

Was uns stark macht

2. Paritätischer Gesundheitskongress

6.5.2021

gemeinsam mit der BGW und der AOK

Ulrike Ohnmeiß, Diplompädagogin,
Achtsamkeitslehrerin

Workshop 7

Mit Achtsamkeit zu mehr Gelassenheit

Einführung in das Achtsamkeitstraining MBSR,
Mindfulness Based Stress Reduction,
mit praktischen Übungen

Was ist Achtsamkeit?

- MBSR, Mindfulness Based Stress Reduction, ist vor über 35 Jahren von Jon Kabat-Zinn entwickelt worden. Es soll bewusst ein säkularer und für alle Zielgruppen offener Ansatz zum Erlernen und Einüben von Meditation und Achtsamkeitspraxis angeboten werden.
- Die Erfahrung, die ihn dazu motiviert hatte, war, dass dieses Training insbesondere als „austherapiert“ eingestuften Schmerzpatient:innen zu mehr Lebensqualität und Gelassenheit verhalf – das wollte er vielen Menschen zugänglich machen.

Achtsamkeit

Die Definition von Jon Kabat-Zinn:

„Achtsamkeit ist die Wahrnehmung des gegenwärtigen Moments – so bewusst und aufmerksam wie möglich –, ohne zu bewerten und aus einer offenen und entspannten Grundhaltung heraus.“

Achtsamkeit bedeutet

- ganz wach für die Gegenwart und die Einzigartigkeit des jetzigen Augenblicks zu sein
- dabei die äußeren Umstände ebenso wie das innere Erleben wahrzunehmen
- dadurch in tieferen Kontakt mit unseren inneren Kräften und der Kostbarkeit des eigenen Lebens zu kommen

... die Schönheit des Augenblicks
wahrnehmen



Oder anders gesagt:

„Es ist mehr in Ordnung mit dir
als nicht in Ordnung.“ (Jon Kabat-Zinn)

So betrachten wir das Üben der Achtsamkeit und den MBSR-Kurs als eine Reise zur (Wieder-)Entdeckung unserer Ressourcen und zur Fähigkeit, unser oftmals herausforderndes Leben gut zu bewältigen.

Stress

- Im Verlauf des Lebens und vor allem unter akutem Stress verlieren wir oft den Zugang zu unserer inneren Fähigkeit, auftretende Probleme zu lösen und in Balance zu leben.
- Keinen Kontakt zu dieser inneren Kraft zu haben verstärkt das Stressgeschehen weiter, und mit der Aufmerksamkeit auf dem Stress verlieren wir noch mehr den Kontakt zu uns selbst – ein potenziell gesundheitsschädlicher Kreislauf.

Stress II

- Bild der Kurve
- Stressauslöser

Stressreaktion

Stress III

Die Hormone in Aktion – leider mehr rauf als (wieder) runter:

Adrenalin:

Blutdruck, Herzschlag

Muskeltonus, Atmung

geht im akuten Stress hoch

Haut- und Darmdurchblutung runter

Bei chronischem Stress geht das Immunsystem dann langfristig nach unten.

Cortisol:

Blutzucker, -fett

Immunsystem

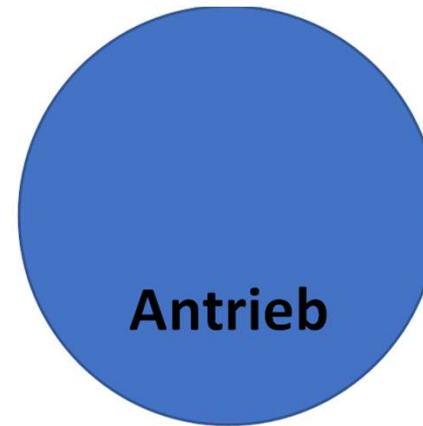
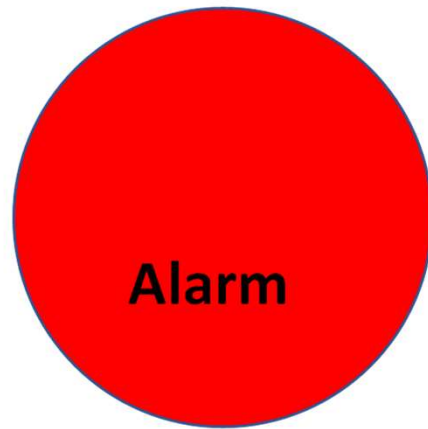
Wie wir auf Stress reagieren

- Alarmmodus – Kampf, Flucht, Erstarrung
- Antriebsmodus – Leistung, Ehrgeiz, Perfektionismus, (Über-)Anstrengung, haben wollen um jeden Preis
- Fürsorgemodus – Entspannung, Fürsorge für uns selbst und andere, Erholung, Balance – der ausgleichende Zustand als Basis, nach dem bewältigten Stress, oft vernachlässigt

Stress IV

- In akuten Stresssituationen reagieren wir oft mit dem Alarmmodus – das ist gut so und rettet uns, rettet sogar Leben.
- Leistungserwartung und ununterbrochener Antrieb, ständiges Streben nach Perfektion und Selbstoptimierung – zu viel des Guten?
- „Allzu viel ist ungesund“ – beide Systeme helfen uns, sind jedoch als Dauerzustand belastend, physisch und psychisch.

Die drei Emotionsregulationssysteme und unsere Reaktion auf Stress



Die drei Emotions-
Regulations-
systeme



MBSR

- Mindfulness Based Stress Reduction bietet ein Training der Achtsamkeit an, das uns hilft, zum einen Stressauslöser genauer und besser zu erkennen, und zum anderen die bewusste Entscheidungsfähigkeit über unsere Reaktion darauf wiederzugewinnen, schrittweise.

