

Handout 16.1

Zusammenfassung von Sitzung 7:

„Wie kann ich am besten für mich sorgen?“

Was wir mit unserer Zeit von Augenblick zu Augenblick, von Stunde zu Stunde und von einem Jahr zum nächsten tatsächlich anfangen, kann unser allgemeines Wohlbefinden und unsere Fähigkeit zum klugen Umgang mit Depression bedeutend beeinflussen.

Vielleicht möchten Sie sich einmal folgende Fragen stellen:

1. Welche Dinge, die ich tue, nähren mich und verstärken mein Gefühl von Lebendigkeit und Präsenz anstatt bloßer Existenz? (Aktivitäten, die mich stärken; *N* für nähren.)
2. Welche Dinge, die ich tue, saugen mich aus und mindern meine Gefühle von Lebendigkeit und Präsenz bzw. geben mir das Gefühl, bloß zu existieren, oder rufen sogar noch Schlimmeres hervor? (Aktivitäten, die mich schwächen, *E* für erschöpfen.)
3. In Anbetracht der Tatsache, dass ich manche Dinge in meinem Leben einfach nicht ändern kann, entscheide ich mich dennoch bewusst dafür, mehr Zeit und Mühe in Aktivitäten, die mich stärken, zu investieren und weniger in solche, die mich schwächen!

Wenn wir mehr Zeit unseres Lebens tatsächlich präsent sind und achtsame Entscheidungen treffen, was wir in jedem einzelnen dieser Momente wirklich brauchen, versetzt uns dies gleichzeitig in die Lage, diese Aktivitäten einzusetzen, um bewusster und wachsamer zu werden und die eigenen Stimmungen zu regulieren.

Dies betrifft sowohl den Umgang mit unserem regulären Tagesablauf als auch Zeiten von Stimmungstiefs, die zu Depression führen können – wir können unsere Alltagserfahrung nutzen, um Aktivitäten zu entdecken und zu kultivieren, die wir dann als Mittel zur Bewältigung von Zeiten sich verschlechternder Stimmungen einsetzen können. Wenn uns diese Mittel bereits zur Verfügung stehen, sind wir auch eher imstande angesichts negativer Gedanken zu bestehen („Warum sollte ich überhaupt irgendetwas tun?“), die nun mal Teil des Gebiets depressiver Stimmung sind.

Eine sehr einfache Möglichkeit, etwas für das eigene körperliche und seelische Wohlbefinden zu tun, besteht z. B. in regelmäßiger körperlicher Betätigung – Sie sollten sich mindestens drei zügige zehnmünütige Spaziergänge zum Ziel setzen sowie möglichst noch andere Körperübungen wie z. B. achtsame Dehnübungen, Yoga, Schwimmen, Joggen usw. Wenn Sport erst einmal Teil Ihres Tagesablaufs geworden ist, dann stellt dies auch eine jederzeit verfügbare Reaktion auf depressive Stimmungen dar, sobald sie auftreten.

Der Atemraum kann uns daran erinnern, Aktivitäten im Umgang mit aufkommenden unangenehmen Gefühlen einzusetzen.

Der Einsatz des Atemraums: der Handlungsschritt

Nachdem Sie sich während des Atemraums wieder mit einem weiten Gewahrsein verbunden haben, ist es unter Umständen angemessen, eine *wohlüberlegte Handlung* einzuleiten. Im Umgang mit depressiven Gefühlen können folgende Aktivitäten eine besondere Hilfestellung darstellen:

1. Tun Sie etwas, das Ihnen Freude bereitet.
2. Tun Sie etwas, das Ihnen ein Gefühl von Befriedigung oder Bewältigung vermittelt.
3. Handeln Sie achtsam.

Stellen Sie sich die Frage: Was brauche ich jetzt gerade? Wie kann ich gerade am besten für mich selbst sorgen?

Probieren Sie ebenfalls Folgendes aus:

1. Tun Sie etwas Angenehmes.

Seien Sie freundlich zu Ihrem Körper: Nehmen Sie ein schönes heißes Bad; ruhen Sie sich aus, gönnen Sie sich ohne Schuldgefühle Ihr Lieblingsgericht; bereiten Sie sich Ihr liebstes heißes Getränk zu; gönnen Sie sich eine Gesichtsmaske oder eine Maniküre.

