



Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Dieser 8-Wochen-Kurs basiert auf dem von Prof. Jon Kabat-Zinn entwickelten und wissenschaftlich gut erforschten „Mindfulness-Based Stress Reduction Program“ (MBSR), das in den USA mittlerweile an über 240 Kliniken und Gesundheitszentren durchgeführt wird. Grundlage dieses Kurses ist die intensive Schulung der Achtsamkeit im Alltag und in der Stille.

Achtsamkeit bedeutet ein klares und nicht-wertendes Gewahrsein dessen, was in jedem Augenblick geschieht. Durch geleitete Meditationen und sanfte Körperübungen lernen die TeilnehmerInnen, Atmung, Körperempfindungen, Gedanken und Gefühle wahrzunehmen, ohne sie zu bewerten. Mit dieser offenen und annehmenden Orientierung an der direkten Erfahrung des Augenblicks gewinnen wir ein tieferes Verständnis für uns selbst und zunehmend mehr Einsicht in unsere gewohnheitsmäßigen Reaktionsweisen, vor allem auch im Umgang mit unseren Schwierigkeiten. Die Praxis der Achtsamkeit befähigt uns, innere Ruhe, Akzeptanz und Klarheit zu finden - auch angesichts körperlicher oder seelischer Schmerzen und trotz schwieriger Lebensumstände. Sie führt zu einer umfassenderen Sichtweise, die uns neue, sinnvolle und oft kreative Handlungsmöglichkeiten eröffnen kann.

Dieser Kurs richtet sich an Menschen mit

- Stress, der aus Arbeit, Familie, Beziehungen oder Krankheiten resultiert
- Chronischen, akuten oder psychosomatischen Erkrankungen
- Psychologischen Problemen wie z.B. Ängstlichkeit, Nervosität, depressive Verstimmungen
- dem Wunsch, achtsamer und mehr von innen heraus zu leben

Der Kurs vermittelt eine effektive Selbsthilfemethode. Er ist nicht als Ersatz einer medizinischen oder psychotherapeutischen Behandlung zu verstehen.

Auswirkungen des Kurses

Die wissenschaftliche Forschung bei uns (u. a. Uni Tübingen, Uni Freiburg) und in den USA hat bei der Mehrheit der TeilnehmerInnen folgende Veränderungen nachgewiesen:

- anhaltende Verminderung von körperlichen und psychischen Symptomen
- bessere Bewältigung von Stresssituationen
- erhöhte Fähigkeit, sich zu entspannen
- wachsendes Selbstvertrauen und verbesserte Selbstakzeptanz
- mehr Energie und Lebensfreude

Kursinhalt

- Geleitete Achtsamkeitsmeditationen
- Sanfte Yogaübungen
- Ein Schwerpunktthema für jeden Abend

Zum Beispiel:

- Wie Einstellungen und Denkmuster Stress beeinflussen
- Achtsamkeit im Alltag
- Umgang mit schwierigen Gefühlen
- Akzeptanz und Selbstakzeptanz
- Diskussion und Austausch

