

Der Kurs ist geeignet für Menschen, die

- durch Arbeit, Familie oder Partnerschaft große Belastungen / Stress erleben,
- durch akute oder anhaltende Krankheiten beeinträchtigt sind und Hilfe bei der Bewältigung suchen, (z.B. bei Krebs, chronischen Schmerzen, u.a.),
- achtsamer leben und Methoden zur „Entschleunigung“ lernen möchten,
- einen Weg der Selbsterfahrung und Selbsterforschung gehen wollen,
- eine sinnvolle und heilsame Ergänzung zu einer medizinischen oder psychotherapeutischen Behandlung suchen,
- unabhängig einer politischen oder religiösen Überzeugung vertiefte Lebenserfahrungen anstreben.

Literaturempfehlung:

Jon Kabat-Zinn: (2001) „Gesund durch Meditation“
Jon Kabat-Zinn: (1998) „Im Alltag Ruhe finden“
M. Henepola Gunaratana (1991):
„Die Praxis der Achtsamkeit“
Linda M. Lehrhaupt : (2001) „Stille in Bewegung“

Kursleitung:

Ulrich Fochtler, Jahrgang 1962
Krankenpfleger,
Grundstudium der Psychologie,
intensive psychotherapeutische Selbsterfahrung, mehrjährige Erfahrung in asiatischer Kampfkunst / Tai Chi und Körperarbeit,
Co -Therapeut in einer psychosomatischen Klinik.
Seit 10 Jahren Studium und Praxis der Vipassanā-Meditation bei international bekannten LehrerInnen.
Ausbildung zum Kursleiter für MBSR nach Jon Kabat-Zinn.



Kontakt:

Ulrich Fochtler
Tel.: (0561) 60 27 860
Mobil: (0174) 79 40 554
EMail: UlrichFochtler@web.de

Kursort, Termine und Kosten können dem aktuellen Programm entnommen oder direkt beim Kursleiter erfragt werden.
MBSR im Internet: www.mbsr-netz.de



Schulung der Achtsamkeit

Das Programm

Die auf Achtsamkeit basierende Stressreduktion (Mindfulness-based Stress Reduction) MBSR wurde von Prof. Jon Kabat-Zinn vor 25 Jahren in den USA entwickelt. Seit Beginn wissenschaftlich begleitet und ausgewertet hat es sich dort in mehr als 250 Kliniken und Gesundheitszentren etabliert. Auch im deutschsprachigen Raum wird seit einigen Jahren erfolgreich mit diesem Programm gearbeitet. Es verbindet verhaltensmedizinische Aspekte mit östlichen Methoden der Geistesschulung.

Die Wirkung

Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen die klaren positiven Effekte des Programms bei der Mehrheit der TeilnehmerInnen.

- **Deutliche Verminderung von körperlichen und psychischen Symptomen** (z.B. Bluthochdruck, chronischer Schmerz, Angst, Depressivität u.a.)
- **Verbesserte Strategien zur Stressbewältigung**
- **Gesteigerte Fähigkeit zur Entspannung**
- **Erhöhtes Selbstvertrauen und Selbstakzeptanz**
- **Mehr Lebensfreude und Vitalität**

Als begleitendes Verfahren in der Medizin und der Psychotherapie hat es sich ebenso bewährt wie zur Vorbeugung von Krankheiten, weil es den Menschen Informationen und konkrete Praktiken zum Umgang mit Belastungen und Stress vermittelt.

Veränderung durch Achtsamkeit

Die Grundlage des Kurses ist die Lenkung der Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Augenblick und den unmittelbaren Kontakt mit den alltäglichen inneren und äußeren Geschehnissen.

Die Schulung der Achtsamkeit führt durch Konzentration auf den Atem oder den Körper zu einer Beruhigung des Geistes und zur Entspannung.

Die Wahrnehmungsfähigkeit wird gesteigert, wodurch automatisch ablaufende Denk- und Verhaltensmuster deutlicher erkannt werden können.

Durch die Ausbildung einer wohlwollenden, nicht wertenden Beobachterposition, kann mehr Distanz zu Gedanken, Körperempfindungen und Gefühlen entstehen.

Diese größere innere Freiheit ermöglicht es, mit belastenden Situationen besser umzugehen.

Mit der angestrebten Integration der Achtsamkeitsübungen im Alltag, kann eine positive Veränderung des Erlebens geschehen.

Die dafür sinnvollen Schritte werden unter Anleitung praxis- und erfahrungsorientiert vermittelt.

Kursinhalt

Das MBSR Programm umfasst drei formale Hauptübungen:

- Den Body-Scan (eine mentale Körperdurchwanderung)
- Achtsamkeitsmeditation (im Sitzen, Gehen und Stehen)
- Achtsame Körperarbeit (Yoga)

Schwerpunktthemen im Zusammenhang mit Stress und seiner Bewältigung sind zum Beispiel:

- Stresstheorie,
- körperliche / geistige Vorgänge,
- Umgang mit schwierigen Gefühlen,
- inneren Grenzen, eigene Widerstände,

Diese werden in Kurzvorträgen und Diskussionen behandelt und zum Teil durch Übungen erfahrbar.

Die TeilnehmerInnen erhalten:

- Übungsmaterialien und Texte zu den behandelten Themen (Arbeitsbuch).
- Audio- CDs der Hauptübungen für die Praxis zu Hause.

Der 8 Wochen Kurs
Ausführliches erstes Kontaktgespräch.
Ein wöchentliches Gruppentreffen über (ca. 2 1/2 Std.)
Ein "Tag der Achtsamkeit" (ca. 6 Std.)

Die regelmäßige Praxis ist ein wesentliches Element der Achtsamkeitsschulung, daher ist eine kontinuierliche, tägliche Übungszeit wichtig.