

# Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)

## Autorisiertes MBSR Curriculum ©

2017

Überarbeitet und herausgegeben

von:

Saki F. Santorelli, EdD, MA  
Florence Meleo-Meyer, MS, MA  
Lynn Koerbel, MPH

Jon Kabat-Zinn, PhD

*Begründer des MBSR-Programmes und Entwickler des MBSR Curriculums*

Center for Mindfulness  
in Medicine, Health Care, and Society

**UMASS**  
University of  
Massachusetts  
Medical School

Das autorisierte MBSR Curriculum ist Eigentum der University of Massachusetts Medical School, Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society™ und darf ohne schriftliche Genehmigung weder kopiert, noch verteilt oder an Einzelne oder eine Organisation weitergegeben werden.

**Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society (CFM)  
University of Massachusetts Medical School**

**Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)  
Autorisiertes Curriculum ©  
2017**

**DANKSAGUNG**

Wir verneigen uns in großer Dankbarkeit vor unseren Kolleginnen und Kollegen, die das MBSR Curriculum mit großer Sorgfalt und Aufmerksamkeit seit 1979 in die Schulmedizin und das Gesundheitswesen tragen...

**Jon Kabat-Zinn, PhD**

Begründer des MBSR-Programmes und  
Verfasser des ursprünglichen Curriculums

**Melissa Blacker, MA**

Maßgebliche redaktionelle Beiträge zu zahlreichen  
Überarbeitungen des MBSR Curriculums

Folgende Personen haben an der Version 2017 gearbeitet:

**Gwénola Herbette, PhD**

**Carl Fulwiler, MD, PhD**

*Senden Sie bitte alle Anfragen bezüglich des autorisierten Curriculums© an  
Lynn Koerbel, MPH: [Lynn.koerbel@umassmed.edu](mailto:Lynn.koerbel@umassmed.edu)*

**Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society (CFM)  
University of Massachusetts Medical School**

**Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)  
Autorisiertes MBSR Curriculum © 2017**

# Inhalt

MBSR Kursübersicht.....	1
Übersicht über die Orientierungsveranstaltung .....	3
Orientierungsveranstaltung: Organisatorische Details.....	6
Kurseinheit 1 .....	11
Kurseinheit 2 .....	15
Kurseinheit 3 .....	19
Kurseinheit 4 .....	23
Kurseinheit 5 .....	27
Kurseinheit 6 .....	31
Tag der Achtsamkeit .....	36
Kurseinheit 7 .....	41
Kurseinheit 8 .....	45
Anmerkungen zum Curriculum .....	48
Anlage: Durchführung von Orientierungsveranstaltungen am UMass Center for Mindfulness .....	51

**Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society (CFM)  
University of Massachusetts Medical School**

**Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)**

**Autorisiertes Curriculum ©**

**2017**

**Übersicht**

Seit 1979 steht das Center for Mindfulness der Universität von Massachusetts als Entstehungsort von MBSR für die Entstehung, Entwicklung, Umsetzung und Beforschung des Programmes zur Stressbewältigung durch Achtsamkeit in Form eines Acht-Wochen-Kurses mit einer Gesamtdauer von 31 Stunden direktem Unterricht in zehn Sitzungen.

Die vorliegende aktualisierte Version des MBSR Curriculums (Stand 2017) basiert auf unseren gesammelten Erfahrungen aus mehr als einer Million Stunden klinischer Versorgung, mit mehr als 24.000 Menschen, die den MBSR-Kurs durchlaufen haben. Sie wurden von mehr als 7.000 Ärzten, Hunderten anderer Fachkräfte des Gesundheitswesens auf den Kurs verwiesen bzw. meldeten sich auf eigene Initiative an. Wir sind der Ansicht, dass eine genaue und vollständige Einhaltung des MBSR Curriculums, wie es in der vorliegenden Anleitung detailliert beschrieben ist, dazu beiträgt, die klinische Wirksamkeit, wissenschaftliche Gültigkeit und methodische Klarheit dieses Ansatzes zu bestätigen.

