

Presseinformation

26.01.2012

## Achtsamkeit und psychische Gesundheit / Antrittsvorlesung von Prof. Dr. Johannes Michalak

„Mit unseren Gedanken sind wir in vielen Situationen in der Zukunft oder der Vergangenheit. Dabei verlieren wir häufig den lebendigen Kontakt mit dem Hier und Jetzt“, sagt Prof. Dr. Johannes Michalak und unterstreicht: „Achtsam zu sein, das kann man lernen.“ Der neue Professor für Klinische Psychologie stellt sich am Dienstag, 31. Januar 2012, in einer öffentlichen Antrittsvorlesung an der Stiftung Universität Hildesheim vor. Er spricht über „Körper, Achtsamkeit und psychische Gesundheit“.

Seit dem Wintersemester 2011/12 ist Dr. Johannes Michalak Professor für Klinische Psychologie an der Universität Hildesheim. Die Professur wird als Stiftungsprofessur von dem AMEOS Klinikum Hildesheim und dem Klinikum Hildesheim gefördert. Sie bietet damit ideale Voraussetzung für eine Integration von Wissenschaft und Praxis in den Bereichen Forschung, Lehre und Patientenversorgung. Universitätspräsident Prof. Dr. Wolfgang-Uwe Friedrich dankt besonders den ärztlichen Direktoren beider Kliniken, Prof. Dr. med. Axel Richter und Prof. Dr. med. Detlef Dietrich, für ihr großes persönliches Engagement, das dem Ziel dient, die medizinischen Einrichtungen und die Universität stärker zu vernetzen.

Johannes Michalak lehrte an den Universitäten Bochum und Heidelberg und hatte eine Gastprofessur an der kanadischen Queen's University Kingston inne. Am Zentrum für Psychotherapie der Universität Bochum war er als Supervisor tätig und hat u.a. mit Angstpatienten und depressiven Patienten gearbeitet.

Im aktuellen Forschungsprojekt „Achtsamkeitsbasierte Therapie bei chronischen Depressionen“, welches von der Deutschen Forschungsgemeinschaft gefördert wird, untersucht der Professor für Klinische Psychologie bis 2013 die Wirksamkeit der „Achtsamkeitsbasierten Kognitiven Therapie“. „Die achtsamkeitsbasierte Therapie hat zum Ziel, depressive Menschen dabei zu unterstützen aus negativen grüblerischen Gedankenmustern auszusteigen und sich der lebendigen Erfahrung des Hier-und-Jetzt zuzuwenden“, erklärt Michalak. „Menschen mit einer Depression fällt es häufig schwer, sich aus starken Grübeln-Schleifen zu lösen. Diese Fähigkeit wird im Rahmen der Therapie mit Achtsamkeitsübungen intensiv geübt.“

An der Universität Hildesheim möchte Prof. Michalak neben grundlagenorientierter und Psychotherapieforschung auch im pädagogischen Bereich forschen. „Vielleicht kann Achtsamkeit sowohl Lehrerinnen und Lehrer, als auch Schülerinnen und

Isa Lange  
Pressesprecherin

Stiftung  
Universität Hildesheim  
Marienburger Platz 22  
31141 Hildesheim

Fon: +49(0)5121.883-102  
Mobil: +49(0)177.860.5905  
Fax: +49(0)5121.883-104  
E-Mail: [presse@uni-hildesheim.de](mailto:presse@uni-hildesheim.de)  
[www.uni-hildesheim.de](http://www.uni-hildesheim.de)

Schüler, dabei unterstützen, im immer anspruchsvoller werdenden Bereich von Schule und Ausbildung, nicht nur Wissen, sondern auch einen besseren Umgang mit sich und anderen zu erwerben "

Die Öffentliche Antrittsvorlesung findet im Rahmen der Ringvorlesung „Gesundheit“ des Instituts für Psychologie ab 18:15 Uhr in Hörsaal 2 statt.

### **Kontakt**

Prof. Dr. Johannes Michalak

Institut für Psychologie

Stiftung Universität Hildesheim

E-Mail: [johannes.michalak@uni-hildesheim.de](mailto:johannes.michalak@uni-hildesheim.de)

Telefon: 05121.883-326