

John Teasdale, Mark Williams & Zindel Segal

# Das MBCT-Arbeitsbuch



Ein 8-Wochen-Programm zur  
Selbstbefreiung von Depressionen  
und emotionalem Stress

Mit einem Vorwort von Jon Kabat-Zinn

Aus dem Amerikanischen von Christine Bendner



Arbor Verlag  
Freiburg im Breisgau

*Allen Menschen gewidmet,  
die sich nach einem Ende des Leidens sehnen.*

© 2014 The Guilford Press  
A Division of Guilford Publications, Inc.

© der deutschen Ausgabe: Arbor Verlag GmbH Freiburg  
by arrangement with The Guilford Press. A Division of Guilford Publications, Inc.

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel:  
*The Mindful Way Workbook. An 8-Week Program to Free Yourself from Depression and Emotional Distress*

Alle Rechte vorbehalten  
1. Auflage 2015

Titelfoto: Stock photo © TaiChesco  
Lektorat: Richard Reschika  
Druck und Bindung: Kösel, Krugzell  
Hergestellt von mediengenossen.de

Dieses Buch wurde auf 100 % Altpapier gedruckt und ist alterungsbeständig.  
Weitere Informationen über unser Umweltengagement finden Sie unter  
[www.arbor-verlag.de/umwelt](http://www.arbor-verlag.de/umwelt)

[www.arbor-verlag.de](http://www.arbor-verlag.de)

ISBN 978-3-86781-120-0

# Inhalt

Vorwort	7
---------	---



## Teil 1: Grundlagen

---

1	Herzlich willkommen	13
2	Depression, Niedergeschlagenheit und emotionales Leiden	25
3	Tun, Sein und Achtsamkeit	41
4	Vorbereitung	61



## Teil 2: Das Programm der Achtsamkeitsbasierten Kognitiven Therapie

---

5	1. Woche: Jenseits des „Automatikbetriebs“	75
6	2. Woche: Eine andere Art des Wissens	107
7	3. Woche: Heimkehren in die Gegenwart	145
8	4. Woche: Abneigung wahrnehmen	181

<b>9</b>	5. Woche: Den Dingen erlauben, zu sein, wie sie sind	217
<b>10</b>	6. Woche: Gedanken als Gedanken erkennen	245
<b>11</b>	7. Woche: Freundlichkeit „in Aktion“	277
<b>12</b>	8. Woche: Was nun?	317

Hilfsquellen	341
Liste der Audio-Dateien	347
Anmerkungen	349
Über die Autoren	357
Danksagung	359
Anmerkungen der Autoren	361

# Vorwort

**D**ieses Buch ist fantastisch. Es dauerte eine Weile, bis ich begriff, wie fantastisch es ist. Ich glaube, ich näherte mich ihm zunächst mit einem gewissen Vorurteil gegen Arbeitsbücher allgemein und fragte mich außerdem, als ich das erste Mal hörte, dass dieses Buch in Arbeit war: „Wozu in aller Welt noch ein Buch über Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie (MBCT) und zu allem Überfluss ein Arbeitsbuch?“ Die Autoren hatten doch schon so viel dafür getan, MBCT sowohl therapeutischen Fachleuten als auch einer breiteren Öffentlichkeit nahezubringen. Die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie ist inzwischen sehr populär und höchst anerkannt. Viele Menschen haben enorm davon profitiert. Was um Himmels willen fehlte denn noch? Was konnte noch darüber gesagt werden? Wie viel Unterstützung würden die Menschen denn noch brauchen? Wie viel mehr Klarheit konnten die Autoren denn noch in dieses Thema bringen und wie viel interessanter konnten sie es noch aufbereiten? Wie sich zeigt, lautet die Antwort auf alle diese Fragen: „sehr viel“.

Als ich dann das Buch las und mich für eine Weile hinein vertiefte, verstand und spürte ich sehr schnell, warum es in der Tat nicht nur notwendig, sondern auch wunderbar und sehr überzeugend ist. Es erweckt

die Erfahrung mit MBCT und das Entwickeln von Achtsamkeit auf eine ganz neue Art zum Leben, fast so, als würde man in einem sehr realen Sinn zum Teilnehmer an diesem Programm, als befände man sich tatsächlich *im Seminarraum*, und zwar nicht nur mit dem Gruppenleiter, sondern mit einer ganzen Gruppe von Menschen, deren Probleme, Fragen und Erfahrungen (nachdem sie mit ihrer Meditationspraxis begonnen haben) zweifellos den eigenen sehr ähneln. Und so erkannte ich allmählich die einzigartigen Vorzüge und den Zweck dieses Arbeitsbuches, das unter den geschickten Händen der Autoren entstanden war. Es hatte tatsächlich noch etwas gefehlt: bei einer Sache, die ich als vollständig betrachtet hatte.

Dieses Buch ist wie ein treuer Freund und Berater – zumindest soweit ein Buch diese Funktion übernehmen kann. Es gibt Ihnen, der Leserin oder dem Leser, das Gefühl, freundlich angenommen zu werden, vielleicht nicht so sehr von den Autoren persönlich als vielmehr durch den Prozess an sich, bei dem Sie sich Tag für Tag und Woche für Woche auf diese einfache und doch potenziell zutiefst befreiende Erforschung Ihres eigenen Geistes und Körpers durch das Entwickeln von Achtsamkeit einlassen. Wir werden hier durch einen Prozess geführt, der uns bewusst macht, auf welche Weise alte Denkmuster und Gewohnheiten für uns schnell zum Gefängnis werden können, obwohl unsere Denkfähigkeit uns ja eigentlich helfen soll, die Dinge zu verstehen und unser Los zu erleichtern.

Eine der liebenswertesten und nützlichsten Besonderheiten dieses Buches sind die „Sprechblasen“, in denen Fragen gestellt werden, die uns vielleicht gerade selbst beschäftigen, und dann Antworten gegeben werden, die uns möglicherweise helfen, die Dinge in einem neuen Licht zu sehen: auf eine freundlichere und befreiende Art und Weise. Das sind die Stimmen der anderen Teilnehmer und Teilnehmerinnen in Ihrem Kurs, die gleichzeitig mit Ihnen praktizieren und üben, Fragen stellen und ihre Erfahrungen mit anderen teilen, so wie Sie es selbst wahrscheinlich tun. Und hier finden Sie auch die freundlichen, sehr klaren und höchst beruhigenden Antworten des Gruppenleiters auf die verschiedenen Fragen und Unsicherheiten, die täglich aufkommen, beispielsweise darüber,

wie man praktizieren sollte, was man praktizieren sollte und ob man es „richtig macht“, mit anderen Worten, ob das, was man erfährt, Gültigkeit besitzt. Die freundliche und beruhigende Stimme ist immer da und erinnert Sie daran, dass das, was Sie erfahren, einfach deshalb Gültigkeit *hat*, weil es Ihre Erfahrung ist und weil Sie ihrer gewahr sind.

