

念

Mit Achtsamkeit leben

Ein Weg zur Gesundheitsförderung
und Stressreduzierung



8 Wochen-MBSR-Kurs nach Jon Kabat-Zinn
Mindfulness Based Stress Reduction mit Gisela Behrndt

Was bedeutet Achtsamkeit?

Auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein,
bewusst, im gegenwärtigen Augenblick
und ohne zu urteilen.

*Jon Kabat-Zinn
(„Im Alltag Ruhe finden“, S. 18)*

Achtsamkeit ist eine Qualität unseres Geistes, eine Fähigkeit, die wir alle besitzen, die wir kultivieren und pflegen können und die nicht religiös gebunden ist. Ohne Achtsamkeit könnten wir nicht leben. Den Begriff „Achtsamkeit“ können wir auch durch Präsenz, Bewusstheit, Zuwendung, Interesse, Freundlichkeit, Lebendigkeit u. a. charakterisieren. Die Natur unseres Geistes ist geprägt durch Aktivität, Tag und Nacht, durch Planen, Grübeln, Haben wollen, Ablehnen ... Wir funktionieren und sind nicht lebendig und verpassen die Augenblicke unseres Lebens.

Durch die Schulung der Achtsamkeit richten wir die Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment mit einer nicht wertenden, akzeptierenden Grundhaltung. Dabei dient der Atem als Anker, Atemzug für Atemzug.

Achtsamkeit einzuladen bedeutet, das Leben genauso anzunehmen, wie es sich in diesem Augenblick zeigt – voller Freude, Dankbarkeit, Erfüllung oder voller Schmerzen und Leid.

Durch die Übung der Achtsamkeit verbinden wir uns mit jedem Augenblick unseres Lebens, ob angenehm, unangenehm oder neutral. Wir nehmen uns selbst bewusst wahr; wir erkennen, was wir an uns mögen und was wir lieber nicht anschauen, unsere gewohnheitsmäßigen Reaktionen, die eingefahrenen Muster, unseren selbstgemachten Druck/Stress. Wir können eine offene, interessierte und annehmende Haltung allen Erfahrungen gegenüber entfalten, uns liebevoll, freundlich, mit Wohlwollen und Mitgefühl begegnen.

„Achtsamkeit kann nur von innen verstanden werden“ und erfahren werden.

„Sie ist eine Seinsweise und eine Sichtweise, die tiefe Auswirkungen auf unser Verstehen der Natur unseres eigenen Körpers und Geistes hat.“

(Jon Kabat-Zinn, 2003)

Achtsamkeitspraxis wird getragen von der Kultivierung unserer ethischen Haltung, von Gewaltfreiheit, liebevoller Zuwendung und Mitgefühl. Über Achtsamkeit, wie auch über Yoga, können wir viel schreiben oder lesen, beides können wir jedoch nur durch die regelmäßige Praxis erfahren, fühlen, leben. Es ist kein Wundermittel.



Das chinesische Schriftzeichen für Achtsamkeit besteht aus zwei Teilen: Der obere steht für JETZT, der untere für HERZ / GEIST. **Man könnte auch sagen, Achtsamkeit bedeutet, mit Herz & Geist ganz im hier & jetzt sein.**

Achtsamkeit ist der Kerngedanke im MBSR – Mindfulness Based Stress Reduction

MBSR ist ein wissenschaftlich fundiertes, achtwöchiges Übungsprogramm zur Stressreduzierung durch die Kultivierung von Achtsamkeit. Es wurde Ende der 70er Jahre an der Stress Reduction Clinic der University of Massachusetts/USA von dem Molekularbiologen und Mediziner Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn auf der Basis seiner täglichen, jahrelangen buddhistischen Meditations- und Yogapraxis komplementärmedizinisch entwickelt und wissenschaftlich untersucht.

*„Wenn ich heute darüber nachdenke, gab es von Anfang an einen grundlegenden und treibenden Grund für den Versuch, Achtsamkeit in den Mainstream der Gesellschaft zu bringen: Die Linderung von Leiden und die Förderung größeren Mitgefühls und tieferer Weisheit in unserem Leben und in unserer Kultur.“
(Jon Kabat-Zinn, Reflexionen über die Ursprünge von MBSR, S. 482)*

Heutzutage werden weltweit MBSR-Kurse aufgrund seiner positiven, vielfältigen Wirkungen auf Körper und Geist in unzähligen Gesundheitseinrichtungen, im Bildungsbereich und in Unternehmen gelehrt. (Sowie andere achtsamkeitsbasierende, aus MBSR abgeleitete Kurse, wie MBCT, MBCL u.a.)

Meditation und Achtsamkeit werden seit vielen Jahren von der Wissenschaft (Neuropsychologie, Psychologie u. a.) erforscht, mit den faktenbasierten Ergebnissen, dass Achtsamkeitspraxis das Gehirn verändert, zu mehr Resilienz und bewussterer Lebensführung führt. Sie fördert die Fähigkeit, von Augenblick zu Augenblick präsent zu sein.