Gehen Sie angenehmen und freudvollen Aktivitäten nach: gehen Sie spazieren (vielleicht mit dem Hund oder mit einem Freund); besuchen Sie einen Freund oder eine Freundin; gehen Sie Ihrem Lieblingshobby nach; verbringen Sie Ihre Zeit mit jemandem, den Sie gerne haben; kochen Sie sich etwas Leckeres; machen Sie einen Einkaufsbummel; sehen Sie sich etwas Lustiges oder Aufmunterndes im Fernsehen an; lesen Sie etwas, das Ihnen gefällt; hören Sie Musik, die Ihnen ein gutes Gefühl gibt.

2. Tun Sie etwas, das Ihnen ein Gefühl von Bewältigung, Befriedigung, Erfolg oder Kontrolle vermittelt.

Putzen Sie die Wohnung; räumen Sie einen Schrank oder eine Schublade auf; holen Sie Ihre Korrespondenz nach; verrichten Sie eine Arbeit; bezahlen Sie eine Rechnung; tun Sie etwas, das Sie sich schon lange vorgenommen haben; betätigen Sie sich körperlich. (*Anmerkung:* Es ist von besonderer Bedeutung, sich zu gratulieren, sobald Sie eine Aufgabe bzw. einen Teil einer Aufgabe durchgeführt haben, und *die Aufgaben in kleinere Schritte zu unterteilen, bei denen Sie jeweils nur einen Schritt in Angriff nehmen.*)

3. Handeln Sie achtsam (lesen Sie Handout 11.5: Gegenwärtig sein).

Richten Sie Ihre ganze Aufmerksamkeit auf das, was Sie jetzt gerade tun; verweilen Sie in eben jenem Augenblick, in dem Sie sich gerade befinden; richten Sie Ihren Geist auf die Gegenwart aus (z. B.: „Jetzt gehe ich die Treppe hinunter ... jetzt spüre ich das Geländer an meiner Hand ... jetzt betrete ich die Küche ... jetzt schalte ich das Licht ein ...“); seien Sie sich Ihres Atems gewahr, während Sie Dinge tun; seien Sie sich des Kontakts Ihrer Füße mit dem Boden bewusst, während Sie gehen.

Zur Erinnerung:

1. Versuchen Sie Ihre Handlungen als Experiment zu betrachten. Beurteilen Sie nicht schon im Vorfeld, wie Sie sich danach fühlen werden. Bleiben Sie aufgeschlossen gegenüber der Frage, ob das, was Sie tun, überhaupt in irgendeiner Form hilfreich sein wird.
2. Ziehen Sie ein breites Spektrum von Aktivitäten in Erwägung und begrenzen Sie sich nicht nur auf ein paar Lieblingsaktivitäten. Manchmal kann bereits die Erfahrung, einfach nur ein neues Verhalten auszuprobieren, sehr interessant sein. Eine Haltung des „Erforschens“ und „Hinterfragens“ kann oft dazu beitragen, „Rückzugsreaktionen“ zu verringern.

3. Erwarten Sie keine Wunder. Versuchen Sie, so gut es Ihnen möglich ist, das, was Sie sich vorgenommen haben, auch durchzuführen. Sich unter Druck zu setzen und die Erwartung zu haben, dass dieser neue Ansatz alles auf dramatische Weise verändern müsste, ist unrealistisch. Ihre Aktivitäten können jedoch sehr hilfreich sein, um angesichts von Stimmungsveränderungen ein Gefühl von Kontrolle aufzubauen.

Handout 16.2

Wenn Sie sich von Ihrer Depression überwältigt fühlen ...

Manchmal stellen Sie vielleicht fest, dass eine depressive Episode scheinbar aus heiterem Himmel kommt. Sie fühlen sich beispielsweise schon beim Aufwachen müde und lustlos, und es gehen Ihnen pessimistische Gedanken durch den Kopf.

Wenn dies der Fall sein sollte, kann es unter Umständen hilfreich sein, zu sich selbst zu sagen: „Nur weil ich mich jetzt deprimiert fühle, heißt das nicht, dass es so bleiben muss.“

Wenn Dinge, so wie hier, aus heiterem Himmel geschehen, kann dies bei jedem Menschen negative Gedankenmuster in Gang setzen.