Das ist der Wachstumsvorteil, wenn man aus eigener Erfahrung lernt: wenn man lernt, indem man der eigenen Erfahrung, die man wahrnimmt, vertraut – wenn man über die üblichen Begrenzungen von gut und schlecht, Abneigung und Vorliebe hinausgeht und Möglichkeiten entdeckt, *eine andere Beziehung* zu Dingen herzustellen, die uns zuvor vielleicht verrückt gemacht oder viel Schmerz bereitet haben und uns in eine Abwärtsspirale unaufhörlicher, sinnloser Grübeleien und Dunkelheit hineingezogen haben. Sich voll und ganz auf dieses Programm einzulassen bedeutet, solche positiven Momente wieder ins eigene Leben und das anderer einzuladen, und auch wenn es einigen Mut erfordert, ist der Gewinn doch enorm. Es offenbart Ihnen mit großer Klarheit und großem Mitgefühl, dass das, was Sie bisher vielleicht als Ihr Schicksal betrachtet haben, nicht länger Ihr Schicksal ist – und niemals war – und dass Sie, wie jeder von uns, unendlich viele Möglichkeiten haben, Ihre „Lernmuskeln“ zu trainieren, zu wachsen und zu heilen, wenn Sie erst einmal wissen, dass es möglich ist, und so Ihr Leben verändern können. Wie jedem von uns bieten sich Ihnen täglich unzählige Gelegenheiten, zu erkennen, dass Sie wirklich die Wahl haben – in jedem Augenblick –, wie Sie mit dem umgehen wollen, was in Ihrem Geist, in Ihrem Körper und in der Welt vor sich geht.

Es zeigt sich, dass dieser simple Wechsel der Perspektive von Moment zu Moment – besonders in schwierigen, beängstigenden und entmutigenden Momenten – den ganzen Unterschied ausmacht. Das kann Ihnen Ihr Leben in all seiner Fülle und Schönheit zurückgeben. Und ich hoffe, dass es das tut. Sich in dieses Buch zu vertiefen und sich mit ganzem Herzen auf den darin angebotenen „Lehrplan“ einzulassen – wobei alles, was Sie innerlich und äußerlich erleben, zu einem wesentlichen Teil dieses Lehrplans wird – kann Ihr Leben verwandeln. Möge es Ihnen gelingen, diese neue Art des Seins zu erfahren – in jedem Augenblick und so gut

Sie können – und Ihr Tun aus Ihrem Sein fließen zu lassen. Mögen Sie unermüdlich praktizieren und dies mit Freundlichkeit und Güte tun. Sie sind hier in guten Händen, einschließlich und vor allem Ihren eigenen.

Jon Kabat-Zinn  
Lexington, Massachusetts  
22. April 2013





# Teil 1

---

## *Grundlagen*

# 1



## Herzlich willkommen

Herzlich willkommen zum achtwöchigen MBCT-Programm. Die Abkürzung MBCT steht für Mindfulness-Based Cognitive Therapy (Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie). Es ist ein Programm, das speziell entwickelt wurde, um Ihnen zu helfen, mit anhaltenden unerwünschten inneren Zuständen und Stimmungen umgehen zu lernen.

MBCT wurde wissenschaftlich untersucht und hat sich als wirksame Methode bei Depressionen, Angstzuständen und einer ganzen Reihe anderer psychischer Probleme erwiesen.<sup>1</sup>

Sie können dieses Buch auf unterschiedliche Weise nutzen: als Teilnehmer/in einer professionell angeleiteten MBCT-Gruppe, im Rahmen einer Einzeltherapie oder als Selbsthilfe-Ratgeber.

Wir wünschen Ihnen alles Gute auf dieser Reise. Möge es Ihnen gelingen, zu entdecken, wie Sie Ihr Potenzial zu Ganzheit und Heilung am besten entfalten können.

Falls Sie jemals für einen kürzeren oder längeren Zeitraum zutiefst unglücklich mit Ihrem Leben waren, wissen Sie, wie schwierig es sein kann, etwas dagegen zu tun. Wie sehr Sie sich vielleicht auch bemühen, es wird einfach nicht besser – jedenfalls nicht für lange. Sie fühlen sich ausgebrannt, erschöpft von der Anstrengung, weitermachen zu müssen. Das Leben scheint all seine Buntheit verloren zu haben, und Sie wissen nicht, wie Sie sie wieder hineinbringen können.

Nach und nach gelangen Sie vielleicht zu der Überzeugung, dass mit *Ihnen* irgendetwas nicht stimmt, dass Sie einfach grundsätzlich nicht gut genug sind.

Dieses Gefühl der inneren Leere kann daher rühren, dass sich über einen langen Zeitraum immer mehr Stressfaktoren angesammelt haben, oder es kann durch ein oder zwei traumatische Ereignisse ausgelöst worden sein, die Ihr Leben plötzlich aus der Bahn geworfen haben. Es könnte sogar einfach wie aus dem Nichts auftauchen, ohne offensichtlichen Grund oder äußeren Anlass. Vielleicht empfinden Sie untröstlichen Kummer oder eine völlige innere Leere oder sind schmerzlich enttäuscht von sich selbst, von anderen Menschen oder von der Welt ganz allgemein.

Für jeden Menschen mit anhaltenden emotionalen Problemen sind die Verzweiflung und Mutlosigkeit, die schiere Freudlosigkeit der Depression nie weit entfernt.

Wenn diese Gefühle zunehmen, können sie so gravierend werden, dass man sie als klinische Depression bezeichnen kann. Aber die Art von Niedergeschlagenheit, von der wir hier sprechen, überfällt uns alle von Zeit zu Zeit. Für jeden von uns, der eine Phase der inneren Bedrückung von unterschiedlicher Intensität oder Dauer durchlebt – sei es eine tiefe Traurigkeit, anhaltende, nagende Unzufriedenheit oder immer wiederkehrende depressive Verstimmung –, sind die Verzweiflung und Mutlosigkeit, die schiere Freudlosigkeit, die typischerweise mit einer Depression einhergehen, nie sehr weit entfernt.

Wenn alles zu viel wird, lenken wir uns vielleicht für eine Weile ab, aber die bohrenden Fragen bleiben im Hinterkopf: „Warum kann ich mich nicht aus diesem Loch herausholen?“, „Was ist, wenn dieser Zustand für immer anhält?“, „Was ist nur verkehrt an mir?“

## Die Hoffnung zurückbringen

Was aber, wenn trotz allem, was Ihre Gedanken Ihnen einflüstern wollen, überhaupt nichts verkehrt *mit Ihnen* ist?

Was, wenn Ihre heroischen Versuche, Ihre Gefühle daran zu hindern, Ihr ganzes Leben zu beherrschen, tatsächlich nach hinten losgehen?

Was, wenn eben diese Versuche Sie im Leiden gefangen halten oder alles noch schlimmer machen?

Dieses Buch wurde geschrieben, um Ihnen verstehen zu helfen, wie das geschieht und was Sie dagegen tun können.

## Mindfulness-Based Cognitive Therapy – MBCT (Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie)

Auf diesen Seiten werden wir Sie Schritt für Schritt durch das MBCT-Programm führen.

