

# Artikel von MYOGADAYS: Yogareisen, Yogaretreats & Yogamagazin

## MBSR – mit Achtsamkeit den Stress bewältigen

2013-02-27 13:02:44 MYOGADAYS

MBSR wird als ergänzende Maßnahme sowohl bei körperlichen und psychischen Erkrankungen als auch in der Gesundheitsförderung bei der Stress und Burnout-Prävention eingesetzt, aber auch immer mehr Yogalehrerausbildungsschulen nützen MBSR als Ergänzung zum Unterricht um mit ihren Schülern intensiv Achtsamkeit zu trainieren.

Auch im aktuellen Kinofilm **Free The Mind** wird MBSR als Methode für mehr Achtsamkeit im Umgang mit sich selbst und seinen Gedanken vorgestellt.

### Was ist MBSR – Mindfulness Based Stress Reduction

MBSR wurde 1979 von Prof. Jon Kabat-Zinn und seinen MitarbeiterInnen an der Universitätsklinik von Massachusetts (USA) entwickelt. Die Methode wird an vielen Kliniken, sozialen sowie pädagogischen Institutionen und in Unternehmen in den USA, aber auch in Europa und zunehmend auch in Österreich mit großem Erfolg angeboten. In einem 8 wöchigen Kursprogramm wird intensiv Achtsamkeit trainiert. Die Achtsamkeitsübungen unterstützen das bewusste Erleben jedes Augenblicks und die Fähigkeit, mit der aktuellen Erfahrung in Kontakt zu sein und zu bleiben, ohne sich in Gedanken, Bewertungen, Sorgen oder Ängste zu verlieren. Dies erlaubt das Erkennen und Verändern von automatisierten Verhaltensmustern und fördert Akzeptanz sowie Selbstfürsorge.

### Was ist Achtsamkeit?



Achtsamkeit ist das offene und nichtwertende Gewahrsein all dessen, was jetzt gerade da ist, sei es angenehm oder unangenehm. Diese Fähigkeit ist in uns allen vorhanden und kann trainiert werden. Durch die Schulung der Achtsamkeit, der nichtwertenden Beobachtung, auch in Situationen, die mit Stress, Schmerz und unangenehmen Gefühlen verbunden sind, hört der Verstand auf, automatisch gegen alle Unannehmlichkeiten anzukämpfen, wird ruhiger und gelassener.

*„Achtsamkeit beinhaltet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: bewusst, im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen...Achtsamkeit ist eine einfache und zugleich hoch wirksame Methode, uns wieder mit unserer Weisheit und Vitalität in Berührung zu bringen.“ J.*

## **Welche Gemeinsamkeiten gibt es mit Yoga?**

Teil des MBSR Programms sind achtsame Körperübungen die aus dem Hatha-Yoga kommen. Jon Kabat-Zinn war es ein Anliegen achtsame Hatha-Yogaübungen, aber auch unterschiedliche Achtsamkeitsmeditationsübungen und einfache praxisnahe alltägliche Achtsamkeitsübungen zu einem intensiven 8 Wochen Programm zu verbinden.

„Einige Yogalehrerausbildungen haben den Nutzen des MBSR Programms erkannt und in ihre Ausbildung integriert, weil es ihnen wichtig ist in ihrem Unterricht beim Thema Achtsamkeit intensiver in die Tiefe zu gehen“, so Antje Kirchknopf zertifizierte MBSR Trainerin aus Wien.

## **Wissenschaftliche Forschungen**

Über MBSR wurden seit dem Entstehen der Methode zahlreiche wissenschaftliche Forschungsstudien durchgeführt. Aus diesen geht hervor, dass MBSR wirksam bei der Bekämpfung diverser Stresssymptomen wie Kopfschmerzen, Konzentrationsstörungen, Leistungsabfall, chronische Müdigkeit, Schlafstörungen, sowie bei der Prävention und Nachsorge von Burnout eingesetzt werden kann. Als unterstützende Maßnahme zur medizinischen Behandlung von hohem Blutdruck, Angst- und Panikerkrankungen, chronischen Schmerzen und einigen chronischen Erkrankungen wie Psoriasis, Fibromyalgie, Rheuma, kann MBSR ebenfalls zur Besserung der Symptome beitragen. Sie wird ebenfalls häufig auf onkologischen Stationen als Maßnahme zur Verbesserung der Lebensqualität der Patienten eingesetzt.

## **Was ist der Inhalt des MBSR Kurses?**

**Body-Scan:** Achtsame Körperwahrnehmung, sich im Körper zu Hause zu fühlen

**Körperübungen:** die auf achtsamen „leichten“ Körperübungen basieren.

**Achtsamkeitsmeditation:** Achtsame Betrachtung des Atems.

**Gehmeditation, Essmeditation:** Wie man sogar beim Essen oder Gehen meditieren kann.

**Achtsamkeitspraktiken:** man lernt mit praktischen Übungen im Privat und Berufsalltag achtsam zu sein, im Jetzt zu sein, mit seinen Stressmechanismen oder schwierigen Situationen umzugehen.

**Vorträge über Achtsamkeit:** Die Achtsamkeitslehre wird lebensnah und alltagstauglich vermittelt

**Tag der Achtsamkeit:** Ein ganzer Tag in stille, wo die erlernten Meditationen praktiziert werden.



**Infos über MBSR Kurse und Yogalehrerausbildungen**

**die einen MBSR Kurs beinhalten unter:**

Antje Kirchknopf: [www.mbsr.co.at](http://www.mbsr.co.at)

**Infos über aktuelle MBSR Kurse in Wien unter:**

[www.mbsr-verband.at](http://www.mbsr-verband.at)

Vielen Dank an Antje Kirchknopf und dem Verband MBSR-MBCT Österreich für die fachliche Unterstützung!

# YOGA AHOY!

„ONE OF THE TOP 10 YOGA RETREATS IN THE WORLD“

( Departures Magazine New York )



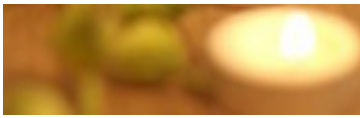
## MYOGADAYS

MYOGADAYS ist der Wegweiser durch die bunte Welt des Yoga. Du kannst dich kostenlos registrieren und deine Yogareisen, Yogaworkshops oder Yogaausbildungen bei uns veröffentlichen. Außerdem kannst du deine eigenen Artikel veröffentlichen.

[More Posts](#) - [Website](#) - [Twitter](#) - [Facebook](#)

**Das könnte dich auch interessieren:**





Erleuchtung des Tages



Yogalegende Leela Mata  
im Hotel Schick, Österreich



Atme, lächle, halte inne  
und fühle