

PRESSEMITTEILUNG

Raus aus dem Autopiloten – rein in die Achtsamkeit

Wie Sie ein achtsameres Leben erlernen können

München, 22.02.2022. Achtsamkeit bedeutet mit den Gedanken, Gefühlen und der Konzentration im gegenwärtigen Moment zu bleiben. Das ist gar nicht so einfach, denn schnell lassen sich mehrere Dinge gleichzeitig erledigen. Wenn wir kochen, dann hören wir dabei Musik oder telefonieren. Oder wenn wir Bus fahren, sind unsere Augen meistens auf dem Handydisplay. Routineaufgaben erledigen wir oft ohne besondere Achtsamkeit im sogenannten Autopiloten. Achtsamkeit ist jedoch eine Fertigkeit, die mithilfe von Meditation trainiert werden kann. Das Dossier des Portals therapie.de stellt achtsamkeitsbasierte Therapieansätze und Kurse zur Stressreduktion vor.

Von der Religion zur Therapie

Ursprünglich kommt das Konzept der Achtsamkeit aus dem Buddhismus. In der Psychotherapie hat sich Achtsamkeit aus dem religiösen Kontext herausgelöst und kann bei der Behandlung von psychischen Störungen helfen. Durch Achtsamkeit kann der Abstand zwischen Reiz und Reaktion vergrößert werden, damit mehr Zeit für bewusste Entscheidungen gewonnen wird. Achtsamkeit kann aber auch das Abschweifen in negative Gedanken verkürzen oder sogar negative Erfahrungen in die Lebensbiografie hineinholen, anstatt sie zu verdrängen.

Mehrere Ansätze der Achtsamkeit

Für eine Reihe von psychischen Erkrankungen wie Depressionen oder Essstörungen wurden spezielle Achtsamkeits-Psychotherapiekonzepte entwickelt. Dabei gibt es achtsamkeitsanaloge, achtsamkeitsinformierte und achtsamkeitsbasierte Ansätze. In der achtsamkeitsbasierten Therapie ist Achtsamkeit der zentrale Wirkmechanismus der Behandlung. Die zwei bekanntesten Ansätze sind dabei das Mindfulness-based Stress Reduktion Programm (MBSR) und die Mindfulness-based Cognitive Therapy (MBCT).

Achtsamkeit als Prävention

Das Meditationsprogramm Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) ist für Menschen mit chronischen Erkrankungen und Schmerzen entwickelt worden. Es verfolgt das Ziel, Stressbewältigung durch Achtsamkeit zu lernen. Dieses Training wird in Gruppen von bis zu 15 Personen für in der Regel acht Wochen durchgeführt. Dabei treffen sich die Teilnehmer:innen einmal die Woche für zwei bis drei Stunden. Wichtig ist, dass die Teilnehmer:innen selbstständig tägliche Achtsamkeitsübungen durchführen. Mithilfe des MBSR-Kurses kann die Fähigkeit entwickelt werden, erste Anzeichen von körperlicher Anspannung und Gefühlen von Angst oder Ärger zu erkennen, um mittels Ruhe und Einsicht eine positive Antwort auf die Belastungssituation zu finden.

Alte Muster vermeiden

Die Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) verbindet Achtsamkeitsmethoden mit Interventionen der Kognitiven-Verhaltenstherapie bei Depressionen. Diese Therapieform wird

meistens in einer Gruppe von bis zu zehn Personen in acht Sitzungen gehalten. Personen, die schon mal eine Depression hatten, haben ein erhöhtes Risiko, in belastenden Situationen in alte destruktive Muster zurückzufallen. Die MBCT versucht das Wiederkehren der Erkrankung zu verhindern. Achtsamkeit kann dabei helfen, automatisierte negative Denkmuster frühzeitig zu erkennen und zu beeinflussen, damit ein Rückfall in die Depressionen verhindert wird. Es wird jedoch ein gewisses Maß an Motivation und Bereitschaft verlangt, damit genug Zeit in die Übungen investiert werden kann.

Übernahme der Kosten ist möglich

Bei der Kostenübernahme der Achtsamkeitsverfahren gibt es keine einheitlichen Regelungen. Generell können achtsamkeitsbasierte Interventionen im Rahmen eines anerkannten Psychotherapieverfahrens zur Behandlung von psychischen Störungen von der gesetzlichen Krankenkasse übernommen werden. Auch das MBSR-Programm wird in der Regel von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst, da es als anerkanntes Präventionsprogramm in Deutschland gilt. Die achtsamkeitsbasierten Therapieverfahren können eine gute Alternative für Personen, bei denen vorherige Therapien zu keiner Besserung geführt haben, darstellen. Studien zum Thema Achtsamkeit und Gesundheit nehmen in Anzahl und Qualität stetig zu.

Zum Dossier Achtsamkeit:

<https://www.therapie.de/psyche/info/index/therapie/achtsamkeit/artikel/>

Über Pro Psychotherapie e.V.

Der Verband Pro Psychotherapie e.V. setzt sich für eine bessere Versorgung von Menschen mit psychischen Problemen, verständlichere Informationen über Psychotherapie und den Austausch unter Fachleuten ein. Der Verband wurde im Jahr 2004 in München gegründet. Das Online-Portal [therapie.de](http://www.therapie.de) richtet sich an Hilfesuchende, interessierte Laien und an Experten, die fachlichen Austausch suchen. Gut 12.000 qualifizierte Psychotherapeuten, Psychologen und psychotherapeutische Heilpraktiker bieten dort ihre Hilfe an.

Ansprechpartner therapie.de

Pro Psychotherapie e.V.
Dipl.-Psych. Fritz Propach
Tel. 089 – 72 99 75 36
www.therapie.de
psyche@therapie.de

Pressesprecherin

Kommunikationsmanagement
Ulrike Propach
Tel. 08342 – 91 83 471
Mobil 0178 – 41 55 391
presse@therapie.de