

## **Worauf basiert das Achtsamkeitstraining und was ist es?**

MBSR (**M**indfulnes-**B**ased **S**tress **R**eduction) ist ein einfaches, weltanschaulich neutrales und sehr wirksames Training, um Stress abzubauen und das Wohlbefinden zu fördern. Es wurde von dem Verhaltensmediziner Jon Kabat-Zinn (geb. 1944 in New York) und seinen Mitarbeitern 1979 in der „Stress-Reduktions-Klinik“ an der Universität von Massachusetts entwickelt und wissenschaftlich erforscht. Allein an dieser Stressklinik nahmen bisher über 20.000 Patienten an den ambulanten angebotenen achtwöchigen Gruppenprogrammen teil. In Deutschland wird das Achtsamkeitstraining seit über einem Jahrzehnt – u.a. in verschiedenen Kliniken, Gesundheitszentren und der beruflichen Weiterbildung – erfolgreich geführt. Im Mittelpunkt des Programms steht die Praxis der Achtsamkeit und die Befähigung, auch mitten von Stress-Situationen, Schmerzen und Krankheit oder anderen herausfordernden Lebenssituationen aus einem *wachen Bewusstsein* heraus *agieren* zu können, anstatt *automatisch* zu *reagieren*.

## **Die Zielgruppen des Achtsamkeitstrainings**

- Alle Menschen, die ihr Leben bewusster und selbstverantwortlicher gestalten möchten.
- Menschen, mit beruflichem und privatem Stress, mit akuten oder chronischen Krankheiten (z.B. typische Stresserkrankungen wie Schlafstörungen, Bluthochdruck, Magenbeschwerden und psychosomatische Beschwerden)
- Es ist ebenfalls hervorragend geeignet für Menschen, die im Gesundheitswesen, in sozialen oder in pädagogisch-therapeutischen Berufen tätig sind – einerseits zum Erlernen eines konstruktiven Umgangs mit Stress, andererseits zur Entdeckung und Veränderung eigener unbewusster Denk-, Gefühls- und Handlungsmuster, die sich im Umgang mit Menschen störend auswirken.

## **Was sind die Wirkungen?**

Zahlreiche wissenschaftliche Studien (z.B. Ulrich Ott: Meditation für Skeptiker. Ein Neurowissenschaftler erklärt den Weg zum Selbst. München: O.W. Barth 2010) haben die Wirksamkeit des Trainings eindrücklich bestätigt. Die Studien dokumentieren, dass die Teilnehmenden unter anderem folgende Erfahrungen machten:

- Höhere Bewusstheit und Konzentrationsfähigkeit
- Erhöhte Fähigkeit sich zu entspannen
- Besser Bewältigung von Stresssituationen
- wir entwickeln die Fähigkeit – auch wenn wir Probleme nicht immer lösen – mit ihnen besser und effektiver umzugehen
- Unsere Beziehung zu Schmerz oder körperlichen Einschränkungen können sich hilfreich verändern
- Die Beziehung zu unserem Leiden kann sich hilfreich verschieben
- Wir lernen uns besser ums uns selbst zu kümmern
- Stärkung von Selbstvertrauen und Selbstakzeptanz
- Gelassenheit, Energie und Lebensfreude
- Wir erfahren viele positive Wirkungen auf unsere Gesundheit und auf unser allgemeines Wohlbefinden

## **Vorteile dieser Form der Stressbewältigung durch Achtsamkeit:**

- Einfachheit
- Burnout-Prophylaxe
- Nachhaltige Wirksamkeit
- Weltanschauliche Neutralität
- Wissenschaftliche Erforschung
- Breites Spektrum an Methoden
- Seit über dreijahrzehnten bewährt

## Was ist Achtsamkeit?

„Achtsamkeit ist eine gesteigerte Form von Aufmerksamkeit, die wir auch für die alltäglichen Verrichtungen benötigen. Achtsam zu sein bedeutet, voll und ganz bei dem zu sein, was wir gerade empfinden und womit wir uns gerade beschäftigen. Es bedeutet, mit uns selbst in Kontakt zu sein“. (Eßwein) Es geht darum das wahrzunehmen, was gerade im Moment gegenwärtig ist und zwar ohne es zu bewerten.

