

Das MBSR-Achtsamkeitstraining nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn

Stressbewältigung durch Achtsamkeit



Was ist MBSR?

Das MBSR-Training ist eine sehr einfache und wirkungsvolle Methode um Stress abzubauen und körperliches und psychisches Wohlbefinden zu fördern. Das zentrale Ziel des Trainings ist die Schulung der Achtsamkeit. Durch Techniken wie dem Body-Scan, einer Methode zur Körperwahrnehmung, einfachen Yogaübungen, so wie Meditationsübungen im Sitzen und im Gehen wird es erlernbar die Aufmerksamkeit immer wieder auf den gegenwärtigen Moment zu richten. So entsteht Raum für die bewusste Wahrnehmung der Körpersignale, Gefühle und Gedanken. Der Übende erhält die Möglichkeit sich seiner gewohnten (Re-)Aktionsmuster bewusst zu werden und den Umgang mit Stress, Problemen im Alltag, Krankheiten und seelischen Verletzungen zu verändern. Auf diese Weise eröffnet das Achtsamkeitstraining einen Weg zu mehr Gelassenheit, Klarheit und Akzeptanz, so wie innerer Ruhe und Kraft.

Das Mindfulness Based Stress Reduction-Programm wurde in den 70er Jahren vom Verhaltensmediziner Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn und seinen Mitarbeitern entwickelt und wissenschaftlich erforscht. Seitdem arbeiten weltweit Kliniken und Gesundheitszentren erfolgreich mit dieser Methode. Mittlerweile wird sie auch in Europa und Deutschland immer häufiger in verschiedener Form eingesetzt.

„Die Schulung der Achtsamkeit führt zu einer neuen Sicht- und Seinsweise, weil sie dem Meditierenden die Kraft und Bedeutung des gegenwärtigen Augenblicks erschließt. Der gegenwärtige Augenblick, das Jetzt, ist der einzige Augenblick, in dem wir wirklich leben. Vergangenes ist vorüber, Zukünftiges noch nicht geschehen. Nur die Gegenwart steht uns zum Leben zur Verfügung. Das Jetzt ist die einzige Möglichkeit, die wir haben, um wirklich zu sehen, wirklich heil und gesund zu werden.“
Jon Kabat-Zinn

Was ist Achtsamkeit?

Achtsamkeit meint, sich dem unmittelbaren Augenblick mit einer *nicht-wertenden, annehmenden* Haltung zuzuwenden - dem, was wir gerade fühlen, denken und tun, ohne in Grübeleien, Erinnerungen oder Zukunftsplanungen gefangen zu sein. Jede/r kennt Momente von ungeteilter Aufmerksamkeit - ganz da sein und den gegenwärtigen Augenblick erleben, ohne Sorgen oder Sehnsucht, einverstanden mit

dem, was gerade ist - unabhängig davon, ob die Situation angenehm oder unangenehm ist.

Eine aufmerksame Haltung fördert das Gewährsein für den gegenwärtigen, lebendigen Augenblick und bewirkt ein tieferes Verständnis von uns selbst und unseren gewohnheitsmäßigen Reaktionsweisen. Sie eröffnet uns einen Weg zur Balance zwischen „Sein und Tun“. Mehr Entspannung, Gelassenheit und Konzentration sind Begleiterscheinungen, die sich förderlich auf die Gesundheit und Lebensqualität auswirken

Wirkungen des Achtsamkeitstrainings:

