

Petra Meibert

Der Weg aus dem Grübelkarussell



Petra Meibert

# Der Weg aus dem Grübelkarussell

*Achtsamkeitstraining bei Depression,  
Ängsten und negativen Selbstgesprächen  
Das MBCT-Buch*

*Mit einem Vorwort von Johannes Michalak,  
Thomas Heidenreich und Mark Williams*

Kösel

## HINWEIS

Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass keine der Informationen in diesem Buch als Ersatz für eine persönliche Diagnose oder eine praktische Behandlung zu verstehen ist. Depressionen oder starke Ängste stellen bei entsprechender Ausprägung behandlungsbedürftige Krankheiten bzw. Störungen dar. Deshalb möchten wir Ihnen raten, sich mit Ihrem Haus- oder Facharzt bzw. Psychotherapeuten in Verbindung zu setzen, um mögliche Behandlungsoptionen zu besprechen.

Es ist uns wichtig, dass Sie wissen, dass das Lesen dieses Buches keine Psychotherapie oder die Einnahme von Medikamenten ersetzt. Auch ist es

in keinem Fall ratsam, aufgrund einer Aussage, die Sie in diesem Buch gelesen haben, professionelle Ratschläge zu missachten, deren Einholung zu verzögern oder eine Behandlung oder die Einnahme eines Medikaments abzubrechen, ohne zuerst Ihren Arzt oder Therapeuten zu befragen. Wenn Sie in ärztlicher oder therapeutischer Behandlung sind, würden wir empfehlen, dass Sie Ihr Interesse an der Achtsamkeitspraxis oder MBCT dort ansprechen.

Eine Haftung vonseiten der Autorin oder des Verlags ist ausgeschlossen.

Das Gedicht auf Seite 131 wurde mit freundlicher Genehmigung abgedruckt aus Copyright © 1998 by Wendell Berry from *A Timbered Choir*. Reprinted by permission of Counterpoint.

Das Gedicht auf Seite 150 wurde mit freundlicher Genehmigung abgedruckt aus Copyright © 1980 by Galway Kinnell from *Moral Acts, Moral Worlds*. Reprinted by permission of Mariner Books.



Verlagsgruppe Random House FSC® No01967  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *Condat matt Périgord* liefert Condat, Le Lardin Saint-Lazare, Frankreich.

Copyright © 2014 Kösel-Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Umschlag: Fuchs Design  
Umschlagmotiv: plainpicture/Anja Bäcker  
Druck und Bindung: Kösel, Krugzell  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-466-30999-3

Weitere Informationen zu diesem Buch und unserem gesamten lieferbaren Programm finden Sie unter [www.koesel.de](http://www.koesel.de)

*It is not a miracle to walk on water.  
It is a miracle to walk on this earth.*

*Es ist nicht so sehr ein Wunder, über Wasser zu gehen.  
Es ist ein Wunder, auf dieser Erde zu gehen.*

THICH NHAT HANH



# Inhalt

Vorwort	9	<b>5 Schritte in die Freiheit. . . . .</b>	<b>57</b>
<b>1 Wie Sie dieses Buch nutzen können. . . . .</b>	<b>11</b>	Wie Sie mit dem Üben von Achtsamkeit beginnen können	58
Danksagung	16	Der Tun-Modus und der Sein-Modus	65
<b>2 Das Grübelkarussell und die Möglichkeit, daraus auszusteigen. . . . .</b>	<b>19</b>	Schwierige Gefühle, Achtsamkeit und das Gehirn	73
<b>3 Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie: MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy) . . . .</b>	<b>27</b>	Achtsamkeit üben und vertiefen	75
Was bringt die Teilnahme an einem MBCT-Kurs und das Üben von Achtsamkeit?	30	Warum es wichtig ist, jeden Moment des Lebens voll zu leben	78
Forschung zur Wirkung des MBCT-Programms	34	<b>6 Das Acht-Wochen-MBCT-Programm . . . . .</b>	<b>85</b>
<b>4 Wenn das Alltagsleben zur Qual wird . . . . .</b>	<b>41</b>	Vorbereitung: Das Vorgespräch	87
Die Herausforderung einer Depression bewältigen – aber wie?	49	Woche 1: Achtsame Präsenz und der Autopilot	91
		Woche 2: Im Kopf leben	102
		Woche 3: Den unruhigen Geist nach Hause bringen	112
		Woche 4: Aversion bewusst wahrnehmen	120
		Woche 5: Zulassen und sein lassen	125
		Woche 6: Gedanken sind keine Tatsachen	132

