



MBSR-Kurs in Lüneburg:

Kursunterlagen für TeilnehmerInnen

MBSR - Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit

Kursleitung: Martin Hubal
Telefon: 0175 5282524

Stand: Januar 2018

Stressabbau durch Achtsamkeit

„Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: bewusst im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen.

Diese Art der Aufmerksamkeit steigert das Gewahrsein und fördert die Klarheit, sowie die Fähigkeit, die Realität des gegenwärtigen Augenblicks zu akzeptieren. Sie macht uns die Tatsache bewusst, dass unser Leben aus einer Folge von Augenblicken besteht. Wenn wir in vielen dieser Augenblicke nicht völlig gegenwärtig sind, so übersehen wir nicht nur das, was in unserem Leben am wertvollsten ist, sondern wir erkennen auch nicht den Reichtum und die Tiefe unserer Möglichkeiten zu wachsen und uns zu verändern. Achtsamkeit ist eine einfache und zugleich hochwirksame Methode, uns wieder in den Fluss des Lebens zu integrieren, uns wieder mit unserer Weisheit und Vitalität in Berührung zu bringen.“

- Jon Kabat-Zinn

Das vorliegende Arbeitsheft basiert auf dem Stress Reduction and Relaxation Program, wie es von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn und seinem Team am Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society der Medizinischen Fakultät der Universität von Massachusetts in Worcester, MA, USA, entwickelt wurde.

Für die deutsche Übersetzung und für zusätzliche neue Inhalte möchten wir den folgenden Personen zu danken.

Nils Altner
Ulla Franken
Linda Lehrhaupt
Petra Meibert
Katharina Meinhard
Susanne Püschel
Norbert Wehner
Gunda Widmer-Wolter

Ein besonderer Dank für
Korrektur und Satz-Lay-Out geht an:

Hildegard Evels-Schaaff
Thomas Schaaff
Christa Spannbauer

*Man kann Wellen nicht aufhalten,
aber man kann lernen zu surfen*

aus *Im Alltag Ruhe finden* von Jon Kabat-Zinn



Achtsamkeit

Woche 1

•Übungen für zu Hause nach Woche 1

- 1 Body Scan mit der CD an sechs Tagen in der Woche üben
- 1 Neun-Punkte Übung
- 1 Geschichte vom Überfluss/Unterfluss lesen
- 1 Eine Mahlzeit während der Woche in Achtsamkeit essen

Die neun Punkte

Verbinde alle neun Punkte durch vier gerade Linien,
ohne dabei den Stift abzusetzen oder
eine bereits gezogene Linie nachzuziehen.

?

?

?

?

?

?

?

?

?

Eine zeitgenössische Fabel

Oberfluss / Unterfluss

Vor vielen Jahren entdeckten die Bewohner von Unterfluss den ersten Menschen im Wasser. Einige sehr alte Leute erinnern sich noch, dass damals die Möglichkeiten so unzureichend waren. Sie erzählen, wie es oft Stunden dauerte, um 10 Menschen aus dem Fluss zu ziehen, und von diesen hätten oft nur einige wenige überlebt.

Obwohl die Anzahl der Opfer im Fluss in den letzten Jahren dramatisch angestiegen ist, haben sich die Bewohner von Unterfluss dieser Herausforderung in bewundernswürdiger Weise gestellt. Das von ihnen entwickelte Rettungssystem kann als einzigartig bezeichnet werden. Die meisten Menschen, die in den schäumenden Wellen des Flusses entdeckt werden, können heute innerhalb von 20 Minuten gerettet werden - viele in weniger als 10 Minuten. Nur noch wenige pro Tag ertrinken, bevor Hilfe sie erreichen kann. Dies stellt einen enormen Fortschritt gegenüber der Vergangenheit dar.

Wenn man die Bewohner von Unterfluss fragt, sprechen sie voller Stolz vom neuen Krankenhaus beim Fluss, von der Flottille der Rettungsboote, die jeden Moment einsatzbereit sind, von den umfassenden Organisationsstrukturen, um alle notwendigen Einsatzkräfte zu koordinieren und von den erstklassig ausgebildeten und hoch motivierten Rettungsschwimmern, die jederzeit bereit sind, für die Rettung von Opfern aus den gefährlichen Strudeln im Fluss ihr Leben aufs Spiel zu setzen. Natürlich sind die entstehenden Kosten enorm, aber die Bewohner von Unterfluss sind der Ansicht, dass alles getan werden muss, um Menschenleben zu retten.

Einige Leute in Unterfluss haben wiederholt die Frage nach den Verhältnissen in Oberfluss gestellt. Sie sind jedoch auf wenig Interesse gestoßen. Es scheint, dass alle so sehr damit beschäftigt sind, den Menschen im Fluss zu helfen, dass niemand die Zeit hat, herauszufinden, wie all die Menschen in den Fluss hineinkommen.

Quelle: Donald Ardell, *High Level Wellness*