

## MBSR 8-Wochenkurs bei Annette Bärtschi

Vielen Dank für Dein Interesse am MBSR 8-Wochenkurs. Anbei findest du zur Orientierung ein paar Informationen zum Inhalt und Setting (auf Seite 3) des Kurses. Bei Fragen kannst Du Dich gerne an mich [mail@annettebaertschi.ch](mailto:mail@annettebaertschi.ch) wenden.

### Die Bedeutung von MBSR

Text aus "[www.mindfulness.swiss](http://www.mindfulness.swiss)", MBSR-Verband Schweiz

MBSR ist die Abkürzung von «Mindfulness-Based Stress Reduction» und wird übersetzt mit «Stressbewältigung durch Achtsamkeit». Zahlreiche wissenschaftliche Studien haben die positiven Wirkungen des MBSR 8-Wochenkurs auf das psychische und physische Wohlbefinden von Kursteilnehmenden nachgewiesen.

MBSR wurde 1979 von Prof. Jon Kabat-Zinn an der Universitätsklinik von Massachusetts (USA) entwickelt und wird an vielen Kliniken, sozialen sowie pädagogischen Institutionen und in Unternehmen innerhalb der USA und zunehmend auch in Europa mit grossem Erfolg angeboten. Im Zentrum des MBSR-Programms steht die Förderung der Achtsamkeit, d.h. der Fähigkeit, mit der aktuellen Erfahrung in Kontakt zu sein und zu bleiben, ohne sich in Gedanken, Bewertungen, Sorgen oder Ängsten zu verlieren. Durch die regelmässige Übung der Achtsamkeit fördert MBSR das Wohlbefinden und einen bewussteren Umgang mit Stress im Alltag. Darüber hinaus trägt Achtsamkeit zu mehr Lebensqualität und zur persönlichen Entwicklung bei.

MBSR wird grundsätzlich im Rahmen eines 8-Wochen-Kurses unterrichtet. Andere Kursformen (z.B. Wochenendkurse, Einzelcoachings) sind ebenfalls möglich. Der Schwerpunkt liegt bei der Vermittlung und Praxis verschiedener Formen von Achtsamkeitsübungen. Hinzu kommen Inputs und Gruppengespräche zu spezifischen Themen. Ein wichtiges Element stellt die eigene Übung der Kursteilnehmer/innen zu Hause zwischen den Kursterminen dar. Der Zeitaufwand bewegt sich im Rahmen von ungefähr 45 Minuten pro Tag.

Kernelemente des Kurses sind:

- Achtsame Körperwahrnehmung
- Achtsame Körperarbeit
- Meditation im Sitzen, Liegen, Bewegen und Gehen
- Achtsamkeitsübungen für den Alltag
- MBSR beschäftigt sich mit Fragen des täglichen Lebens und kann von Menschen jeglichen Alters unabhängig von Beruf und Weltanschauung besucht werden.
- Zahlreiche wissenschaftliche Studien haben nachgewiesen, dass MBSR positive Wirkungen auf das psychische und physische Wohlbefinden der Teilnehmenden hat. Diese berichteten u.a. von weniger Stressempfinden und Ängstlichkeit, mehr Gelassenheit, weniger psychosomatischen Symptome, mehr Lebensfreude und Entspannungsfähigkeit.

### Zielgruppen

Der Kurs eignet sich für Menschen, die

- sich beruflich oder privat unter Stress fühlen
- mit akuten oder chronischen Krankheiten leben
- unter chronischen Schmerzen leiden
- durch psychosomatische Beschwerden belastet sind

- Beeinträchtigungen durch Ängste oder Depressionen erleben
- an Schlafstörungen, Antriebslosigkeit oder Verstimmungen leiden
- an einer Veränderung ihrer Situation arbeiten wollen
- einen aktiven Beitrag zur Erhaltung oder zur Wiedergewinnung ihrer Gesundheit leisten möchten
- eine sinnvolle Ergänzung zur medizinischen oder psychotherapeutischen Behandlung suchen
- bewusster leben möchten
- eine Methode zur Selbsterfahrung und Selbsterforschung erlernen möchten.

#### **Wichtig zu wissen:**

**Der Kurs vermittelt eine Methode zur Selbsthilfe, ersetzt aber nicht eine notwendige medizinische oder psychotherapeutische Behandlung.**

### **Was ist Achtsamkeit?**

Text aus "[www.mindfulness.swiss](http://www.mindfulness.swiss)", MBSR-Verband Schweiz

Achtsamkeit kann als klares und nicht-wertendes Gewahrsein dessen bezeichnet werden, was in jedem Augenblick geschieht. Sie ermöglicht uns, Körperempfindungen, Gedanken, Gefühle und alle anderen Wahrnehmungen, ob angenehm, unangenehm oder neutral, zu erfahren und so zu akzeptieren, wie sie sind – das Leben also tatsächlich zu erleben, wie es sich von Augenblick zu Augenblick entfaltet.

