



Pressemitteilung

Frischer Blick statt gespürter Automatismen Stressbewältigung mit MBSR

MBSR (**M**indfulness-**b**ased **s**tress **r**eduction) ist ein Acht-Wochen-Programm zur Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Jon Kabat-Zinn, promovierter Molekularbiologe und Stressforscher, hat das MBSR-Training, das inzwischen in der ganzen Welt praktiziert wird, am Center for Mindfulness (CFM) etabliert. Das CFM ist Teil der Universität von Massachusetts (USA). Die Stärke von MBSR liegt auf der Verbindung und Gewichtung bereits bekannter Übungssysteme aus Hatha Yoga und verschiedenen Formen von Meditation, die unter dem Begriff Achtsamkeitsmeditation zusammengefasst werden und die im Liegen, Stehen, Sitzen, Gehen ausgeführt werden.

Die Psychologin Dr. Anette Niethammer leitet ab November 2019 einen MBSR-Kompaktkurs, der im Berneuchener Haus Kloster Kirchberg in Sulz am Neckar stattfindet.

Stichwort Achtsamkeit: Die ist gerade in aller Munde. Was bedeutet das eigentlich?

Dr. Anette Niethammer:

Da – wie Sie sagen – „Achtsamkeit“ seit einigen Jahren in aller Munde ist und auch inflationär verwendet wird, möchte ich zunächst betonen, was Achtsamkeit nicht ist: Achtsamkeit ist keine Entspannungstechnik, keine (Ersatz-)Religion, keine Technik, um dem Alltag zu entfliehen, keine Methode, den Geist leer zu machen und ebenso keine Strategie, Gefühlen zu entkommen.

In der Forschung gibt es mehrere Definitionen von Achtsamkeit. Eine Definition ist: „Zu wissen, was Du erlebst, während Du es erlebst“. Was sich zunächst banal anhören mag, ist es aber nicht; Anstatt sich auf eine Situation neu einzulassen, reagieren wir meist in bereits abgespeicherten Mustern und Automatismen, die zum Teil schon in der Kindheit entstanden sind. Achtsamkeit schult Akzeptanz von dem, was sich im gegenwärtigen Moment an Gefühlen und Gedanken zeigt! Man übt, Situationen in der Rolle eines liebevoll teilnehmenden Beobachters zu erleben. So entsteht eine Distanz, die für ein Innehalten zwischen der Wahrnehmung einer Situation und deren Bewertung genutzt werden kann. Man schafft dem Gehirn einen Freiraum, bevor es in die bereits gespürten Automatismen abzweigt. Fragen wie „Wie werde ich in der Zukunft über diese Situation denken?“ oder „Stimmt das wirklich? Wo ist denn der Beweis?“ kann der Situation die augenblickliche Schärfe nehmen bzw. einen neuen, frischen Blick darauf möglich machen. Auch die Mitarbeiterführung entdeckt die Achtsamkeit als komplementär zum 'agilen Arbeiten'; das 'Innehalten'



der Achtsamkeit hält den Geist beweglich und unterstützt das eigenständige strukturierte Arbeiten.

Gibt es wissenschaftliche Belege für die Erfolge von MBSR?

Dr. Anette Niethammer:

Ja, hierin liegt ja gerade die Stärke von MBSR. Da das Programm im klinischen Kontext entwickelt wurde, gibt es heute eine Vielzahl wissenschaftlicher Studien, die weltweit durchgeführt wurden und die Wirksamkeit von MBSR in Hinsicht auf Stressreduktion (auch Burnout-Syndrom), chronische Schmerzen, Schlafstörungen, psychosomatische Beschwerden und die Steigerung von Lebensqualität dokumentieren. Das MBSR-Programm, das auf Stressbewältigung zielt, wurde in den vergangenen zwanzig Jahren aber auch auf bestimmte Krankheitsbilder angewandt. Z.B. wird als Rückfallprophylaxe bei Depressionen von der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (AWMF) die achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie MBCT (Mindfulness-Based-Cognitive Therapy) als eine geeignete Rückfallbehandlung empfohlen. Ich selbst vermittele MBSR auch am Tinnitus-Centrum am Krankenhaus Freudenstadt im Rahmen einer Tinnituspezifischen Verhaltens-Therapie (TVT-plus).

Wie kann man MBSR erlernen? Kann man das auch allein zuhause im Stillen Kämmerlein oder besser in einem Kurs?

Dr. Anette Niethammer:

Die Wahrheit ist, dass man beides braucht. Der Kurs ist wichtig, da die Gespräche in der Gruppe dem Übenden zeigen, wie die anderen Übenden mit Widerständen und Problemen umgehen. Das hilft sehr, um selbst dabei zu bleiben, sich keine zu hohen Ziele zu stecken und Rückschläge zu verkraften. Ohne das „stille Kämmerlein“ geht es allerdings auch nicht. Das ist der Übungsraum, in dem sich das Gelernte in Erfahrung umsetzt und somit ins Körpergedächtnis hineinkommt. Während der Acht-Wochen-Kurszeit ist eine tägliche Übungszeit zuhause wünschenswert und notwendig. Letztlich soll der Übungsraum aber auch vom „stillen Kämmerlein“ hinaus in den Alltag ausgedehnt werden. Diese Ausweitung funktioniert allerdings nur, wenn das Üben zuhause als Grundlage praktiziert wird. Das Üben im stillen Kämmerlein wird erleichtert, indem die Teilnehmenden die Übungen auf einen Datenträger gesprochen erhalten.

