



Was ist MBCT?

Die **Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie (MBCT, Mindfulness-Based Cognitive Therapy)** ist ein Therapieverfahren, das von den Professoren Zindel Segal (Toronto), John Teasdale (Cambridge) und Mark Williams (Oxford) entwickelt wurde. Ziel ist es, Menschen mit Depressionen eine Methode zur Rückfallprophylaxe an die Hand zu geben.

MBCT kombiniert die Kernelemente aus dem **MBSR-Programm mit Techniken der kognitiven Verhaltens-therapie** in einem achtwöchigen Kurs: Neben den formalen Achtsamkeitsübungen (Body-Scan, Sitzmeditation und Gehmeditation, sowie Achtsamkeit in der Bewegung) und der Schulung der Achtsamkeit im Alltag, beinhaltet das Programm grundlegende Informationen zum Thema Depression und greift auf praktische Übungen der kognitiven Verhaltenstherapie zurück.

Eines der Kernprobleme bei depressiven Störungen ist, dass auch nach Abklingen einer akuten Phase das Risiko eines erneuten Auftretens der Depression hoch ist. Mindestens 50% der Patient*innen, die sich von einer depressiven Episode erholt haben, erleiden wieder einen Rückfall. Bei Menschen, die bereits mehrere depressive Phasen erlebt haben, erhöht sich das Rückfallrisiko nochmals deutlich: 70-80% von ihnen erleben eine weitere depressive Phase. Nach und nach verselbstständigt sich dieses Rückfallgeschehen und wird zum Automatismus.

Durch die Achtsamkeitspraxis kann dieser Prozess gestoppt werden. Die Betroffenen lernen, Frühwarnsymptome wie depressionsfördernde Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen rechtzeitig wahrzunehmen. So versinken sie nicht in Grübeleien und niedergedrückter Stimmung, sondern können sich bewusst hilfreichen Maßnahmen zuwenden, die helfen, den Rückfall zu verhindern. Die Übung der Achtsamkeit hilft, aus den Gedanken-schleifen auszusteigen und sich ins Hier und Jetzt zurückzuholen.

Hierfür ist es notwendig, die im Kurs erlernten Übungen in den Alltag zu integrieren und regelmäßig zu praktizieren. Die Teilnehmer*innen erhalten dazu CDs mit Übungsanleitungen und schriftliches Material.

Das MBCT-Programm richtet sich an Personen, die nicht akut depressiv sind, aber bereits depressive Episoden erlebten, ebenso an Menschen mit Angst oder Zwangserkrankungen, sowie während einer Krebserkrankung.

Aktueller Forschungsstand

Wissenschaftliche Studien zeigen, dass die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie eine wirkungsvolle Methode ist, um das Rückfallrisiko bei Patient*innen mit mehreren vorangegangenen depressiven Episoden um bis zu 50% zu reduzieren (somit ist das Rückfallrisiko vergleichbar mit dem Rückfallrisiko, das bei der weiteren Einnahme von Medikamenten besteht).

Aktuelle Kurstermine entnehmen Sie bitte meiner Webseite: www.mbsr-kollross.de