Es geht darum zu beobachten, wie wir gedanklich mit der Zukunft oder der Vergangenheit beschäftigt sind und wie daraus zusätzlicher Stress entsteht und dass wir die Möglichkeit haben jederzeit mit unserer Aufmerksamkeit in die Gegenwart zurück zu kehren und somit in unser gegenwärtiges Leben, wie wir es gerade erfahren. Wir lernen uns mit einem liebevollen und neugierigen und wertfreien Blick zu beobachten und unsere gewohnten Denk- und Verhaltensmuster zu erkennen, zu erforschen und sie auf ihre Nützlichkeit hin zu hinterfragen. Wir lernen aufzuspüren, wo wir unsere Energie unsere Lebenskraft vergeuden und wie wir sie nutzen können für Heilung, Problemlösung und Lebensgenuss. Achtsamkeit ist eine natürliche, menschliche Fähigkeit. In diesem Kurs geht es darum, diese Fähigkeit freizulegen und zu kultivieren. Jeder Teilnehmer hat durch das Training die Chance, Zugang zu seinen eigenen Ressourcen zu bekommen und diese Schritt für Schritt zu aktivieren“.

## Achtsamkeit ist ein erfahrungs- und ressourcenbasierter Ansatz

Wir bringen uns in Erfahrung, wir beobachten und nehmen wahr, was in unserem Geist, in unserem Körper und in unserem Herz geschieht. Von Moment zu Moment. Wir streben nicht an irgendetwas zu verändern – nur beobachten – Wir sind jedoch Veränderungen gegenüber aufgeschlossen. Wir haben alle Ressourcen in uns selbst und lernen auf sie wieder zuzugreifen.

## Was es nicht ist

Wir suchen nicht nach Lösungen (wie wir zukünftig sein wollen in der *Zukunft*, kein Lösungsorientierter Ansatz). Wir suchen nicht nach den Ursachen (in der *Vergangenheit*). Es ist auch kein Entspannungskurs, sondern:

- wir bringen in Erfahrung wie sich Unzufriedenheit, Spannung, Stress anfühlt, wir spüren es und nehmen es wahr, lassen es zu und nehmen das an, was gerade ohnehin schon da ist.
- Wir bringen in Erfahrung, was *haben wollen* und *nicht haben wollen* mit uns macht und üben uns darin diese Form der Spannung zu lösen

## Wichtige Informationen zum Kurs, die Sie wissen sollten:

- Die Teilnahme am Kurs kann den Stress im Leben ggf. zunächst vergrößern, da Sie täglich 60 Minuten Zeit für Ihre Übungen benötigen, wenn Ihr Stressbewältigungstraining erfolgreich sein soll. Jon Kabat-Zinn sagt: wir müssen die Praxis nicht lieben, wir tun sie einfach.
- Sich Zeit und Raum schaffen, um zu üben ist wichtig. Bitten Sie Menschen, mit denen Sie leben, um deren Unterstützung.
- Deshalb ist es wichtig Prioritäten neu zu setzen, Überflüssiges loszulassen und sich mit Engagement und Entschlossenheit der täglichen Achtsamkeitspraxis zu widmen.
- Finden Sie neue Verhaltensweise im Umgang mit der Zeit, neue Gewohnheiten, eine festgesetzte Zeit für die Übung. Das Gefühl, dass man keine Zeit zum Üben hat kann zeitweise überwältigend sein.
- Gefühle wie Trauer, Wut, Angst können zu Beginn stärker in Erscheinung treten, weil Ihre Aufmerksamkeit bewusster ist. Frühere Traumata, Missbrauchserfahrungen, Drogenmissbrauch können ggf. noch mal im Bewusstsein auftauchen und die Gefühle verstärken. **Also erzählen Sie uns bitte davon und sprechen Sie die Teilnahme unbedingt mir Ihrem Arzt / Therapeuten ab.**
- Der Kurs ist keine Selbsterfahrungsgruppe, keine Therapie und kein Therapieersatz.
- Das Entwickeln von Achtsamkeit bewirkt, dass wir sensibler werden.

