

Forschungsprojekt Depression: Teilnehmer für Meditationsprogramm gesucht

Zu den Hauptursachen gesundheitlicher Beeinträchtigungen gehören depressive Störungen. Sie sind eine der häufigsten psychischen Störungen, viele Betroffene leiden über Jahre hinweg an einer chronisch verlaufenden Depression, fühlen sich permanent niedergeschlagen oder antriebslos. Hinzu kommen Erschöpfung, Schlaf- und Konzentrationsstörungen sowie Gefühle der Hoffnungs- oder Wertlosigkeit. Auch bei medikamentöser Therapie können die Symptome in einigen Fällen nicht ausreichend gelindert werden. Das Zentrum für Psychotherapie der Goethe-Universität Frankfurt untersucht ab März 2019, ob Personen mit chronischer Depression von einem Meditationsprogramm mit anschließender Einzeltherapiephase profitieren.

„Nach wie vor gibt es wenige Studien, die sich damit beschäftigt haben, welche Therapie diesen Menschen helfen kann“, sagt Prof. Dr. Ulrich Stangier, Inhaber des Lehrstuhls für Klinische Psychologie und Psychotherapie an der Goethe-Universität. „Wer dauerhaft unter Depression leidet, empfindet sehr oft ein intensives Gefühl der Ablehnung sich Selbst und anderen Menschen gegenüber, und fühlt sich zugleich abgelehnt von Anderen. Dies führt zu dem Eindruck, isoliert und von seiner Umwelt getrennt zu sein, was mitunter die depressive Symptomatik weiter aufrechterhalten kann. Eine positive Haltung aber kann man lernen“. Die aus dem Buddhismus stammende Metta-Meditation fördert die Verbindung zu sich selbst und zu anderen. Metta ist ein Begriff, der Freundlichkeit, aktives Interesse an Anderen, Liebe, Freundschaft, oder Sympathie umschreibt. Eine solche Form der wohlwollenden Haltung kann über Meditationstechniken eingeübt werden.

Um diesen Ansatz für Personen mit chronischer Depression zu nutzen, hat die Arbeitsgruppe von Prof. Stangier in Kooperation mit Prof. Dr. Stefan Hofmann (Center for Anxiety Disorders der Boston University) ein spezielles Behandlungsprogramm entwickelt, das die Meditationstechniken mit moderner Verhaltenstherapie kombiniert. Dieser Ansatz erzielte in Pilotstudien bereits vielversprechende Ergebnisse und soll nun in einem von der Deutschen Forschungsgemeinschaft geförderten Forschungsprojekt einer gründlichen Prüfung unterzogen werden. „Wir gehen davon aus, dass sich Wohlbefinden durch die Kombination von Metta-Meditation und Verhaltensaktivierung entwickeln lässt und die Betroffenen das Erlernte im Alltag umsetzen und so eigenständig die Depression überwinden können“, erläutert Prof. Stangier.

So sollen im Rahmen des Behandlungsprogramms depressionstypische Mechanismen wie Grübeln und der „innere Kritiker“ überwunden werden. Die Behandlung umfasst dabei ein 8-wöchiges Gruppenmeditationsprogramm (10-12 Teilnehmer), welches durch eine 8-wöchige Einzeltherapiephase ergänzt wird. In der Einzeltherapie werden die in der Gruppe erlernten Fähigkeiten auf den Alltag übertragen und an der Verbesserung zwischenmenschlicher Beziehungen gearbeitet.

In diesem Jahr haben bereits zwei Durchläufe des Programms mit zwei Meditationsgruppen stattgefunden. Für die nächsten beiden Durchläufe 2019 werden nun neue Teilnehmer gesucht. Der geplante Therapiestart ist März 2019, dabei wird im Vorfeld in Vorgesprächen die Möglichkeit der Teilnahme abgeklärt. Zudem findet ein halbes Jahr nach Ende der Therapie eine ausführliche Nachuntersuchung statt. An der Studie teilnehmen können Betroffene zwischen 18 und 70 Jahren,

die seit mindestens zwei Jahren beständig unter einer depressiven Symptomatik leiden und bei denen die chronische Depression im Vordergrund der Problematik steht. Die Bereitschaft zum täglichen Üben der Meditation (ca. 30 Min.) ist Voraussetzung für die Teilnahme. Für den Zeitraum der Therapie sollte parallel keine weitere psychotherapeutische Behandlung laufen. Die Finanzierung des Therapieprogramms wird über die Krankenkasse beantragt.

Kontakt: per E-Mail an meditationsstudie@uni-frankfurt.de oder per Telefon: (069) 798 - 25356. [Mehr Informationen »](#)