- Verbesserung der Stressbewältigungskompetenz und der Stressresilienz
- Erhöhung der Konzentrationsleistung und Verbesserung der Aufmerksamkeitsregulation
- Bewusstes und überlegtes Reagieren in herausfordernden Situationen durch eine gestärkte Selbst- und Emotionsregulation
- Verbesserte Kommunikations-, Empathie- und Beziehungsfähigkeit
- Ausschöpfen des eigenen fachlichen Potentials
- Lebendigkeit und Kreativität im beruflichen und privaten Alltag
- Verbesserte Entspannungs- und Erholungsfähigkeit
- Gelassenheit, Klarheit, sowie innere Ruhe und Kraft im beruflichen und privaten Alltag
- Erhöhung der Selbstwahrnehmung und der Selbstfürsorgekompetenz
- Stärkung des Immunsystems
- Zunahme des körperlichen Wohlbefindens
- Prophylaxe von Angststörungen, depressiven Erkrankungen und Burn-Out-Syndromen



Forschungen hierzu unter: www.achtsam-arbeiten.de/forschung

Das MBSR-Achtsamkeitstraining eignet sich für alle Menschen,

- die einen neuen Umgang und andere Bewältigungsmethoden mit beruflichem und/oder privatem Stress erlernen möchten
- die an Schlaflosigkeit, Nervosität, Konzentrationsmangel und an Erschöpfung leiden
- die durch akute oder chronische körperliche Erkrankungen belastet sind
- die eine sinnvolle Ergänzung zu medizinischen und psychotherapeutischen Behandlungen suchen. Z.B. Tinnitus, Angststörungen, Depressionen
- die einen aktiven Beitrag zur Erhaltung oder Wiedergewinnung ihrer Gesundheit leisten möchten.

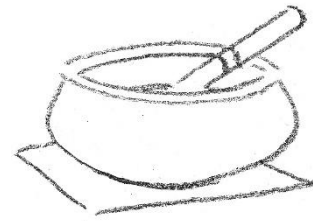
- bewusster leben und eine Methode zur Selbstwahrnehmung und mehr Selbstverantwortung erlernen möchten
- die Techniken der Meditation außerhalb eines spirituellen Rahmens und innerhalb einer unterstützenden Gruppe erlernen möchten
- neue Formen im Umgang mit sich selbst und anderen suchen.

Das Achtsamkeitstraining ist für alle Menschen unabhängig von Alter oder körperlicher Verfassung geeignet.

Das Achtsamkeitstraining vermittelt eine Methode zur Selbsthilfe. Es ersetzt keine notwendige medizinische oder psychologische Behandlung. In akuten psychischen oder physischen Krisen ist von einem unbegleiteten Achtsamkeitstraining abzuraten. Das Achtsamkeitstraining ist gut als *Ergänzung* einer psychotherapeutischen oder medizinischen Behandlung geeignet.

Kursinhalte:

Der Kern des MBSR-Trainingskurses ist das schrittweise Üben der **Achtsamkeit**



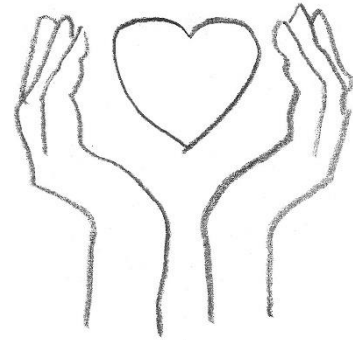
- durch **verschiedene Formen der geleiteten Achtsamkeitsmeditation**:
 - Die Wahrnehmung des Körpers in Ruhe (Body-Scan)
 - Meditation im Sitzen mit der Wahrnehmung des Atems (oder nach Bedarf alternative körperbezogene Ankerpunkte)
 - Meditation im Sitzen mit der Wahrnehmung verschiedener Foki (Geräusche, Gefühle, Gedanken, Körperempfindungen) und einer Hinführung zum offenen Gewahrsein
 - Achtsamkeit in Bewegung: einfache Yogaübungen im Liegen und im Stehen, achtsames Gehen
 - Achtsame Selbstfürsorge (Selbstmitgefühlsmeditation)
- durch das informelle Üben der **Achtsamkeit im Alltag**, z.B. bei Routinetätigkeiten, dem bewussten Wahrnehmen von angenehmen und unangenehmen Erfahrungen, dem Erforschen der eigenen Stressreaktionen und dem Üben von achtsamer Kommunikation

