

Anne Katrin
KÜLZ

Die Kraft liegt im AUGENBLICK

Mit Achtsamkeit
Depressionen lindern

HERDER

Für mich war es dabei immer wieder eine beeindruckende Entdeckung, wie entscheidend für unser Wachstum und unser Wohlbefinden die *Beziehung* ist, die wir zu unseren eigenen inneren Erfahrungen aufbauen. Ein offener, freundlicher Blick auf alles, was im Augenblick geschieht, kann wie ein Sonnenstrahl wirken, der eine Blume zum Aufblühen bringt – selbst wenn das, was wir erleben, schwierig oder schmerzlich sein mag.

Diese Erfahrungen haben mich dazu bewogen, mich immer intensiver mit der Haltung der Achtsamkeit auseinanderzusetzen.

An wen richtet sich das Buch?

Vielleicht leiden Sie unter wiederkehrenden Stimmungstiefs, haben depressive Phasen hinter sich und möchten einem Rückfall vorbeugen, haben Angehörige, die von Depressionen betroffen sind, interessieren sich einfach für das Thema Achtsamkeit oder arbeiten selbst therapeutisch mit Menschen, die unter Depressionen leiden. Ganz gleich aus welchem Grund Sie sich dafür entschieden haben, das Buch zur Hand zu nehmen: Die geschilderten Ansätze eignen sich für Menschen mit Depressionserfahrung ebenso wie für Menschen, die bislang selbst keine depressiven Phasen erlebt haben.

Auch wenn Sie aktuell von einer

Depression betroffen sind, können die beschriebenen Achtsamkeitsübungen als Ergänzung oder Bereicherung psychotherapeutischer und medikamentöser Behandlungsmöglichkeiten hilfreich sein. In diesem Fall möchte ich Sie jedoch bitten, sich zunächst therapeutische Unterstützung zu suchen, denn das Buch kann kein Ersatz für eine persönliche Betreuung durch eine Psychotherapeutin bzw. einen Psychotherapeuten oder eine Ärztin bzw. einen Arzt sein. Wenn Sie aktuell in Therapie sind, kann es zudem sinnvoll sein, mit der behandelnden Person über die Ansätze in diesem Buch zu

sprechen, bevor Sie mit dem Üben beginnen.

Was erwartet mich in diesem Buch?

Das Buch ist als kleine Schatzkiste mit Anregungen gedacht, um sich auf Entdeckungsreise zu begeben und persönliche Wege für die Anwendung von Achtsamkeit im Alltag zu finden. In erster Linie stelle ich Achtsamkeitsübungen vor, die ich in meiner psychotherapeutischen Praxis als hilfreich empfunden habe. Zu Beginn werde ich die wesentlichen Merkmale der Depression, ihre unterschiedlichen Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten kurz vorstellen; außerdem möchte ich

anhand von Beispielen einen »Geschmack« von Achtsamkeit vermitteln. Im weiteren Verlauf lernen Sie Übungen für verschiedene Lebensbereiche kennen, die zur Aneignung und Vertiefung einer achtsamen Haltung im Alltag einladen. Unter den Anleitungen sind auch einige Übungen aus der achtsamkeitsbasierten kognitiven Therapie (»mindfulness based cognitive therapy«, »MBCT«) nach Mark Williams, Zindel Segal und John Teasdale – teils in leicht abgewandelter Form – zu finden. Vielleicht mag die Lektüre eine Anregung für manche sein, selbst einmal solch einen Kurs zu besuchen.