

Pressemitteilung

Medizinische Leitlinien empfehlen Achtsamkeitstraining

**Meditationsübungen können bei Depressionen helfen/ Achtsamkeitsverband MBSR-MBCT:
Ärzte sollen Patienten besser über neue Methoden aufklären**

Berlin, den 11.04.2016 – Regelmäßige Achtsamkeitsübungen können eine zentrale Rolle bei der Behandlung von Depressionen spielen: Die Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (AWMF) hat für Patienten, die eine akute Depression durchlitten haben, die achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie MBCT (Mindfulness-Based-Cognitive-Therapy) als eine geeignete Rückfallbehandlung empfohlen. „Das bedeutet, dass das MBCT – Programm auch von den Wissenschaftlern und Ärzten der Fachgesellschaften als eine mögliche Alternative zur medikamentösen Rückfallprävention bei der Behandlung der Depression gesehen wird“, sagt die stellvertretende Vorsitzende des Achtsamkeitsverbandes MBSR-MBCT, Petra Meibert. „Die im vergangenen Jahr von Willem Kuyken und Kollegen in Lancet veröffentlichte Studie, die MBCT mit medikamentöser Erhaltungstherapie an über 400 Patienten verglichen hat, ist wirklich ein Meilenstein. Hier hat sich das Potential von MBCT bei der Rückfallprophylaxe bei Depressionen deutlich gezeigt“, sagt Prof. Johannes Michalack von der Universität Witten/ Herdecke, Lehrstuhl für Psychologie und Psychotherapie mit dem Schwerpunkt Achtsamkeit und Embodiment. Er hat einige wichtige wissenschaftliche Studien zu MBCT durchgeführt.

Die Medizinische Leitlinie sollen Ärzten bei der Behandlung eine strukturelle Entscheidungshilfe bieten: Sie geben mithilfe klinischer Studien Empfehlungen, welche diagnostischen und therapeutischen Mittel und Verfahren sinnvoll sind. In der überarbeiteten Fassung der sogenannten S3 Leitlinie heißt es: „MBCT kombiniert die Techniken der kognitiven Verhaltenstherapie mit achtsamkeitsbasierter Meditation, bei der Wert auf den gegenwärtigen Augenblick gelegt wird, während Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen `neugierig` wahrgenommen und nicht bewertet werden. Diese nicht wertende Haltung schafft die Möglichkeit, mit Emotionen wie Traurigkeit, Ängsten und Sorgen hilfreicher umzugehen, was zentral für die Prävention von Depression ist.“

„Durch die Forschungsergebnisse und die Überarbeitung der Leitlinie ist noch einmal deutlich geworden, dass MBCT bei Depressionen und insbesondere zur Rückfallprophylaxe helfen kann“, betont Meibert. „Wir wünschen uns, dass die behandelnden Ärzte ihre Patienten häufiger als bisher auf MBCT-Kurse aufmerksam machen.“ Es gibt keinen höheren Empfehlungsgrad als S3 und dieser basiert auf zahlreichen systematischen Studien. Demnach ist das Programm insbesondere hilfreich für Patienten, die schon mehrere depressive Episoden erfahren haben und bei denen das Risiko für einen weiteren Rückfall besonders hoch ist. Laut einer weiteren aktuellen Studie können Patienten auch in einer Akutphase einer Depression von dem Programm profitieren:

<http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0096110>,

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21802618>)

In achtwöchigen MBCT-Trainingsprogrammen erlernen die Teilnehmer Achtsamkeitsübungen im Liegen, Sitzen und Gehen sowie sanfte Körperübungen. Bei allen Übungen steht das nicht wertende Annehmen dessen was im jeweiligen Moment gerade wahrnehmbar ist (z.B. körperliche Empfindungen, Emotionen, Geräusche, Gedanken usw.) im Vordergrund. Das ermöglicht, ungünstige automatisierte Reaktionsmuster zu identifizieren und gelassener zu werden, indem auf andere Weise auf Stress- und Belastungssituationen reagiert werden kann.

„Uns ist es wichtig, dass die Leitlinie die Achtsamkeitsmeditation im MBCT Programm so explizit hervorhebt,“ sagt Meibert. „Dabei ist es unerlässlich, dass auch der MBCT Therapeut ausreichend eigene Erfahrung in der Praxis der Achtsamkeitsmeditation hat, bevor er diese Methode an seine Patienten weiter gibt“.

Beim Achtsamkeitsverband MBSR-MBCT können sich Ärzte und Patienten über Kurse und Fortbildungen informieren, die von qualifizierten Achtsamkeitslehrern/therapeuten durchgeführt werden.

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

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).