

Liebe KlientInnen, liebe Interessierte,

demnächst, am Mittwoch, 11.10.2017, biete ich wieder einen Kurs „MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ an, den ich Ihnen sehr ans Herz legen möchte. (Der weitere Text wird in der Anrede das „Du“ verwenden.)

MBSR ist ein 1979 durch Jon Kabat Zinn entwickeltes Trainingsprogramm zur Schulung der Achtsamkeit, dessen Wirksamkeit durch viele wissenschaftliche Studien belegt ist und das inzwischen weltweit gelehrt wird.

Doch was beinhaltet dieses Programm und weshalb lohnt es sich, sich darauf einzulassen?

Was ist mit „Achtsamkeit“ gemeint und was genau wird bei diesem Programm trainiert?

„Achtsamkeit“ oder „achtsam sein“ wird in unserem Kulturkreis manchmal im Sinne von „vorsichtig sein, zurückhaltend sein, einfühlsam sein, ...“ missverstanden. Vor allem von Menschen, die „sei achtsam“ als Aufforderung, sich zurück zu nehmen, verstehen und denen es allgemein schwer fällt, die eigenen Grenzen zu setzen und ihre eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen.

Manchmal wird „achtsam sein“ auch mit „tief entspannt sein“ gleichgesetzt. Was sich dann beim Training als Erwartungs - Hindernis erweist, wenn der Körper angespannt ist oder Dich gedanklich viel beschäftigt.

Manche erwarten auch eine Anleitung zur Selbstoptimierung und Selbstverbesserung.

Doch all dies ist „Achtsamkeit“ **nicht**.

Achtsamkeit ist der wache Moment, in dem Du Dir bewusst bist, was gerade geschieht, ohne dies zu bewerten und anders haben zu wollen. Der Moment, in dem Du aus Deinem normalen Reaktionsmodus aussteigst, eine kleine Pause machst und wahrnimmst, was jetzt gerade ist. Aus einer offenen und freundlichen, neugierigen und akzeptierenden Haltung heraus. Achtsamkeit ist der Moment, in dem innehältst und Luft holst, in dem Du wach und bewusst bei Dir bist. Dich so annehmend, wie Du bist.

Im MBSR trainierst Du,

- eine Bewusstheit für den jetzigen Moment zu entwickeln
- die Wahrnehmung Deiner selbst mit Gedanken, Gefühlen, Körperempfindungen, ... und Dein Körperbewusstsein zu stärken
- zu erkennen, welche Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen, Reaktionsweisen Dich in diesem Moment bestimmen wollen
- aus Deinem automatischen Reagieren auszusteigen
- Dich liebevoll anzunehmen, genau so, wie Du jetzt bist
- einen neuen Umgang mit Deinen Gefühlstürmen, Gedankenschleifen, Körperempfindungen, auch Schmerzen, zu entwickeln

Was hat Achtsamkeit mit Stressbewältigung zu tun?

Stress entsteht, wenn ein Auslöser, der Stressor, in Dir auf eine bestimmte Einstellung, Haltung, oder Konditionierung trifft. Geschieht dies unbemerkt, wirst Du auf diesen Stressor unbewusst reagieren und landest in einer physiologisch ablaufenden Stressreaktion, die Dir langfristig schaden kann.

Während des Kurses werden Dir einige Deiner Konditionierungen bewusst werden und Du wirst herausfinden, welche Stressoren bei Dir Stress auslösen.

Hier kommt Dein Training in Achtsamkeit ins Spiel: Du übst Dich darin, wahrzunehmen, wann ein Stressor Dich berührt und zu erkennen, wann Du reagibel wirst. Dies gibt Dir die Möglichkeit, innezuhalten und Dich zum Beispiel mit dem Atem zu verbinden. Du wirst weniger reagibel sein und in dieser neuen Freiheit entdeckst Du, dass Du neue und andere Möglichkeiten hast, auf Stressoren zu reagieren.

Wie sieht der Kurs konkret aus?

Der Kurs findet fortlaufend an 8 aufeinanderfolgenden Abenden statt.

Der Kursabend dauert jeweils 2,5 Std. Er beginnt um 18.30 Uhr und endet um 21.00 Uhr.

Während der gemeinsamen Stunden werden wir die Achtsamkeitsübungen (Bodyscan, Atemmeditation, Sitzmeditation, Yoga) gemeinsam erproben und ich werde Dir Anleitungen geben, wie Du diese für Dich selbst üben kannst. Du bekommst hierfür CDs mit nach Hause.

Wir werden Deine Übungspraxis und Deine Anliegen reflektieren und gemeinsam erforschen, was Du brauchst, um mit der Praxis fortzufahren.

In Kurzvorträgen zu Themen wie - Umgang mit Schmerzen, mit Gedankenkreisen, überwältigenden Gefühlen, zu Stress und wie wir ihm mit Achtsamkeit begegnen - wirst Du mit der Arbeit vertraut und wirst noch besser verstehen, wieso wir Achtsamkeit praktizieren und welchem Zweck dies dient.

Ja, es gehören Aufgaben für zuhause mit zum Kurs. Achtsamkeit ist wie ein Muskel. Sie muss regelmäßig trainiert werden, damit sie wirksam werden kann. Du solltest Dir für diese Zeit von 7 Wochen einen Zeitraum von circa 30-40 Minuten freihalten, in dem Du Dich in Achtsamkeit übst.

Nun möchte ich Dich / Sie herzlich dazu einladen, an diesem Experiment mit Dir selbst teilzunehmen. Dir diese Zeit zu gönnen, in der Du Dich in einer freundlichen Haltung Dir selbst gegenüber übst und neue Wege kennenlernst, mit dem umzugehen, was Dich bisher daran gehindert hat, frei und selbstbestimmt zu leben.

Ute Ursula Burkhardt