Wenn Sie in der Vergangenheit bereits unter Depressionen gelitten haben, werden in einer solchen Situation wahrscheinlich alte Denkgewohnheiten getriggert, die viel Schaden anrichten können: viele übertriebene Verallgemeinerungen, Vorhersagen, dass dies ewig so weitergehen wird, und Gedanken, dass Sie wieder ganz am Anfang stehen. All diese Versuche dem, was in Ihnen vor sich geht, einen Sinn abzugewinnen, untergraben allerdings jegliches Handeln.

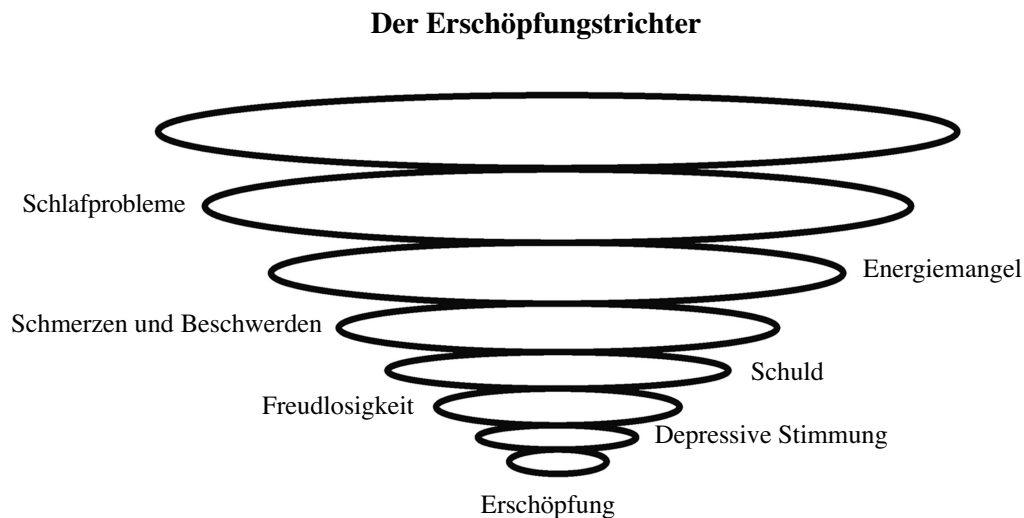
Wenn Sie diese Symptome haben, bedeutet dies jedoch nicht, dass diese über einen längeren Zeitraum andauern werden oder dass Sie sich bereits in einer „ausgewachsenen Depression“ befinden.

Fragen Sie sich einfach: „Was kann ich tun, um während dieses Stimmungstiefs gut für mich zu sorgen?“

Führen Sie einen Atemraum durch, um sich wieder zu sammeln. Vielleicht befähigt Sie dies auch, Ihre Situation von einer erweiterten Perspektive aus zu betrachten. So sind sie imstande, sich sowohl des Sogs alter Denkgewohnheiten als auch des nächsten Handlungsschritts gewahr zu werden.

Handout 16.3

Der Erschöpfungstrichter



Der sich immer weiter verengende Bereich innerhalb der Krise zeigt die zunehmende Verengung unseres Lebens, wenn wir die Dinge aufgeben, die uns Freude bereiten, aber „entbehrlich“ erscheinen. Die Folge davon ist, dass wir mit Aktivitäten aufhören, die uns nähren würden, wodurch nur die Arbeit oder andere Stressoren bleiben, die oft unsere Ressourcen erschöpfen. Professor Marie Asberg ist der Ansicht, dass diejenigen von uns, die dieser nach unten gerichteten Verengung folgen, meist die gewissenhaftesten Arbeitskräfte sind, deren Selbstvertrauen sehr eng mit ihrer Leistung bei der Arbeit zusammenhängt (d. h. diejenigen, die oft als die besten Arbeitskräfte gesehen werden und nicht zu den nachlässigen zählen). Die Abbildung zeigt auch die Abfolge der zunehmenden „Symptome“, die von einem Teilnehmer erfahren wurden, als sich der Trichter immer mehr verengte und er immer erschöpfter wurde.