Dieser wissenschaftlich fundierte achtwöchige Kurs soll Ihnen Fähigkeiten und Erkenntnisse vermitteln, die Sie in die Lage versetzen, sich selbst aus jenem Muster zu befreien, das Sie dazu bringt, sich immer wieder in schmerzhaften Emotionen zu verstricken.

### **MBCT wirkt<sup>2</sup>**


Überall auf der Welt hat die Forschung gezeigt, dass MBCT das Risiko einer weiteren klinischen Depression bei Menschen, die bereits mehrere depressive Phasen durchgemacht haben, halbieren kann – sie scheint genauso wirksam zu sein wie die Behandlung mit Antidepressiva.

Eine Depression geht natürlich oft mit Angstzuständen, Reizbarkeit oder anderen unerwünschten Emotionen einher. Die gute Nachricht ist, dass MBCT, obwohl für die Behandlung von Depressionen entwickelt und hier extrem wirkungsvoll, sich auch als äußerst wirksam bei anhaltenden Ängsten und anderen destruktiven Gefühlen erweist, wie neueste Forschungsergebnisse zeigen.

Das Herzstück der Achtsamkeitsbasierten Kognitiven Therapie oder MBCT ist ein behutsames, systematisches Training in Achtsamkeit (wir werden später noch genauer erläutern, was mit Achtsamkeit gemeint ist).

Dieses Training befreit uns aus dem eisernen Griff von zwei kritischen Prozessen, die ursprünglich für Depressionen und viele andere emotionale Probleme sind:<sup>3</sup>

1. Die Tendenz, ständig zu grübeln oder sich übermäßig in Gedanken oder Sorgen über bestimmte Dinge zu verlieren *gepaart mit*
2. Die Tendenz, andere Dinge zu meiden, zu unterdrücken oder von sich wegzuschieben.



**Jessica:** „Mein Problem war von jeher, dass ich nachts wach lag und darüber nachgrübelte, was im Laufe des Tages am Arbeitsplatz passiert war, und mir Sorgen darüber machte, was wohl am nächsten Tag passieren würde. Ich habe alles versucht, um diesen Gedankenstrom zu stoppen, aber nichts half. Es wurde nur noch schlimmer. Dann begann es [das Grübeln] auch tagsüber. Oft vergaß ich darüber sogar, was ich zu tun hatte. Da erkannte ich, dass ich an einem Punkt angelangt war, wo ich mir nicht mehr selbst helfen konnte.“

Falls Sie schon seit längerer Zeit unter emotionalen Problemen leiden, werden Sie bereits festgestellt haben, dass Unterdrücken oder Sich-Sorgen nicht wirklich helfen. Dennoch haben Sie vielleicht das Gefühl, es nicht lassen zu können. Verstärkte Bemühungen, Ihre belastenden Gedanken auszuschalten, mögen vorübergehend Erleichterung bringen, können alles aber auch noch schlimmer machen. Ihre Aufmerksamkeit wird weiterhin von den Dingen in Beschlag

genommen, die Sie belasten: Es ist so schwierig, den Geist daran zu hindern, sich immer wieder an den Ort ziehen zu lassen, dem Sie entfliehen wollen.

**Was, wenn es möglich wäre, ganz neue Fertigkeiten zu erlernen, die es Ihnen ermöglichen, radikal anders mit Ihrem Geist zu arbeiten?**

Das Achtsamkeitstraining vermittelt genau diese Fähigkeiten: Es gibt Ihnen die Kontrolle über Ihre Aufmerksamkeit zurück, so dass Sie, von Augenblick zu Augenblick, sich selbst und die Welt ohne die harte, selbstkritische innere Stimme erleben können, die Sie vielleicht sehr oft begleitet.

Das tägliche Achtsamkeitstraining reduziert den Hang, zu grübeln und sich über alles und jedes Sorgen zu machen.

Sie fangen wieder an, die kleinen Freuden und schönen Dinge wahrzunehmen.

Sie lernen, mit Weisheit und Mitgefühl auf die Menschen in Ihrer Umgebung zu reagieren.

Wir haben MBCT entwickelt, und wir haben immer wieder erlebt, wie es Menschen von ihrer Last der Niedergeschlagenheit und dem damit einhergehenden Stress und der Erschöpfung befreit. Wir haben die außerordentlichen Resultate gesehen, die mit ihrer Entdeckung einhergehen, dass es eine Möglichkeit gibt, erfüllter zu leben, als sie es sich je hätten vorstellen können.

**Achtsamkeit** ist die Fähigkeit, unmittelbares, empfängliches Gewahrsein in das zu bringen, was Sie tun, während Sie es tun: in der Lage zu sein, in jedem Augenblick wahrzunehmen, was im Geist, im Körper und in der Außenwelt vor sich geht.

---

„Mein Sohn sagte kürzlich zu mir: ‚Du bist in letzter Zeit so gut gelaunt‘ – und ich fühlte ein inneres Lächeln und umarmte ihn.“

„Ich begann, auf Freunde zuzugehen, um mich öfter mit ihnen zu treffen – ich hatte Angst davor gehabt –, und jetzt klingelt mein Telefon viel öfter – Freunde rufen mich an, um Unternehmungen vorzuschlagen.“





„Bevor ich hierher kam, kannte ich kein Leben ohne Druck. Vielleicht wusste ich mit fünf Jahren, wie sich das anfühlt, aber daran kann ich mich nicht sehr gut erinnern. Man hat mir eine andere Art zu leben gezeigt, und es ist so einfach.“

„Meine Tochter behauptet, meine Körperhaltung und mein Gang hätten sich völlig verändert – und ich stellte fest, dass sie Recht hatte ... Ich fühle mich irgendwie leichter.“

„Ich habe wieder mit dem Malen angefangen; zum ersten Mal seit meiner College-Zeit.“

## Für wen ist dieses Buch gedacht?

Dieses Buch ist für jede/n geeignet, der oder die am achtwöchigen MBCT-Programm teilnehmen möchte – entweder in einem Seminar, das von einem Gruppenleiter angeleitet wird, oder im Rahmen einer Einzeltherapie oder indem man das Buch als Selbsthilfe-Ratgeber benutzt und es allein oder mit einem Freund/einer Freundin durcharbeitet. Welchen Weg Sie auch wählen, Sie werden täglich durch die geführten Übungen auf der beiliegenden MP3-CD unterstützt.

Und Sie müssen natürlich nicht unter einer schweren Depression leiden, um vom MBCT-Programm profitieren zu können:

- Die Forschung erweitert beständig die Liste der emotionalen Probleme, die gut auf MBCT ansprechen.<sup>4</sup>
- MBCT konzentriert sich auf die ursächlichen psychischen Prozesse, die den unterschiedlichen Möglichkeiten, in Trauer und Unglück stecken zu bleiben, zugrunde liegen.

### **Was ist, wenn Sie gerade jetzt sehr niedergeschlagen sind?**

MBCT wurde ursprünglich für Menschen entwickelt, die bereits schwere Depressionen durchgemacht hatten. Diese Therapieform wurde ihnen in Phasen angeboten, in denen es ihnen relativ gut ging – damit sie Fertigkeiten erlernen konnten, mit denen sie weitere depressive Episoden verhindern könnten.

