

Begleitung einer Depressions-Therapie mit Achtsamkeits-Übungen

Der Religionswissenschaftler und Achtsamkeitslehrer **Dr. Douglas E. Osto** (ein Schüler des buddhistischen Meditationsmeisters **Godwin Samararatne** aus Sri Lanka) erlebte mehrfach in seinem Leben Depressions-Episoden und hat dabei viele Erfahrungen mit Achtsamkeits-Übungen gesammelt. Diese Übungen haben ihm in der Begleitung der üblichen medizinischen Therapien sehr geholfen. Über seine Erfahrungen hat er einen 60-seitigen, leicht verständlichen Text für Betroffene geschrieben:

sich um den Schwarzen Hund kümmern **Depressionen überwinden mit Achtsamkeitsmeditationen**

Die Übertragung ins Deutsche mit der freundlichen Genehmigung von Dr. Osto stammt von Michael Nisch, Ulm, April 2020.

Diese Arbeit ist nun nicht so gemeint, daß sie die qualifizierte fachärztliche Betreuung und psychologische und pharmakologische Behandlungen ersetzen will, aber sie kann die bekannten und bewährten klassischen Therapiemethoden sehr hilfreich ergänzen!

Und dies kann nicht oft genug betont werden:

Hilfe ist möglich! Es gibt ein Licht am Ende des Tunnels!

Mögen alle Wesen glücklich sein!

M.B. Schiek, Ulm, Mai 2020.

Die WHO (World Health Organization) schreibt in ihrem Fakten-Blatt zur Depression:

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>

- Depression ist eine häufige psychische Störung. Weltweit leiden mehr als 264 Millionen Menschen aller Altersgruppen an Depressionen.
- Depression ist weltweit die Hauptursache für Arbeitsunfähigkeit und für die globale Gesamtbelastung durch Krankheiten.
- von Depression sind mehr Frauen als Männer betroffen.
- im schlimmsten Fall kann eine Depression zum Suizid führen.
- Es gibt wirksame psychologische und pharmakologische Behandlungen für mittelschwere und sehr schwere Depressionen.

Jede und jeder von uns kann jederzeit und auch mehrfach im Leben an einer Depression erkranken. Hier ist es für uns alle wichtig, sich mit den üblichen Symptomen vertraut zu machen (Quelle: <https://de.wikipedia.org/wiki/Depression>):

Hauptsymptome:

1. Gedrückte, depressive Stimmung: Die Depression ist charakterisiert durch Stimmungseinengung oder bei einer schweren Depression das „Gefühl der Gefühllosigkeit“ bzw. das Gefühl anhaltender innerer Leere.
2. Interessensverlust und Freudlosigkeit: Verlust der Fähigkeit zu Freude oder Trauer; Verlust der affektiven Resonanz, das heißt, die Stimmung des Patienten ist durch Zuspruch nicht aufzuhellen
3. Antriebsmangel und erhöhte Ermüdbarkeit: Ein weiteres typisches Symptom ist die Antriebshemmung. Bei einer schweren depressiven Episode können Betroffene in ihrem Antrieb so stark gehemmt sein, dass sie auch einfachste Tätigkeiten wie Körperpflege, Einkaufen oder Abwaschen nicht mehr verrichten können.

Zusatzsymptome:

1. verminderte Konzentration und Aufmerksamkeit
2. vermindertes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen (Insuffizienzgefühl)
3. Schuldgefühle und Gefühle von Minderwertigkeit
4. negative und pessimistische Zukunftsperspektiven (hoffnungslos): Charakteristisch sind übertriebene Sorge um die Zukunft, unter Umständen übertriebene Beunruhigung durch Bagatellstörungen im Bereich des eigenen Körpers (siehe Hypochondrie), das Gefühl der Hoffnungslosigkeit, der Hilflosigkeit oder tatsächliche Hilflosigkeit
5. Suizidgedanken oder -handlungen: Schwer Betroffene empfinden oft eine völlige Sinnlosigkeit ihres Lebens. Häufig führt dieser qualvolle Zustand zu latenter oder akuter Suizidalität.
6. Schlafstörungen
7. verminderter Appetit

Ferner kann zusätzlich noch ein **somatisches Syndrom** vorliegen:

- Interessenverlust oder Verlust der Freude
- mangelnde Fähigkeit, emotional auf die Umwelt zu reagieren
- frühmorgendliches Erwachen: Der Schlaf ist gestört in Form von vorzeitigem Erwachen, mindestens zwei Stunden vor der gewohnten Zeit. Diese Schlafstörungen sind Ausdruck eines gestörten 24-Stunden-Rhythmus. Die Störung des chronobiologischen Rhythmus ist ebenfalls ein charakteristisches Symptom.
- Morgentief: Häufig geht es dem Kranken vormittags besonders schlecht. Bei einer seltenen Krankheitsvariante verhält es sich umgekehrt: Es tritt ein sogenanntes „Abendtief“ auf, das heißt, die Symptome verstärken sich gegen Abend und das Einschlafen ist erschwert oder erst gegen Morgen möglich.

- psychomotorische Hemmung oder Agitiertheit: Die Hemmung von Bewegung und Initiative geht häufig mit innerer Unruhe einher, die körperlich als ein Leidgefühl wahrgenommen wird und sehr quälend sein kann (stumme Exzitation, *lautlose Panik*).
- deutliche Appetitlosigkeit,
- Gewichtsabnahme, Gewichtszunahme („Kummerspeck“),
- auch kann sich das sexuelle Interesse vermindern oder erlöschen (Libidoverlust).

Depressive Erkrankungen gehen gelegentlich mit körperlichen Symptomen einher, sogenannten **Vitalstörungen**, Schmerzen in ganz unterschiedlichen Körperregionen, am typischsten mit einem quälenden Druckgefühl auf der Brust. Während einer depressiven Episode ist die Infektionsanfälligkeit erhöht. Beobachtet wird auch sozialer Rückzug, das Denken ist verlangsamt (Denkhemmung), sinnloses Gedankenkreisen (Grübelzwang), Störungen des Zeitempfindens. Häufig bestehen Reizbarkeit und Ängstlichkeit. Hinzukommen kann eine Überempfindlichkeit gegenüber Geräuschen.