Die Konzepttreue und die Einhaltung der Kernelemente von MBSR, so wie sie in diesem Curriculum beschrieben sind, haben ihre Grundlage auf klinischen Erfahrungswerten und wissenschaftlichen Untersuchungen. Da diese Forschungen sich kontinuierlich weiterentwickeln und neue Erkenntnisse gewonnen werden, sind wir nun bereit, das MBSR Curriculum umzustellen und begrüßen diese Entscheidung. Aktuell gibt es ein breitgefächertes Spektrum an achtsamkeitsbasierten Programmen, die aus der Grundstruktur und dem Format von MBSR heraus entstanden sind. Wir begrüßen diese Anpassungen und Experimente, während wir aber gleichzeitig unsere Kolleginnen und Kollegen dringend auffordern, ihre Arbeit *nur dann* MBSR zu nennen, wenn sie sich wirklich an die hier beschriebenen Vorgaben hinsichtlich Aufbau und Standards halten. Wenn diese Konzepttreue verloren ginge, würden die Glaubwürdigkeit von MBSR abnehmen und die wissenschaftlichen Ergebnisse immer fragwürdiger werden.

Im Kern basiert MBSR auf einem intensiven Training von Achtsamkeitsmeditation und achtsamem Hatha-Yoga. Das von Jon Kabat-Zinn Ph.D. ursprünglich entwickelte Curriculum ist Ausdruck dieses Kernprinzips. Aus diesem Grund wird das Programm als "achtsamkeitsbasiert" bezeichnet. Das Curriculum, das an der Mindfulness-Based

Stress Reduction Clinic der University of Massachusetts Medical School kontinuierlich weiterentwickelt wird, soll Teilnehmende eines MBSR-Kurses darin schulen, WIE sie lernen können, Achtsamkeit zu praktizieren, in ihr Leben zu integrieren und im Alltag anzuwenden. Hauptziel des MBSR Curriculums ist es, Menschen, die mit vielfältigen Herausforderungen durch körperliche und psychische Erkrankungen und die allgemein menschlichen Anforderungen und Stressoren des Lebens konfrontiert sind, einen strukturierten Weg anzubieten, um Leiden zu mindern und Wohlergehen zu steigern.

Eingebettet in den Kontext von Mind-Body-Medizin und partizipativer Medizin legt das MBSR Curriculum den Schwerpunkt auf die erfahrungsbasierte Kultivierung "formaler" sowie auch "informeller" Achtsamkeitspraxis als Möglichkeit, sich selbst mit dem Gewahrsein seiner selbst (Achtsamkeit) vertraut zu machen. Das Erkennen eines innewohnenden und immer gegenwärtigen Gewahrseins ist die Basis für die Entwicklung eines positiven Gesundheitsverhaltens, psychischer und emotionaler Resilienz sowie eines allumfassenden Wohlbefindens, das wirksam kultiviert werden kann und über die gesamte Spanne des Erwachsenenlebens verlässlich und präsent ist.

Die klinische Forschung sowie Grundlagenforschung zu MBSR und unsere Erfahrungen am Center for Mindfulness an der University of Massachusetts Medical School unterstützen nachdrücklich die Wirksamkeit von MBSR als effektiven klinischen Ansatz, von dem die Teilnehmenden noch weit über den Zeitraum des Acht-Wochen-Kurses hinaus profitieren können.

## **Orientierungsveranstaltung: Übersicht**

*(Eine vertiefende Beschreibung der Orientierungsveranstaltung, wie sie von der UMass Medical School durchgeführt wird, finden Sie in Anlage A)*

### **Übersicht**

**Hauptziele** der Orientierungsveranstaltung:

- ❖ Die am Kurs Interessierten werden damit vertraut gemacht, was MBSR ist und was es nicht ist. Die Besucher der Orientierungsveranstaltung können hier eine achtsame Erfahrung in einer Atmosphäre machen, die von Vertrauen und nichtwertendem Gewahrsein und Austausch geprägt ist.
- ❖ Die Teilnehmenden erhalten Informationen über das Kursprogramm.

