

MBSR - Kurs

(8 Wochen)

Kursbeschreibung

Beschreibung

MBSR ist die Abkürzung von „Mindfulness-Based Stress Reduction“ und wird am besten mit „Stressbewältigung durch die Praxis (oder Übung) der Achtsamkeit“ übersetzt.

Stress ist ein wichtiger Bestandteil unseres Lebens und kann lebenswichtig sein. Zuviel Stress aber kann unseren Alltag sehr unangenehm machen und zu Lustlosigkeit, Burnout, Depression oder anderen Krankheiten führen.

Wir entscheiden selbst, wie viel Stress wir zulassen; meist jedoch haben wir verlernt, die Warnsignale wahrzunehmen und angemessen zu reagieren.

Wir sollten wieder lernen, mehr auf uns zu achten!

Achtsamkeit und Meditation ist seit 2500 Jahren fester Bestandteil fernöstlicher Spiritualität; sie finden sich aber auch in der westlich geprägten christlichen Kontemplation wieder.

Prof. Kabat-Zinn hat verschiedene Übungen religiös neutral an die westliche Wertewelt adaptiert und in eine Übungspraxis zur Stressbewältigung integriert (MBSR), die die achtsame innere Wahrnehmung von Körper, Gedanken und Gefühlen und die achtsame äußere Wahrnehmung wie Sehen, Hören, Fühlen, Riechen und Schmeckens übt und vertieft.

Achtsamkeit ist nach seiner Definition die nichtwertende, absichtsvolle Aufmerksamkeit im Augenblick.

Nur wenn wir klar sehen, was „Jetzt“ ist, können wir zielgerichtet etwas verändern. Unsere Wahrnehmung bestimmt unser Handeln. Was ist, wenn unsere Wahrnehmung falsch ist? Was ist, wenn wir

auf eine falsche Wahrnehmung automatisch reagieren, ohne zu hinterfragen?

MBSR ist ein Trainingsprogramm für unseren Geist und beinhaltet meditative Übungen in Ruhe und Bewegung. Es bietet Übungsraum für neue Erfahrungen und Möglichkeiten:

- Wenn sie persönlich eine größere innere Ruhe suchen,
- Wenn sie persönlich die Wahrnehmung von Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen vertiefen wollen;
- Wenn sie praktische Übungen im Umgang mit Stress, schmerzhaften Emotionen, körperlichen Schmerzen oder schwierigen Kommunikationssituationen ausprobieren wollen;

MBSR ist geeignet für alle Menschen die nach effektiven und praxistauglichen Möglichkeiten der Stressbewältigung in ihrem täglichen Leben suchen:

- die körperlich erkrankt sind;
- die unter psychischen oder psychosomatischen Beschwerden leiden;
- die einen aktiven Beitrag zum Erhalt ihrer inneren Ausgeglichenheit und Gesundheit leisten möchten.

Wer bereit ist, über 8 Wochen hinweg etwa 45 Minuten täglich in Übungen zu investieren, der hat die Möglichkeit, neue Erfahrungen zu machen.

Dieser Kurs verspricht keine Heilung von Krankheiten, sondern will einen Übungsweg aufzeigen, mit dessen Hilfe man Krankheiten und Beschwerden „begegnen“ kann.

Dieser Kurs verspricht nicht, den Stress zu beseitigen, sondern will Möglichkeiten aufzeigen, wie man mit ihm umgehen und vermindern kann;

Kurs Inhalt

- Persönliches Vorgespräch (ca. 60 Minuten Dauer) vor der eigentlichen Anmeldung mit dem Kursleiter. In diesem Gespräch werden Motivation der TeilnehmerInnen und für den Kurs wichtige persönliche und biografische Hintergrundinformationen.
- Die TeilnehmerInnen werden gebeten, sich ernsthaft zu fragen, ob sie bereit sind, sich für die Hausaufgaben während des Kurses Zeit zu nehmen. Diese nehmen täglich 30-45 Minuten in Anspruch und dies von 6 bis 7 Tagen in der Woche. Der Kurs kann nur als Ganzes gebucht werden. Nach positivem Vorgespräch unterschreibt der Teilnehmer einen Vertrag, die Anmeldung wird wirksam mit dem Eingang der Kursgebühr. „Es kann stressig sein, an einem Stressreduktionskurs teilzunehmen!“
- Die TeilnehmerInnen erhalten schriftliche Materialien und Übungs-CD/DVDs, mit der sie jede Übung selbständig praktizieren sollen. In den ersten Wochen ist der Gebrauch der CDs Pflicht, später können die TeilnehmerInnen ohne deren Anleitung üben.
- Der Kurs dauert 8 Wochen mit einem Kursabend (ca. 2,5 Stunden) pro Woche. An diesen Abenden werden Achtsamkeitsübungen im Sitzen, Gehen und Liegen und achtsame Körperarbeit, sanfte Yoga- und Dehnungsübungen angeleitet; dazu gibt es Kurzvorträge und Gruppengespräche zu Schwerpunktthemen wie z.B. Umgang mit Stress oder Schmerzen und mit schwierigen Gefühlen.

- Nach dem 6. Kursabend findet ein Praxistag statt. Dies ist meist ein Samstag oder Sonntag, an dem zwischen 10:00 und 16:45 die Hauptübungen (Bodyscan, Yoga, und Sitzmeditation) gemeinsam geübt werden. Ergänzende Übungen werden praktiziert und es wird mehrmals am Tag meditiert. Der/die MBSR-LehrerIn hält einen kurzen Vortrag. Der Übungstag, einschließlich des gemeinsamen Mittagsessens, findet im Schweigen statt, ausgenommen die Auswertung und das Gespräch am Ende des gemeinsamen Tages.
- Nach Ende des Kurses findet ein persönliches Nachgespräch statt. Schwerpunkt des gemeinsamen Gesprächs zwischen LehrerIn und KursteilnehmerIn liegt in der Frage, wie die Praxis nach dem Kurs aussehen kann. Das Nachgespräch dient auch für Rückmeldungen und Nachfragen seitens der KursteilnehmerInnen.