Inzwischen ist vielfach belegt, dass MBCT genau das leisten kann, und es zeigt sich zunehmend, dass MBCT auch Menschen helfen kann, die sich inmitten einer depressiven Phase befinden.<sup>5</sup>

Falls es Ihnen aber zurzeit sehr schlecht geht und Ihre Depression es Ihnen nahezu unmöglich macht, sich auf einige der Übungen zu konzentrieren, kann es entmutigend sein, sich mit neuen Lerninhalten abzumühen. Es wäre dann wohl am besten, eine Weile zu warten, wenn Sie können, oder, falls Sie dennoch beginnen möchten, sehr behutsam vorzugehen, sanft mit sich selbst umzugehen und sich daran zu erinnern, dass die Schwierigkeiten, die Sie erleben, eine unmittelbare Auswirkung der Depression sind und früher oder später nachlassen werden.

Die geistigen Muster, die Menschen in emotionalem Leiden gefangen halten, sind im Grunde die gleichen, die zwischen jedem von uns und der Entfaltung seines Potenzials zu einem erfüllteren Dasein stehen.<sup>6</sup>



## Wozu ein weiteres Buch?

Wir haben bereits ein Buch geschrieben, in welchem wir MBCT einer breiteren Öffentlichkeit vorgestellt haben: *Der achtsame Weg durch die Depression*<sup>7</sup> (zusammen mit unserem Kollegen Jon Kabat-Zinn, einer der wichtigsten Persönlichkeiten auf diesem Gebiet, der das große Interesse an Achtsamkeit, welches in den vergangenen Jahrzehnten in aller Welt aufkam, mit geweckt und begleitet hat). Jenes Buch und das vorliegende Arbeitsbuch ergänzen einander, und es ist sehr empfehlenswert, mit beiden gleichzeitig zu arbeiten.

Falls Sie *Der achtsame Weg durch die Depression* nicht gelesen haben sollten, könnte es Ihnen nun als nützliche allgemeine Einführung in den therapeutischen Ansatz von MBCT dienen. Sie finden darin eine Menge Hintergrundinformationen, die besonders hilfreich sein könnten, wenn Sie dieses Arbeitsbuch als Selbsthilfe-Ratgeber benutzen und allein damit arbeiten.

Wenn Sie oben genanntes Buch bereits gelesen haben, wird Ihnen dieses Arbeitsbuch alle zusätzlichen Werkzeuge und detaillierten Anleitungen an die Hand geben, die Sie benötigen, um das MBCT-Programm selbständig durchzuarbeiten.

## Wozu ein Arbeitsbuch?

Die Form dieses Buches dient speziell dem Zweck, Sie durch ein Programm zu führen, das grundlegende und dauerhafte Veränderungen in Ihrem Leben und Befinden bewirken kann.

Solche Veränderungen stellen sich selten ein, wenn wir **nur darüber lesen**, wie wir uns in emotionalem Chaos verstricken und was wir dagegen tun können.

Tiefgehende und anhaltende Veränderungen erfordern gewöhnlich, dass wir in irgendeiner Form **aktiv** werden – was wir in diesem Buch **praktizieren** nennen. 99 Prozent des Lernens finden im MBCT-Prozess durch diese Arbeit statt, die wir Tag für Tag tun.

Innere Transformation hängt von einem kontinuierlichen Wechselspiel zwischen Verstehen, Praktizieren und Reflektieren ab. Die neuen Erkenntnisse und Kompetenzen werden tief **verinnerlicht**, und deshalb können sie so weitreichende und dauerhafte Wirkungen zeigen.

In diesem Arbeitsbuch sind drei Elemente enthalten, die wesentlich für diesen „Tanz der Transformation“ sind: eine STRUKTUR, eine Gelegenheit zur REFLEXION und eine Quelle der ERKENNTNIS.

Mit **Struktur** ist gemeint, dass Sie eine „Landkarte“ zur Hand haben, die Ihnen auf dem Weg der Veränderung Tag für Tag den Weg weist. Die Route ist für jede Tagesetappe genau definiert. Wenn Sie sich erst einmal entschlossen haben, diesen Weg zu gehen, können Sie sich einfach in das hinein entspannen, was an diesem Tag, in diesem Moment, zu tun ist.

Die Struktur des Buches lässt auch Raum für kurze **Reflexionen**, die Ihnen Gelegenheit geben, innezuhalten, innerlich „einen Schritt zurückzutreten“ und klarer zu erkennen, was in Ihrem Geist, Ihrem Körper und in der Außenwelt vor sich geht. Solche Reflexionen führen zu Einsichten.

Darüber hinaus ermöglicht das Buch ein tieferes **Verständnis** durch die Dialoge, die sich jeder Praxis oder Übung anschließen und verschiedene Aspekte der Erfahrungen und Entdeckungen beleuchten, die andere Teilnehmer beim Praktizieren gemacht haben. Das kann Ihnen manchmal helfen, Ihre eigenen Erfahrungen besser einzuordnen. Indem Sie sich Ihren persönlichen Erfahrungen auf diese Weise nähern, machen Sie Ihre ganz eigenen Entdeckungen – und erkennen allmählich, welche Möglichkeiten Ihnen zur Verfügung stehen, um sich freier zu entfalten und in Ihrem Leben wohler zu fühlen.

Für Viele ist es am hilfreichsten, zunächst *Der achtsame Weg durch die Depression* zu lesen oder es bei der Arbeit mit diesem Arbeitsbuch als Referenzmaterial zur Hand haben. Und nicht Wenige empfinden es als sehr effektiv, das MBCT-Programm zusammen mit anderen durchzuarbeiten, entweder in einer Gruppe oder mit einem ausgebildeten Trainer.

## Der Aufbau dieses Buches

In den Kapiteln 2 und 3 befassen wir uns zunächst mit folgenden wichtigen Fragen: Wieso finden wir uns ein ums andere Mal im tiefen Tal der Depression wieder oder bleiben im emotionalen Leiden stecken? Wie können die Praktiken und Übungen des achtwöchigen MBCT-Programms etwas daran ändern? Wie könnte all das *Ihnen* helfen? Nachdem wir das verstanden haben, geht es in Kapitel 4 um die Frage, wie man sich am besten auf den Kurs vorbereitet. Und dann arbeiten wir uns in den folgenden sieben Kapiteln Schritt für Schritt, Woche für Woche durch die Grundlagen des Programms.

Im letzten Kapitel werfen wir einen Blick auf die weitere Entwicklung. Wir überlegen gemeinsam, auf welche Weise Sie weiterhin dazu beitragen können, durch Achtsamkeit Ihr Leben zu transformieren und zu bereichern.

