

## **„Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ – Ein achtwöchiger Übungsweg**

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR = *Mindfulness Based Stress Reduction*) ist ein bewährter Übungsweg zu mehr Wohlbefinden und Ruhe im Alltag. Entwickelt wurde die Methode Ende der 1970-er Jahre in den USA von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn. Inzwischen ist die Methode weltweit anerkannt und wissenschaftlich gut erforscht. Kernstück der Stressbewältigung auf diesem Weg ist das Erlernen von Achtsamkeit.

„Achtsam zu sein, heißt nichts anderes, als aufmerksam auf alles zu achten und die Dinge so zu sehen wie sie sind. Es geht nicht darum, irgendetwas zu verändern. Heilung setzt Empfänglichkeit und Akzeptanz voraus. Nichts davon lässt sich erzwingen.“ (Jon Kabat-Zinn)

### **MBSR in Zeiten von Corona**

#### **„Achtsamkeit ist ein inneres Abenteuer“**

(Jon Kabat Zinn: *Gesund durch Meditation*; S. 17)

Ein achtsames Leben hilft uns zu erkennen, was uns in unserem Leben wirklich wichtig ist, und gibt uns die Möglichkeit, zu reifen und zu wachsen.

Während ich diesen Satz schrieb, befanden wir uns aufgrund der Coronakrise in einem „Shut-down“. Die Kontaktmöglichkeiten waren auf ein Minimum reduziert, die meisten Läden geschlossen, die Straßen menschenleer. Inzwischen sind viele dieser Einschränkungen wieder aufgehoben. Geblieben sind Ungewissheit und Vorsicht. Das Leben, wie wir es kannten, hat sich verändert. Neue Herausforderungen verbinden uns auf eine noch nie dagewesene Weise mit den Menschen in aller Welt. Sie führen uns eindrücklich vor Augen, wie verletzlich und füreinander verantwortlich wir sind. Trotz aller Einschränkungen und Existenzängste scheint zugleich ein Bewusstsein zu wachsen, dass diese Zumutungen heilsam wirken können und aufmerksam werden lassen für die Schätze eines langsameren und bewussteren Lebens.

„**Corona lehrt Achtsamkeit**“ sagte eine Teilnehmerin eines MBSR Kurses, der während des Shut-downs unterbrochen wurde.

Achtsamkeit ist eine Lebenshaltung. Achtsamkeit zu üben bedeutet, sich immer tiefer auf das Leben in jedem einzelnen Augenblick einzulassen und die Welt, die uns umgibt, sowie das eigene Denken, Fühlen und Handeln möglichst bewusst und wach zu erleben.

Achtsam sein bedeutet, den gegenwärtigen Augenblick bewusst mit allen Sinnen zu erleben. Diese Übung kann eine Orientierung gerade in dieser Zeit sein, in der Projekte in eine unbestimmte Zukunft verschoben werden müssen und die „Zeit nach Corona“ herbeigesehnt und doch wenig greifbar ist. Was uns bleibt ist die Gegenwart.

### **Der Weg der Achtsamkeit ist ein Übungsweg.**

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, Achtsamkeit zu entwickeln und zu vertiefen. Bekannt sind die sogenannten formalen Übungen, wie verschiedene Formen der Meditation und Körperübungen aus dem Yoga. Dazu kommen Beobachtungsaufgaben im Alltag. All diese Formen sind wie verschiedene Zugänge zu einer neuen Form der Wahrnehmung, die voraussetzt, dass ich mich aufmerksam einlasse auf den gegenwärtigen Moment, in meinem Denken, Fühlen und in meinem körperlichen Erleben, im Kontakt mit meinen Mitmenschen und in der Mitverantwortung für diese Welt in der wir leben.

**Der MBSR Kurs August 2020 bis Oktober 2020** wird wie geplant in meiner Praxis stattfinden mit einer reduzierten Teilnehmer/innenzahl. So können die derzeitigen Hygienemaßnahmen eingehalten werden.

Sollte während des Kursverlaufes eine erneute Einschränkung der Kontakte notwendig werden, wird der Kurs unterbrochen und nach Aufhebung der Kontaktsperre live weitergeführt.

