

Medienmitteilung

Achtsamkeit – die Newcomerin in der Psychotherapie und Stressbewältigung

Zürich, 12. April 2018 – Die psychotherapeutische Behandlungspalette hat prominenten Zuwachs bekommen. Die Achtsamkeitstherapie zeigt vielversprechende Resultate bei Stress- und Depressionspatienten und wird immer breiter eingesetzt. Das diesjährigen Swiss Forum for Mood and Anxiety Disorders (SFMAD) der Schweizerischen Gesellschaft für Angst und Depression (SGAD) präsentierte eine Übersicht.

Glücksformel? Lebenskunst? Mit der Achtsamkeit, also dem bewussten, urteilslosen «In-der-Gegenwart-sein», werden grosse Erwartungen geweckt. Im Schatten von Selbstverbesserung und Stressmanagement im Alltag haben achtsamkeitsbasierte Ansätze auch Eingang in die Schulmedizin gefunden, genauer gesagt in die Psychotherapie. Am 9th Swiss Forum for Mood and Anxiety Disorders (SFMAD) der Schweizerischen Gesellschaft für Angst und Depression (SGAD) präsentierte Prof. Dr. med. Michael Rufer, Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik, Psychiatrische Universitätsklinik Zürich, die aktuelle medizinische Datenlage.

Die wissenschaftliche Evidenz steigt rasant

Bereits vor über 15 Jahren machte er seine ersten therapeutischen Erfahrungen mit der Achtsamkeit und staunte dabei nicht schlecht: Zusammen mit Kollegen bot er Patienten mit schweren Zwangsstörungen, bei denen alle damals verfügbaren Therapien versagt hatten, ein Achtsamkeitstraining an. Zwar blieben die Zwänge bestehen, doch die Stimmung und Lebensqualität der Patienten besserten sich deutlich. „Mit einem solchen Effekt hatten wir damals nie gerechnet“, gab Prof. Rufer zu.

In der Zwischenzeit sind achtsamkeitsbasierte Therapieansätze breit untersucht und eingesetzt. Jährlich über 600 Publikationen in Fachzeitschriften zum Thema sind dafür ein eindrücklicher Beleg. Der Therapieansatz *Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)* wird bei Depressionen eingesetzt, besonders wenn es darum geht, einen Rückfall zu verhindern. Die *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)* hingegen, kommt bei Problemen im Zusammenhang mit vielen verschiedenen psychischen und auch körperlichen Erkrankungen zum Einsatz.

Achtsamkeit bremst den „Autopiloten“

Ein zentraler Ansatzpunkt ist die Unterbrechung des sogenannten «Autopiloten-Modus». Die Betroffenen verlieren sich in kreisenden Gedanken, Bewertungen,

Sorgen und Ängsten. Wenn sie stattdessen häufiger im Kontakt mit dem gegenwärtigen Augenblick sind, vermindert das den Stress durch solche negativen Grübeleien.

Der Fokus auf dem gegenwärtigen Augenblick verändert auch die persönliche Wahrnehmung und die Haltung gegenüber den eigenen Gedanken und Gefühlen. So können Betroffene das Steuer wieder selbst in der Hand halten und von der «Stress-Autobahn» abfahren.

Schweizerische Gesellschaft für Angst & Depression – SGAD

Die Schweizerische Gesellschaft für Angst und Depression (SGAD) ist in den Bereichen Prävention und Gesundheitsförderung, insbesondere bezüglich den häufigsten psychischen Störungen Depression und Angststörungen sowie deren Komorbiditäten, tätig.

Der Verein will in Zusammenarbeit mit Ärzten, Partnern im Gesundheitswesen, Institutionen, Patientenorganisationen und Sponsoren zur Weiterentwicklung und Verbreitung von Wissen und Behandlungsmöglichkeiten zum Wohle der Patienten sowie zur Sensibilisierung der Öffentlichkeit beitragen. Des Weiteren fördert der Verein Aus-, Weiter- und Fortbildungsmassnahmen im genannten Bereich.

Der Verein verfolgt weder Erwerbs- noch Selbsthilfzwecke.

Die Schweizerische Gesellschaft für Angst und Depression ist DIE Informationsplattform und Anlaufstelle für Betroffene, Angehörige, Interessierte, Ärzte, Fachpersonen, Medien, Unternehmen und Politik.

Weiterführende Informationen: www.sgad.ch

Für Zusatzinformationen wenden Sie sich bitte an:

Medienstelle SGAD
IACULIS GmbH
Sonia Fröhlich de Moura
Ringstrasse 70
8057 Zürich

Tel: 044 / 434 20 20
Fax: 044 / 434 20 21
E-Mail: sonia.froehlich@iaculis.ch

Das Handout mit den Präsentationen finden Sie auf www.sgad.ch.

Die Bilder vom Anlass finden Sie auch auf:

<http://fotodienst.presstext.com/main>

Bitte bei der Veröffentlichung der Bilder folgenden Fotocredit anbringen:

⇒ **Fotodienst/David Zehnder**