

# Stressbewältigung durch Achtsamkeit

„Welches Problem Sie auch haben, welcher Schmerz Sie auch plagen mag, die Praxis der Achtsamkeit ist geradezu eine Garantie für tiefgreifende, bleibende Veränderungen.“

*Jon Kabat-Zinn*

## Was ist MBSR?

Die Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) basiert auf der Schulung der Achtsamkeit.

Es geht darum, die Wirklichkeit in all ihren Facetten so zu sehen, wie sie ist und dies anzunehmen, ohne sie vorschnell zu bewerten. Wenn wir in Kontakt sind, mit dem was ist, können wir das heilsame Potential unseres Körpers, unserer Gefühle und unseres Geistes nutzen zur Stärkung unserer Gesundheit und unseres Wohlergehens. Zugleich führt uns die Praxis der Achtsamkeit zu einem aktiven Lebensstil, der sich auf das Wesentliche konzentriert und in dem wir das in uns wohnende Potential Schritt für Schritt entfalten.

## Wie entstand die MBSR?

Hinter den Buchstaben „MBSR“ verbirgt sich der englische Ausdruck für „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ (**Mindfulness-Based Stress Reduction**). Begründer der Methode ist der Molekularbiologe und emeritierte Anatomieprofessor **Dr. Jon Kabat-Zinn**, der mit seinen Mitarbeitern 1979 die MBSR am Medical Center der Universität von Massachusetts entwickelte und seitdem wissenschaftlich erforscht. Jon Kabat-Zinn, der am 5. Juni 1944 in New York geboren wurde, kam früh mit östlichen Meditationswegen wie Zen und Yoga in Berührung. Die positiven Erfahrungen, die er hier machte, wollte er mit seiner Methode insbesondere denjenigen Menschen nahebringen, die in besonderer Weise unter körperlichem oder psychischem Stress leiden und denen aus ärztlicher Sicht nicht mehr zu helfen war. Jon Kabat-Zinn entwickelte das sogenannte 8-Wochen-MBSR-Intensiv-Training, bei dem es darum geht, einen verantwortungsvollen Umgang mit sich selbst zu erlernen, inmitten von Stress-Situationen, Schmerzen, Krankheiten und anderen Herausforderungen des täglichen Lebens.

In Deutschland wird das Achtsamkeitstraining seit Mitten der 90er Jahre sowohl im klinischen Bereich als auch in der beruflichen Weiterbildung erfolgreich durchgeführt.

## Was verbirgt sich hinter dem „MBSR-8-Wochen-Training“?

Ein Klassisches MBSR-Acht-Wochen-Training umfasst ein persönliches Vorgespräch, wöchentlich 2-2½-stündige Gruppensitzungen, einen Schweigetag und nach Bedarf ein Nachgespräch. Im Vorgespräch werden die Interessenten über die Teilnahmebedingungen und die Inhalte des Programms informiert. Sie erhalten eine kurze praxisorientierte Einführung in die MBSR, haben Gelegenheit, offene Fragen zu klären und legen mit der Leitungsperson ihre persönlichen Ziele fest.

In den folgenden **acht** Wochen trifft sich die MBSR-Gruppe einmal wöchentlich für ca. zweieinhalb Stunden, um die achtsamkeitsbasierte Stressreduktion einzuführen.

Kursinhalte sind geleitete Übungen zur **Körperwahrnehmung (Body-Scan)**, **einfache und sanfte Körperübungen aus dem Yoga**, geleitete **Sitz- und Geh-Meditationen** zur Förderung der Eigenwahrnehmung von Körperreaktionen, Gefühlen und Gedankenmuster, Übungen für den Alltag, Gruppengespräche über verschiedene Themen (z. B. Stressbewältigung, achtsame Kommunikation, Umgang mit Gefühlen), Austausch von Erfahrungen sowie die Möglichkeit zum Einzelgespräch. Zwischen der sechsten und siebten Sitzung kommt die Gruppe eventuell zu einem „Tag der Achtsamkeit“ zusammen, an dem die Übungspraxis im gemeinsamen Schweigen vertieft wird. Dieser Schweigetag kann aber auch individuell gestaltet werden.

