

## MBSR - Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Die Methode MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) wurde Ende der 70er Jahre durch Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn, einem amerikanischen Verhaltensmediziner und Meditationslehrer in die Medizin eingeführt.

MBSR wird normalerweise in 8-wöchigen Kursen unterrichtet, wobei es von Woche zu Woche unterschiedliche thematische Schwerpunkte gibt. Die Kursteilnehmer treffen sich unter Anleitung eines MBSR-Lehrers einmal die Woche und üben täglich die Achtsamkeitsübungen zu Hause zunächst mit CDs.

In der Klinik Alpenblick haben wir das Wesentliche aus den MBSR-8-Wochenkursen in einem 3-wöchigen MBSR-Kompaktkurs zusammengefasst und bieten den Rehabilitanden in dieser Zeit ein Programm mit täglichen Übungseinheiten an. Alle grundlegenden Übungen und wichtige Schwerpunktthemen werden dabei vermittelt

In der Übung der Achtsamkeit versuchen wir uns dem Erleben des gegenwärtigen Augenblicks zu zuwenden und alles oder bestimmte Aspekte dieses Augenblicks mit einer neugierig-interessierten, freundlich-liebevollen und möglichst nicht wertenden Haltung wahr zu nehmen.

Was wir zunächst einmal wahrnehmen ist, wie schwer uns dies fällt und wie sehr wir nicht mit den konkreten Wahrnehmungen von Körper, Sinnen, Gedanken, Gefühlen und Bewusstsein, sondern mit Ideen und Konzepten über diese Dinge in Kontakt sind, diese ständig positiv oder negativ bewerten und hierdurch letztlich weder mit dem gegenwärtigen Augenblick noch mit uns selbst wirklich in Kontakt sind. Wie viel wir ständig denken, ohne dass uns dies bewusst wäre, wie sehr unsere Gedanken das, was und wie wir etwas wahrnehmen beeinflussen.

Ein weiterer wichtiger Aspekt der Übung ist es akzeptieren zu lernen, dass wir so sind wie wir sind. Dass wir ständig über alles und jeden eine Meinung haben, dass wir ständig alles in Gut oder Böse, angenehm oder unangenehm unterteilen und dann versuchen es nur gut und angenehm zu haben. Ungeachtet jedes besseren Wissens versuchen wir die Welt und uns so zu gestalten, wie wir denken, dass sie sein sollten, ohne zu bemerken, dass dies nicht funktioniert und tatsächlich sehr „stressig“ ist und uns unglücklich macht. Zu akzeptieren, dass wir letztlich selbst unser eigenes Fühlen und Denken kaum kontrollieren können, geschweige denn das der anderen, fällt schwer, oft auch nach längerem Üben.

### Was wird denn konkret geübt?

Die drei Hauptübungen des MBSR sind der Body Scan, das Achtsame Dehnen (Yoga) und die Meditation im Sitzen. In all diesen Übungen wird Achtsamkeit mit einem leicht anderen Schwerpunkt geübt: Beim **Bodyscan** geht es darum die Aufmerksamkeit gegenüber dem Körper in einer entspannten körperlichen Position zu üben. Hierdurch wird gleichzeitig Konzentration und Achtsamkeit geübt. Zudem tauchen erste Erkenntnisse darüber auf, wie sehr wir oft in Gedanken und nicht bei konkreten Wahrnehmungen sind und es wird spürbar, wie entspannend der umgekehrte Weg sein kann. Beim **Achtsamen Dehnen** kommt als körperlicher Aspekt Bewegung und Atmung mit hinzu. Zudem wird hier der selbstfürsorgliche Aspekt und die Fähigkeit zwischen Anspannung und Entspannung zu unterscheiden am deutlichsten betont. Bei der **Meditation** im Sitzen wiederum wird versucht das gesamte Spektrum von Achtsamkeit, und damit auch das gesamte Spektrum des Mensch-Seins mit in die Übung zu integrieren, indem nacheinander Achtsamkeit bezogen auf den Atem, gegenüber verschiedenen Aspekten des Körpers, der Sinnesempfindungen, der Gedanken, der Gefühle und des Bewusstseins geübt und vermittelt werden.

Gerne erhalten Sie weitere Informationen:

Tel.: +49 (0) 7562 71-1411

Email: [info@klinik-alpenblick.de](mailto:info@klinik-alpenblick.de)