

MBSR - Stressbewältigung durch Achtsamkeit

nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn

Übungsformen - formelle Praxis:

Enthält Formen der Konzentration (Fokussierung auf ein Objekt) und der Kontemplation (Wahrnehmen und Loslassen von Gedanken, Gefühlen, Körperempfindungen als innerer Beobachter):

- Bodyscan (Körperwahrnehmungsübung)
- Achtsames Yoga
- Gehmeditation
- Sitzmeditation mit dem Fokus auf
 - die Außenwelt, z.B. Geräusche
 - die Innenwelt, z.B. Atem, Körperempfindungen, Gefühle und Gedanken (Etikettieren)
 - Wandel und Veränderung
- Meditation mit Naturqualitäten, z.B. Berg- und Seemeditation
- Mitgefühl-Meditation (Mettameditation)

Übungsformen - informelle Praxis:

Die Integration der Achtsamkeit in den Alltag:

- Routinetätigkeiten achtsam verrichten
- Wahrnehmungsübungen in Tagebuchform (angenehme und unangenehme Erfahrungen, persönliche Stressreaktionen)
- Achtsames Essen
- Achtsames Wahrnehmen der „Nahrung“, die ich mir zuführe, z.B. Zeitung, TV, Radio, Internet, etc.
- Achtsame Kommunikation und achtsamer Umgang mit anderen
- 3-Minuten-Atemraum/Kurzmeditation
- Umgang mit machtvollen Emotionen & Gedanken

Themen:

- Der Umgang mit starken Emotionen, z.B. negativen Gefühlen wie Angst, Trauer oder Wut
- Der Umgang mit machtvollen Gedanken, Gedankenketten, Grübeleien
- Körperwahrnehmung und Körperintuition
- Die inneren Antreiber und Glaubenssätze
- Stressbewältigungskompetenz und Psychohygiene
- Achtsame Kommunikation
- Selektive & subjektive Wahrnehmung

Achtsamkeit bedeutet:

- Präsenz im Moment
- Offenes Beobachten/Gewahrsein
- Bewusstes Handeln
 - „Sein-Modus“
 - Empfinden des eigenen Selbst als Teil eines Ganzen
 - Handeln mit Weisheit, Ethik und Moral

Innere Haltungen:

- Loslassen
- Nicht-Beurteilen: Dekonditionierung, Konzepte hinterfragen, bzw. auflösen
- Akzeptanz und Mitgefühl sich selbst und anderen gegenüber
- Geduld, Gelassenheit, Gleichmut
- „Anfängergeist“: Offenheit für neue Erfahrungen
- Vertrauen in die Weisheit und die Kraft des „Laufs der Dinge“
- Nicht-Greifen: Langsame Loslösung des Bestimmtwerdens durch „Haben-wollen“ von angenehmen Erfahrungen und „Nicht-haben-wollen“ von unangenehmen Erfahrungen
- Dankbarkeit
- Humor
- Kultivieren eines „inneren Beobachters“, Wahrnehmen von Gefühlen und Empfindungen

Wurzeln/Schulen/Einflüsse:

- Buddhismus/Zen-Buddhismus*
- Vipassana-Meditation nach Goenka
 - Hatha-Yoga
 - Gewaltfreie Kommunikation
- Verschiedene Ansätze der westlichen Psychologie

* Die Innere Haltung der Achtsamkeit und damit verbundene Formen der Meditation und der Kontemplation, finden sich in vielen weiteren spirituellen Traditionen, z. B. der christlichen Mystik, dem Taoismus oder dem Sufismus.