Während der gesamten acht Wochen vertiefen die Teilnehmenden die in den Gruppensitzungen erlernten Achtsamkeitspraktiken täglich zu Hause. Mindestens 15-45 min nehmen sie sich Zeit für sich selbst und führen den Body-Scan durch, praktizieren Geh- und Sitzmeditation und üben die Yogareihen im Liegen und Stehen (**formelle Praxis**). Hinzu kommen unterschiedliche Aufgaben, bei denen es darum geht, alltägliche Handlungen wie Zahneputzen, Telefonieren, Autofahren so **achtsam** wie möglich auszuführen (**informelle Praxis**).

Zur Unterstützung für das Üben zu Hause erhalten die Teilnehmenden Medien-Impulse/Ideen z. B. für Bodyscan, Yoga, Sitzmeditationen sowie ein MBSR-Arbeitsbuch, mit Aufgaben, Informationen und der Möglichkeit, die im Kurs gemachten Erfahrungen zu notieren.

### **Was sind die Wirkungen von MBSR?**

Zahlreiche wissenschaftliche Studien (vgl. Ott 2010) belegen eindrücklich die Wirksamkeit des MBSR-Trainings. Teilnehmende berichten unter anderem über folgende Veränderungen:

- Erhöhte Fähigkeit sich zu entspannen
- Bessere Bewältigung von Stresssituationen
- Dauerhafte Verminderung von körperlichen und psychischen Symptomen
- Stärkung von Selbstvertrauen und Selbstakzeptanz
- Gelassenheit, Energie und Lebensfreude ...

In seinem Grundlagenwerk „*Gesund durch Meditation*“ fasst Jon Kabat-Zinn die Wirkungen des Intensivprogramms zusammen: (S. 22f.): „**Obwohl die Patienten ursprünglich zu uns geschickt worden waren, um eine Stresskontrolltechnik zu erlernen, ist offensichtlich, dass sie mehr als nur das gelernt haben. Die meisten verlassen die Klinik mit wesentlich gebesserten Symptomen, mit einem größeren Selbstvertrauen, Optimismus und Durchsetzungsvermögen. Sie sind mit sich selbst geduldiger, können sich so, wie sie sind, akzeptieren und hadern nicht länger mit ihren Schwierigkeiten und Behinderungen. Sie fühlen sich ihren physisch-emotionalen Belastungen und widrigen Lebensumständen besser gewachsen. Sie sind weniger ängstlich, seltener deprimiert und nicht mehr so aufbrausend. Sie fühlen sich auch solchen Stresssituationen gewachsen, die sie früher in Panik versetzt hätten. Kurz, sie meistern alle Aspekte des Lebens mit größerer Souveränität, und nicht nur das – auch dem in manchen Fällen kurz bevorstehenden Tod sehen sie gelassener entgegen.**“

## **Was ist die Zielgruppe?**

Das MBSR-Achtsamkeitstraining richtet sich an alle Menschen, die ihr Leben bewusster und selbstverantwortlicher gestalten wollen, sei es, weil sie besser mit beruflichem oder privatem Stress umgehen wollen oder weil sie unter akuten oder chronischen Krankheiten leiden.

Hierzu zählen **typische Stresserkrankungen** wie Schlafstörungen, Bluthochdruck, Magenbeschwerden und psychosomatische Beschwerden aber auch Erkrankungen wie Krebs.

Daneben eignet sich MBSR in besonderem Maße auch für Menschen, die im Businessbereich, Gesundheitswesen, in sozialen oder in pädagogisch-therapeutischen Berufen tätig sind – einerseits zum Erlernen einer konstruktiven Umgangs mit Stress, anderseits zur Entdeckung und Veränderung eigener unbewusster Denk-, Gefühls- und Handlungsmuster, die sich im Umgang mit Menschen störend auswirken.

Das MBSR-Training findet inzwischen breite Anwendung als Begleitung oder Ergänzung einer medizinischen Behandlung oder Psychotherapie, im Rahmen von Beratung und Coaching, in der Selbsthilfebewegung, im Sport, in Schulen und Bildungsveranstaltungen sowie in Unternehmen.

## **Was ist die Essenz?**

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) ist ein Intensivprogramm, mit dem Akzeptanz, Selbstverantwortung und Freundlichkeit im Umgang mit sich selbst und mit anderen erlernt werden kann.