---

„Seit ich mit diesem Programm arbeite, gelingt es mir tatsächlich, im gegenwärtigen Moment zu sein und ihn zu genießen ... im Bewusstsein, dass dies die einzige Zeit ist, die ich habe, um zu leben ... anstatt mir also ständig Sorgen um die Zukunft oder über meine vergangenen Fehler und Versäumnisse zu machen, kann ich den gegenwärtigen Augenblick viel gelassener annehmen.“



„Es ist nicht übertrieben, zu sagen, dass MBCT mich auf jede erdenkliche Art und Weise verändert hat.“

# 2



## Depression, Niedergeschlagenheit und emotionales Leiden

### *Warum bleiben wir darin stecken?*

Jani wachte oft sehr früh am Morgen auf, unfähig zu schlafen, mit einem bleiernen Gefühl im Körper und mit Gedanken, die sich im Kreis drehten und sich nicht abschalten ließen. Manchmal stand sie dann auf, um sich eine Tasse Tee zu machen, saß in der Küche mit einer Wolldecke um die Schultern und las beiläufig in einer Zeitschrift, die sie oder ihre Mitbewohnerin herumliegen lassen hatte, oder sie klappte ihren Laptop auf und versuchte, die E-Mails zu beantworten, die nachts eingegangen waren. Am Ende ging sie erschöpft zurück ins Bett, nur um festzustellen, dass sich das Gedankenkarussell weiter drehte und dass noch eine andere Stimme dazugekommen war: „Das ist so schrecklich. Du wirst heute vor Müdigkeit keinen klaren Gedanken fassen können. Warum passiert das schon wieder? Warum kannst du dich nicht einmal zusammenreißen? Was stimmt nicht mit dir?“

Es wäre für jeden von uns schlimm genug, frühmorgens in einem solchen Zustand aufzuwachen. Aber Janis Verstand machte alles nur noch schlimmer.

Fallen Ihnen, wenn Sie diese Geschichte noch einmal lesen, irgendwelche Ähnlichkeiten zwischen der Art und Weise, wie die „neue Stimme“ Janis Elend eine weitere Dimension hinzufügt, und Ihrer eigenen Erfahrung in der Vergangenheit auf?

Kreuzen Sie die unten stehenden Aussagen an, die Ihnen bekannt vorkommen.

- ☐ Die Stimme verschlimmerte die Situation durch ihre eigene verhängnisvolle Interpretation („Das ist so schrecklich“).
- ☐ Die Stimme war sicher, dass das alles furchtbare Konsequenzen haben würde („Du wirst heute keinen klaren Gedanken fassen können“).

Die Stimme stellte Fragen, die nicht beantwortet werden können und die sich folgendermaßen auswirkten:

- ☐ Sie riefen vergangene Situationen ins Gedächtnis, in denen irgendetwas schiefgegangen war („Warum passiert das immer wieder? Warum kannst du dich nicht einmal zusammenreißen?“)
- ☐ Sie lenkten den Fokus der Aufmerksamkeit auf Schwächen und Unzulänglichkeiten („Was stimmt nicht mit dir?“).

Janis Erfahrung weist auf eine entscheidende und überraschende Tatsache hin:

## Die Traurigkeit an sich ist nicht das Problem

Traurigkeit gehört zum menschlichen Dasein. Sie ist eine natürliche Reaktion auf bestimmte Situationen. Lässt man sie einfach da sein, vergehen diese Gefühle nach einiger Zeit von selbst – und zwar oft erstaunlich schnell. Aber irgendwie können die meisten von uns nicht zulassen, dass die Dinge ihren natürlichen Lauf nehmen: Wenn wir traurig sind oder uns unglücklich fühlen, meinen wir, **etwas tun zu müssen**, und sei es nur der Versuch, zu verstehen, was vor sich geht. Paradoxerweise sind es aber gerade diese Versuche, unerwünschte Gefühle des Kummers loszuwerden, die uns immer tiefer hineinziehen und darin festhalten.

---

**Paola:** „Ich kann einfach nicht aufhören, wenn ich in diese Stimmung komme. Irgendwie weiß ich, dass es mir nicht guttut, mir Sorgen zu machen und zu grübeln, aber ich kann es nicht lassen.“



Unsere Reaktionen auf den Kummer können das, was ansonsten eine kurze, vorübergehende Episode der Traurigkeit sein könnte in eine hartnäckige, andauernde Unzufriedenheit und depressive Stimmung verwandeln.

Schauen wir uns einmal etwas genauer an, was hier vor sich geht. Wir können drei entscheidende Phasen unterscheiden:

**Phase 1:** Wir beginnen uns traurig zu fühlen.

**Phase 2:** Die traurige Stimmung bringt negative innere Muster, Gefühle und Erinnerungen aus der Vergangenheit hoch – das macht uns noch unglücklicher.

**Phase 3:** Wir versuchen, die Traurigkeit oder den Kummer mit Mitteln loszuwerden, die ihn aufrechterhalten und alles nur noch schlimmer machen

## Das Echo aus der Vergangenheit

Vor einigen Jahren hatte Jani aufgrund des Arbeitspensums, das von ihr an ihrer damaligen Arbeitsstelle erwartet wurde, eine total stressige Zeit durchgemacht. Sie wurde sehr niedergeschlagen und versuchte ständig, „sich zusammenzureißen“, bis sie schließlich ihren Hausarzt aufsuchte, der ihr ein Antidepressivum verschrieb, das ein bisschen half.

Letztendlich kündigte sie den Job, aber sie gab sich trotzdem irgendwie die Schuld dafür, dass sie aufgegeben hatte.

Jetzt, sieben Jahre später, sorgte dieses Echo aus der Vergangenheit dafür, dass sie sich noch schlechter fühlte, während sie frühmorgens gegen die Schlaflosigkeit ankämpfte und halb wach an den nächsten Tag dachte.

Denken Sie an eine Zeit zurück, als Sie anfangen, sich schlechter zu fühlen. Kreuzen Sie jedes der folgenden Adjektive an, das beschreibt, wie Sie sich damals gefühlt haben (auch wenn Sie sich nur „ein wenig“ so fühlten):

- |  |   |                                     |                                       |
|--|---|-------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="radio"/> niedergeschlagen | <input type="radio"/> deprimiert        | <input type="radio"/> entmutigt     | <input type="radio"/> als Versager/in |
| <input type="radio"/> unzulänglich     | <input type="radio"/> bedrückt          | <input type="radio"/> als Verlierer | <input type="radio"/> jämmerlich      |
| <input type="radio"/> traurig          | <input type="radio"/> nicht liebenswert | <input type="radio"/> unglücklich   | <input type="radio"/> nutzlos         |



Diese Liste enthält tatsächlich zwei verschiedene Arten von Eigenschaftswörtern. Einige beschreiben einfach Stimmungen oder Gefühle (*niedergeschlagen, deprimiert, entmutigt, bedrückt, traurig, unglücklich*), während die anderen Gefühle beschreiben, die gleichzeitig etwas darüber auszusagen scheinen, was für ein Mensch Sie sind (ein/e Versager/in, unzulänglich, ein/e Verlierer/in, jämmerlich, nicht liebenswert, nutzlos).