Wenn Sie Fragen zum MBSR Kurs haben, rufen Sie mich gerne an. Telefonnummer: 04141-87484 – oder schreiben Sie eine Mail an: info@praxis-sommerfeld.de

## Die Kurs-Daten:

Beginn **31. August bis 19. Oktober 2020**, montags 18:00 Uhr bis 20:15 Uhr; „Tag der Achtsamkeit im Schweigen“ am 10. Oktober 2020, 10:00 Uhr bis ca. 15:00 Uhr. **Anmeldung bis 7. August 2020 möglich.**

Ort: Psychotherapeutische Praxis, Thunerstr. 4, 21680 Stade

Kosten: 380,00 Euro. Die Kursgebühren werden von vielen Krankenkassen ganz oder teilweise erstattet. Ein Antragsformular erhalten Sie bei Ihrer Krankenkasse. Bitte geben Sie bei Anfragen an Ihre Krankenkasse die Kurs-ID-Nr. 20200509-1199271 an!

## Was beinhaltet ein 8-Wochenkurs?

Ein achtwöchiger Kurs umfasst ein persönliches Vorgespräch, acht Abendtermine von etwa zweieinhalb Stunden, eine tägliche Übungszeit von ca. 45 Minuten, einen Intensivtag (der weitgehend schweigend verbracht wird), Kursmaterialien und CDs mit Übungsanleitungen für die tägliche persönliche Übungszeit.

## Inhalte

- angeleitete Übungen zur Förderung der Körperwahrnehmung
- achtsame Bewegungsübungen aus dem Yoga
- Einführung in die Meditation (angeleitete Meditation im Sitzen und im Gehen)
- Förderung der achtsamen Selbstwahrnehmung
- Kurzvorträge und Austausch in der Gruppe zu Schwerpunktthemen wie:
  - mit dem eigenen Körper vertraut werden
  - bewusster Umgang mit Stress im Alltag
  - achtsame Kommunikation
  - Selbstfürsorge
  - die Kraft des Schweigens

## Was kann dieser Übungsweg bewirken?

- Verbesserung von stressbedingten Symptomen
- die Förderung von Körperwahrnehmung
- Bewusster Umgang mit Stress im Alltag
- Stresssituationen frühzeitig erkennen lernen und aus Kreisläufen belastender Gedanken aussteigen lernen
- Verbesserung der Entspannungsfähigkeit
- Stärkung der Selbstannahme

## An wen wendet sich dieses Kursangebot?

- an Menschen, die lernen möchten, bewusster mit sich selbst umzugehen
- an Menschen, die an Burn-out leiden oder dem Burn-out vorbeugen möchten
- an Menschen, die dem alltäglichen Stress standhalten wollen
- an Menschen mit chronischen Schmerzen
- an Menschen, die unter Depressionen oder psychosomatischen Beschwerden leiden

Voraussetzung für die Teilnahme ist die Bereitschaft, **für den Zeitraum von acht Wochen täglich 45 Minuten für die eigenständige Übungspraxis einzuplanen** (zusätzlich zu den Kurseinheiten). Diese tägliche persönliche Übungszeit ist wichtig, damit das Achtsamkeitstraining im Alltag wirksam werden kann.

Vorkenntnisse oder Vorerfahrungen sind nicht erforderlich. Offenheit und Neugierde sind hilfreich.  
Bitte melden Sie sich zu einem unverbindlichen Informationsgespräch (Gebühr 50,00 €!) an. Die Anmeldung ist erst nach dem Vorgespräch und der Überweisung der Kursgebühr gültig.

**Anmeldeschluss: 7. August 2020**

#### **Leitung**

Dipl. Psychologin Sulamith Sommerfeld MA., Psychologische Psychotherapeutin, MBSR-Lehrerin, Lehrerin für MBCT.

Thuner Str. 4, 21680 Stade – Tel.: 04141 87484 – eMail: [info@praxis-sommerfeld.de](mailto:info@praxis-sommerfeld.de)

