

Was ist MBSR?

Das MBSR Programm nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn ist ein weltweit etabliertes, strukturiertes Trainingsprogramm zur Stressbewältigung durch Achtsamkeit (Mindfulness Based Stress Reduction). Es wurde in den 70er Jahren an der Universitätsklinik von Massachusetts entwickelt und damals zuerst bei Menschen mit chronischen Schmerzen und schweren Erkrankungen ergänzend zur medizinischen Behandlung eingesetzt.

In dem 8-wöchigen Programm werden grundlegende Achtsamkeitspraktiken, sanfte Bewegungsübungen, Sitz- und Gehmeditation sowie wertvolles Hintergrundwissen aus der Stressforschung, Neurowissenschaft und Kommunikations-, und Verhaltenspsychologie vermittelt.

Für wen eignet sich ein MBSR-Kurs?

Für alle Menschen, die

- beruflich oder privat Stress erleben (z.B. als Burnout-Prophylaxe).
- mit akuten oder chronischen Belastungen, Schmerzen konfrontiert sind.
- neue Möglichkeiten zum konstruktiven Umgang mit Stress suchen.
- Eine Ergänzung zur medizinischen oder psychotherapeutischen Behandlung suchen.
- den Sorgen des Alltags mit mehr Gelassenheit begegnen wollen.
- bereit sind, eine regelmäßige Übungspraxis in ihren Alltag einzubauen.

Was ist MBSR nicht?

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) ist keine:

- magische Heilmethode, keine Religion und keine Esoterik
- Entspannungstechnik
- Psychotherapie, und keine medizinische Behandlung - eher deren aktive Begleitmaßnahme

Der Ablauf des Kurses

Der klassische MBSR-Kurs ist eine Methode der Selbsthilfe, die üblicherweise in einem intensiven achtwöchigen Programm vermittelt wird.

Er beinhaltet wöchentliche 2 ½ stündige Gruppensitzungen und einen Vertiefungstag (meist in der 7. Woche).

Der möglichst täglichen Praxis von Achtsamkeit zu Hause wird eine große Bedeutung zugemessen.

Kernelement des Kurses ist die Vermittlung und das Üben der formalen Achtsamkeitspraxis (Body-Scan, achtsame Körperübungen, Sitzmeditation u.a.). Daneben zielt das Programm darauf ab, Achtsamkeit in den Alltag zu integrieren (informelle Praxis). Kurzvorträge, Erfahrungsaustausch und Übungen in der Gruppe ergänzen das Programm.

Die Praxis der Achtsamkeit, das heißt das aufmerksame, nicht urteilende, annehmende Zuwenden zur gegenwärtigen Erfahrung wirkt zentrierend und häufig beruhigend.

Sie ermöglicht, Zusammenhänge zwischen Körper und Geist direkt zu erleben und zu verstehen und dadurch einen hilfreichereren Umgang mit Stress, Krankheit und anderen belastenden Lebenssituationen zu entwickeln.

„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 Berührung zu bringen.“

Jon Kabat-Zinn

Heute wird das MBSR-Programm weltweit an mehreren hundert Kliniken angewendet und findet darüber hinaus im nicht-klinischen Bereich immer weitere Verbreitung. Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen die Wirksamkeit von MBSR.