

## Pressemitteilung

Goethe-Universität Frankfurt am Main

Ulrike Jaspers

28.03.2014

<http://idw-online.de/de/news579920>

Forschungsprojekte  
Ernährung / Gesundheit / Pflege, Medizin, Psychologie  
überregional



## Forschungsprojekt zu Achtsamkeits-Meditation bei chronischen Depressionen

**FRANKFURT.** Depressive Störungen gehören zu den Hauptursachen gesundheitlicher Beeinträchtigungen und sind eine der häufigsten psychischen Störungen. Viele Betroffene leiden über Jahre hinweg an einer chronischen Depression. Um diese Patienten besser zu versorgen, haben Prof. Dr. Ulrich Stangier, Institut für Psychologie der Goethe-Universität, und Prof. Dr. Stefan Hofmann, Boston University, jetzt ein Kooperationsprojekt vereinbart: In dem Projekt wird die Wirksamkeit von Achtsamkeits-Meditation überprüft, einem Meditationsansatz, bei dem die Teilnehmer lernen, gegenwärtigen Empfindungen mit nicht-wertender Aufmerksamkeit entgegenzutreten.

Für die Therapiestudie suchen die Frankfurter Psychologen noch Menschen, die seit mindestens zwei Jahren chronisch depressiv sind. „Die Achtsamkeits-Meditation ist besonders bei Depressionen hilfreich, da Betroffene häufig zu starkem Grübeln neigen und hierdurch Gefühle von Niedergeschlagenheit und Hoffnungslosigkeit erleben“, so Stangier. In anderen Studien konnte bereits gezeigt werden, dass sich depressive Symptome durch achtsamkeitsbasierte Therapien deutlich reduzieren lassen. Der Frankfurter Psychologe ergänzt: „Wir wollen in unserer Studie diese Prinzipien durch Methoden erweitert, die eine positivere Selbstsicht fördern, da Betroffene oft zu Selbstabwertung neigen.“

Die Therapiestudie beginnt Mitte April 2014. An der Studie können sich Betroffene beteiligen, die Interesse haben, an diesem achtwöchigen Gruppentherapie-Programm teilzunehmen. Der eigentlichen Behandlung geht eine ausführliche Diagnostik voraus. Für den Zeitraum des Gruppenprogramms sollte parallel keine psychotherapeutische Behandlung laufen, und chronische Depression sollte im Vordergrund der Problematik stehen.

Unter einer chronischen Depression verstehen die Experten, dass sich Betroffene über mindestens zwei Jahre durchgängig an mehr als der Hälfte der Tage niedergeschlagen oder antriebslos fühlen. Dazu können häufig Schlaf- und Konzentrationsstörungen, aber auch Gefühle der Hoffnungs- oder Wertlosigkeit auftreten. Trotz psychotherapeutischer und medikamentöser Therapie können die Symptome in einigen Fällen nicht ausreichend gelindert werden.

Informationen: Ansprechpartnerin für Teilnahme an der Studie: MSc cand. Claudia Richter, Abteilung Klinische Psychologie und Psychotherapie, Fachbereich Psychologie und Sportwissenschaften, Kontaktaufnahme per Email an [meditationsstudie@gmail.com](mailto:meditationsstudie@gmail.com) oder auf den Anrufbeantworter mit umgehendem Rückruf. Tel.: (069) 798 25107. Ansprechpartner für Journalisten: Prof. Stangier, Abteilung Klinische Psychologie und Psychotherapie, Fachbereich Psychologie und Sportwissenschaften, Telefon: 069/798-22848; [stangier@psych.uni-frankfurt.de](mailto:stangier@psych.uni-frankfurt.de)