- ❖ Beobachtung, wie die Teilnehmenden im Gruppensetting interagieren, um eine gute Entscheidung zu treffen, ob der Kurs das Richtige für sie ist.
- ❖ Ein kurzes Einzelgespräch mit jedem Teilnehmenden.
- ❖ Es ist hilfreich, wenn die Teilnehmenden sich absichtsvoll verpflichten, aktiv am Programm teilzunehmen, d.h. wöchentliche Teilnahme am Kurs und mindestens 45 Minuten formale Übungspraxis zu Hause sowie informelle Praxis über den Tag verteilt.

## Empfohlener Ablaufplan

60-85 Minuten, um alle Bestandteile des Programmes im Plenum anzusprechen

### Formale Praxis

Kurze Yoga-Sequenz

Sitzmeditation - Achtsamkeit auf den Atem

### Informelle Praxis

Im Anschluss an die Orientierungsveranstaltung im Plenum können Sie Teilnehmende, die auf ihr Einzelgespräch warten, einladen, sich für einen kurzen Moment ihrer Umgebung bewusst zu werden, Körperempfindungen, Gefühle von Ungeduld oder Langeweile, Aufregung etc.

## Typischer Ablauf der Veranstaltung

- ❖ **Überblick über die Orientierungsveranstaltung**
- ❖ **Kurze Beschreibung der Entstehungsgeschichte von MBSR und der Stress Reduction Clinic (SRC)** *(bei Bedarf an den Veranstaltungsort anpassen)*
- ❖ **Einführung in das Thema Achtsamkeit**
- ❖ **Kurze Übungssequenz (Yoga, kurze Atemmeditation)** *(Die Übung wird hier genauso angeboten wie im MBSR-Kurs mit Anleitung zur Selbstfürsorge und zur absichtsvollen Entscheidung, ob man eine Bewegung mitmacht, sowie zur Erforschung der eigenen Grenzen in diesem Augenblick, ohne sie zu überschreiten)*
- ❖ **Kurzer Austausch** über die unmittelbare Achtsamkeitserfahrung mit den Teilnehmern der Orientierungsveranstaltung
- ❖ **Organisatorisches:** Uhrzeiten, Termine der acht Kurseinheiten und des Achtsamkeitstages, Betonung, dass es wichtig ist, jeden Termin wahrzunehmen und sich selbst zum täglichen Üben zu verpflichten

- ❖ **Kursinhalte:** Erfahrungsbasiertes Erlernen formaler und informeller Übungen; mp3-Downloads bzw. CDs und Übungsaufgaben für zu Hause; Kursthemen: Wahrnehmung, Stressphysiologie, Stressreaktion und Stressaktion, Kommunikation.
- ❖ **Teilnahmeregeln:** Engagement und innere Verpflichtung zum Üben; es ist keine Voraussetzung für die Teilnahme, "etwas zu glauben"; das Wichtigste ist, gegenüber den eigenen Erfahrungen aufmerksam zu sein. Merken Sie an, dass die Teilnehmenden im Kurs nicht sprechen müssen, dass aber der Dialog in Kleingruppen und in der großen Gruppe ein wichtiger Teil der Kurszeit ist.

- ❖ **Risiken und Nutzen:**

**Risiken** - körperlich, emotional, zeitlich, sozial; sprechen Sie auch mögliche Ausschlusskriterien an bzw. Themen, die während des Einzelgespräches näher beleuchtet werden sollten: Sucht, aktuelle Genesungsphase, unbehandelte Psychose, akute Depression, Suizidalität, PTBS, soziale Phobie, kürzliche Verlusterfahrung. Diese Umstände schließen die Möglichkeit einer Kursteilnahme nicht aus, müssen aber sowie auch alles andere, was nennenswert erscheint, im Einzelgespräch mitgeteilt werden. Während des Einzelgespräches können Sie Vorschläge zur Unterstützung machen und Empfehlungen geben, wie der Kursinteressent am meisten von der Teilnahme an einem MBSR-Kurs profitieren kann (siehe auch Anlage A für weitere Informationen und Vorgehensweisen bezüglich Verweisen des Interessenten an geeignetes medizinisches und psychologisches Personal und bei Krisenintervention.)

