

Wach und präsent im Stress

Achtsamkeit

„You can't stop the waves but you can learn to surf.“

Das Surfen Lernen steht hier für ein Trainieren der Achtsamkeit – dieser Fähigkeit unseres Geistes bewusst wahrzunehmen, was an Gedanken, Emotionen und Sinneserfahrungen in diesem Moment unsere subjektive Wirklichkeit ausmachen. Achtsamkeit steht für eine nicht wertende Haltung der Präsenz und Wachheit gegenüber dem Leben, wie es sich genau jetzt zeigt und steht im Gegensatz zum autopilotartigen Reagieren (speziell in stressreichen Situationen), das uns oft in gewohnheitsmässigen Mustern gefangen hält.

Die Methoden, Achtsamkeit zu üben, sind uralte und haben ihre Ursprünge im buddhistischen Kontext.

MBSR

MBSR steht für 'Mindfulness Based Stress Reduction' (Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion) und bezeichnet ein Programm, das Prof. Dr. Kabat-Zinn vor dreissig Jahren an einer Universitätsklinik in Massachusetts entwickelt hat. In einem achtwöchigen Programm (ein Abend pro Woche/ein ganzer Samstag/tägliches individuelles Üben) wird in einer Gruppe Achtsamkeit trainiert und im Alltag umgesetzt. Das Programm wird mittlerweile in den USA in über 250 Kliniken und Gesundheitszentren durchgeführt. Seit 1993 finden auch in Europa Kurse nach diesem Modell statt. Das Programm hat zunehmend im Arbeits-, Bildungs- und Erziehungsbereich Resonanz gefunden. Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen die positiven Effekte dieses Programms auf den Umgang mit Stress, auf die Emotionsregulation, das Wohlbefinden und anderes.

Literatur & Links

Kabat-Zinn, J. (1990). Full Catastrophe Living. Using the Wisdom of your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. New York: Delta. (Titel der deutschen Ausgabe: Gesund durch Meditation)

Kabat-Zinn, J. & Kesper-Grossmann, U. (1999). Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit. Freiburg: Arbor Verlag.
Dieses Büchlein enthält eine CD mit Übungsanleitungen.

Siegel, D. J. (2007). Das achtsame Gehirn. Freiburg: Arbor Verlag.

Singer, W. & Ricard, M. (2008). Hirnforschung und Meditation: Ein Dialog. Frankfurt: Suhrkamp Verlag.

MBSR: www.mbsr-verband.ch
www.mbsr-freiburg.de
www.umassmed.edu/cfm