- Während der achtsamen Bewegungen (achtsames Yoga) ist die Achtsamkeit und Selbstfürsorge– sehr wichtig: wenn Sie Schmerzen verspüren, lassen Sie die Anleitung außer Acht. Erforschen Sie Ihre Grenzen, gehen Sie bis an den Rand, aber nicht darüber hinaus. Es ist nicht wie bei anderen Formen des Yoga, wo die äußere Form u.U. sehr wichtig ist.
- Wenn es zu Situationen kommt, in denen einzelne Teilnehmer das Gespräch dominieren, werden sie unterbrochen (Jon Kabat-Zinn: „Wenn du hier sitzt und dich wunderst, wie der Kursleiter dich kennen lernen kann, dann ist die Antwort: Er kann es nicht. Das Ziel in diesem Kurs ist es, dich selbst kennen zu lernen“).

## Was machen wir in dem Kurs?

- Schwerpunktthemen: Innere Ressourcen, Wahrnehmung, Körperbewusstsein, Stressoren und Stressbewältigung, achtsame Kommunikation, Selbstfürsorge, die Achtsamkeitspraxis in Eigenregie
  - Achtsamkeitsqualitäten kultivieren: Selbstverantwortung, Nicht-Beurteilen, Anfängergeist, Akzeptanz, Geduld, Vertrauen, Nicht-Greifen, Loslassen, Humor.
  - Formale Praxis: Sitz- und Gehmeditationen, Body-Scan, Yoga
  - Informelle Praxis: Achtsamkeit im Alltag
  - Tägliche Praxis: 60 Min. zzgl. Tagebuchnotizen über die Erfahrungen
1. **Thema: die inneren Ressourcen erschließen**
  2. **Thema: Der Wahrnehmung auf die Spur kommen**
  3. **Thema: Im Körper zu Hause sein**
  4. **Thema: sich dem Stress bewusst zuwenden**
  5. **Thema: die Wahlfreiheit im Umgang mit Stress erkennen, Umgang mit schwierigen Emotionen**
  6. **Thema: Achtsame Kommunikation**
  7. **Thema: Mit der Selbstfürsorge vertraut werden und ein halber Tag in Stillemeditation**
  8. **Thema: Achtsamkeit in Eigenregie weiter praktizieren**

**Arbeitsstil:** Selbstverantwortung leben und erleben. Prozessorientiertes Arbeiten. Wenn Sie in ärztlicher Begleitung sind oder eine Psychotherapie machen, stimmen Sie die Teilnahme am Kurs bitte mit dem Therapeuten ab.

In diesen 8 Wochen geht es darum, eine neue Erfahrung zu machen. Dann geht es um die Frage: möchte ich von dieser Erfahrung etwas in mein Leben integrieren?

Wenn Sie die Achtsamkeit regelmäßig praktizieren, können Sie Erfahrungen sammeln, die Ihnen dabei helfen, Ihren Stress deutlich reduzieren.

**Kosten:** 370 €

Kosten beinhalten: Teilnahmegebühr, Übungs-CDs, Teilnehmerunterlagen

Kleidung: bequeme Kleidung, ggf. Decke, Matten und Kissen mitbringen. Ansonsten sind Decken, Matten und Kissen aber auch vorhanden.

**Bitte verzichten Sie auf Parfüm.**

**Herzlichen Dank.**