



## Achtsamkeit und Körperwahrnehmung als Therapie gegen Depression

**Achtsamkeit und Körperwahrnehmung als Therapie gegen Depression**  
Wer zusammengesunken sitzt wie ein Depressiver, verfällt auch leichter in negative Stimmung, wer aufrecht geht, kann sich besser positive Dinge merken - in der Forschungsarbeit von Prof. Dr. Johannes Michalak spielt das Wechselspiel zwischen Körper und Seele eine zentrale Rolle. Im letzten Herbst hat ihn die Universität Witten/Herdecke auf den Lehrstuhl für Klinische Psychologie und Psychotherapie berufen. Seither bildet er hier Psychologen im Department für Psychologie aus: "Für mich hat die Meditation seit meinem 20sten Lebensjahr eine wichtige Rolle gespielt. Und diese Rolle untersuche ich nun mit wissenschaftlichen Maßstäben", erklärt er seinen Weg zu seinem Forschungsgebiet. Denn in den letzten zehn Jahren hat der Ansatz der achtsamkeitsbasierten Psychotherapie sich besonders in der Behandlung von Depressionen bewährt. "Die Therapie fängt immer mit einem Element aus der Meditation an. Man liegt auf dem Boden und richtet seine Aufmerksamkeit zuerst auf die Zehen des linken Fußes und erspürt aufmerksam und ohne zu bewerten das Körpergefühl in dieser Region. Dabei ist man ganz offen: egal, ob man da ein Kribbeln, Wärme oder Kälte, ein Wohlgefühl oder ein Ziehen wahrnimmt oder auch gar nichts, all das nimmt man mit einer möglichst wohlwollenden inneren Haltung wahr. Dann wandert man mit seiner Aufmerksamkeit Stück für Stück durch den ganzen Körper", beschreibt er die Behandlung. Oder man sitzt und richtet seine Aufmerksamkeit auf die Atmung und immer, wenn man mit seiner Aufmerksamkeit abschweift, kehrt man wieder geduldig zur Atmung zurück, erklärt er weiter. Immer gehe es darum, seinen Körper wahrzunehmen, seine Aufmerksamkeit zu lenken, nicht auf die Vergangenheit, nicht auf die Zukunft, sondern auf den einen Moment, der jetzt gerade stattfindet. "Es geht nicht um eine Bewertung, sondern darum, genau von Bewertungen wegzukommen, sie loszulassen. Depressive verfallen ja immer wieder in diese Grübelprozesse und versinken geradezu darin. Die Achtsamkeit kann ihnen helfen, diesen Übergang, dieses beginnende Abdriften deutlich wahrzunehmen und sich durch das Ausrichten der Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt wieder davon zu lösen", schildert er die Behandlungsidee. Wie Körper und Seele zusammenhängen, erforscht Prof. Michalak auch grundlegend. Mit einem Kollegen aus Kanada filmt er mit Infrarot-Kameras z.B. Gangmuster: "Wir haben uns für die Bewegungsmuster von Depressiven interessiert und diese mit einer komplexen Technologie analysiert." (<http://biomotionlab.ca/Demos/BMLdepression.html>) In einer Nachfolgestudie haben die Forscher dann über technische Feedbacksysteme Studierende mit Hilfe dieser Daten dazu gebracht, entweder fröhlicher oder depressiver als normal zu gehen. Und siehe da: Wer mit hängenden Schultern dahinschlurft, wird sich bei einem unangekündigten Test der Merkfähigkeit eher an negative Dinge erinnern, wer fröhlich läuft, kann sich eher positive Dinge merken (Abstract unter <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0005791614000809>). Auch bei Menschen, die in einem Krankenhaus wegen ihrer akuten Depression behandelt wurden, ergab eine Studie ein ähnliches Bild: Wer zusammengesackt sitzt, kann sich bei einem Gedächtnistest eher die negativen Worte merken, wer aufrecht sitzt, mehr positive. "Die Körperhaltung hat eine ganz eindeutige Wirkung auf die Merkfähigkeit. Wir möchten jetzt in einer neuen Studie die Gangart von depressiv erkrankten Menschen durch Schulungen und Rückkopplungen mithilfe elektronischer Geräte verändern, damit sie lernen, nicht depressiv zu gehen. Wir wollen dann schauen, ob das dann langfristig auch ihre Depressionen lindern kann." Jedenfalls gehen die Forscher von der Annahme aus, dass Körperhaltung und seelisches Befinden sich so direkt und in beide Richtungen beeinflussen. "Das ist ein bisschen so wie mit Henne und Ei - schwer zu sagen, was eher da war." Weitere Informationen bei Prof. Dr. Johannes Michalak, 02302- 926 787, [johannes.michalak@uni-wh.de](mailto:johannes.michalak@uni-wh.de)  
Über uns: Die Universität Witten/Herdecke (UW/H) nimmt seit ihrer Gründung 1983 eine Vorreiterrolle in der deutschen Bildungslandschaft ein: Als Modelluniversität mit rund 2.000 Studierenden in den Bereichen Gesundheit, Wirtschaft und Kultur steht die UW/H für eine Reform der klassischen Alma Mater. Wissensvermittlung geht an der UW/H immer Hand in Hand mit Werteorientierung und Persönlichkeitsentwicklung. Witten/Herdecke wirkt. In Forschung, Lehre und Gesellschaft.  
Private Universität Witten/Herdecke gGmbH  
Alfred-Herrhausen-Straße 50  
58448 Witten  
Deutschland  
Telefon: +49 (0)2302 / 926-849  
Telefax: +49 (0)2302 / 926-407  
Mail: [public@uni-wh.de](mailto:public@uni-wh.de)  
URL: <http://www.uni-wh.de/>

### Pressekontakt

Private Universität Witten/Herdecke gGmbH

58448 Witten

[uni-wh.de/](http://uni-wh.de/)  
[public@uni-wh.de](mailto:public@uni-wh.de)

### Firmenkontakt

Private Universität Witten/Herdecke gGmbH

58448 Witten

[uni-wh.de/](http://uni-wh.de/)  
[public@uni-wh.de](mailto:public@uni-wh.de)

Die Universität Witten/Herdecke (UW/H) nimmt seit ihrer Gründung und staatlichen Anerkennung 1982 eine Vorreiterrolle in der deutschen Bildungslandschaft ein. Seit rund drei Jahrzehnten gehen von der UW/H wichtige Impulse für Forschung und Lehre aus. Als Modelluniversität steht die UW/H für eine tatkräftig praktizierte Reform der klassischen Alma Mater, welche die Tradition eines humanistisch geprägten Bildungsverständnisses einerseits fortführt, dieses andererseits aber auch an die aktuellen Bedingungen und Anforderungen einer wissenschaftsbasierten Gesellschaft anpasst. In der konsequenten Fortsetzung des Humboldtschen Bildungsideals versteht sie sich dementsprechend als eine unternehmerische Universität im Sinne der Einheit von Forschung und Lehre sowie von wissenschaftlicher Dienstleistung, praxisnaher Erprobung und gesellschaftlicher Verantwortung. Theoriebasierte und praxisorientierte Wissensvermittlung geht an der UW/H immer Hand in Hand mit fachlicher und methodischer, sozialer und kultureller Kompetenzbildung sowie mit Werteorientierung und Persönlichkeitsentwicklung.