Welche Inhalte hat ein MBSR Kurs?

Dr. Anette Niethammer:

Inhalte des Programms sind Körperwahrnehmungsübungen (im Gehen, Sitzen, Liegen), geführte Achtsamkeitsmeditationen, sanfte Bewegungs- und Dehnübungen

Berneuchener Haus Kloster Kirchberg

72172 Sulz / Neckar - Tel.: 07454 / 883-102 - Fax : 07454 / 883-250
E-Mail: presse@klosterkirchberg.de - www.klosterkirchberg.de



aus dem Hatha-Yoga. Auch Kurzvorträge zu Themen wie Stressphysiologie und Stressbewältigung, Akzeptanz und Selbstakzeptanz, Umgang mit schwierigen Gefühlen und Achtsamkeit im Alltag sind Themen des Kurses.

Wer kann MBSR lernen?

Dr. Anette Niethammer:

MBSR kann jeder lernen – die Übungen werden auf die individuellen Möglichkeiten angepasst.

Was bringt MBSR? Wie sind Ihre persönlichen Erfahrungen?

Dr. Anette Niethammer:

Ein Teilnehmer schrieb einmal als Rückmeldung: „Ich habe nun wirklich erfahren, dass es nicht reicht ein Buch über Meditation zu lesen – man muss es tun...“ Und hierfür bietet MBSR eine Brücke an, über welche die heutigen Menschen unabhängig von ihrer Kultur und Religion gehen können. Das ist eine weitere Stärke des Programms. Einen Effekt in den Alltag hinein erzielt allerdings nach meiner Erfahrung nur der Übende. Es reicht eben nicht im Kurs davon gehört zu haben und mit der Gruppe hinein zu schnuppern in die Übungen. Deshalb profitieren meines Erachtens vor allem die Teilnehmenden, die mit einem erhöhten Leidensdruck kommen und deshalb auch zuhause üben, oder die Neugierigen, die 'Anfängergeist' für die Übungen entwickeln.

Ein MBSR-Kompaktkurs Plus im Kloster Kirchberg. Wie unterscheidet sich dieses Angebot von einem regulären Acht-Wochen-Kurs und wofür steht das Plus?

Dr. Anette Niethammer:

Die historische Klosteranlage liegt mitten in der Natur nicht weit vor den Toren Stuttgarts. Ein optimaler Ort für einen Kurzurlaub: Man kann dort schnell Abstand gewinnen vom alltäglichen Lebensumfeld. Der Kompaktkurs findet an vier Wochenenden zwischen November 2019 und März 2020 statt. Zwischen den Kurswochenenden in der Gruppe ist genügend Zeit zur Praxis im „stillen Kämmerlein“ mithilfe von CDs. Das Plus bezieht sich auf das längere gemeinsame Beisammensein. Aufkommende Fragen und Hindernisse im Übungsprozess können während der Kursphasen auf Wunsch auch im Einzelgespräch mit mir besprochen werden. Manches möchte man in der Gruppe vielleicht nicht äußern, aber im Zweier-Gespräch schon. Das ist das Plus an diesem Konzept.

Anmeldungen zu diesem erstmals im Berneuchener Haus Kloster Kirchberg stattfindenden Angebot unter: www.klosterkirchberg.de.

Weitere Infos bei der Referentin: Dr. Anette Niethammer, www.gobalanced.de

Berneuchener Haus Kloster Kirchberg

72172 Sulz / Neckar - Tel.: 07454 / 883-102 - Fax : 07454 / 883-250
E-Mail: presse@klosterkirchberg.de - www.klosterkirchberg.de



Dr. Anette Niethammer vermittelt seit über 20 Jahren kontemplative, körperorientierten Verfahren (Qigong, Taiji). Ihre Ausbildung in Meditation erhielt sie in der christlichen Tradition (ignatianische Exerzitien). Später erweiterte sie ihre Kenntnisse auf Meditationsformen im therapeutischen Kontext, die keine religiöse Ausrichtung haben, aber doch Hilfen zur Stressbewältigung am Arbeitsplatz und im Alltag sind.

Das **Berneuchener Haus Kloster Kirchberg** ist das geistliche Zentrum der drei evangelischen Berneuchener Gemeinschaften und gleichzeitig ein Tagungs- und Einkehrhaus, das zu Stille und Besinnung, zu Glaubenskursen und vielen weiteren Veranstaltungen einlädt und jedes Jahr mehr als 7000 Menschen anzieht.