



Achtsamkeit auf Basis von MBSR

1.1 MBSR im Detail

MBSR steht für Mindfulness-Based Stress Reduction, zu Deutsch Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Es ist ein strukturiertes Programm, das in den 1970er Jahren von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn an der University of Massachusetts Medical School entwickelt wurde.

MBSR kombiniert Achtsamkeitsmeditation mit Elementen aus Yoga und Körpertherapie, um Menschen zu helfen, besser mit Stress, Schmerzen und Krankheiten umzugehen.

Zentrale Elemente von MBSR:

- **Achtsamkeitsmeditation:**
 - **Body Scan:**
Systematische Wahrnehmung des Körpers, von den Zehen bis zum Kopf.
 - **Sitzmeditation:**
Konzentration auf den Atem, Körperempfindungen, Gedanken und Gefühle.
 - **Gehmeditation:**
Bewusstes Gehen mit Aufmerksamkeit auf die Schritte und die Umgebung.
- **Yoga:**
Sanfte Körperübungen (Asanas) zur Förderung von Körperbewusstsein, Flexibilität und Entspannung.
- **Körpertherapie:**
Bewusste Wahrnehmung von Körperempfindungen und Bewegungsmustern.
- **Austausch in der Gruppe:**
Reflexion der eigenen Erfahrungen und des Lernprozesses in der Gruppe.

Ablauf eines MBSR-Kurses:

Ein klassischer MBSR-Kurs dauert acht Wochen und umfasst folgende Elemente:

- **Wöchentliche Treffen:**
2 bis 2,5 Stunden in einer Gruppe.
- **Übungstag:**
Ein ganzer Tag (ca. 6 Stunden) intensiver Achtsamkeitspraxis.
- **Tägliche Übungen:**
45 Minuten täglich zu Hause.



- **Informationsmaterial:**
Handouts und Audioaufnahmen zur Unterstützung der Praxis.

Wirkungsweise von MBSR:

MBSR wirkt auf verschiedenen Ebenen:

- **Körperlich:**
Stresshormone werden reduziert, das Immunsystem gestärkt, Schmerzen können gelindert werden.
- **Emotional:**
Emotionale Regulation wird verbessert, Angst und depressive Verstimmungen können reduziert werden.
- **Mental:**
Konzentration und Aufmerksamkeit werden gestärkt, Gedankenkreisen wird entgegengewirkt.
- **Verhalten:**
MBSR fördert gesündere Bewältigungsstrategien im Umgang mit Stress.

Anwendungsgebiete von MBSR:

MBSR kann bei einer Vielzahl von Problemen hilfreich sein, z.B.:

- **Stress**
- **Angststörungen**
- **Depressionen**
- **Chronische Schmerzen**
- **Schlafstörungen**
- **Burnout**
- **Bluthochdruck**

MBSR ist kein Ersatz für eine Psychotherapie, kann aber eine wertvolle Ergänzung sein. Es ist für Menschen jeden Alters und Hintergrunds geeignet, die lernen möchten, achtsamer mit sich selbst und ihrem Leben umzugehen.



Die wissenschaftlichen Grundlagen von MBSR und Achtsamkeit

In den letzten Jahrzehnten wurden zahlreiche Studien durchgeführt, die die Wirksamkeit von MBSR und Achtsamkeit bei verschiedenen Problemen belegen. MBSR hat sich als effektive Methode erwiesen, um Stress, Angstzustände, Depressionen und chronische Schmerzen zu reduzieren. Studien zeigen, dass Achtsamkeitspraktiken die Aktivität in der Amygdala, dem Angstzentrum im Gehirn, reduzieren und die Verbindung zwischen Amygdala und präfrontalem Kortex stärken. Der präfrontale Kortex ist für die Emotionsregulation und die Entscheidungsfindung zuständig. Durch die Stärkung dieser Verbindung können wir besser mit Stress umgehen und gelassener reagieren.

Achtsamkeit wirkt sich auch positiv auf das Immunsystem aus und kann die Schlafqualität verbessern. Studien haben gezeigt, dass MBSR den Blutdruck senken und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen verringern kann. Darüber hinaus kann Achtsamkeit die Konzentration und die Aufmerksamkeit verbessern und zu einem gesteigerten Wohlbefinden führen. Psychologische Studien zeigen, dass Achtsamkeit zwei verschiedene Stresspfade im Gehirn beeinflusst und die Struktur und Aktivität in Regionen verändert, die mit Aufmerksamkeit und Emotionsregulation verbunden sind.

Es ist wichtig zu beachten, dass die Praxis von MBSR, insbesondere zu Beginn, auch Herausforderungen mit sich bringen kann. Die erhöhte Achtsamkeit kann dazu führen, dass man sich unangenehmer Symptome oder Emotionen stärker bewusst wird. Mit der Zeit und Übung wird es jedoch leichter, sich auf den gegenwärtigen Moment zu konzentrieren und diese Erfahrungen anzunehmen. Auch im Bereich des Leistungssports findet MBSR Anwendung, beispielsweise zur Verbesserung der Schlafqualität von Athleten.