

## **Im Alltag Ruhe finden** Stressbewältigung durch Achtsamkeit

*„Achtsamkeit ist eine einfache und zugleich hochwirksame Methode, uns wieder in den Fluss des Lebens zu integrieren, uns wieder mit unserer Weisheit und Vitalität in Verbindung zu bringen.“  
(Professor Dr. Jon Kabat-Zinn)*

Das Programm der Stressbewältigung durch Achtsamkeit (amerikanisch: **M**indfulness **B**ased **S**tress **R**eduction – MBSR) wurde 1979 von Professor Dr. Jon Kabat-Zinn und KollegInnen an der Universität von Massachusetts entwickelt. Es wendet sich an Menschen, die an schwerwiegenden gesundheitlichen, familiären oder beruflichen Belastungen in ihrem Leben leiden. Das können z.B. sein:

- chronische Schmerzen oder
- chronische Erkrankungen oder
- erhöhte Anforderungen durch die Pflege von kranken oder behinderten Angehörigen oder
- gesundheitliche Auswirkungen von chronischem Stress oder
- schwerwiegende berufliche oder persönliche Sorgen

Das Konzept verbindet altes Erfahrungswissen über Meditation und achtsame Bewegung (v.a. Yoga) mit neuesten Erkenntnissen der Stressforschung. Durch gezielte Übungen zur Schulung und Entwicklung der Achtsamkeit werden die Fähigkeiten der Teilnehmerinnen und Teilnehmer zur Stressbewältigung gefördert.

Ziel des Kursprogrammes ist es, einen liebevollen und achtsamen Umgang mit sich selbst und den täglichen Anforderungen zu entwickeln. Entsprechend steht im Zentrum des Programmes das Thema „Achtsamkeit“:

**Achtsamkeit ist die Fähigkeit,  
das, was im jeweils gegenwärtigen Augenblick gerade geschieht,  
offen und nicht wertend wahrzunehmen.**

Es handelt sich daher um eine besondere Form der Aufmerksamkeitslenkung, die sich bewusst dem jeweils gerade gegenwärtigen Augenblick zuwendet, dem, was jetzt gerade ist - ohne zu werten und ohne gezielt etwas (z.B. Atmung, Gedanken oder Gefühle) verändern zu wollen. Diese Fähigkeit kann erlernt und geübt werden, so dass sie dann gerade auch in schwierigen Situationen zur Verfügung steht. Achtsamkeitsbasierte Übungen können leicht erlernt und auch nach Abschluss des Kurses von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern selbstständig durchgeführt werden.

### **Inhaltliche Schwerpunkte sind:**

- Achtsame Körperwahrnehmung (Bodyscan)
- Achtsame und sanfte Bewegungsübungen
- Sitzmeditation
- Achtsame Kommunikation
- Umgang mit Stress
- Umgang mit schwierigen Gefühlen (Wut, Trauer, Angst...)
- Umgang mit Schmerzen
- Achtsamkeit im Alltag

Das regelmäßige Üben des Erlernten zu Hause ist wesentlicher Bestandteil des Programms: Die TeilnehmerInnen sollten bereit sein, während der Dauer des Kurses an sechs Tagen pro Woche täglich etwa 30 bis 45 Minuten zu üben, in der Regel mit Übungs-CDs.

### **Wirkungen**

Das Kursprogramm MBSR wird inzwischen an mehr als 250 Kliniken in den USA und in anderen Ländern unterrichtet. In verschiedenen wissenschaftlichen Untersuchungen konnten positive Einflüsse auf den Umgang mit belastenden Situationen, auf gesundheitliche Probleme, sowie auf Emotionen und Befindlichkeit dargestellt werden. Eine ausführliche Darstellung aktueller Forschungsergebnisse finden Sie unter [www.institut-fuer-achtsamkeit.de](http://www.institut-fuer-achtsamkeit.de).

Viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer berichten von

- mehr innerer Ausgeglichenheit
- besseren Zugang zum eigenen emotionalen Erleben
- verbesserten Fähigkeiten, mit Belastungssituationen umzugehen
- verminderter Belastung durch gesundheitliche Probleme
- geringeren Verbrauch von Medikamenten
- mehr Lebensfreude

Diese Wirkungen beruhen vor allem auf der kontinuierlichen Schulung der Achtsamkeit: Durch sie wird die Fähigkeit gefördert, sich selbst gerade auch in „unangenehmen“ Situationen mit Aufmerksamkeit und Akzeptanz zu begegnen.

Jon Kabat-Zinn berichtet, dass in Nachbefragungen 86% der Teilnehmerinnen und Teilnehmer an einem MBSR- Programm angaben, dass sie das Gefühl hatten „etwas Wertvolles für ihr weiteres Leben gelernt und neue Lebensperspektiven entwickelt“ zu haben.

### **Was Sie wissen sollten, wenn Sie sich für eine Teilnahme interessieren:**

Eine verbindliche Anmeldung ist erst nach einem persönlichen Vorgespräch möglich. Sie sollten die Bereitschaft mitbringen, während der Dauer des Kurses an sechs Tagen pro Woche jeweils 30 bis 45 Minuten die formellen Achtsamkeitsübungen nach CD zu Hause durchzuführen. „Im Alltag Ruhe finden“ ist keine Psychotherapie und ersetzt keine solche, kann aber eine gute Ergänzung sein. Bitte sprechen Sie ggf. Ihre Psychotherapeutin/Ihren Psychotherapeuten darauf an. Aktuelle Kurstermine finden Sie unter [www.m-a-p-hannover.de](http://www.m-a-p-hannover.de)

**Kursleitung:** Martina Amberg, Diplom-Psychologin, Coach und Stressbewältigungstrainerin. 2006/07 Ausbildung zur MBSR-Lehrerin am Institut für Achtsamkeit/Dr. Linda Lehrhaupt. Führt seit Januar 2007 als erste zertifizierte MBSR-Lehrerin in Hannover MBSR-Kurse durch.