Elf Aspekte werden zusammenfassend hervorgehoben:

1. Als weltanschaulich neutrales Training ist MBSR **unabhängig von Glaubenssystemen und Ideologien** wirksam.
2. Seit den Anfängen vor über dreißig Jahren zeichnet sich MBSR durch umfangreiche Begleitforschung über die **Wirksamkeit** des Achtsamkeitstrainings aus.
3. MBSR ist ein Programm, in dem kein besonderer Zustand (z. B. Entspannung, Wohlbefinden) erreicht werden muss - die Teilnehmenden sind eingeladen, **ALLES**, was in zu ihrem augenblicklichen Erleben gehört, **willkommen zu heißen**.
4. MBSR ist **aktive Selbsthilfe**, indem der/die Übende durch Body-Scan, Yoga-Praxis, Geh- und Sitzmeditation sich selbst begegnet. Lernen geschieht durch aktives Tun und eigene Erfahrungen und nicht durch passives Erleben der Ausführungen eines Lehrenden.
5. MBSR stärkt die **Selbstverantwortung**, denn indem wir uns selbst erforschen, lernen wir, uns so zu sehen, wie wir wirklich sind. Es gibt an uns nichts zu verändern, außer der Wahrnehmung unserer selbst.
6. MBSR hilft die eigenen **Grenzen zu erweitern**, so können neben allen unerfreulichen Dingen des Lebens auch die erfreulichen Aspekte (wieder) mit wahrgenommen werden.
7. MBSR kultiviert Achtsamkeit und **Akzeptanz** bezüglich der eigenen Körperempfindungen, Gefühle und Gedanken. Die Übenden werden ermutigt, ganz im Augenblick zu sein und in Kontakt zu treten mit dem, was jetzt ist.
8. MBSR erkennt die tiefe **Verbundenheit** zwischen Lernenden und Lehrenden. Der Kursleitender ist in erster Linie Mitübender und Lernender und erst in zweiter Linie Anleitender und Lehrender.

9. MBSR fördert die **Lebensbalance**. Der in unserer Gesellschaft vorherrschende „Tun- Modus“ wird durch den vernachlässigten „Nicht-Tun-Modus“ in Balance gebracht.

10. MBSR ist ein Weg, auf dem die **Lebensenergie** wächst. Anstatt die Energie mit automatischen und unreflektierten Reaktionen und dem Grübeln über die Vergangenheit oder Zukunft zu vergeuden, wächst die Energie durch Bewusstheit und Präsenz im Augenblick.

11. MBSR ist Lebenskunst. **Lebensförderliche Haltungen** werden durch diesen Übungsweg entwickelt:

## **Nicht-Beurteilen, Geduld, Anfänger-Geist, Vertrauen, Nicht-Greifen, Akzeptanz, Loslassen, Entschlossenheit**

12. ... und Vieles mehr, ...

Bei den verschiedenen Methoden zur Stressbewältigung erfreut sich die Praxis der Achtsamkeit einer ständig wachsenden Beliebtheit, gerade weil sie so **unspektakulär und einfach** ist. Wer sie erlernen will, braucht weder eine spezielle oder aufwendige Ausstattung noch eine langwierige Anleitung, denn es geht im Grunde um nicht mehr, aber auch um nicht weniger, als um die Einübung in die zwei wesentlichen Dinge menschlichen Daseins:

## **Achtsames Tun und achtsames Nicht-Tun.**

### **Literatur-Ideen:**

Kabat-Zinn, Jon: Gesund durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung. Frankfurt: Fischer 2006 (amerikanische Originalausgabe 1990)

Kabat-Zinn, Jon: Im Alltag Ruhe finden. Meditationen für ein gelassenes Leben. Frankfurt: Fischer 2007 (amerikanische Originalausgabe 1994)

Santorelli, Saki: Zerbrochen und doch ganz. Die heilende Kraft der Achtsamkeit. Freiamt: Arbor 2000 (amerikanische Originalausgabe 1999)

Textinhalte habe ich teilweise aus den MBSR-Ausbildungsunterlagen von Rüdiger Standhardt und Cornelia Löhmer übernommen.

Gerne können Sie mich bei Fragen, die noch offen für Sie sind, kontaktieren.

Praxis für psychosomatische Gesundheit

Violetta Schuba, Diplom Sportwissenschaftlerin Prävention/Rehabilitation, Sportmedizin

Rhönstraße 20

63571 Gelnhausen

Handy: 0177 – 215 05 65

E-Mail: [info@violetta-schuba-praxis.de](mailto:info@violetta-schuba-praxis.de)

Stand: Juli 2025