

Stress und Herausforderungen der heutigen Zeit

Durch die Komplexität der Lebensumstände in der heutigen Zeit wird schon der normale Alltag von vielen Menschen als relativ stressig empfunden. Kommen dann noch zusätzliche Belastungen hinzu, ist häufig die eigene Fähigkeit damit gut umgehen zu können, erschöpft.

Auch in der Studienzeit können viele Belastungen auftreten. Der Leistungsdruck spielt hier eine große Rolle, aber auch Sorgen um die berufliche Zukunft, Ablöseprozesse von der Familie, zentrale Orientierungsfragen im eigenen Leben.

Was ist MBSR?

Entwicklung

1979 entwickelten Jon Kabat-Zinn und Kollegen an der Universitätsklinik von Massachusetts ein Programm zur „Stressbewältigung durch die Übung von Achtsamkeit“ im Original „Mindfulness-Based Stress Reduction“ (MBSR). Das Programm entstand in der Arbeit mit chronisch körperlich erkrankten Patienten in der Klinik mit dem Ziel, ein verantwortliches Umgehen mit sich selber zu fördern.

Heute ist MBSR weltweit verbreitet und findet weiterhin Anwendung im klinischen Bereich, aber zusätzlich auch in Schulen, Beratungsstellen, Betrieben. Es richtet sich an Menschen, die unter Belastungen und Stress leiden, wird aber auch für Präventionszwecke eingesetzt.

Zahlreiche internationale Studien belegen die gesundheitsfördernde, stressreduzierende und die Lebensqualität steigernde Wirkung von MBSR.

Konzept

MBSR verbindet Methoden der Achtsamkeitspraxis mit Erkenntnissen der modernen Stressforschung. Durch das systematische Training von Achtsamkeit schulen wir unser Bewusstsein dahingehend: „bewusst, im gegenwärtigen Moment ohne sofortige Bewertung“ zu sein (Definition nach Jon Kabat-Zinn).

Ziel ist dabei einen klaren, akzeptierenden Blick für uns und für die Situation in der wir uns befinden, zu kultivieren. Wir üben uns darin, unsere Aufmerksamkeit auf unsere Gedanken, Gefühle, unseren Körper zu lenken und diese einfach nur wahrzunehmen ohne zu bewerten. Dadurch wird es mehr und mehr möglich, auch stressauslösenden Situationen mit mehr Distanz und Gelassenheit zu begegnen. Automatische Verhaltensmuster werden erkannt und es entsteht Raum für ein neues Umgehen mit den Herausforderungen des Lebens.

Das Verständnis von uns selber und wie wir uns durch unser Leben bewegen wird vertieft.

Der Kurs

Der Kurs findet in der Gruppe statt. Er umfasst 8 Termine von je 2 ½ Stunden und ein Übungstag von 6 Stunden. Vor Beginn findet ein individuelles Vorgespräch statt und es gibt ein Nachgespräch.

Jeder Teilnehmer bekommt ein Arbeitsbuch und 3CDs mit Übungsanleitungen.

Der Kurs ist ein Training und besteht zum Großteil aus Praxis. Hierbei wird unterschieden zwischen der formellen Achtsamkeitspraxis:

Achtsame Körpermeditation (body scan), Achtsamkeitsmeditation im Sitzen und Gehen, Sanfte Körperübungen (Yoga)

und der informellen Praxis, in der Achtsamkeit in alltäglichen Tätigkeiten geübt wird.

Das Erlernen und intensive Einüben der Achtsamkeitsmethoden findet während der Kurstermine statt. Aber auch das Üben zu Hause ist wichtig. Um von der Achtsamkeitspraxis wirklich zu profitieren und sie im Leben zu verankern, ist es notwendig, während des Kurses die einzelnen Methoden auch zu Hause zu üben. Die tägliche Übungszeit beträgt dabei etwa 45 Minuten.

Weitere Kursinhalte sind Kurzvorträge und Gruppengespräche zu den Themen:

Stressentstehung und -bewältigung

Umgang mit Gefühlen, Gedanken und Schmerzen

Achtsamkeit im Alltag

Literatur

Ott, U. (2011). Meditation für Skeptiker: Ein Neurowissenschaftler erklärt den Weg zum Selbst. München: O.W. Barth.

Singer, W. u. Ricard, M. (2008). Hirnforschung und Meditation: Ein Dialog. Berlin: Suhrkamp

Kabat-Zinn, J. (2011). Gesund durch Meditation. Frankfurt: O.W. Barth.

Kabat-Zinn, J. (1998). Im Alltag Ruhe finden. Das umfassende praktische Meditationsprogramm. Freiburg i. Br.: Herder.

Kabat-Zinn, J. (2008). Zur Besinnung kommen. Freiamt: Arbor.

Santorelli, S. (1999). Zerbrochen und doch ganz. Die heilende Kraft der Achtsamkeit. Freiamt: Arbor.

Kornfield, J. (2005). Meditation für Anfänger. München: Goldmann.

Thich Nhat Hanh (2006). Im Hier und Jetzt zuhause sein. Berlin: Theseus.

Termine des nächsten Kurses:

...werden aktuell bekanntgeben.