

Stichwort: Konzentration . . . . .

Sie leiden an einer depressiven Verstimmung. Nun bemerken Sie, dass Sie manchmal Dinge einfach nicht parat haben, die Sie doch wissen müssten! Wie kommt es dazu und was kann man tun?

© Praxis Dr.Schindler

---

Viele Betroffene mit einem psychischen Problem berichten über Gedächtnisstörungen. Dies macht oft Angst, zumal wenn die Symptomatik über längere Zeit besteht. Nicht selten entwickeln die Betroffenen sogar die Befürchtung an einer beginnenden Demenz zu leiden. Diese Angst ist so gut wie immer unbegründet und kann ggf. durch den Facharzt ausgeschlossen werden.

Bei genauerer Betrachtung stellt sich oft heraus, dass es sich **nicht ausschließlich** um eine Störung des **Gedächtnisses, sondern auch der Konzentration, der Planung und Umsetzung von Handlungen, des sprachlichen Ausdrucks und des Arbeitstempes** handelt.

Medizinisch spricht man von einer „**Netzwerkstörung**“. Damit ist gemeint, dass die eigentlich gesunden Zentren im Gehirn aufgrund der psychischen Belastung zurzeit bei ihren Aufgaben nicht mehr reibungslos zusammenarbeiten können.

Zusätzlich ist von Bedeutung, dass eine psychische Erkrankung generell eine Stresssituation darstellt. Das Gehirn schaltet dann auf „**Notbetrieb**“ und es wird nur das wahrgenommen, was unmittelbar wichtig erscheint. Die Hauptenergie wird darauf gerichtet, den eigenen, momentan labilen Zustand unter Kontrolle zu halten.

Bei depressiven Störungen leiden beispielsweise mindestens 50% der Betroffenen in der Phase der akuten Erkrankung an den genannten Symptomen. Es ist wichtig zu wissen, dass diese Symptome das Abklingen der depressiven Verstimmung eine Zeit überdauern können. Das kann sich dann etwa in Problemen am Arbeitsplatz bei Stressbelastung zeigen, obwohl es einem im normalen Alltag schon wieder recht gut geht.

Die positive Nachricht: Bei den allermeisten Menschen **klingen die Symptome im Laufe der wieder vollständig** ab. Bis dahin sind sie aber als Teil der Erkrankung im Auge zu behalten!

Leider gibt es kein Medikament, das zielgerichtet auf diese Störungen einwirken würde. Neben der Stabilisierung der psychischen Erkrankung selbst wirken sich insbesondere alle Maßnahmen, welche zum **Stressabbau** beitragen, ausgesprochen günstig aus. Sie ermöglichen dem Gehirn wieder in den „Normalbetrieb“ umzuschalten.

Unterstützend empfehle ich die unten beschriebene **Achtsamkeitsübung**.

Wiederholen Sie diese Übung **täglich** über einen Zeitraum von mindestens **4 Wochen**. Durch eine achtsame Rückschau auf den Ablauf des letzten Tages wird das Erlebte wiederholt, strukturiert und dem Bewusstsein stärker eingeprägt. Die oben angedeuteten „**Pfade des Netzwerks**“ in unserem Gehirn werden so in ihrer Aktivität **unterstützt**.

	<p>„Stellen sie sich - am besten abends als letzte Tätigkeit vor dem Einschlafen - den Ablauf des vergangenen Tages wie einen Film vor. Sie sind der Hauptdarsteller und betrachten sich wie von einer Kamera gefilmt von außen. Dabei sollten Sie diesen Film vor ihrem inneren Auge <b>rückwärts</b> ablaufen lassen. Das Gesehene sollen sie in Gedanken beschreiben ohne es zu bewerten oder emotional mit zu reagieren.“</p>
--	---

!! Hinweis !!

Die Rückschau sollte den ganzen Tag umfassen und nicht zwischen wichtigen und unwichtigen Dingen unterscheiden. Die Vorstellung „durch die Kamera“ erleichtert die Einnahme der Beobachterperspektive. Ich empfehle, sich am Anfang auf die Hauptereignisse des Tages zu beschränken.