

MBSR-Achtsamkeitstraining: 8-Wochen-Kurs

MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) bedeutet übersetzt „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ und wurde von Jon Kabat-Zinn 1979 an der Universitätsklinik von Massachusetts (USA) entwickelt und im klinischen Rahmen eingesetzt. Seither hat es in den USA und auch in Europa weite Verbreitung gefunden und wurde auch wissenschaftlich gut untersucht. In der Klinik Gais wird es seit Februar 2008 im stationären Programm in der Psychosomatischen Abteilung mit Erfolg angeboten.

MBSR fördert durch verschiedene Übungspraktiken, die als verbindende Klammer das Achtsamkeitsprinzip haben, einen bewussteren Umgang mit sich selber und der Umwelt und mit Stress im Alltagsleben. Es ist alltagsnah und kann von fast allen Menschen unabhängig von Alter, Beruf oder Weltanschauung praktiziert werden.

Zentrale Elemente des achtwöchigen Kurses sind achtsame Körperwahrnehmung und –arbeit, Meditation im Sitzen und Achtsamkeitsübungen für den Alltag. Eingebettet sind kurze Vorträge und Übungen zu Stress, Umgang mit schwierigen Gefühlen und Schmerzen sowie achtsame Kommunikation und Anwendungen im Alltag.

So einfach die Übungen letztlich sind, ist es zwischen den einzelnen Kursabenden doch notwendig und wichtig, das Gelernte täglich zu Hause zu üben.

Der MBSR-Kurs eignet sich für Menschen, die sich beruflich und/oder privat unter Stress fühlen, mit akuten oder chronischen Krankheiten oder mit chronischen Schmerzen leben und leiden, durch psychosomatische Beschwerden belastet sind, sich durch Depressionen oder Ängste beeinträchtigt fühlen oder an Schlafstörungen leiden. Ein MBSR Kurs stellt eine eigenständige, autonome Auseinandersetzung mit oben beschriebenen Problemen im Sinne einer Selbsthilfe dar und ersetzt keine eventuell trotzdem notwendige medizinische oder psychotherapeutische Massnahme. Ein individuelles Vorgespräch mit dem Leiter des Programms klärt Ihre momentane Eignung und Motivationslage.