

Pressemitteilung vom 21.11.2014

Referat Kommunikation und Medien

Leitung:
Sigrid Wolff, Dipl.-Psychologin

Telefon: 06 21 / 17 03-1301, -1302, -1360
Telefax: 06 21 / 17 03-1305
E-Mail: sigrid.wolff@zi-mannheim.de
E-Mail: info@zi-mannheim.de
Internet: www.zi-mannheim.de

Zentralinstitut für Seelische Gesundheit (ZI): Studie zur Wirkung von Achtsamkeit und Entspannung bei früherer Depression

Warum sich Achtsamkeits- und Entspannungsübungen bei Menschen mit ehemaliger Depression positiv auswirken, damit beschäftigt sich eine aktuelle Studie am ZI. Unter der Leitung von Professor Christine Kühner und Professor Peter Kirsch untersucht das Forschungsteam den Einfluss der Trainingsmethoden auf Gehirnprozesse sowie Stimmung und Denkprozesse im Alltag. Ziel ist das bessere Verständnis ihrer Wirkungsweise.

Mit den Gedanken in der Gegenwart zu bleiben, anstatt sich in grüblerischen Gedanken bezüglich bevorstehender oder vergangener Probleme zu verlieren. Darauf zielen Achtsamkeits- und Entspannungsverfahren ab. Körper und Geist werden beruhigt, der Alltagsstress für eine gewisse Zeit reduziert. Mithilfe der von der Deutschen Forschungsgemeinschaft (DFG) geförderten Studie soll der Wirkungsbereich der Übungen hinsichtlich der Effekte auf die Verarbeitungsmechanismen im Gehirn aufgezeigt werden.

Für die Studie werden rechtshändige Frauen und Männer im Alter von 18 bis 55 Jahren gesucht, die bereits an einer Depression erkrankt waren, derzeit aber nicht depressiv sind. Die Teilnehmer dürfen aktuell keine regelmäßigen Achtsamkeits- oder Entspannungsübungen durchführen und in keiner Psychotherapie sein. Die Probanden werden per Zufall einem vierwöchigen Achtsamkeits- oder Entspannungstraining zugeteilt. Vor und nach dem Training werden ein diagnostisches Gespräch durchgeführt und Fragebögen ausgefüllt. Weiterhin sind Messungen im Kernspintomographen (MRT) sowie das Führen eines Smartphone-basierten „Tagebuchs“ zur Gefühlslage in Kombination mit Speichelproben für eine Stresshormonmessung geplant. Für die vollständige Teilnahme wird eine Aufwandsentschädigung von bis zu 150 Euro gezahlt.

Interessierte können sich bei Diplompsychologin Bettina Ubl (bettina.ubl@zi-mannheim.de) oder Masterpsychologin Christina Timm (christina.timm@zi-mannheim.de), beziehungsweise unter der Telefonnummer: 0621/1703 6343 melden.