Handout 16.4

Angemessener Umgang mit Unglücklichsein und Depression – II

Angemessen antworten

(für sich selbst sorgen, wenn man die ersten Anzeichen der Depression bemerkt)

Im Handout 14.4 haben Sie die Auslöser aufgeschrieben, die nach unten gerichtete Spiralen Ihrer Stimmung verursachen, und was Sie als Anzeichen dafür bemerkt haben, dass sich Ihre Stimmung senkt (z. B. Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen). Auf diesem Arbeitsblatt überlegen wir nun, wie Sie angemessen antworten können, wenn Sie sich in dieser Lage befinden. Es könnte hilfreich sein, wenn Sie die Handouts des Kurses noch einmal durchgehen und sich daran erinnern, was Sie schon geübt haben, und vielleicht finden Sie dabei etwas, das Ihnen helfen könnte.

Was hat Ihnen in der Vergangenheit geholfen, wenn Sie depressiv wurden?

Was könnte eine angemessene Antwort auf den Schmerz der Depression sein? Wie können Sie auf den Aufruhr der Gedanken und Gefühle reagieren, ohne ihn noch zu verstärken (nutzen Sie dazu auch das, was Sie im Kurs bisher gelernt haben)?

Wie können Sie in solch einer schwierigen und schmerzvollen Zeit am besten für sich selbst sorgen (z. B. Dinge, die Sie trösten könnten; Aktivitäten, die Sie nähren könnten; Menschen, die Sie kontaktieren können; kleine Dinge, die Sie tun können, um klug auf das Leiden zu antworten)?

Ihr Handlungsplan

Schreiben Sie nun Hinweise für sich selbst auf, die einen Handlungsplan bilden können, den Sie als ein Bezugssystem der Bewältigung nutzen können, wenn Sie oder Ihre Familie/Freunde frühe Warnsignale bemerkt haben (vergessen Sie nicht, den Geisteszustand anzusprechen, in dem Sie sich zu diesem Zeitpunkt befinden werden; z. B. „Ich weiß, diese Idee wird dir nicht gefallen, aber ich denke trotzdem, dass es sehr wichtig ist, dass du ...“). Sie können die Aufnahme einer Übung mit Achtsamem Dehnen, Body-Scan oder einer Sitzmeditation anhören; sich an etwas erinnern, was Sie im Kurs gelernt haben und das Ihnen schon geholfen hat; Sie können regelmäßig Atemräume üben, die zur Betrachtung der Gedanken oder wohlüberlegtem Handeln führen können; Sie können etwas lesen, das Sie mit Ihrem „weiseren“ Geist verbindet usw.

Es könnte hilfreich sein, wenn Sie sich daran erinnern, dass Sie in schwierigen Zeiten nichts anderes brauchen als das, was Sie schon viele Male während dieses Kurses praktiziert haben.

Handout 16.5

Hausaufgaben für die Woche nach Sitzung 7

1. Suchen Sie sich aus all den verschiedenen Formen formaler Achtsamkeitspraxis eine aus, die Sie bis zum ersten Nachfolgetreffen auf einer regelmäßigen, täglichen Basis durchführen möchten. Üben Sie diese Praxis in der nächsten Woche täglich und tragen Sie Ihre Reaktionen in das Hausaufgabenprotokoll ein.
2. Füllen Sie den Handlungsplan aus (Handout 16.4: Angemessener Umgang mit Unglücklichsein und Depression – II), um sich auf Zeiten vorzubereiten, wenn die Stimmung Sie zu überwältigen droht. Wenn Sie möchten, lassen Sie auch andere – Familienmitglieder oder Freunde – an dieser Planung teilhaben.
3. 3-Minuten-Atemraum – regulär: Üben Sie dreimal täglich zu den festgelegten Zeiten. Kreisen Sie jedes Mal, wenn Sie die Übung gemacht haben, ein A für den entsprechenden Tag im Hausaufgabenprotokoll ein. Bitte notieren Sie sich auch etwaige Bemerkungen oder Schwierigkeiten.
4. 3-Minuten-Atemraum – zur Bewältigung und Einleitung einer Handlung: Üben Sie, *wann immer Sie unangenehme Gedanken oder Gefühle bemerken*. Kreisen Sie jedes Mal, wenn Sie den 3-Minuten-Atemraum zur Bewältigung durchgeführt haben, ein X für den entsprechenden Tag im Hausaufgabenprotokoll ein. Bitte notieren Sie sich auch etwaige Bemerkungen oder Schwierigkeiten.
5. Telefonieren Sie mit Ihrem Telefonpartner in der bereits vorgeschlagenen achtsamen Art und Weise.
Termin:

