

Pressemitteilung

MIT ACHTSAMKEIT PSYCHISCHE KRANKHEITEN BEHANDELN JAHRTAUSENDEALTE WEISHEIT VEREINT MIT AKTUELLER FORSCHUNG

Bonn. Achtsamkeitsbasierte Therapien bilden einen neuen Ansatz, um Depressionen, Ängsten, Schlafstörungen, Zigarettenabhängigkeit, Essstörungen und emotionalen Problemen zu begegnen. Dr. med. Malte Thormählen ist einer der wenigen Ärzte in Deutschland, die sich auf diesen wirkungsvollen Therapieansatz spezialisiert hat.

In acht Wochen Depressionen behandeln, Schlafstörungen beheben, mit dem Rauchen aufhören oder endlich vernünftig essen? Ist das wirklich möglich? »Ja«, sagt Dr. Malte Thormählen, »mithilfe der richtigen Mischung aus kognitiver Verhaltenstherapie und Achtsamkeitstraining ist es möglich, ein neues Bewusstsein und eine neue Form der Aufmerksamkeit zu erlangen. Dadurch brechen alte Verhaltensmuster auf und werden durch neue ersetzt.«

Ursprung in der buddhistischen Lehre

Achtsamkeitsbasierte Therapien basieren auf einer jahrtausendealten Weisheit, deren Wurzeln in der buddhistischen Lehre liegt. Achtsamkeit ist eine Qualität des menschlichen Bewusstseins, eine besondere Form von Aufmerksamkeit. Es handelt sich dabei um einen klaren Bewusstseinszustand, der es erlaubt, jede innere und äußere Erfahrung im gegenwärtigen Moment vorurteilsfrei zu registrieren und zuzulassen.

Wer achtsam lebt, stellt fest, dass sein Empfinden von Glück und Lebensfreude nicht von äußeren Bedingungen abhängig ist. Er entwickelt einen klaren, stabilen Geist, der es ihm erlaubt, auch in schwierigen Lebenszeiten und Situationen mit der Kraft seiner inneren Ressourcen verbunden zu sein.

Mit Achtsamkeit gegen Depressionen, Krebs, Rauchen, Schlaf- und Essstörungen

Malte Thormählen begleitet in seiner Bonner Praxis viele Menschen in Achtsamkeitskursen mit unterschiedlichen Schwerpunkten. Viele Menschen, die zu ihm kommen, haben schon Therapien hinter sich oder versuchen sich schon seit Jahren das Rauchen abzugewöhnen, ihre Schlafstörungen (psychophysische Insomnie) zu bewältigen oder von Essstörungen loszukommen.

Die Methode der Achtsamkeitsbasierten Therapie wirkt bei diesen Krankheitsbildern besonders gut, weiß der Arzt: »Mit zunehmender Achtsamkeit reduzieren sich gewohnheitsmäßige und unbewusste Reaktionen auf das gegenwärtige Erleben. Das führt zu einem situationsadäquaten, authentischen und selbstbewussten Handeln. Verbunden mit der Kognitiven Verhaltenstherapie erkennen Patienten besser ihre Stressauslöser, können ihre Aufmerksamkeit bewusst lenken und ein neues Verhalten einüben«, erklärt Malte Thormählen. Besonders wirkungsvoll wird die Therapie gegen Depressionen (bzw. um Rückfällen vorzubeugen) eingesetzt.

In acht Wochen gegen Depressionen: MBCT bei Depressionen

Das acht Wochen Trainingsprogramm MBCT (Mindfulness-based Cognitive Therapy) basiert auf der Psychotherapieforschung der Kognitiven Verhaltenstherapeuten Prof. M. Williams, J. Teasdale und Z. Segal und wird zur Verhinderung von Rückfällen in die Depression angewandt. Das Programm erweist sich als äußerst wirksam bei Depressionen, Ängsten und vielen anderen Problemen, wie weltweit durchgeführte Studien belegen.

Dabei kombiniert es Elemente der Achtsamkeitsbasierten Stressreduktion MBSR (engl. Mindfulness-based Stress Reduction) nach dem Medizinprofessor Jon Kabat-Zinn mit Interventionen der Kognitiven Verhaltenstherapie bei Depressionen. Jon Kabat-Zinn erkannte den Wert der darin enthaltenen Meditationen für unser Leben im 21. Jahrhundert und entwickelte 1979 aus diesen Übungen ein medizinisches systematisches Programm zur Stressbewältigung, das unter dem Namen MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction = Stressbewältigung durch Achtsamkeit) bekannt ist.

Die Achtsamkeitskurse haben sich auch schon bei anderen psychischen Störungen bzw. Problemen als sehr wirkungsvoll und erfolgreich erwiesen:

- MBCT bei Depressionen [immer intern verlinken auf jeweilige folgende Seiten] MBCT bei Krebs
- ACT-Therapie/Akzeptanz und Commitment Therapie
- MBTI bei Schlafstörungen
- Craving to quit bei Raucherentwöhnung
- ERN – Eat right now bei Essstörungen

Bestandteile der Kurse sind Übungen wie der Body Scan, Sitzmeditation, Yogaübungen, Gehmeditation, Alltagsachtsamkeit und Mini-Meditationen. In einige Kursen (ERN und Craving to quit) werden auch Apps eingesetzt.

Der Achtsamkeitsarzt

Malte Thormählen ist einer der wenigen Fachärzte für Psychiatrie und Psychotherapie in Deutschland, der die Methoden der Achtsamkeitstherapie in die Behandlung seiner Patienten integriert. Von den Medien wird Malte Thormählen deshalb immer wieder als »Der Achtsamkeitsarzt« bezeichnet.

Kontakt

Praxis für Psychotherapie
Dr. med. Malte Thormählen
Rochusstrasse 137
53123 Bonn

Tel. 0228 62 99 69 40
Fax 0228 62 99 69 41
E-Mail: m.thormaehlen@therapiedrt.de