimmungsschwankungen
- helfen Warnsignale für einen drohenden Rückfall zu erkennen
- bieten einen Handlungsplan zur Rückfallprävention

Die kognitiven Übungen werden aus einer Haltung der Achtsamkeit heraus und auf Grundlage der Achtsamkeitspraxis vermittelt. Erlern und geübt wird eine Haltung des Erforschens und Annehmens.

Forschung

Eines der Kernprobleme bei depressiven Störungen ist, dass auch nach Abklingen einer akuten Episode das Risiko eines erneuten Auftretens der Depression hoch ist.

Mindestens 50% der Menschen, die sich von einer depressiven Episode erholt haben, erleiden wieder einen Rückfall. Betrachtet man Personen, die bereits mehrere depressive Episoden hatten, erhöht sich das Rückfallrisiko nochmals deutlich: 70-80% von ihnen erleiden eine weitere depressive Phase.

Wissenschaftliche Studien belegen, dass die achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie eine wirkungsvolle Methode ist, das Risiko eines Rückfalls zu verringern. MBCT kann ebenfalls helfen, Phasen depressiver Verstimmung besser zu bewältigen.

Literatur

Meibert, Petra (2014)
Der Weg aus dem Grübelkarussell: Achtsamkeitstraining bei Depression, Ängsten und negativen Selbstgesprächen. Das MBCT-Buch. München: Kösel-Verlag

Williams, M., Teasdale, J., Segal, Z. & Kabat-Zinn, J. (2009). Der achtsame Weg durch die Depression. Freiburg: Arbor-Verlag

Segal, Z. V., Williams J. M. & Teasdale, J. D. (2008)
Die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie der Depression. Ein neuer Ansatz zur Rückfallprävention. Tübingen: DGVT-Verlag

Weitere Informationen
www.mbsr-mbct-verband.org