



MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit – Acht-Wochen-Online Kurs

(nach Jon Kabat-Zinn)

© R. Tavani, Fotolia.com

Im Jahr 1979 entwickelten in den USA die Professoren Jon Kabat-Zinn und Saki Santorelli mit Kollegen an der University of Massachusetts Medical School das 8-wöchige MBSR-Programm (**M**indfulness **B**ased **S**tress **R**eduction), zu Deutsch: Stressbewältigung durch Achtsamkeit, das auf der Schulung von Achtsamkeit, Meditation und Yoga basiert. Dieses Programm wurde als begleitende Maßnahme speziell für Menschen entwickelt, die gestresst sind (ob beruflich oder privat) sowie unter den Belastungen von chronischen Schmerzen und Erkrankungen leiden.

Der Fokus liegt darauf, die eigene innere Einstellung/Haltung den Geschehnissen gegenüber zu verändern, statt die Lösung aller Probleme immer nur im Außen zu suchen.

Es ist ein wissenschaftlich bestens evaluiertes, systematisch aufgebautes, alltagsbezogenes Training.

Das klassische MBSR-Programm dauert 8 Wochen und beinhaltet

- Formale und informelle Übungen zur Stressreduktion und Achtsamkeits-Schulung.
- Wöchentlich durchgeführte 2,5 -stündige Sitzungen, mit Übungen/Meditationen, Anleitungen und Informationen, sowie
- ein 1-tägiger Schweige-Tag (Retreat) in der Woche 6.

Jede Wochen-Einheit hat ein besonderes Schwerpunkt-Thema, welches durch meditative Übungen, Impulsvorträge, Hintergrundinformationen und angeleiteter Selbstreflexion vermittelt und dann im alltäglichen Leben ausprobiert, geübt und integriert wird

Drei *formale Übungen* sind der Kern des MBSR Programms:

- Achtsamkeitsmeditation (Atem sowie offenes Gewahrsein) im Sitzen, Stehen und Gehen
- Achtsame Körperübungen wie der Body Scan (dabei wird der Körper mit freundlicher Aufmerksamkeit systematisch von innen gespürt), sowie sanfte achtsam ausgeführtes Yoga.

Diese Übungen werden ergänzt durch *informelle Übungen* für den Alltag, wie

- Selbstbeobachtungsübungen und
- achtsam durchgeführte alltägliche Tätigkeiten.

Durch diese Kombination trainieren die Teilnehmer ihre geistigen Fähigkeiten, unabgelenkt präsent im Hier und Jetzt zu verweilen, Stressprozesse zu erkennen, Körpersignale als Stress- und Stimmungsbarometer wahrzunehmen, eingefahrene Autopilot-Reaktionsmuster aufzugeben und schließlich aus einer bewussten inneren Haltung heraus das eigene Leben zu gestalten. Darüber hinaus werden auch ergänzend zur Übungspraxis theoretische Inhalte vermittelt.

MBSR

- hilft mit der Zeit gelassener und bewusster auf Geschehnisse zu reagieren,
- aus Grübeleien und destruktiven Denkprozessen auszusteigen,
- emotionale Aufschaukelungsprozesse zu regulieren und auch
- schwierige Lebenssituationen konstruktiver und mit mehr Akzeptanz zur durchleben.

Wichtig:

Das MBSR-Training - so effektiv es ist - ist jedoch **kein Akut-/oder Notfall-Programm**, denn es braucht Zeit und Übung bis es wirkt und es braucht auch eine gewisse psychische Grundstabilität und kognitive Aufnahmefähigkeit der Teilnehmenden, um es zu erlernen.

Mit wachsender Übung der Teilnehmenden, steht es dann den Übenden auch in akuten Phasen als innere Fähigkeit mit Belastungen umzugehen zur Verfügung.

Inhalt & Ablauf des 8-Wochen-Online-Trainings:

Woche 1: Mit der Achtsamkeit vertraut werden.

Woche 2: Einführung in die Meditation

Woche 3: Achtsames Yoga - Wohltat für Körper und Geist

Woche 4: Achtsamer Ausstieg aus dem Stress

Woche 5: Herausforderungen gelassen meistern

Woche 6: Kommunikation + Tag der Stille

Woche 7: Muße & Selbstfürsorge

Woche 8: Selbstmitgefühl + den eigenen Weg weiter gehen