Mit Hilfe dieser Liste hat die Forschung einen sehr wichtigen Zusammenhang aufgedeckt<sup>8</sup>: Falls Sie in der Vergangenheit stark depressiv waren, besteht, wenn Sie *jetzt aus irgendeinem* Grund traurig werden, bei Ihnen eine viel höhere Wahrscheinlichkeit, dass Sie ein schlechtes Gefühl in Bezug auf sich selbst bekommen (und Wörter wie *ein/e Versager/in* ankreuzen) als bei jemandem, der noch nie so depressiv war. Das kommt daher, dass unser Geist immer dann, wenn wir sehr niedergeschlagen sind, von extrem negativen Denkmustern überflutet wird: Gedanken, dass wir wertlos sind, dass wir andere enttäuscht haben, dass das Leben voller unüberwindbarer Hindernisse ist und dass die Zukunft hoffnungslos ist. Es entstehen Verbindungen zwischen diesen Denkmustern und einer bedrückten, traurigen Stimmung. Das Ergebnis? Traurigkeit entsteht jetzt und alte, negative Denkmuster folgen auf dem Fuße.

Tragischerweise sind das genau die Gefühle und Denkmuster, die jeden Menschen noch mehr deprimieren würden. Und so schließt sich der Kreis: Wenn Sie schon einmal stark depressiv waren, ist es viel leichter, wieder in die Depression hineinzurutschen.

Wenn Sie in der Vergangenheit depressive Phasen durchgemacht haben, besteht eine höhere Wahrscheinlichkeit, dass eine traurige Stimmung bei Ihnen selbstkritische Gedanken oder die Vorstellung, ein/e Versager/in zu sein, auslöst.

---

**Bill:** „Im Grunde habe ich das Gefühl, dass ich nicht gut genug bin – und früher oder später werden es die anderen merken.“




---

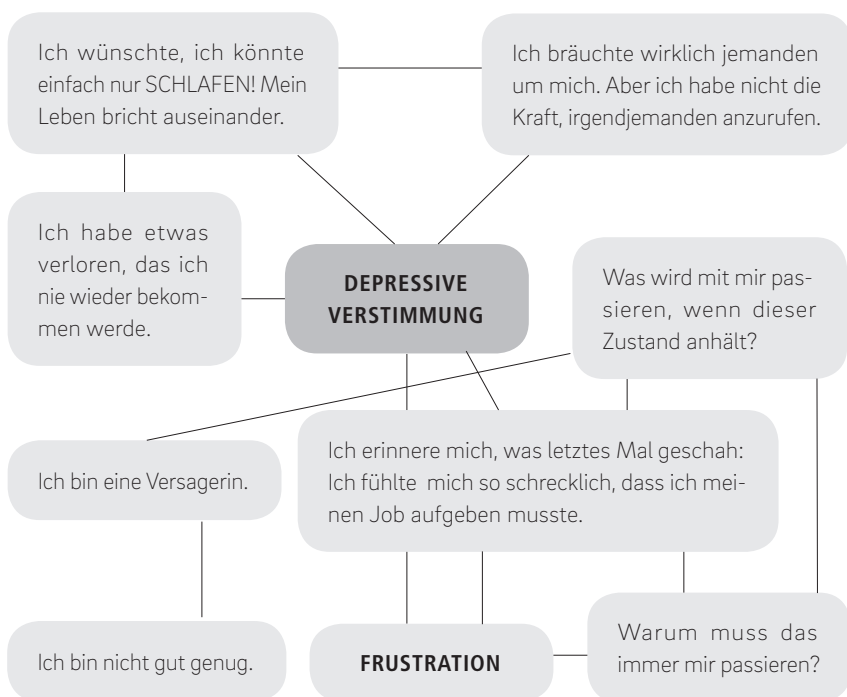
**Anna:** „Wieder einmal dasselbe alte Lied. Ich habe einfach das Gefühl, dass ich keine Zukunft habe: dass bei mir noch nie etwas funktioniert hat und dass sich auch nie etwas ändern wird. Ich kann das nicht mehr lange ertragen.“



Aber es können nicht nur Denkmuster reaktiviert werden. In vielen Fällen werden depressive Episoden auch durch frühere Erfahrungen von Verlust, Ablehnung oder Scheitern ausgelöst:

Wenn Sie sich wieder traurig oder niedergeschlagen fühlen, können Erinnerungen an solche Verluste und Zurückweisungen – und das ganze Gewicht ihrer Tragik – wie eine Flutwelle über Sie hereinbrechen. Und so machen diese Gedanken und Erinnerungen Sie noch trauriger und verstärken die emotionale Abwärtsspirale.

Bei Jani brachten die Frustration über ihre Schlaflosigkeit und ihre Ängste, den Anforderungen ihres Jobs nicht gewachsen zu sein, Erinnerungen hoch, die dazu führten, dass sie sich noch viel schlechter fühlte:



So wie Janis Depression können auch andere Emotionen unsere Erfahrungen auf subtile (und weniger subtile Weise) beeinflussen, mit Konsequenzen, die wir nicht immer bewusst erkennen können.

Zum Beispiel:

- Angstgefühle können Denkmuster des Sich-Sorgens reaktivieren und so noch mehr innere Anspannung, Sorgen und Ängste auslösen.
- Gefühle der Gereiztheit und Frustration können uns veranlassen, andere zu beschuldigen und zu kritisieren und uns dabei noch gereizter und wütender machen.
- Wenn wir aufgrund von Überforderung extrem gestresst sind, kann dieser innere Druck die Angst reaktivieren, von der Situation überwältigt zu werden, und uns zwingen, uns noch mehr anzustrengen, was noch mehr Stress verursacht.

Stimmungen und Gefühle können „passende“ Denk-, Erinnerungs- und Wahrnehmungsmuster aktivieren, die diese Stimmungen und Gefühle noch verstärken und aufrechterhalten.<sup>9</sup>

---

**Olga:** „Was ist, wenn Bill wieder krank wird? Wird er es schaffen? Ich will nicht allein zurückbleiben.“




---

**Scott:** „G. hatte kein Recht, das zu tun. Wenn er das nochmal macht, bringt er das Fass zum Überlaufen. Ich bin derjenige, der für dieses Projekt verantwortlich ist, nicht er.“




---

**Pearl:** „Das kann außer mir niemand machen, es hängt alles an mir. Dieser Abgabetermin ist wirklich sehr wichtig.“



**Die gute Nachricht ist, dass wir durch das Verstehen der Zusammenhänge und entsprechende Fertigkeiten aus diesem Teufelskreis von Stimmung – Denken ausbrechen können.**

Wir haben immer wieder erlebt, dass Menschen gelernt haben, solche Denkmuster als das zu erkennen, was sie sind – einfach nur Denkmuster –, und sich dann elegant von ihnen zu lösen, indem sie ihre Aufmerksamkeit neu ausrichteten.

Das Problem ist nur, dass es den meisten von uns, ohne dass sie etwas dafür können, an eben jenem Verständnis und den entsprechenden Fertigkeiten mangelt. Vielleicht haben Sie sogar festgestellt, dass Ihre mit bester Absicht unternommenen Anstrengungen oft das Gegenteil dessen bewirkten, was Sie beabsichtigten.

