



Zentralinstitut für  
Seelische Gesundheit

Landesstiftung  
des öffentlichen Rechts

# Neue Studie zu Kurzeiteffekten von Achtsamkeit und Entspannung bei Menschen mit früherer Depression

## Probandenaufruf

In einer neuen, von der Deutschen Forschungsgemeinschaft geförderten Studie, unter der Leitung von Professor Christine Kühner und Professor Peter Kirsch, werden Kurzeiteffekte von Achtsamkeits- und Entspannungsverfahren untersucht. Dabei interessieren besonders der Einfluss auf Stimmung- und Denkprozesse im Alltag sowie die dabei beteiligten Verarbeitungsmechanismen im Gehirn. Die Forscher wollen mit dieser Studie die Wirkungsweise solcher Interventionen besser verstehen.

Für diese Studie werden rechtshändige Frauen und Männer zwischen 18 und 55 Jahren gesucht, die bereits unter Depressionen gelitten haben, aktuell jedoch nicht depressiv sind. Die Studienteilnehmer sollten aktuell nicht in Psychotherapie sein und nicht regelmäßig Achtsamkeits- oder Entspannungsübungen praktizieren.

Im Rahmen der Studie wird ein vierwöchiges Achtsamkeits- oder Entspannungstraining durchgeführt. Die Teilnehmer werden per Zufall einem der beiden Trainings zugeteilt. Einmal wöchentlich werden Teilnehmer kostenfrei von professionellen Anleitern in eines der beiden Verfahren eingeführt und angeleitet. Außerdem sollen die in den Sitzungen vermittelten Übungen täglich zu Hause geübt werden. Vor und nach der Intervention wird ein diagnostisches Interview durchgeführt und einige Fragebögen ausgefüllt. Außerdem ist das mehrtägige Führen eines elektronischen Smartphone-basierten „Tagebuchs“ zu Gedanken und Gefühlen in Kombination mit Speichelproben für eine Stresshormonmessung sowie Messungen der Gehirnaktivität im Kernspintomographen (MRT) geplant.

Für die vollständige Teilnahme an der Studie wird eine Aufwandsentschädigung von bis zu **150 Euro** gezahlt.

Interessierte können sich bei Diplompsychologin **Bettina Ubl** ([bettina.ubl@zi-mannheim.de](mailto:bettina.ubl@zi-mannheim.de)) oder Masterpsychologin Christina Timm ([christina.timm@zi-mannheim.de](mailto:christina.timm@zi-mannheim.de)), **Telefon: 0621 1703-6343**, melden.

Zentralinstitut für Seelische Gesundheit  
J 5 · 68159 Mannheim

[www.zi-mannheim.de](http://www.zi-mannheim.de)