**Nutzen** - Besserer Umgang mit Stress; erfahrungsbasiert; Wirksamkeit abhängig von konsequentem Üben; bessere Selbstfürsorge; keine Garantie

- ❖ **Laden Sie die Teilnehmenden ein, weitere Fragen zu stellen**

- ❖ **Einzelgespräch**

# MBSR Orientierungsveranstaltung: Organisatorische Details

## Organisatorische Informationen zum MBSR-Kurs:

*Die folgenden organisatorischen Informationen sind am Center for Mindfulness Bestandteil jeder Orientierungsveranstaltung. Einige Informationen sind je nach Veranstaltungsort und Anzahl der parallel laufenden Kurse direkt umsetzbar; Optionen finden Sie weiter unten. Für detaillierte Informationen über Programmelemente, die für einen Kurs mit der Bezeichnung "MBSR" nötig sind, siehe 'Übungsstandards'.*

- ❖ Der Kurs läuft über acht Wochen mit je einer Sitzung pro Woche am Vormittag oder am Abend. Jede Sitzung dauert zwischen 2,5 und 3,5 Stunden (*passen Sie die Zeiten an den Veranstaltungsort an*).
- ❖ Der Tag der Achtsamkeit (ein Tag der Stille und des Rückzugs) findet an einem Wochenendtag zwischen der 6. und 7. Kurseinheit von 8.45 Uhr bis 16.30 Uhr statt. (Wenn es aus organisatorischen Gründen nötig ist, kann der Tag der Achtsamkeit auch zwischen der 5. und 6. Kurseinheit stattfinden.)
- ❖ **Formale und informelle Praxis:** Die Teilnehmenden erlernen und praktizieren in jeder Kurseinheit verschiedene Formen von Achtsamkeit. Dazu gehören als formale Übungen Yoga, Sitzmeditation, Body Scan und Gehmeditation sowie als informelle Übungen achtsames Essen, Sprechen und Zuhören und Achtsamkeit im Alltag.
- ❖ **Themen, die im Kurs behandelt werden:** Die Teilnehmenden erhalten inhaltlichen Input zum Thema Stress und erforschen automatisierte verhaltensbezogene, körperliche, emotionale und kognitive Gewohnheitsmuster und untersuchen detailliert, wie sie effektiver und geeigneter auf die Probleme und Anforderungen des täglichen Lebens antworten können. Parallel dazu erforschen wir auch, was es bedeutet, gut für sich selbst zu sorgen und aufzublühen, wie wir uns gegenüber uns selbst und gegenüber anderen wirksamer in Beziehung setzen können und wie es wäre, wenn wir Verhaltensweisen und Tätigkeiten nähren, die unsere ureigenste Fähigkeit zu Wohlergehen ausdrücken.
- ❖ Jede Kurseinheit enthält Phasen von formaler Achtsamkeitspraxis, Gespräche und Diskussionen in Kleingruppen und im Plenum sowie Übungen, die sich auf das Wochenthema beziehen.
- ❖ **Aufnahmen für die Übungen zu Hause:** Die Teilnehmenden erhalten mp3Dateien zum Herunterladen oder CDs mit den Anleitungen zu den Meditationen und Yoga sowie ein Übungshandbuch, wöchentliche Handouts bzw. Informationen per E-Mail oder online zu den formalen und informellen Übungen für die jeweilige Kurswoche.