Stress im Alltag und Herausforderungen durch Krankheit, Verlust oder andere schmerzhaft Erfahrungen sind ein unvermeidbarer Teil unseres Lebens. Die Praxis der Achtsamkeit befähigt uns, auch in solchen Lebensumständen innere Ruhe, Akzeptanz und Klarheit zu finden. Durch eine offene und annehmende Orientierung an der direkten Erfahrung des Augenblicks gewinnen wir ein tieferes Verständnis für uns selbst. Wir lernen, die Funktionsweise des Geistes und damit auch unsere gewohnheitsmässigen Reaktionsweisen zu erkennen. Dadurch führt Achtsamkeit zu einer umfassenderen Sichtweise, die uns neue, sinnvolle und oft kreative Handlungsmöglichkeiten eröffnen kann. Die Schulung der Achtsamkeit ist deshalb ein einfaches, konkretes und äusserst wirksames Mittel, um Stress abzubauen und Gesundheit und Wohlbefinden zu fördern. Sie ist auch deshalb von unschätzbarem Wert, weil sie uns die Kostbarkeit und Einzigartigkeit des gegenwärtigen Augenblicks bewusst werden lässt, unabhängig davon, ob wir gerade eine schöne und angenehme oder eine schwierige Erfahrung machen. Sie erlaubt uns, mit grösserer Intensität und Freude zu leben und bringt uns in tiefen Kontakt mit unseren inneren Kräften, die es uns ermöglichen zu erkennen, zu lernen, zu wachsen und zu gesunden.

Oder mit den Worten von Jon Kabat-Zinn:

"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."

Aus: Jon Kabat-Zinn, Im Alltag Ruhe finden

## Wurzeln

Obwohl Jon Kabat-Zinn sich viele Jahre mit Buddhismus und Yoga beschäftigte und diese Hintergründe und seine ganz persönlichen Erfahrungen unbestreitbar auch in seine Arbeit mit eingeflossen sind, spricht man von Achtsamkeit als von einer universellen Form von Aufmerksamkeit oder innerer Haltung, die wohl ein wichtiges Element vieler spirituell-religiöser Traditionen darstellt, an sich jedoch weltanschaulich als absolut neutral gilt. Somit eignet sich die Praxis von Achtsamkeit für alle Menschen unabhängig von Alter, Geschlecht, Gesundheit oder spirituell-religiöser Ausrichtung.

Jon Kabat-Zinn ist Professor Emeritus für Medizin an der University of Massachusetts Medical School und Begründer des Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society. Er ist Autor zahlreicher Bestseller, die in mehr als dreißig Sprachen übersetzt wurden.

## Informationen zum Kurs

### Aufbau

1 Vorgespräch, Besprechen der persönlichen Ausgangslage

8 Gruppentreffen à 2.5 h pro Woche

1 Tag der Achtsamkeit à 7 h

Es ist sehr hilfreich, sich für alle Termine Zeit zu nehmen.

### Kursinhalt

- Erleben und üben von Achtsamkeit in formellen und informellen Übungen. Verschiedene Formen der Achtsamkeitsmeditation kennenlernen, wie Bodyscan, Sitz- und Gehmeditation, achtsame Körperübungen.
- Darüber sprechen und erkennen „wie wir wahrnehmen“ .
- Die eigenen Körperempfindungen, Gefühle und Gedanken bewusst wahrnehmen.
- Wissen über Stressphysiologie erlangen und den eigenen Stress kennenlernen.
- Umgang mit Stress und unangenehmen Ereignissen bewusst erleben und reflektieren.
- Achtsamer Umgang in Beziehungen üben.
- Selbstfürsorge vertiefen.
- Über die Erfahrungen sprechen und sich in der Gruppe austauschen.

### Übungen zu Hause

Ausschlaggebend für den persönlichen Prozess ist die Bereitschaft, sich mit Achtsamkeit zu befassen. Diese lernen wir in den Gruppentreffen kennen und üben sie in Meditationen. Dem Programm zugrunde liegt die Idee, die Übungen zu Hause **täglich** zu wiederholen. Der Zeitaufwand dazu beträgt etwa 45 min und etwa 15 min für Reflexionen.

### Vorkenntnisse

Braucht es keine.

### **Kurs-Setting**

Gruppengrösse: 2-12 Personen

Ort: kup Praxis für Körper und Psyche, Kramgasse 45, 3011 Bern, im 2. Stock (leider ohne Lift!)

Nebenzimmer: es hat eine Toilette aber keine getrennte Garderoben.

Snacks: kleine Snacks stehen zur Verfügung, Kaffee für 1.00, Tee für 0.50

Zeit: jeweils Samstag von 9.00 - 11.30, Tag der Achtsamkeit 9.30 - 16.30

### **Kosten**

Kurse, die in der kup (Praxis für Körper und Psyche, an der Kramgasse 45, Bern) stattfinden, kosten 750.00 CHF. Für Studierende und Pensionierte gibt es einen Rabatt. Einige Zusatzversicherungen der Krankenkassen übernehmen einen Teil der Kosten.

Kostengutsprachen von Arbeitgebern oder der IV-Stelle Bern an:

Annette Bärtschi, Nachtblau und Rosarot, Parkstrasse 11, 3072 Ostermundigen

### **Empfohlene Kleidung**

Da wir uns während des Gruppentreffens immer wieder auch bewegen, empfehle ich eine bequeme Kleidung, wie Trainerhosen oder Leggings. Damit die Matten, Kissen und Decken sauber bleiben, bitte ich darum, die Schuhe während des Kurses in der Garderobe zu lassen.

Ich bedanke mich, für Dein Interesse und freue mich über eine eventuelle Teilnahme an einem Kurs bei mir,  
Annette