

# Stressbewältigung durch Achtsamkeitstraining nach Jon Kabat Zinn

Praxis der Achtsamkeit

Selbsthilfe im Umgang mit Stress und chronischen  
Schmerzen

Innehalten und für sich Selbst da sein!

Leicht zu erlernende Übungen helfen innere Ruhe, Entspannung, Selbstmitgefühl und Gelassenheit zu erfahren und unterstützen die Aussöhnung mit dem Schmerz.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit - *Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)* ist ein ganzheitlicher Ansatz, um mit belastenden Situationen konstruktiver umzugehen. Das hochwirksame Programm wurde für Menschen entwickelt, die unter chronischen Schmerzen oder Stress leiden. Es eignet sich ebenfalls zur Prävention und Förderung der eigenen Gesundheit.

Das Programm wurde 1979 von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn und seinem Team an der medizinischen Hochschule der Universität Massachusetts (USA) eingeführt und hat sich kontinuierlich weltweit weiterverbreitet.

Inzwischen belegen zahlreiche wissenschaftliche Studien den medizinischen Erfolg sowohl bei Schmerzpatienten als auch in der Prävention.

Bei Patienten mit chronischen Schmerzen zeigten sich sowohl kurzfristig als auch in einer 4-Jahres-Katamnese Reduktionen psychischer Belastung und funktionaler Einschränkungen.

Weltweit arbeiten inzwischen mehr als 300 Kliniken und Gesundheitszentren mit großem Erfolg nach diesem Modell.

Bei der Mehrheit der TeilnehmerInnen wurden u.a. folgende positive Veränderungen festgestellt:

- Verbesserung der allgemeinen körperlichen und psychischen Befindlichkeit
- Verbesserung der Fähigkeit mit chronischen Schmerzen umzugehen
- gesteigertes Wohlbefinden und mehr Lebensfreude
- erhöhte Selbstakzeptanz und Selbstmitgefühl

Grundlage und Herzstück des Programms ist die Schulung der Achtsamkeit und Akzeptanz.

Achtsamkeit bedeutet, die Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment zu lenken, sanft und annehmend, ohne zu werten.

### ***Innehalten und für sich Selbst da sein!***

Die Aufmerksamkeit wird auf das gerichtet, was in diesem jetzigen Moment an Empfindungen, Gefühlen, Gedanken und äußeren Reizen vorhanden ist, seien sie angenehmer oder unangenehmer Natur.

Chronischer Schmerz ist häufig geprägt von Angst und Wut, nicht selten gefolgt von Depression und Erschöpfung. Vermeidungs- und Abwehrverhalten verstärken die Stressreaktion und führen nicht selten zu Hilflosigkeit und Resignation.

Demgegenüber steht das Prinzip der Achtsamkeit und der Akzeptanz.

Durch das Verweilen im Augenblick kann es gelingen, die Identifikation mit Gedanken, Gefühlen und nicht zuletzt mit Schmerzen zu lockern und somit ein gewisses Maß an Akzeptanz und Annahme dieser Zustände zu ermöglichen.

In der Folge kann Mitgefühl und Fürsorge entstehen, die innere Ressourcen für Selbstheilung und Veränderung freisetzen kann.

Indem die Achtsamkeit durch Konzentration auf den Atem direkt in den Körper gelenkt wird, entsteht erstmals wieder ein häufig lange vernachlässigter freundschaftlicher Kontakt auch zu Regionen, die bisher eher verdrängt oder ausgeschlossen waren.

In diesem Sinne wirkt Achtsamkeitstraining stets auch als Stressreduktion und allein schon durch den Focus auf das „Nicht-Tun“ entlastend, weil der Druck und der Anspruch wegfallen, etwas leisten oder erreichen zu müssen, oder gar schuldig zu sein.

**Kurs:** Der Kurs dauert 8 Wochen und beinhaltet je 1 wöchentliches Treffen zu 2,5 Stunden und ein Ganztagesseminar.

Es werden verschiedene Formen der Achtsamkeitsmeditation im Sitzen, Liegen (Bodyscan), Gehen etc. sowie sanftes Yoga geübt. Ein Schwerpunkt ist auch die Integration von Achtsamkeit im Alltag.

Es wird Zeit für Austausch und Gespräche geben.

Anhand von CDs wird das Gelernte regelmäßig zu Hause geübt.

Ca. 30-40 min täglich

**Kosten:** Euro 320,- inkl. CD und Materialkosten Findet dreimal jährlich in Zyklen von acht Wochen statt.

Information und Anmeldung: Andrea Huber [www.andreahuber.at](http://www.andreahuber.at)  
Tel.: 0650/ 545 68 63

*„Stress entsteht weniger durch die Ereignisse selbst als vielmehr dadurch, wie wir diese bewerten.“ (Prof. Lazarus, Stressforscher)*

### **Andrea Huber**

Achtsamkeitstrainerin, langjährige Meditationserfahrung  
2384 Breitenfurt, Leopold Grabnergasse 4  
Tel: 0650 / 545 68 63

Web: [www.andrea-huber.at](http://www.andrea-huber.at)

### **SVA Gesundheitshunderter Körperarbeit und Entspannung**

Wenn Sie bei der SVA versichert sind, können Sie sich den Gesundheitshunderter zurückholen. MBSR-Lehrer Stressbewältigung durch Achtsamkeitstraining durch MBSR-Lehrer ("Mindfulness-Based Stress Reduction) Nähere Informationen hier.

<http://esvsva.sozvers.at/portal27/svaportal/content/contentWindow?contentid=10007.751244&action=2>