



## Stressbewältigung durch Achtsamkeit

„**Mindfulness-Based Stress Reduction**“ / MBSR nach Jon Kabat-Zinn

Jede Minute

Kostbar der Herzschlag  
jeder Minute  
sie schenkt dir den Atem  
erlaubt dir anzufangen  
aufs neue

In deinem Augenstern  
kreist die verwirrende Welt  
ruht das Himmelsherz  
jede Minute.

Rose Ausländer

## Was ist MBSR?

MBSR ist die Abkürzung von **M**indfulness-**B**ased-**S**tress-**R**eduction und wird am besten übersetzt mit „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“.

Der MBSR-Kurs ist ein 8-wöchiges Achtsamkeitstraining, welches anfangs der 1970er Jahre von Jon Kabat-Zinn an der Stress Reduction Clinic der Universität von Massachusetts entwickelt wurde. Es wird an vielen Kliniken, Institutionen, aber auch in Unternehmen und Organisationen nicht nur in den USA, sondern weltweit mit grossem Erfolg angeboten.

### Was sind die Ziele eines MBSR – Kurses?

- Trainieren der in jedem Menschen innewohnenden Fähigkeit der Achtsamkeit
- erforschen und einüben der Anwendungsmöglichkeiten im Umgang mit den Herausforderungen des Lebens
- Erkennen von unbewussten, automatischen Denk- und Verhaltensweisen und deren Konsequenzen für die Gesundheit und und/oder die Lebensqualität.
- Erkennen und aktivieren der eigenen inneren Ressourcen im Umgang mit Stress, Schmerzen, Krankheit, und alltäglichen Belastungen

## Kernelemente des MBSR - Kurses

Die Grundlage des Kursprogrammes ist die intensive und systematische Schulung der Achtsamkeit als einfaches, konkretes und äusserst wirksames Mittel, um Stress abzubauen und Wohlbefinden zu fördern.

### Achtsamkeitschulung

- Achtsame Körperwahrnehmung – Body Scan
- Achtsame Körperarbeit – sanfte Yogaübungen
- Meditation im Sitzen und Gehen
- Achtsamkeitsübungen für den Alltag

### Kurzvorträge zu Themen wie:

- Stress
- Achtsamkeit im Alltag
- Umgang mit schwierigen Gefühlen und Gedanken
- Umgang mit Schmerzen
- Achtsame Kommunikation
- Selbstwert und Wertschätzung für sich und andere

Im Kurs werden praktische Übungen zur Stressreduktion vermittelt, gemeinsam geübt, und von den Teilnehmenden mit Hilfe von Audiodateien zu Hause praktiziert.

**Der Kurs umfasst:**

- ein individuelles Vorgespräch
- 8 wöchentliche Gruppensitzungen von 2,5 Stunden
- einen ganzen Kurstag (Tag der Achtsamkeit)
- ein Nachgespräch, individuell oder in der Gruppe
- Kursmaterial inkl. 3 Übungs-Audiodateien

**Für wen ist MBSR geeignet?**

Jeder kennt Momente und Zeiten in seinem Leben, in denen Aufregung, Ärger, Frustration oder Sorgen die Lebensqualität beeinträchtigen. Es ist eine Herausforderung mit diesen unangenehmen Erfahrungen auf eine gute Weise umzugehen und uns immer wieder mit unseren stärkenden Quellen zu verbinden.

MBSR beschäftigt sich mit Fragen des täglichen Lebens und kann von Menschen jeglichen Alters unabhängig von Beruf und Weltanschauung besucht werden. Kurse werden von uns öffentlich ausgeschrieben und auch Firmen und Institutionen für ihre Personalentwicklung angeboten. Je nach Zielpublikum werden die Themen Stress, Energie, Wohlbefinden, Ausgeglichenheit gewichtet.

Die Kurse eignen sich für Menschen die,

- die mehr Gelassenheit entwickeln wollen und ihre persönlichen Ressourcen stärken möchten
- Ausgeglichenheit in komplexen und belastenden Situationen bewahren möchten
- einen aktiven Beitrag zur Erhaltung oder zur Wiedergewinnung ihrer Gesundheit leisten wollen
- die Beziehungen und Begegnungen in Beruf und Alltag positiver gestalten möchten
- die mit schwierigen Emotionen anders umgehen möchten
- sich beruflich oder privat unter Stress fühlen
- sich durch psychische Probleme wie Ängste, Nervosität, oder depressive Verstimmungen beeinträchtigt fühlen

Das tägliche Üben während dem Kurs ist eine wichtige Voraussetzung.

**Auswirkungen**

Die Wirksamkeit von MBSR-Kursen wurde in zahlreichen wissenschaftlichen Studien überprüft und nachgewiesen. Die Forschung belegt bei einer Mehrheit der Teilnehmenden folgende Auswirkungen:

- Verbesserung der allgemeinen körperlichen und psychischen Befindlichkeit
- Bessere Bewältigung von Stresssituationen
- Grössere Flexibilität bei Problemlösungen
- Erhöhte Fähigkeit, sich zu entspannen
- Probleme in einem grösseren Kontext sehen
- Erkennen von Wahlmöglichkeiten für bewusstes Handeln
- Wachsendes Selbstvertrauen und grössere Selbstakzeptanz
- Mehr Vitalität und Lebensfreude
- Anhaltende Verminderung körperlicher und psychischer Symptome

## Was ist 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 Berührung zu bringen.“ Jon Kabat-Zinn.

Achtsamkeit ist das klare, kontinuierliche und nicht wertende Gewahrsein all dessen, was in jedem Augenblick geschieht. Achtsamkeit bedeutet also auf bestimmte Art und Weise mit sich selbst, anderen und anderem sorgfältig aufmerksam zu sein: mit Absicht, im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu werten.

Achtsamkeit entsteht nicht einfach wie von selbst, nur weil man zur Überzeugung gelangt ist, dass es nützlich und wünschenswert wäre, bewusster zu leben. Die Essenz der Achtsamkeit ist vorsätzliches, bewusstes Aufmerksam-Sein.

Die Schulung der Achtsamkeit hilft uns, einen grösseren inneren Handlungsspielraum zu gewinnen. Gelassenheit und Klarheit in unserem Denken, Fühlen und Handeln helfen uns zu mehr Präsenz und Energie im Umgang mit den Herausforderungen in der Arbeit wie auch im privaten Leben.

Zwischen Reiz und Reaktion gibt es einen Raum. In diesem Raum haben wir die Freiheit und die Macht, unsere Reaktion zu wählen. In unserer Reaktion liegen unser Wachstum und unsere Freiheit“.  
Viktor Frankl

## Durchführung

|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kursleitung: | Thomas Frauenknecht, MBSR Lehrer                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Kursort      | Sarnen / Wilen, Hotel Kurhaus                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Kurskosten   | nach eigener Einschätzung Fr. 750.--, Fr. 650.-- oder Fr. 550.-- für rund 30 Kursstunden (8 Termine zu je 2.5 Std., ein ganzer Übungstag 10.00-16.00 Uhr, vor Beginn des Kurses ein persönliches oder telefonisches Vorgespräch.<br>Verschiedene Krankenkassen beteiligen sich an den Kurskosten. |