

Achtsamkeitsübungen bei Depression: 3 kleine Schritte mit großen Veränderungen – PDF

1. Genusstraining

Depressionen gehen oft mit einem Verlust der Fähigkeit einher, Freude zu empfinden. Das Genusstraining hilft, schöne Momente wieder bewusster wahrzunehmen:

Nehmen Sie sich jeden Tag ein paar Momente Zeit, um etwas ganz bewusst zu genießen. Das kann die morgendliche Tasse Kaffee sein, ein Stück Schokolade oder der Duft frischer Blumen.

Lassen Sie alles Andere ruhen und richten Sie Ihre volle Aufmerksamkeit auf den Genuss.

Fragen Sie sich: Was sehe, rieche, schmecke, fühle und höre ich gerade? Binden Sie alle Sinneskanäle mit ein.

Indem Sie Ihre Sinne aktivieren, lernen Sie, kleine Freuden wieder bewusst wahrzunehmen – ein wichtiger Schritt in der Depressionstherapie. Lassen Sie sich nicht davon entmutigen, wenn es Ihnen die ersten Male noch schwerfällt oder immer wieder Gedanken aufkommen. Das ist völlig normal und kein Problem. Nehmen Sie dies einfach wertungsfrei wahr und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder auf das, was Sie mit Ihren Sinnen wahrnehmen können. Je häufiger Sie das üben, desto einfacher wird es!

2. Body Scan

Diese Übung hilft, den eigenen Körper wieder bewusst zu spüren und die eigenen Bedürfnisse und Gefühle wahrzunehmen. Diese Fähigkeit ist im Rahmen einer Depression oft eingeschränkt, und somit ist es hilfreich, sie wieder zu aktivieren. Außerdem lehrt es uns das bewertungsfreie Wahrnehmen von Empfindungen, welches der Schlüssel zur Unterbrechung der Negativspirale ist. Im Folgenden finden Sie eine Anleitung für einen Body Scan:

Legen Sie sich bequem auf den Rücken oder setzen Sie sich in eine entspannte Haltung.

Schließen Sie die Augen und lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit der Reihe nach auf verschiedene Körperteile, von den Zehen bis zum Kopf. Verweilen Sie bei jedem Körperareal für einige Momente (z.B. 10 Sekunden).

Spüren Sie, wie sich jedes Körperteil anfühlt, ohne zu bewerten. Ist es warm, kalt, entspannt oder angespannt?

Wenn Gedanken oder Handlungsimpulse kommen („Ich sollte aber noch die Wäsche machen...“), nehmen Sie diese einfach wahr und kehren zurück zur Übung. Das ist völlig normal und dass wir dennoch bei der Sache bleiben, ist genau der Effekt, den wir hier erzielen wollen.

Es kann helfen, sich hierfür anleiten zu lassen, insbesondere bei den ersten Malen. Es gibt hierfür online kostenlose Ressourcen, z.B. auf YouTube oder Insight Timer, wo auch ich selbst regelmäßig neue Übungen anleite.

3. Achtsame Bewegung in der Natur

Studien belegen, dass sowohl regelmäßige Bewegung als auch Aufenthalte in der Natur ähnlich wirksam sein können wie eine medikamentöse Therapie – vor allem bei leichten bis mittelstarken Depressionen. Dies hängt u.A. auch damit zusammen, dass beides positive Auswirkungen auf unseren Hormonhaushalt hat (Endorphine, Serotonin, Dopamin), das Stresshormon Cortisol reduziert wird und sich durch das Tageslicht auch unser Schlaf verbessert, der mit dem Hormon Melatonin zusammenhängt und bei Depressionen häufig sehr in Mitleidenschaft gezogen wird.

Nehmen Sie sich einmal täglich zumindest 15 Minuten Zeit, um einfach etwas an die frische Luft zu gehen und zu spazieren.

Je mehr Zeit sie aufbringen können und je mehr Natur Sie auf Ihrem Weg einbinden können, desto besser.

Nehmen Sie dann Ihre Umgebung wahr, ganz ohne sie zu bewerten. Hören Sie die Geräusche um sich herum, spüren Sie die Luft auf Ihrer Haut oder riechen Sie das frische Gas.

Bleiben Sie auch hier ganz bei der Sache und lassen Sie sich nicht von aufkommenden negativen Gedanken oder Handlungsimpulsen von Ihrer Tätigkeit abbringen. Sehen Sie diese einfach als Wolken an einem vorbeiziehenden Himmel.