Durch das Erforschen der eigenen Erfahrungen in diesen beiden Übungsfeldern wird eine Auseinandersetzung mit den **inneren Grundhaltungen der Achtsamkeit** angeregt: Loslassen, Geduld, Nicht-Greifen, Nicht-Beurteilen, (Selbst)Akzeptanz, Vertrauen, Anfängergeist, Selbstmitgefühl, Dankbarkeit und Großzügigkeit. Die Übungen unterstützen dabei diese Haltungen zu kultivieren.

Im erforschenden Austausch (Inquiry), sowohl in Kleingruppen, als auch in der gesamten Gruppe, erkunden die Teilnehmer*innen folgende Themen:

- Der Weg in die Achtsamkeit: Exploration der eigenen Erfahrungen in der Achtsamkeit.

- Der Atem (oder nach Bedarf alternative körperbezogene Ankerpunkte) als Aufmerksamkeitsanker und die Bedeutung von Aufmerksamkeitsregulation im Alltag.
- Die Kultivierung eines inneren nichtreaktiven achtsamen Raumes (Innerer Beobachter) als Grundlage für bewusstes und selbstgesteuertes Handeln
- Der Körper als wichtiges Instrument der achtsamen Wahrnehmung.
- Die Prägung unseres (Stress-)Erlebens und unseres Verhaltens durch drei Systeme (Alarmsystem, Antriebssystem, Fürsorgesystem)
- Das individuellen Stresserleben und die eigenen Stressreaktionen
- Die Möglichkeiten des achtsamen Umgangs mit stressverschärfenden Gedanken und Gefühlen (Emotionsregulation)
- Die Kultivierung einer selbstfürsorglichen Haltung durch Selbstakzeptanz und Selbstmitgefühl.



Die Kursleitung ergänzt die, im erfahrungsorientierten Lernen gewonnenen Erkenntnisse durch Beiträge zur modernen Stressforschung, den Neurowissenschaften und der Nutzung traditioneller buddhistischer Psychologie mit Hilfe des Transfers durch westliche psychologische Ansätze

Wocheninhalte:

Woche 1: Achtsamkeit entdecken

Woche 2: Meine Wahrnehmung von der Welt

Woche 3: Dem Angenehmen Aufmerksamkeit schenken

Woche 4: Hinwendung zum Unangenehmen, Stress mit Achtsamkeit begegnen

Woche 5: Bewusst agieren statt automatisch reagieren

Woche 6: Stress-Reaktion im Zwischenmenschlichen

Woche 7: Gut für mich sorgen

Woche 8: Achtsamkeit leben

Ablauf:

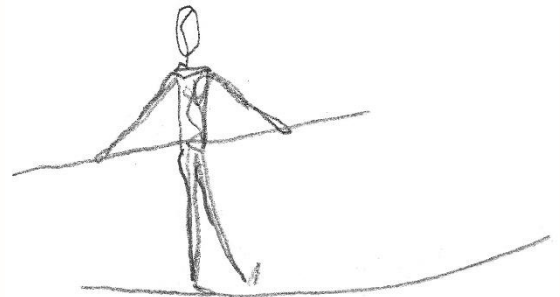
- **Infoabend:** Klärung von Fragen zum MBSR-Achtsamkeitstraining, zum Kursablauf, zu Organisatorischem
- **Vorgespräch:** Kennenlernen und Klären von individuellen Anliegen und Fragen, evtl. Kontraindikationen ausschließen
- **8 Abendveranstaltungen** à 2,5 - 3 Stunden
- **1 Tag der Achtsamkeit** à 6 Stunden (Schweigezeit)

Es sind folgende Materialien als Leistung enthalten:

