

## **MBSR Lehrerin Anja Siebertz**

Achtsamkeit ist eine Forschungsreise in das eigene Herz. Sie lässt unser Fühlen, Denken und Handeln ebenso liebevoll und zart wie kraftvoll werden. Achtsamkeit ist eine gute Basis um mit unserem Leben in Verbindung zu treten und bei dessen Entfaltung in jedem Moment dabei zu sein.

Ich liebe diese Achtsamkeitsarbeit mit Menschen. Ich liebe die Arbeit mit meiner eigenen Achtsamkeit.

\*\*\*\*\*

Obwohl meine langjährigen beruflichen Tätigkeiten in der Erwachsenenbildung sehr abwechslungsreich waren, vermisste ich in der Tiefe eine Sinnhaftigkeit.

*Zwischen Arbeit und Leben gab es eine Trennung, die sich unnatürlich anfühlte und mich unzufrieden machte.*

Es brauchte einige Jahre, um dem Leben auf die Spur zu kommen. Beruflich erschöpfte ich mich zunehmend, so dass ich auf die Suche nach einer Möglichkeit ging, die mir helfen könnte, meinen Stress zu reduzieren und fand zufällig etwas, das sich *MBSR-Stressbewältigung* nannte.

Ich erlebte innerhalb des 8-Wochenkurses unübersehbare Verbesserungen und einschneidende Erkenntnisse über mich, so dass ich nicht nur ermutigt war, die Achtsamkeitspraxis selbständig nach dem Kurs fortzusetzen, sondern auch der Wunsch entstand, als MBSR-Lehrerin tätig zu werden. Jon Kabat-Zinn, der Begründer des MBSR-Stressbewältigungsprogrammes, sagte mal „wir sollten dazu übergehen zu leben, statt nur zu existieren.“ Mir war plötzlich klar, dass dies der Weg sein würde, zum Leben überzugehen und dieses endlich mit einer Aufgabe zu füllen, welche ich als zutiefst sinnvoll und befriedigend empfinde.

Ich hatte während meiner Ausbildung wunderbare Lehrerinnen in Renate Kommert, Yeshe Brost und Gabi Junklewitz.

Und heute finde ich gleichsam wunderbare Lehrer und Lehrerinnen in jedem Teilnehmenden meiner Kurse. Das ist sehr beglückend, erfüllend und vor allem berührend.

Dankbar bin ich auch für die Zusammenarbeit mit Angelika Wild-Regel, die auf ihre ganz eigene liebevolle Art und Weise zur Heilung meiner alten Wunden beiträgt und für die Beratungsstunden und Metta-Meditationen mit Yeshe U. Regel, die dazu beitragen, dass ich mein Herz auch in schwierigen Situationen offen halten kann.

Die Knospe  
steht für alles,  
selbst für jene Dinge, die nicht blühen,  
denn alles blüht, aus sich selbst, aus innerem Glück,  
obwohl es manchmal nötig ist,  
ein Ding nochmals seine Liebenswürdigkeit zu lehren,  
einer Blume die Hand  
auf die Stirn zu legen,  
ihr mit Worten und Berührungen zu sagen,  
wie schön sie ist,  
bis sie wieder aus sich selbst heraus blüht, aus innerem Glück

Galway Kinnell

Kontaktadresse:

Bitte beachten Sie, dass Anja Siebertz als Gastdozentin tätig ist und deshalb ihre Kurse selbst organisiert, das bedeutet dass die Anmeldung und Bezahlung des Kurses, den Anja Siebertz alleine unterrichtet über diese Kontaktadresse erfolgt:



Schlossallee 11 - 53332 Bornheim  
Tel.: +49 (0) 2227 - 90 92 97  
Mobil: +49 (0) 157 - 86 73 86 27  
e-Mail: [info@anjasiebertz.de](mailto:info@anjasiebertz.de)  
[www.anjasiebertz.de](http://www.anjasiebertz.de)