Tag der Achtsamkeit: Ein Übungstag in Stille zur Vertiefung der Praxis	139
Woche 7: Wie kann ich am besten für mich selbst sorgen?	142
Woche 8: Wie kann das Gelernte im Umgang mit zukünftigen Stimmungstiefs helfen?	147
<b>Anhang.....</b>	<b>151</b>
Weiterführende Informationen zu MBCT	151
Verzeichnis der Übungen	152
Quellenverzeichnis	153
Weiterführende Bücher und CDs	155
Hilfreiche Adressen und Internetseiten	157
Die Autorin	159



## Vorwort

Zustände der Niedergeschlagenheit, des Zweifels, von Grübeln und Ängsten kennen die meisten von uns. Sie gehören zur *Conditio humana*, also zu unserem Schicksal als Menschen. In schwierigen Phasen unseres Lebens können diese Zustände auch länger andauern und uns über eine gewisse Zeit häufige Begleiter sein. Bei manchen von uns gewinnen diese Zustände aber eine solche Macht, dass daraus ein Gefühl des Abgeschnittenseins von unserer Umgebung, unseren Mitmenschen und sogar von unserem Inneren entsteht. Dann ist aus dem Grübeln das Grübelkarussell geworden, aus dem ein Ausstieg nur schwer möglich ist. Die negativen Gedanken kreisen um die Fehler und Schwächen der eigenen Person, um das, was im Leben nicht gut läuft oder gelaufen ist, und um eine Zukunft, die hoffnungslos, düster oder bedrohlich erscheint. Der gegenwärtige Moment, der einzige, der wirklich real ist (denn die Vergangenheit ist *nicht mehr* und die Zukunft ist *noch nicht*), verschwimmt gleichsam im Grübeln und in den Sorgen. Ein wirklich lebendiger Kontakt zu dem, was gerade im Hier und Jetzt da ist, findet nicht mehr statt. Sind wir in das Grübelkarussell eingestiegen, leben wir gleichsam in unseren

Gedanken statt in der lebendigen Wirklichkeit des gegenwärtigen Augenblicks.

In dem vorliegenden Buch stellt Petra Meibert mit der Achtsamkeitsbasierten Kognitiven Therapie einen Weg vor, der genau an dieser Stelle ansetzt. **Sie möchte Menschen mit einer Depressionserfahrung oder ähnlichen Schwierigkeiten dabei unterstützen, aus ihrem mentalen Gefängnis auszusteigen und wieder mit der lebendigen Wirklichkeit jedes Augenblicks in Kontakt zu treten.** Dieser Ansatz basiert auf geduldiger Übung in Achtsamkeit. Übende lernen, das Gedankenkreisen zu erkennen und in das Hier und Jetzt zurückzukehren – und das mit einer Haltung, die von Mitgefühl mit den sich daraus ergebenden Herausforderungen geprägt ist.

Dabei handelt es sich um einen Therapieansatz, der von internationalen Experten im Bereich der Depressionsforschung entwickelt wurde und der sich in einer Reihe von aufwendigen wissenschaftlichen Studien als wirksam für die Prävention von depressiven Rückfällen erwiesen hat. Die Leserinnen und Leser dieses Buches können sich also auf die wissenschaftliche Fundiertheit dieses Therapieansatzes verlassen. Darüber hinaus zeichnet sich dieses Buch dadurch

aus, dass mit Petra Meibert eine der führenden Expertinnen in der Anwendung von Achtsamkeitsbasierter Kognitiver Therapie die Verfasserin ist, die aus ihrer reichhaltigen Erfahrung mit der Durchführung dieser Therapieform schöpfen kann.