- ❖ **Gruppengröße:** Die Gruppengröße beträgt etwa \_\_\_\_\_ Teilnehmende pro MBSR-Kurs. *(Die Gruppengröße kann zwischen 15 und 40 variieren, abhängig vom Kursort, der Zielgruppe usw. Zum Thema Gruppengröße siehe 'Übungsstandards'.)*
  
- ❖ **Was Sie tragen/mitbringen sollten:** Tragen Sie bequeme Kleidung, die im Gürtelbereich nicht einengt, so dass Sie frei atmen können. Während der Sitzung sind keine Pausen eingeplant; bitte denken Sie daran, Dinge für den persönlichen Bedarf wie Hygieneartikel, Essen, Wasser, Medikamente etc. mitzunehmen. Es kann günstig sein, vor der Sitzung etwas Leichtes zu essen, um nicht während des Kurses hungrig zu werden; aber Sie sollten sich natürlich mit Essen versorgen, falls Sie aus medizinischen Gründen während der Kurszeit essen müssen. Benutzen Sie bitte aus Rücksicht auf die anderen Teilnehmenden keine parfümierten Pflegeprodukte und stark riechende Waschmittel.
  
- ❖ Das tägliche Üben zu Hause besteht aus 40-45 Minuten formaler Praxis mit CD zuzüglich anderer Übungen, Tätigkeiten bzw. Meditationen ohne Anleitung. Die Gesamtübungsdauer beträgt 60 Minuten oder mehr pro Tag. Ermutigen Sie die Teilnehmenden sich zu überlegen, wie sie eine Zeit zum täglichen Üben in den Tag einbauen können, da dies ein wesentlicher Bestandteil des Kursprogrammes ist.
  
- ❖ Sprechen Sie auch an, dass die Teilnahme am MBSR-Kurs stressig sein kann. Dazu gehören der Zeitaufwand sowie andere mögliche Herausforderungen.
  
- ❖ **Teilnahme:** Es ist wichtig, an allen neun Kurseinheiten teilzunehmen, einschließlich dem Tag der Achtsamkeit. Wenn ein Teilnehmer eine Kurseinheit verpasst, ist es bei mehreren parallel laufenden Kursen möglich, dass er die Sitzung an einem anderen Wochentag in einer anderen Gruppe nachholt *(abhängig vom Kursort)*. Wenn jemand schon vorher weiß, dass er zwei oder mehr Sitzungen verpassen wird, empfehlen Sie ihm, einen späteren Kurs zu besuchen. Wenn ein Teilnehmender ungeplant während des Kurses drei oder mehr Sitzungen verpasst, sollte er den Kurs beenden und den kompletten Kurs zu einem späteren Zeitpunkt noch einmal beginnen, wenn es zeitlich möglich ist. Betonen Sie, dass pünktliches Kommen zum Kurs wichtig ist. Bitten Sie die Teilnehmenden anzurufen, wenn sie eine Sitzung nicht besuchen können, die Sitzung in einem anderen Kurs nachholen oder sobald sie wissen, dass sie sich verspäten.
  
- ❖ **Wetterbedingte Ausfälle:** Besprechen Sie die Vorgehensweise bei Unwetterwarnungen.

- ❖ **Einverständniserklärung - Audio- und Videoaufnahmen während des Kurses zwecks MBSR-Lehrerweiterbildung (wenn zutreffend; abhängig vom Kursort):** Erklären Sie die Art und Nutzung von Video- und Audioaufnahmen jeder Sitzung. Informieren Sie die Teilnehmenden, dass die Aufnahmen nur dafür verwendet werden, um aktuelle Lehrerweiterbildungen und Evaluationen zur Unterrichtskompetenz zu unterstützen. Lassen Sie die Teilnehmenden die Einverständniserklärung vor der Orientierungsveranstaltung oder der ersten Sitzung unterschreiben.

**Erläutern Sie die Chancen und Risiken des Kurses.** (Anmerkung: Lassen Sie die Teilnehmenden die Einverständniserklärung erst unterschreiben, nachdem Sie die Risiken erläutert haben.)