Handout 16.5

Hausaufgaben für die Woche nach Sitzung 7

1. Suchen Sie sich aus all den verschiedenen Formen formaler Achtsamkeitspraxis eine aus, die Sie bis zum ersten Nachfolgetreffen auf einer regelmäßigen, täglichen Basis durchführen möchten. Üben Sie diese Praxis in der nächsten Woche täglich und tragen Sie Ihre Reaktionen in das Hausaufgabenprotokoll ein.
2. Füllen Sie den Handlungsplan aus (Handout 16.4: Angemessener Umgang mit Unglücklichsein und Depression – II), um sich auf Zeiten vorzubereiten, wenn die Stimmung Sie zu überwältigen droht. Wenn Sie möchten, lassen Sie auch andere – Familienmitglieder oder Freunde – an dieser Planung teilhaben.
3. 3-Minuten-Atemraum – regulär: Üben Sie dreimal täglich zu den festgelegten Zeiten. Kreisen Sie jedes Mal, wenn Sie die Übung gemacht haben, ein A für den entsprechenden Tag im Hausaufgabenprotokoll ein. Bitte notieren Sie sich auch etwaige Bemerkungen oder Schwierigkeiten.
4. 3-Minuten-Atemraum – zur Bewältigung und Einleitung einer Handlung: Üben Sie, *wann immer Sie unangenehme Gedanken oder Gefühle bemerken*. Kreisen Sie jedes Mal, wenn Sie den 3-Minuten-Atemraum zur Bewältigung durchgeführt haben, ein X für den entsprechenden Tag im Hausaufgabenprotokoll ein. Bitte notieren Sie sich auch etwaige Bemerkungen oder Schwierigkeiten.

Handout 16.6

Hausaufgabenprotokoll – Sitzung 7

Name: _____

Tragen Sie bitte hier auf dem Hausaufgabenprotokoll jedes Mal ein, wenn Sie üben. Bitte notieren Sie hier auch alle sonstigen Fragen und Bemerkungen, die während Ihrer Übungspraxis zu Hause auftauchen, sodass wir bei der nächsten Sitzung darüber sprechen können.

Tag/Datum	Übungspraxis (Ja/Nein)	Kommentare
1. Tag: _____ Datum:	Gewählte formale Übungspraxis: Geplant: A A A Zur Bewältigung: X X X X X X X X X X X X	
2. Tag: _____ Datum:	Gewählte formale Übungspraxis: Geplant: A A A Zur Bewältigung: X X X X X X X X X X X X	
3. Tag: _____ Datum:	Gewählte formale Übungspraxis: Geplant: A A A Zur Bewältigung: X X X X X X X X X X X X	
4. Tag: _____ Datum:	Gewählte formale Übungspraxis: Geplant: A A A Zur Bewältigung: X X X X X X X X X X X X	

Tag/Datum	Übungspraxis (Ja/Nein)	Kommentare
5. Tag: _____ Datum:	Gewählte formale Übungspraxis: Geplant: A A A Zur Bewältigung: X X X X X X X X X X X X	
6. Tag: _____ Datum:	Gewählte formale Übungspraxis: Geplant: A A A Zur Bewältigung: X X X X X X X X X X X X	
7. Tag: _____ Datum:	Gewählte formale Übungspraxis: Geplant: A A A Zur Bewältigung: X X X X X X X X X X X X	
8. Tag: _____ Datum:	Gewählte formale Übungspraxis: Geplant: A A A Zur Bewältigung: X X X X X X X X X X X X	

A: 3-Minuten-Atemraum – regulär, X: 3-Minuten-Atemraum – zur Bewältigung.