Wir wünschen Ihnen, dass Sie von der Lektüre und von der Anwendung der Inhalte in Ihrem Leben und bei der Bewältigung Ihrer Schwierigkeiten profitieren können.

Schließen möchten wir dieses Vorwort mit einem Hinweis: **Auch wenn dieser Ansatz wissenschaftlich überprüft ist und wenn eine der führenden Expertinnen der Anwendung von Achtsamkeit bei Depression dieses Buch geschrieben hat – die entscheidende Expertin bzw. der entscheidende Experte für Achtsamkeit in Ihrem Leben sind Sie selbst!** Also prüfen Sie das in diesem Buch Angebotene anhand Ihrer eigenen Erfahrung. Wenn Sie möchten und wenn es Ihnen sinnvoll erscheint, dann geben Sie Achtsamkeit eine Chance und lassen sich auf die Übungen, die in diesem Buch beschrieben sind, ein. Dann schauen Sie mit möglichst großer innerer Offenheit, wie diese Übungen in Ihrer speziellen Situation wirken. Aber vielleicht ist das Üben von Achtsamkeit oder das Üben von Achtsamkeit in der hier beschriebenen Form in Ihrer aktuellen Lebenssituation kein Weg, der Sie innerlich anzieht.

Auch das ist in Ordnung – vielleicht kommen Sie später einmal hierauf zurück oder vielleicht eröffnet sich für Sie ein anderer Weg aus dem Grübelkarussell. Daher: Nutzen Sie dieses Buch in innerer Offenheit und Freiheit!

*Johannes Michalak, Thomas Heidenreich und Mark Williams*

**Johannes Michalak** ist Professor für Klinische Psychologie an der Universität Hildesheim, Psychologischer Psychotherapeut und Supervisor.

**Thomas Heidenreich** ist Professor für Psychologie an der Hochschule Esslingen, Psychologischer Psychotherapeut und Supervisor. Gemeinsam sind sie Autoren und Herausgeber verschiedener Bücher und wissenschaftlicher Artikel zu Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie.

**Mark Williams** ist Professor für Klinische Psychologie an der Universität Oxford. Er ist Mitbegründer der Therapieform Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie (MBCT) und Co-Autor von *Der achtsame Weg durch die Depression*.

# 1

## Wie Sie dieses Buch nutzen können

*Jede Reise beginnt mit dem ersten Schritt.*

LAO TZE

Ich habe dieses Buch geschrieben, weil ich davon überzeugt bin, dass der Weg der Achtsamkeit vielen Menschen helfen kann. **Besonders wenn Sie unter depressiven Stimmungsschwankungen, Ängsten, starker Grübelneigung oder negativen Selbstgesprächen leiden, kann Achtsamkeit eine Möglichkeit sein, sich aus diesem Leid aus eigener Kraft zu befreien.** Möge dieses Buch Ihnen neue Wege eröffnen, möge es helfen, das Leiden auf dieser Erde zu lindern.

### **Für wen dieses Buch gedacht ist**

Wenn Sie zu diesem Buch gegriffen haben, dann vermutlich, weil Sie sich aus irgendeinem persönlichen Grund für

das Thema Depressionen und Ängste interessieren.

Vielleicht leiden Sie aktuell selbst unter einer Depression oder Sie haben in der Vergangenheit eine depressive Phase durchlebt oder sogar mehrere. Vielleicht leidet ein Angehöriger oder ein Mensch, der Ihnen nahesteht, unter einer Depression. Oder Sie haben eine familiäre Vorbelastung und wollen vorbeugend etwas lesen oder auch tun.

Möglicherweise leiden Sie aber auch nicht direkt unter einer Depression, wohl aber unter einer der Depression verwandten Problematik – beispielsweise unter unspezifischen Ängsten oder immer wiederkehrenden, negativen Ge-