### **Körperliche Risiken**

(Wenn, wie empfohlen, während der Orientierungsveranstaltung eine kurze Yogasequenz angeboten wird, können Sie diese einführenden Anleitungen bereits während der achtsamen Bewegungen ansprechen und anschließend ausführlicher erläutern):

- ❖ Das Hauptrisiko auf der körperlichen Ebene ist mit dem Üben von achtsamem Yoga verbunden.
- ❖ Kern der Achtsamkeitspraxis ist, sich selbst zu kennen und gut für sich zu sorgen.
- ❖ Wenn ein Teilnehmender eine Anleitung hört, von der er weiß, dass sie für seinen Körper bzw. seine körperliche Verfassung nicht geeignet ist, oder wenn etwas Schmerzen verursacht, dann ist die richtige Reaktion darauf, die Anleitungen der Kursleiterin nicht zu befolgen, sondern stattdessen die Bewegung/Haltung abzuwandeln, eine Pause zu machen und die Bewegung/Haltung mental zu begleiten oder auch alle auftauchenden Gedanken und Gefühle zu bemerken, die mit der Erfahrung verbunden sind, die Bewegung/Haltung *nicht* durchzuführen.
- ❖ Der Fokus ist dabei, die eigenen körperlichen Grenzen zu erforschen, indem man sich genau an die Grenzen herantastet, sie aber nicht überschreitet. Dieses Erforschen erfolgt unter der Anleitung des Kursleiters langsam und mit Feingefühl.
- ❖ Das bewusste Wahrnehmen des Körpers von Moment zu Moment und in Alltagssituationen ist ein wesentlicher Aspekt von MBSR. Die formalen Yoga-Übungsreihen sind ein strukturierter Weg, um eine bessere Körperwahrnehmung zu entwickeln. Damit sind die achtsamen Bewegungen im MBSR vor allem

*Achtsamkeitsübungen* - anders als die bei anderen Yogarichtungen gängige Übungspraxis, um bestimmte Yogaformen und Abfolgen zu erlernen.

- ❖ Die Kursleiterin bietet Alternativen bzw. Varianten zu den Haltungen/Bewegungen an, so dass jeder Kursteilnehmende fähig ist, die Übungsreihe durchzuführen (*wie in der kurzen angeleiteten Übung bei der Orientierungsveranstaltung demonstriert wurde*).
- ❖ Teilnehmende mit körperlichen Beschwerden oder Einschränkungen werden gebeten, die abgebildeten Übungen im Übungshandbuch ihrem Arzt zu zeigen, damit dieser entscheiden kann, welche Haltungen geeignet sind.

### **Emotionale Risiken:**

- ❖ Gefühle von Traurigkeit, Ärger oder Angst können während der Übungspraxis stärker erscheinen oder sich tatsächlich verstärken, da die – möglicherweise – vorher noch nie praktizierte – bewusste Aufmerksamkeitslenkung Emotionen an die Oberfläche bringen kann.
- ❖ Traumatische Erlebnisse, Missbrauch, ein kürzlich erlebter Verlust, bedeutende Lebensveränderungen oder Sucht können emotionale Reaktionen verstärken. Sprechen Sie bitte mit dem Kursleiter, wenn etwas davon auf Sie zutrifft, und bestimmen Sie mit ihm die bestmögliche Vorgehensweise (die Übungspraxis modifizieren; auf den Kurs verzichten; warten, bis die akuten Symptome abklingen).
- ❖ Es kann passieren, dass TeilnehmerInnen etwas über sich entdecken, was ihnen möglicherweise nicht gefällt.
- ❖ Es kann sein, dass die TeilnehmerInnen vor Herausforderungen gestellt werden und sich mit dem Unbekannten konfrontiert sehen.
- ❖ Erfahrungsbezogenes Lernen ist oft nicht-linear; bereits vorhandene Symptome können sich manchmal verstärken, besonders in den ersten Kurswochen. Selbst bei regelmäßiger Übungspraxis kann es vorkommen, dass die Teilnehmenden das Gefühl haben, es "würde nichts passieren". Das ist ganz normal und ein typischer Aspekt bei allen Lernprozessen. Die Teilnehmenden werden ermutigt, jegliche Bedenken gegenüber der MBSR-Lehrerin zu äußern.

