

## Was ist eigentlich MBSR?

### Die Entstehungsgeschichte

Im Jahr 1979 entwickelten in den USA die Professoren Jon Kabat-Zinn und Saki Santorelli mit Kollegen an der University of Massachusetts Medical School das 8-wöchige MBSR-Programm (Mindfulness Based Stress Reduction), zu deutsch: Stressbewältigung durch Achtsamkeit, das auf der Schulung von Achtsamkeit, Meditation und Yoga basiert. Dieses Programm wurde zunächst als begleitende Maßnahme speziell für Menschen mit chronischen Schmerzen entwickelt, mit dem Ziel, auch ohne Heilungsaussicht das Urteil des bleibenden Schmerzes zu mildern. Mittlerweile ist auch eine positive Wirkung unter anderem bei Burnout, Depressionen, Angsterkrankungen, Essstörungen und Suchterkrankungen nachgewiesen. In den USA wird das Programm neben Gesundheitseinrichtungen auch in Unternehmen, Schulen und Gefängnissen angeboten. Es ist ein wissenschaftlich bestens evaluiertes, systematisch aufgebautes, alltagsbezogenes Training.

### Das Programm

Das klassische MBSR-Programm dauert 8 Wochen und beinhaltet

- formale und informelle Übungen zur Stressreduktion und Achtsamkeitsschulung.
- wöchentlich durchgeführte 2,5 -stündige Sitzungen mit Übungen/Meditationen, Anleitungen und Informationen sowie
- einen eintägigen Schweige-Tag (Retreat)

Jede Wochen-Einheit hat ein besonderes Schwerpunkt-Thema, welches durch meditative Übungen, Impulsvorträge, Hintergrundinformationen und angeleitete Selbstreflexion vermittelt und dann im alltäglichen Leben ausprobiert, geübt und integriert wird. Das MBSR-Training ist also wesentlich mehr als ein Meditations-Kurs oder Entspannungs-Training. Es zielt darauf ab eine achtsame, bewusste innere Haltung der eigenen Person, dem Körper und dem Leben gegenüber zu entwickeln. Es ist ein geistiges Training zur Schulung der wachen Aufmerksamkeit und Zentriertheit, sowie präsent im Hier und Jetzt zu sein und weniger in der Zukunft oder der Vergangenheit zu schwelgen.

Auch wenn Achtsamkeit ihren Ursprung im Buddhismus hat, wird Achtsamkeit hier vor einem wissenschaftlich begründbaren Hintergrund vermittelt als ein Übungsprogramm, das seine Effektivität nur aufgrund der persönlichen, täglichen Übungspraxis entfaltet.

### Wofür ist die tägliche die Übung gut?

Wenn wir etwas Neues lernen möchten, braucht es regelmäßige Wiederholung. Wenn es um unseren Alltag geht, brauchen wir tägliche Wiederholung, damit unser Gehirn neue Verknüpfungen bilden kann und wir irgendwann das Neue so verinnerlicht haben, dass sich damit dann auch das achtsame Denken und Handeln in unserem Alltag etablieren kann.

### Positive Effekte von MBSR

Die Übung in Achtsamkeit hilft, die eigenen psychischen, Stress erzeugenden Prozesse sichtbar zu machen und einen heilsamen Umgang damit zu finden, mit dem Ziel

- körperliche und seelische Balance wieder zu erlangen oder zu verbessern
- einen angemessenen Umgang mit Belastungs-Situationen zu finden
- Erschöpfungssymptome und Stressreaktionen zu reduzieren
- Stresserzeugende Denk- und Verhaltensweisen zu erkennen und zu reduzieren
- destruktive Denkprozesse, z.B. Grübeln zu erkennen und zu beenden/abzumildern
- Dramatisierungs- und emotionale Aufschaukelungsprozesse zu unterbinden
- mehr Bewusstheit, Sammlung und emotionale Stabilität zu erlangen.

Es soll die Lebensqualität von Krebspatienten steigern, gegen Angststörung wirken, Depressionen und post-traumatische Belastungsstörung lindern und allgemeine Stressfaktoren wie hohen Blutdruck und den Cortisolspiegel senken.

### **Zusammenfassung**

Achtsamkeit kann helfen, eigene Handlungsspielräume zu erkennen und sinnvoll zu nutzen. Achtsamkeit ist jedoch keine schnelle Entlastung- oder Entspannungsmethode. Sie ist eine geistige Fähigkeit, die sich langsam über Wochen über täglichem Training aufbaut - vergleichbar wie Kondition und Kraft bei einem körperlichen Training. Das ist ein sehr individueller persönlicher Prozess, der bei jedem Menschen etwas anders abläuft.

Die Übungen des MBSR-Trainings schaffen mit der Zeit die Fähigkeit zur Selbsterkenntnis, Reflexion, innerer Ruhe und Zentriertheit was es ermöglicht, wesentlich angemessener und zielführender zu reagieren und zu handeln.

### **Wichtig zu wissen**

Das MBSR-Training, so effektiv es auch ist, ist jedoch kein Akut- oder Notfall-Programm, denn es braucht Zeit und Übung bis es wirkt und es braucht auch eine gewisse psychische Grundstabilität und kognitive Aufnahmefähigkeit der Teilnehmenden, um es zu erlernen.

Mit wachsender Übung der Teilnehmenden, steht es dann auch in akuten Phasen als innere Fähigkeit, mit Belastungen umzugehen, zur Verfügung.