

## Was ist MBSR oder Mindfulness-Based-Stress-Reduction

MBSR ist eine einfache, alltagstaugliche und sehr wirksame Methode, Belastungssituationen besser zu bewältigen, Stress abzubauen und Wohlbefinden und Gesundheit zu fördern. Im Zentrum von MBSR steht die Schulung der Achtsamkeit.

Der Prototyp des MBSR Programms Stressbewältigung durch Achtsamkeit wurde vor mehr als 25 Jahren an der Stressreduktionsklinik der University of Massachusetts Medical School von dem Verhaltens- u. Komplementärmediziner Prof. Jon Kabat-Zinn entwickelt. Das MBSR - Modell wird mit unterschiedlichen Modifikationen an mehr als 240 Kliniken, in Schulen, Gefängnissen, im Leistungssport, am Arbeitsplatz (Mitarbeiterschulungen und Manager-Trainings) erfolgreich angewendet. MBSR ist ein in den USA anerkanntes komplementär - und verhaltensmedizinisches Verfahren, das dort zum großen Teil von den Krankenkassen mit(finanziert) wird. Die Methode genießt ständig wachsende internationale Glaubwürdigkeit und Anerkennung und wird z. B. mittlerweile auch in den Niederlanden von den Krankenkassen finanziert. Seit 1979 haben mehr als 15000 Menschen aus sehr unterschiedlichen Lebenssituationen und mit verschiedensten Krankheitsbildern, wie Herz -u. Kreislauferkrankungen, chronischer Schmerz (Fibromyalgie, Migräne, Rückenschmerzen), Tumorerkrankungen, Magen- u. Darmerkrankungen, HIV und Aids, Angst und Panik, Burn-out, chronischem Stress aus Familie und Beruf (Verlust durch Tod oder Trennung, pflegebedürftige Angehörige, Arbeitsplatzverlust) an dem Programm der Stressreduktionsklinik - jetzt: Center For Mindfulness, CFM - teilgenommen. Das MBSR-Programm ist sehr gut erforscht und seine Wirksamkeit wurde in zahlreichen wissenschaftlichen Studien nachgewiesen.

Mindfulness Based Stress Reduction oder Stressbewältigung durch Achtsamkeit ist ein systematischer komplementär- und verhaltensmedizinischer Bildungsansatz, der relativ intensives Training in unterschiedlichen Achtsamkeitsmethoden und deren Anwendung im Alltag und bei der Bandbreite an Herausforderungen, die sich aus chronischen Schmerzzuständen, chronischen Erkrankungen und anderen Belastungen ergeben, als Kern eines Programms anwendet, um den Teilnehmern Selbsthilfemethoden zu lehren, die ihnen helfen, ihr Leben gesünder und erfüllter zu leben.

Das primäre Ziel des Programms ist die Entwicklung und Stärkung innerer Ressourcen und Fähigkeiten, die von den Teilnehmern im Leben flexibel angewandt werden können, um konstruktiver und souveräner mit Stress, Schmerz und Krankheit umzugehen. Ein weiteres Kursziel ist, den Teilnehmern bei in den Teilnehmern das Wissen wachzurufen, wie sie sich besser um sich selbst kümmern und aktiv bei der Verbesserung ihrer Lebensqualität partizipieren können.

MBSR zielt darauf ab, Selbstkompetenzen zur eigenen Lebensbewältigung und aller damit verbundenen Anforderungen und Aufgaben als elementare Bedingung für ein gelingendes Leben zu entwickeln, die effektiv während der gesamten erwachsenen Lebensspanne genutzt werden können.

MBSR eignet sich für Menschen, die unter beruflichem und familiärem Stress leiden, mit akuten und chronischen Schmerzen belastet sind, unter psychosomatischen Beschwerden leiden, einen aktiven Beitrag zu ihrer Gesundheit leisten möchten, eine Ergänzung zur medizinischen oder psychotherapeutischen Behandlung suchen, achtsamer leben möchten oder eine Methode der Selbsterfahrung und Selbsterforschung erlernen möchten.