

Handout 6.1

Informationen für Patienten vor Beginn des MBCT-Programms

Bitte lesen Sie sich diese Informationen vor unserem ersten Gespräch durch.

Die Depression

Die Depression ist ein sehr weitverbreitetes Problem. 20 % der Erwachsenen leiden zu einem bestimmten Zeitpunkt ihres Lebens an einer schweren Depression. Eine Depression ist sowohl mit biologischen Veränderungen bezüglich der Funktionsweise des Gehirns als auch mit psychologischen Veränderungen – unsere Gedanken und Gefühle betreffend – verbunden. Aus diesem Grund ist es meistens sinnvoll, die medikamentöse Behandlung (die sich auf das Gehirn auswirkt) mit psychotherapeutischen Verfahren (die neue Möglichkeiten des Umgangs mit Gedanken und Gefühlen vermitteln) zu kombinieren.

Die Behandlung der Depression

Wenn Sie in der Vergangenheit schon einmal unter Depressionen gelitten haben, hat Ihnen Ihr Arzt unter Umständen Antidepressiva verschrieben. Diese wirken auf die chemischen Botenstoffe im Gehirn. Während einer Depression ist die Anzahl der chemischen Botenstoffe häufig verringert, wodurch die Stimmung und das Energieniveau herabgesetzt und Schlaf und Appetit gestört werden. Es kann unter Umständen einige Zeit dauern, bis diese Stoffe im Gehirn wieder ausgeglichen sind, doch bei den meisten Menschen tritt nach sechs bis acht Wochen eine Besserung ein.

Obwohl Antidepressiva sich üblicherweise gut eignen, um die Depression zu mindern, tragen sie dennoch nicht dauerhaft zu ihrer Heilung bei – ihre Wirkung hält nur so lange an, wie Sie die Medikamente auch tatsächlich einnehmen. Ihr Arzt könnte Ihnen über Monate oder gar Jahre hinweg Antidepressiva verschreiben. Ein solches Vorgehen wird mittlerweile empfohlen, wenn Sie das Auftreten einer weiteren Depression auf diese Weise verhindern möchten.

Viele Menschen bevorzugen jedoch andere Möglichkeiten, um weiteren depressiven Episoden vorzubeugen. Das ist auch der Zweck des Kurses, den Sie besuchen werden.

Die Verhinderung weiterer depressiver Episoden

Unabhängig von der eigentlichen Ursache Ihrer Depression hinterlässt die Erfahrung einer Depression selbst zahlreiche Folgeerscheinungen. Eine davon besteht in der hohen Wahrscheinlichkeit, erneut depressiv zu werden. Der Zweck des Kurses besteht darin, Ihre Chancen zu vergrößern, weitere depressive Episoden zu verhindern. In den Sitzungen werden Sie Fertigkeiten erlernen, die Ihnen helfen, mit Ihren Gedanken und Gefühlen anders umzugehen. Auch in akuter oder chronischer Depression kann die Behandlung z. B. auch neben einer Einzelpsychotherapie eine gute Unterstützung sein und wird von der Krankenkasse in der Regel auf Antrag übernommen.

Da viele Menschen bereits eine Depression erlebt haben und ein erhöhtes Risiko für das Auftreten weiterer depressiver Episoden besteht, werden Sie diese Fertigkeiten in einem Kurs gemeinsam mit maximal fünfzehn anderen Menschen lernen, die ebenfalls depressiv waren und mit Antidepressiva oder Psychotherapie behandelt worden sind. Der Kurs umfasst acht Sitzungen von jeweils zweieinhalb Stunden, in denen Sie neue Möglichkeiten des Umgangs mit dem, was in uns vorgeht, erlernen. Sie haben dabei die Gelegenheit, sich über

Ihre Erfahrungen mit den anderen Teilnehmern des Kurses auszutauschen und gemeinsam ins Gespräch zu kommen.

Nach Abschluss der acht wöchentlichen Sitzungen wird der Kurs in den folgenden Monaten noch zu vier Nachtreffen zusammenkommen, um die weitere Entwicklung zu verfolgen.