Schauen wir einmal, warum das so ist.

Wie der Versuch, sich aus den Problemen  
„auszugraben“, dazu führen kann,  
dass man noch tiefer darin versinkt



**Carmen:** „Wenn ich mich nicht bald zusammenreiße, werde ich wieder ausflippen. Ich muss irgendetwas tun.“



**Tony:** „Als ich jung war, hatte ich so viele Pläne. Wo ist das alles nur hin? Wie konnte ich nur so enden? Was ist mit mir los? Was stimmt nicht mit mir?“

Wenn Sie schon einmal erlebt haben, wie sich eine traurige Stimmung in einer Abwärtsspirale zu einer tiefen Niedergeschlagenheit entwickelt hat, wissen Sie, wie schrecklich das sein kann. Es ist vollkommen verständlich, dass man den Drang verspürt, diese Stimmung loszuwerden und den Abwärtstrend aufzuhalten.

Auch ein Zustand ständiger Erschöpfung und das Gefühl, das Leben nicht genießen zu können, reaktivieren tiefe Zweifel über den eigenen Wert als Mensch. Was könnte also wichtiger sein, als etwas dagegen zu unternehmen?

Wenn wir genau hinschauen, erkennen wir, was da vor sich geht:

**Der Geist will das Gefühl der Niedergeschlagenheit loswerden, indem er versucht, sich aus dem Problem „herauszudenken“.**

Denken Sie noch einmal an eine Zeit zurück, in der sich Ihre Stimmung verschlechterte. Gingen Ihnen Gedanken wie diese durch den Kopf?

„Was stimmt bloß nicht mit mir, dass ich so niedergeschlagen werde, während andere Leute Freunde haben und anscheinend glücklich sind?“

„Was habe ich falsch gemacht, um in einen solchen Gefühlszustand zu geraten?“

„Was wird mit mir geschehen, wenn ich mich weiterhin so fühle?“

Auf diese Art von Fragen gibt es keine klaren Antworten. Dennoch verspüren wir den Drang, sie immer wieder durchzukauen – ein Zustand, den Psychologen als „Grübeln“ bezeichnen.

Die Psychologin Susan Nolen-Hoeksema untersuchte jahrelang den Hang zur Grübelelei und seine Auswirkungen. Ihre Ergebnisse sind eindeutig:

**Grübeln führt dazu, dass wir uns noch schlechter fühlen:<sup>10</sup>**

Wir erleben die Frustration, keine Antworten auf unsere Fragen zu finden.

Wir graben Erinnerungen an Fehlschläge und vergangene Schwierigkeiten aus, um zu verstehen, was wir wie falsch machen.

Aber wenn wir auf diese Weise unsere Schwächen und Unzulänglichkeiten in den Mittelpunkt rücken, ziehen wir uns nur noch mehr herunter.



**Asha:** „Diese ganze Denkerei bringt mich nicht weiter.“



**Diana:** „Irgendetwas in meinem Leben ist für immer zerstört.“



**Phil:** „So war es schon immer. Ich bin sicher, dass ich durch meine Negativität Freunde verloren habe. Was bringt mich dazu, das zu tun? Ich erinnere mich daran, als ...“

Wir nehmen in Gedanken die Probleme vorweg, die in der Zukunft entstehen werden, wenn die Dinge sich nicht ändern, und fürchten die Aussicht, uns in den kommenden Tagen, Wochen und Monaten mit ihnen auseinanderzusetzen zu müssen.

Vielleicht fragen wir uns sogar allmählich, ob dieses Leben überhaupt lebenswert ist.

**Weit davon entfernt, uns aus der Abwärtsspirale zu befreien, ist unser Versuch, unserer Niedergeschlagenheit dadurch zu entfliehen, dass wir uns „her-**

**ausdenken“, genau das, was unsere unglückliche Stimmung verstärken und verlängern kann.**

Diese Stimmung bringt dann weitere Erinnerungen und Gedanken an unglückliche Ereignisse hoch, und so haben wir wieder neues Material, über dem wir „brüten“ können.

Falls Sie in der Vergangenheit unter einer klinischen Depression gelitten haben, kann diese Grübeleien einen emotionalen „Erdrutsch“ auslösen, der Sie in eine weitere depressive Phase stürzt.

Das Hauptproblem bei anhaltenden und wiederkehrenden Depressionen und Erschöpfungszuständen ist nicht, dass wir uns niedergeschlagen fühlen, sondern vielmehr, was als Nächstes geschieht.

Das eigentliche Problem ist, wie unser Geist auf Gefühle der Niedergeschlagenheit, Angst und Wut oder auf den Erschöpfungszustand reagiert.

Warum verstricken wir uns in einem Kampf, den wir nicht gewinnen können?

Grübeleien kann uns enorme Schwierigkeiten bereiten. Sie kann uns von einem flüchtigen Gefühl der Traurigkeit in einen tiefen Zustand der Depression führen, eine vorübergehende Gereiztheit in anhaltenden Groll verwandeln, einen kurzen Anflug der Sorge in einen schweren Angstzustand.

Warum tun wir es also? Warum grübeln und brüten wir und machen uns Sorgen, wenn uns das doch keineswegs vor destruktiven Gefühlen rettet, sondern in Wirklichkeit alles nur noch schlimmer macht?

Um diese Fragen zu beantworten und zu verstehen, wie wir lernen können, anders zu reagieren, wollen wir einmal innehalten und kurz betrachten, wie der menschliche Geist auf einer mehr allgemeinen Ebene funktioniert.

### **Der Tun-Modus des Geistes**

Um Probleme lösen oder Dinge erledigen zu können, arbeitet der menschliche Geist gewöhnlich auf eine bestimmte, vorhersagbare Weise.

Nehmen wir als Beispiel einen Tag, an dem Sie von Ihrem üblichen Heimweg abweichen müssen, um ein Päckchen bei einem Freund vorbeizubringen, aber Sie fahren an der Straße vorbei, wo Sie eigentlich hätten abbiegen müssen, um zu seinem Haus zu gelangen.

Nach kurzer Zeit bemerken Sie, dass das Päckchen noch da ist, und realisieren, dass das nicht das ist, was Sie beabsichtigt hatten. Sie denken **zurück**: „Ah, ich hätte schon vorher abbiegen müssen.“ Sie denken *nach vorn*: „Was soll ich jetzt machen?“

Sie kommen zu dem Schluss, dass es das Einfachste ist, umzukehren und sich bewusst darauf zu konzentrieren, diesmal 1) dort abzubiegen, wo es zum Haus Ihres Freundes geht, und 2) nicht einfach vorbeizufahren, wie Sie es normalerweise tun würden.

Sie handeln nach diesem Plan, biegen in die richtige Straße ein und liefern das Päckchen bei Ihrem Freund ab – Mission erfüllt!

Das Päckchen kam schließlich an seinem Bestimmungsort an, weil Ihr Gehirn einer gut eingeübten und vertrauten mentalen Routine gefolgt ist.