- 8 mal 2,5 - 3 Kursstunden
- Tag der Achtsamkeit á 6 Stunden
- Persönlicher Rahmen und individuelle Begleitung (Maximal 12 TeilnehmerInnen)
- Digitales Arbeitsbuch zu jeder Kurssequenz mit der Verschriftlichung der besprochenen Themen, ausführlicher Beschreibung der wöchentlichen Übungsimpulse, Bögen zur Unterstützung der Selbstreflexion und ergänzenden Texten zu den Kursinhalten
- Zugang zur MBSR-Cloud mit Audio-Anleitungen zum täglichen Üben im 8-Wochen-Kurs und weiterführenden Audioanleitungen
- Unterlagen, die einen Antrag auf eine Teilerstattung bei der Krankenkasse ermöglichen.

Zur Inneren Haltung im Kurs:

Die Wirkung des Achtsamkeitstrainings hängt zu 90% vom kontinuierlichen Üben verschiedener Achtsamkeitsübungen zuhause und im Alltag ab. Hierfür ist täglich ein Zeitaufwand von 20 bis 45 Minuten erforderlich.



Es wird eine Weile dauern bis man die richtige Balance aus Disziplin und Leichtigkeit beim Üben gefunden hat. Das gehen dieses Weges kann die Kursleitung begleiten, aber nicht abnehmen. Versuchen Sie spielerisch damit umzugehen und mit gütigem und geduldigem Blick auf sich zu schauen.

Es ist wichtig, dass Sie die Verantwortung für das eigene Wohlergehen und die eigene Entwicklung übernehmen und Ihre persönlichen Grenzen wahrnehmen und schützen. Übungen, die Schmerzen bereiten, oder sich für Sie persönlich als ungeeignet herausstellen bitte nicht mitmachen oder zuhause üben! Selbstverantwortung bedeutet auch in Kontakt mit der Kursleitung zu treten, wenn man beim Üben an Herausforderungen und Grenzen stößt, damit die Leitung in der Lage ist den eigenen Prozess zu unterstützen.

Das MBSR-Achtsamkeitstraining beinhaltet das Erlernen einer Methode. Es beinhaltet aber auch das Auseinandersetzen mit einer bestimmten achtsamen Haltung in Bezug auf sich selbst und andere. Dies kann berührend und anstrengend, aber auch sehr nährend und bereichernd für die eigene persönliche Entwicklung sein.

MBSR ist mehr ein Bewusstseinstaining, als eine Methode der Entspannung. Es geht eher um eine innere Forschungs- und Entdeckungsreise und darum Zeit mit sich selbst zu verbringen. Dies kann auch Arbeit und Herausforderung bedeuten.

Es geht um eine persönliche Entwicklung und auch den Austausch darüber, aber das Achtsamkeitstraining ist nicht als Gruppentherapie zu verstehen.

Organisatorisches:

Im Raum vorhanden sind:

- Yogamatte
- Meditationskissen
- Stuhl (auf Wunsch)
- Decke
- Bodenstuhl – Wenn Sie über 110 kg wiegen, bitte ich Sie vom Benutzen des Bodenstuhls Abstand zu nehmen. Eine höhere Traglast verkräftet der Stuhl nicht.

Bitte mitbringen:

- bequeme Kleidung
- nach Bedarf dicke Socken
- Ein Handtuch/Tuch als Hygieneunterlage für den Bodenstuhl
- Stift + Schreibunterlage (!)
- Getränk

Die Kurszeiten können zwischen 2,5 – 3 Stunden variieren.

Kursort:

Yoga Zentrum Darmstadt
Heinrichstraße 117, 64283 Darmstadt

Die Haltestelle "Roßdörfer Platz" der Linien 9 und 2 liegt 5 Minuten fußläufig entfernt.
Parkplätze finden Sie z.B. am alten Friedhof im Herdweg.



**Friede beginnt damit,
daß jeder von uns sich
jeden Tag um seinen
Körper und seinen Geist
kümmert.**

Thich Nhat Hanh

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.