Hausaufgaben: Die Bedeutung der Übungspraxis

Wir werden gemeinsam daran arbeiten, bestimmte Muster im Geist zu verändern, die meist schon seit sehr langer Zeit bestehen. Vielleicht sind diese Muster bereits zu einer festen Gewohnheit geworden. Wir können nur dann erwarten, bei diesen Veränderungen Erfolg zu haben, wenn wir sowohl Zeit als auch Mühe in das Erlernen der Fertigkeiten investieren.

Dieser Ansatz hängt gänzlich von Ihrer Bereitschaft ab, die Hausaufgaben zwischen den Sitzungen durchzuführen. Die Hausaufgaben nehmen täglich mindestens eine Stunde in Anspruch, und zwar an sechs Tagen in der Woche, acht Wochen lang. Sie können darin bestehen, CDs anzuhören, kurze Übungen durchzuführen usw. Wir wissen, dass es oft sehr schwierig sein kann, sich so viel Zeit für etwas Neues in einem bereits sehr vollen und ausgelasteten Leben zu nehmen. Dennoch, die Verpflichtung, Zeit für die Hausaufgaben aufzuwenden, stellt einen unverzichtbaren Teil des Kurses dar. Wenn Sie sich also nicht in der Lage fühlen, eine solche Verpflichtung einzugehen, wäre es wahrscheinlich besser, mit dem Kurs gar nicht erst zu beginnen.

Schwierigkeiten begegnen

In den Sitzungen und den Übungen als Hausaufgabe kann Ihnen vermittelt werden, wie Sie jeden Augenblick Ihres Lebens mit mehr Bewusstheit und Präsenz erleben. Die gute Nachricht lautet, dass das Leben dadurch interessanter, lebendiger und erfüllter sein wird. Auf der anderen Seite bedeutet dies aber auch, der gegenwärtigen Erfahrung wirklich zu begegnen, auch wenn sie unangenehm oder schwierig ist. Während der Übungen werden Sie herausfinden, dass Schwierigkeiten zu begegnen und sie anzuerkennen auf lange Sicht die effektivste Möglichkeit darstellen wird, um Unzufriedenheit zu verringern. Dies ist auch für die Prävention zukünftiger depressiver Episoden entscheidend. Wenn Sie unangenehme Gefühle, Gedanken oder Erfahrungen klar sehen, während sie entstehen, werden Sie sich in einer viel besseren Position befinden, um diese schon „im Ansatz zu ersticken“, bevor sie sich zu einer schweren oder anhaltenden Depression entwickeln.

In den Sitzungen erlernen Sie die Möglichkeit, Schwierigkeiten auf sanfte Weise zu begegnen, und werden dabei vom Kursleiter und den anderen Kursteilnehmern unterstützt.

Geduld und Beharrlichkeit

Da wir uns darum bemühen, schon seit längerer Zeit bestehende geistige Gewohnheiten zu verändern, werden Sie einiges an Zeit und Anstrengung investieren. Unter Umständen wird sich das Ergebnis Ihrer Bemühungen jedoch erst viel später zeigen. Hier verhält es sich ähnlich wie bei der Gartenarbeit – wir müssen den Boden vorbereiten, die Saat ausbringen, sicherstellen, dass die Pflanzen ausreichend Wasser und Nährstoffe erhalten, und dann geduldig auf das Ergebnis warten.

Vielleicht kennen Sie dieses Modell bereits aus Ihrer Behandlung mit Antidepressiva: Die positive Wirkung war häufig nur schwach, bis Sie das Medikament über einen längeren Zeitraum eingenommen

hatten. Dennoch hing die Verbesserung Ihrer depressiven Symptomatik von der regelmäßigen Einnahme des Antidepressivums ab, auch wenn Sie keinen sofortigen Nutzen verspüren konnten.

Auf ähnliche Weise möchten wir Sie bitten, mit Geduld und Beharrlichkeit an die Kurssitzungen und die Hausaufgaben heranzugehen, sich zu verpflichten, Zeit und Mühe für das aufzubringen, was von Ihnen verlangt wird, und zu akzeptieren, dass sich die Früchte Ihrer Bemühungen unter Umständen nicht sofort zeigen werden.

Das Vorgespräch

Im Vorgespräch haben Sie die Gelegenheit, Fragen zum Kurs zu stellen oder die hier in diesem Handout beschriebenen Themen anzusprechen. Vielleicht finden Sie es auch hilfreich, sich die Punkte, die Sie klären möchten, im Vorfeld zu notieren.

Viel Glück!