Achtsamkeit als Praxis

- Achtsamkeit ist eine Form der Meditation, bei der unsere Wahrnehmung in den Mittelpunkt gestellt wird. Störendes oder Belastendes wird nicht ausgeblendet, sondern möglichst freundlich und mit Akzeptanz beobachtet.
- Praktiziert werden zum einen formelle Übungen (Bodyscan, achtsames Yoga, Gehmeditation, Sitzmeditation), zum anderen wird die informelle Achtsamkeit im Alltag geübt.

Achtsamkeit als Weg



MBSR – der Kurs

- Das Achtsamkeitstraining erfolgt in einem 8-Wochen-Kurs, in Gruppen von 4-15 Teilnehmenden, in der Regel ein Abend pro Woche, 2,25 – 2,5 Stunden, Präsenz oder Online.
- Ein Tag der Achtsamkeit (meist ca. sechs Stunden Übungspraxis im Schweigen) ergänzt den Kurs.
- Hinzu kommt ein persönliches Vorgespräch sowie ein Nachtreffen in der Gruppe.
- Der Kurs ist als Präventionsangebot von der ZPP anerkannt und wird (bei Vorliegen der Voraussetzungen) von den Krankenkassen bezuschusst.

Die Kursabende/Module

- 1 – Achtsamkeit erforschen
- 2 – Wie wir die Welt wahrnehmen
- 3 - Im Körper zu Hause sein
- 4 – Stress und wie wir ihm mit Achtsamkeit begegnen
- 5 – Stress II – stressverschärfende Gedanken
- 6 – Achtsame Kommunikation
- 7 – Was uns nährt
- 8 – Abschluss und Weitergehen

Für wen ist MBSR geeignet?

- MBSR ist geeignet für Menschen, die sich ihre eigenen Reaktionen auf Stress anschauen und diese gegebenenfalls verändern wollen.
- MBSR kann somit helfen, den herausfordernden Alltag besser und mit mehr Leichtigkeit und Gelassenheit zu bewältigen.
- MBSR trägt zu mehr Ausgeglichenheit, Selbstwirksamkeit und Lebensfreude bei.
- MBSR erhöht langfristig die Stresstoleranz und fördert die psychische und physische Gesundheit.

... aufblühen, Gesundheit fördern



MBSR kompakt – andere Formate

- Eine Woche – 5-7 Tage, oft in Form eines Bildungsurlaubs, alle Module des MBSR-Kurses verbunden mit Erholung und Freizeit, oft in einem Bildungshaus
- Zwei-Tages-Format, Wochenende oder zwei Werktage, insbesondere für Unternehmen, alle Module mit Schwerpunkt auf Kommunikation
- Der Kurs kann grundsätzlich auch im Einzelsetting durchgeführt werden (ca. 1,5 Std).

Betriebliche Gesundheitsförderung

- Schulung der Achtsamkeit ist für Betriebe interessant, da sich mit der gelasseneren Stressbewältigung des Einzelnen auch am Arbeitsplatz Gesundheit, Belastbarkeit und Zufriedenheit verbessern kann.
- Dafür besonders geeignet: die 2-tägigen Seminare (Inhouseseminare)
- Individuelle Förderung einer Kursteilnahme
- Einzelsetting, insbesondere für Führungskräfte

Noch mehr Achtsamkeit

Spezialisierte Kurse und ein Aufbaukurs:

- MBPM – Mindfulness Based Pain Management, die Breathworks Methode, für Menschen mit Schmerz und/oder chronischer Erkrankung
- MBCL – Mindfulness Based Compassionate Living, Achtsamkeit und (Selbst-)Mitgefühl, der Aufbaukurs für Teilnehmer:innen anderer Achtsamkeitskurse, z. B. von MBSR oder MBPM

Und noch mehr...

- MBCT – Mindfulness Based Cognitive Therapy, Achtsamkeitstraining für Menschen, die bereits an Depression oder Angst erkrankt waren (Rückfallprophylaxe)
- MBRP – Mindfulness Based Relapse Prevention, für Menschen mit Suchterkrankung (insbesondere Alkohol) und zur Stabilisierung der Abstinenz, für Menschen mit Essstörungen, für Eltern und Kinder ...

... oder ganz anders –

Meditation in der Mittagspause

- mff – meditation for future – ein offenes Angebot, um die Verbundenheit der Menschen miteinander, mit der Erde und mit unseren nicht-menschlichen Mitbewesen zu praktizieren und in den Mittelpunkt zu stellen
- Das Angebot ist monatlich, in der Mittagspause, kostenlos und in Präsenz an zwei Orten/online/hybrid ...
- offen für alle Interessierten
- in Kooperation Annegret Drescher, Dipl.-Psych. PP, und Ulrike Ohnmeiß, Achtsamkeitslehrerinnen

Zum Abschluss

„Lass das Leben sich selbst entfalten und begleite es
mit deiner Aufmerksamkeit.“

(Jon Kabat-Zinn)

Literatur:

Jon Kabat-Zinn, Gesund durch Meditation,
München 2011, Knauer (engl. Original 1990)



Danke für Ihre Aufmerksamkeit 😊

kontakt@ulrikeohnmeiss.de
www.ulrikeohnmeiss.de

Mitglied im MBSR-MBCT Verband e. V.
www.mbsr-verband.de

Bildnachweis: alle U. Ohnmeiß