

# Pressemitteilung

## Achtsamkeitstraining hilft bei Burnout und Depression

### **Achtsamkeitsverband MBSR-MBCT: regelmäßige Übungen sind genauso wirksam wie Antidepressiva**

**Berlin, den 21.01.2016** – Der Frühling ist noch fern und die Tage oft düster und grau: In der dunklen Jahreszeit neigen nicht wenige Menschen dazu, in eine depressive Stimmung zu verfallen. Für jemanden, der schon eine oder mehrere depressive Phasen durchlebt hat, kann dies gravierendere Folgen haben als für Menschen, die noch nie eine Depression hatten. Wird ein Burnout oder eine Depression diagnostiziert, müssen nicht gleich Antidepressiva verschrieben werden – auch die achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie MBCT (Mindfulness-Based-Stress-Reduction) kann in vielen Fällen helfen. „Forschungsergebnisse zeigen, dass MBCT ebenso wirksam sein kann, um einen Rückfall zu verhindern, wie die Einnahme von Antidepressiva“, sagt die stellvertretende Vorsitzende des Achtsamkeitsverbandes MBSR-MBCT, Petra Meibert.

Das größte Problem ist das steigende Rückfallrisiko bei einer rezidivierenden, also wiederkehrenden Depression: War ein Patient bereits dreimal depressiv, so liegt die Wahrscheinlichkeit, dass er erneut depressiv erkrankt bei 80 bis 90 Prozent. „Um dem entgegenzuwirken, haben die Professoren Williams, Teasdale und Segal ein Rückfallprophylaxe-Programm entwickelt, das die Methoden der kognitiven Verhaltenstherapie mit einer intensiven Achtsamkeitspraxis verbindet“, sagt Buchautorin Meibert. „MBCT-Studien zeigen konsistent, dass das Rückfallrisiko um bis zu 50 Prozent reduziert wird.“

„Mediziner und Therapeuten sind mittlerweile immer offener dafür, Ansätze der Achtsamkeit in ihre Behandlung zu integrieren“, sagt Meibert. Beim Achtsamkeitsverband MBSR-MBCT können sie sich über Kurse und Fortbildungen informieren, die von qualifizierten Achtsamkeitslehrern und –lehrerinnen durchgeführt werden. In dem achtwöchigen MBCT-Trainingsprogramm lernen die Teilnehmer Frühwarnsymptome eines drohenden Rückfalls zu erkennen. Durch Achtsamkeitsübungen können sie sich leichter von negativen Gedanken distanzieren. „Sie lernen es, nicht in eine Grübelspirale zu geraten und sich selbst gegenüber freundlicher und akzeptierender zu sein“, sagt Meibert. Unterstützt wird das dadurch, dass sie sich der eigenen Körperempfindungen, Gefühle, Gedanken und Handlungsimpulse bewusst werden. Der Achtsamkeitsverband empfiehlt einen MBCT-Kurs vor allem, wenn die akute Phase einer Depression abgeklungen ist oder auch parallel zu einer Psychotherapie.

Meibert: „Herkömmliche medizinische und psychotherapeutische Behandlungsansätze stoßen oft an ihre Grenzen, besonders dann, wenn die Krankheit chronisch wird. Hier können achtsamkeitsbasierte Ansätze sehr gut helfen.“

**Pressekontakt**

MBSR-MBCT Verband

Günter Hudasch

Muthesiusstr. 6

12163 Berlin

Tel. 0 30 - 79 70 11 04

Fax 0 30 - 79 70 28 86

[kontakt@mbsr-verband.org](mailto:kontakt@mbsr-verband.org)

**Der MBSR-MBCT Verband ist der Zusammenschluss der Achtsamkeitslehrerinnen und -lehrer in Deutschland; er wurde 2005 gegründet und ist Mitglied im europäischen Dachverband der Achtsamkeitslehrenden „European Association of Mindfulness based Approaches“ (EAMBA).**