Diese Routine hilft uns, Dinge zu erledigen, Ziele zu erreichen, Probleme zu lösen, Dinge so zu verändern, wie wir sie haben möchten.

Wir nennen das den „**Tun-Modus**“ **des Geistes**. Seine Grundeigenschaften oder Schlüsselmerkmale finden Sie im Kasten auf der folgenden Seite.

Um effektiv arbeiten zu können, müssen wir im Tun-Modus drei Dinge *im Bewusstsein haben* und dann miteinander *vergleichen*:

1. Wo Sie im Moment sind (der gegenwärtige oder **Ist-Zustand**)
2. Wo Sie sein möchten (Ihr *Ziel* oder das **gewünschte Ergebnis**)
3. Wo Sie nicht hin oder sein wollen (der Ort oder das **Ergebnis, den oder das man vermeiden will**).

Indem er diese drei Dinge im Bewusstsein hält und vergleicht, kann der Geist erkennen, wie nah der gegenwärtige Zustand dem Ziel kommt, das man erreichen möchte, und wie weit er von dem Ergebnis entfernt ist, das man vermeiden will.



Indem er erkennt, ob sich die Distanz vergrößert oder verringert, kann der Tun-Modus Geist und Körper in die richtige Richtung „lenken“ und das gewünschte Ziel erreichen und/oder das unerwünschte Ergebnis vermeiden.

Diese Prozesse sind uns nicht unbedingt alle bewusst. Viele laufen automatisch „im Hinterkopf“ ab.

In diesem Modus des „Tuns“ kann der menschliche Geist bemerkenswerte Dinge vollbringen: Computer konstruieren, Städte bauen oder einen Menschen auf den Mond bringen.

### Sieben Schlüsselmerkmale des Tun-Modus

1. Er schaltet sich oft **automatisch** ein.
2. Er nutzt **Gedanken und Ideen**, und hält sie im Bewusstsein, während Sie arbeiten.
3. Er **weilt in der Vergangenheit und der Zukunft**, um Ihnen zu helfen, dorthin zu gelangen, wo Sie hin möchten.
4. Er behält im Bewusstsein, was **vermieden** werden muss – wo Sie nicht landen wollen.
5. Er **will die Dinge anders haben als sie sind**, ist stets auf die Kluft zwischen dem Punkt fixiert, wo Sie sich befinden, und dem Punkt, an den Sie gelangen wollen.
6. Er betrachtet **Gedanken und Vorstellungen oder Ideen als real** (es wäre sicher nicht hilfreich, ständig am eigenen Ziel zu zweifeln).
7. Sich selbst überlassen, **bleibt er so lange auf das Ziel fokussiert**, bis die Aufgabe erledigt ist oder bis Sie zu müde und erschöpft sind, um weiterzumachen. Die Anforderungen des „Tun-Modus“ können recht **hart** und **unfreundlich** sein.

## Wenn „Tun“ doch so nützlich ist – was läuft dann eigentlich schief?

Wollen wir Ziele erreichen, indem wir unsere äußere Umgebung verändern – beispielsweise ein Haus bauen –, ist der Tun-Modus höchst effektiv.

Es ist also nur konsequent, dass der Geist sich auf dieselbe Strategie verlässt, wenn wir bestimmte Ziele in unserer inneren Welt erreichen wollen – beispielsweise glücklich sein, keine Angst haben, ein spontaner Mensch sein oder einer, der nicht depressiv wird.

**Das ist dann der Punkt, wo die Dinge schrecklich schiefgehen können.**

Denn hier gibt es nun einen großen Unterschied: Um Probleme lösen zu können, müssen wir im „Tun-Modus“ eine Vorstellung davon haben, wo wir stehen, wo wir sein wollen und wo wir nicht hin wollen. Und diese Vorstellung müssen wir, damit das Ganze überhaupt funktioniert, ständig „im Hinterkopf“ behalten, bis das Ziel erreicht ist oder aufgegeben wird.

Bei *äußeren* Problemen oder Zielen, beispielsweise dem Vorhaben, an einen bestimmten Ort zu fahren, beeinflussen diese Vorstellungen nicht die Länge der Strecke, die noch zurückzulegen ist. Aber wie verhält es sich damit, wenn es um ein *inneres* Ziel geht: glücklich zu sein, bestimmte unerwünschte Gefühle *nicht* zu haben oder *nicht* eine bestimmte „Art“ von Mensch zu sein? Erinnern Sie sich an die Arbeitsweise des Tun-Modus. Jetzt müssen wir im „Hinterkopf“ behalten: „Ich bin unglücklich“; „Ich wünschte, ich wäre glücklicher“; „Ich will nicht, dass diese schrecklichen Gefühle wiederkommen“. Was geschieht dann?

Versuchen Sie einmal, sich folgende Sätze zwei oder drei Mal hintereinander zu sagen:

„Ich bin unglücklich.“

„Ich wünschte, ich wäre glücklicher.“

„Ich will nicht, dass diese schrecklichen Gefühle wiederkommen.“



# Liste der Audio-Dateien

Die Übungen auf der beiliegenden MP3-CD stammen von John Teasdale, Zindel Segal und Mark Williams.

Sie wurden gesprochen von Jana Willms, Susanne Steinhusen und Lienhard Valentin.

<b>Titel</b>	<b>Min.</b>	<b>Sprecher</b>	<b>Autor</b>
1. Rosinen-Übung	14	Willms	Segal
2. Body-Scan	47	Steinhusen	Teasdale
3. 10-Minuten-Sitzmeditation – Achtsamkeit auf den Atem	11	Valentin	Williams
4. Achtsame Bewegung – Formelle Praxis	50	Willms	Segal
5. Meditation im Stehen und Sitzen – Dehnen und Atmen	38	Valentin	Williams
6. Achtsames Gehen	16	Valentin	Williams
7. Drei-Minuten-Atemraum – Grundübung	7	Steinhusen	Teasdale
8. Drei-Minuten-Atemraum – erweiterte Version	10	Willms	Segal
9. 20-Minuten Sitzmeditation	24	Willms	Segal
10. Sitzmeditation	36	Steinhusen	Teasdale
11. Mit Schwierigkeiten in der Meditation arbeiten	28	Valentin	Williams
12. 30-Minuten-Meditation mit Klangschale im 5-Minuten-Abstand	32		
13. Zwei Arten des Wissens	8	Steinhusen	Teasdale

## Online

Umfangreiche Informationen zu unseren Themen,  
ausführliche Leseproben aller unserer Bücher,  
einen versandkostenfreien Bestellservice und unseren  
kostenlosen Newsletter. All das und mehr finden Sie auf  
unserer Website.

[www.arbor-verlag.de](http://www.arbor-verlag.de)

## Seminare

Die gemeinnützige *Arbor-Seminare gGmbH* organisiert  
regelmäßig Seminare und Weiterbildungen mit führenden  
Vertretern achtsamkeitsbasierter Verfahren. Nähere Informa-  
tionen finden Sie unter:

[www.arbor-seminare.de](http://www.arbor-seminare.de)