*„Durch Meditation kann unser Gehirn lernen, aufmerksamer zu sein, positive Gefühle zu entwickeln, aufrechtzuerhalten und sich ihnen zuzuwenden. ... es bilden sich neue Reaktionsmuster und neuronale Verschaltungen. Es ist nachgewiesen, dass unser Gehirn bis ins hohe Alter lern- und anpassungsfähig ist (Neuroplastizität). Es lohnt sich also in jedem Alter zu beginnen – mit der Meditation und einer Veränderung der Lebenseinstellung.“
(Quelle: Ursula Richard Meditation S. 21;
www.mbsr-verband.de/achtsamkeit/forschung)*

Mögliche heilsame Auswirkungen der MBSR-Methode und der Meditation auf die Gesundheit

- Stärkung des Immunsystems
- Unterstützung im Umgang mit chronischen Schmerzen
- Verbesserung bei Schlafstörungen
- Stärkung eigener, innerer Ressourcen
- Verbesserte zwischenmenschliche Beziehungen
- Verbesserung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- effektivere Bewältigung von Stress-Situationen
- bei Depressionen
- Verbesserung der Lebensqualität, allgemeine Zunahme von Zufriedenheit
- Mehr Gelassenheit bei Stress/Leid und anderen Belastungen

Quellen: Stress bewältigen mit Achtsamkeit: Linda Lehrhaupt; Gesund durch Meditation: Jon Kabat-Zinn; MBSR-MBCT-Verband; Rubrik Forschung

Die Kursinhalte

- Achtsame Körperwahrnehmung/Meditation ohne Bewegung (Body-Scan)
- Achtsame Körperübungen/Yogahaltungen in Bewegung
- Sitzmeditation (Atem, Körperempfindungen, Geräusche, Gedanken, Gefühle, offenes Gewahrsein)
- Gehmeditation
- Erfahrungsaustausch und Reflexion in der Gruppe
- Impulsreferate z. B. zur Entstehung von Stress, Umgang mit Schmerzen, achtsamer Kommunikation
- Regelmäßige formelle Übungspraxis zu Hause von ca. 45 - 60 Minuten
- Informelle Achtsamkeitspraxis, der „Alltag als Übung“
- Tag der Achtsamkeit in Stille

MBSR richtet sich insbesondere an folgende Personen:

- die einen aktiven Beitrag zum Erhalt oder Wiedergewinnung ihrer ganzheitlichen Gesundheit leisten möchten
- mit beruflichem oder privatem Stress und Leid
- mit sog. stressverursachenden Erkrankungen, wie Bluthochdruck, Kopfschmerzen
- mit Depression, Niedergeschlagenheit, chronischen Erkrankungen
- die lernen möchten, auch in schwierigen Zeiten gelassen, vertrauensvoll und dankbar zu sein
- die mehr innere Ruhe und Ausgeglichenheit suchen
- die bewusster, achtsamer und erfüllter leben möchten
- die einen Einstieg in die Meditation finden möchten

*„Sei du selbst die Veränderung,
die du dir wünschst für diese Welt.“
(Mahatma Gandhi)*

Das Leistungspaket

- Verpflichtendes persönliches, kostenloses Vorgespräch
- 3 CDs oder MP3-Dateien mit angeleiteten Achtsamkeitsübungen
- Arbeitsheft für KursteilnehmerInnen
- Empfohlenes Nachgespräch
- 8 x 2,5 Stunden Kurs
- 1 x 6 Stunden Tag der Stille, der Achtsamkeit

Termine und Kosten

Kursabende:	8 x 2,5 Stunden, jeweils am Mittwoch oder nach Absprache, auch am Vormittag möglich
Uhrzeit:	18:30 – 21:00 Uhr oder nach Absprache
Gruppengröße:	mindestens 4 TeilnehmerInnen
Kursort:	Traithenstraße 21, 83088 Kiefersfelden
Termine/Kosten:	siehe www.yoga-kufstein.com

Voraussetzung für die Kursteilnahme ist ein kostenloses Vorgespräch, bei dem die Motivation, die Absichten und Ziele geklärt sowie Fragen zum MBSR-Programm besprochen werden.

Wohin soll die Reise gehen? Was brauche ich? ...

Anmeldung

Telefon:	+49 8033 8765
E-Mail:	gisela.yoga@web.de
Persönlich:	Im Yogastudio nach Terminabsprache

*„Wenn wir mit der Übung der Achtsamkeit beginnen,
ist dies wie der Anfang einer langen Reise, die nie endet.
Wenn wir uns die Praxis zu Herzen nehmen,
wird sie unser ganzes Leben auf unzählige Arten
und Weisen bereichern.
Unzählig deshalb, weil sich das Leben in zahllosen
Augenblicken beständig neu entfaltet“.*

*(Stress bewältigen mit Achtsamkeit,
Lehrhaupt/Meibert, S. 9)*



Kursleiterin: Gisela Behrndt

Yogalehrerin, Yogatherapeutischer Unterricht
Yoga-Meditation (BDY/EYU)
Buddhistische Geistesschulung, Theravada, Zen
MBSR-Lehrerin
(Institut für Achtsamkeit und Stressbewältigung)
Rückenschullehrerin, Kursleiterin für Beckenbodentraining
Realschullehrerin i. R.

Yoga am Kieferbach
Traithenstraße 21
83088 Kiefersfelden

+49 8033 8765
gisela.yoga@web.de
www.yoga-kufstein.com