## **Andere Menschen in Ihrem Leben:**

- ❖ Es kann eine Herausforderung sein, sich den Raum und die Zeit zu nehmen, um die Übungen zu machen; es kann hilfreich sein, Familienmitglieder, Freunde und/oder KollegInnen zu bitten, die MBSR-Übende zu unterstützen.
- ❖ Es kann sein, dass Kursteilnehmende Veränderungen in ihren Reaktionen, Verhaltensweisen und in ihrer Kommunikation wahrnehmen. Für Familienmitglieder, Freunde und/oder KollegInnen wiederum können diese neuen Verhaltensweisen beunruhigend sein.
- ❖ Kursteilnehmende können bemerken, dass sich ihre Beziehungen verändern, während sich ihre Aufmerksamkeit vertieft und sich neue Verhaltensweisen entfalten.

## **Zeit:**

- ❖ Es kann eine große Herausforderung sein, die Zeit dafür zu finden, die Achtsamkeitspraxis als neue Gewohnheit im Leben zu integrieren: Es ist ganz normal zu glauben, dass nicht genug Zeit zum Üben zur Verfügung stünde. Teilnehmende machen oft eine an sich paradoxe Erfahrung: Seit sie die ExtraZeit zum Üben in ihren Tagesablauf einplanen, haben sie für den Rest des Tages ein Gefühl von mehr Raum und Zeit.

## **Vorteile:**

- ❖ Erhöhte Bewusstheit und Konzentration
- ❖ Erlernen neuer Wege, um effektiver mit den eigenen Beschwerden, Schwierigkeiten, Schmerzen und Leid umzugehen
- ❖ Bessere Selbstfürsorge
- ❖ In der wissenschaftlichen Literatur gibt es viele Berichte über die Wirksamkeit von MBSR auf der körperlichen, psychischen und emotionalen Ebene.
- ❖ Wir können keine bestimmten Ergebnisse garantieren oder versprechen, die durch die Teilnahme am MBSR-Kurs erzielt würden. Wir betonen vielmehr als wichtigen Faktor die Bereitschaft des Teilnehmenden, sich aktiv auf das Programm einzulassen.

Wir ermutigen die KursteilnehmerInnen, die innere Haltung eines Wissenschaftlers einzunehmen, in der er sein Interessensgebiet erforscht: mit Offenheit und Neugierde, einem Gespür für gesundes Infragestellen und ohne vorschnell zu urteilen. Für die Teilnehmenden ist es wichtiger, selbst zu erfahren,

was geschieht, als von der Kursleiterin zu hören, was durch ihre Kursteilnahme geschehen kann und was nicht.

Ermutigen Sie die Teilnehmenden, weitere Fragen zu stellen

## Kurseinheit 1

### Übersicht

In der dreistündigen Sitzung wird das MBSR-Konzept besprochen und eine schriftliche Vereinbarung mit jedem Kursteilnehmer/Patienten getroffen, in der er sich zum regelmäßigen Üben verpflichtet. Ebenso werden die theoretischen Grundlagen von Achtsamkeit im Kontext von Mind-Body-Medizin und partizipativer Medizin sowie die Anwendung selbstregulierender Fertigkeiten in Bezug auf den eigenen Gesundheitszustand oder auf eine Diagnose besprochen. Die Teilnehmenden/PatientInnen erhalten erfahrungsbezogene Einführungen in achtsames Essen, einige Dehnübungen aus dem Yoga im Stehen, Achtsamkeit auf den Atem und den Body Scan. Die Übungsaufgaben für zuhause werden besprochen. Dabei wird die erste Anleitung (Body Scan) als ein Mittel eingesetzt, um sich mit achtsamer Körperwahrnehmung vertraut zu machen.

### Thema

Aus unserer Sicht ist mit Ihnen, *solange Sie atmen*, mehr richtig als falsch - gleichgültig, welchen Herausforderungen Sie sich gegenübersehen.

An Herausforderungen und Schwierigkeiten kann man arbeiten. Achtsames Gewahrsein, das als das Gewahrsein definiert wird, das entsteht, indem man aufmerksam ist, bewusst, im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen (nach J. Kabat-Zinn, *Gesund durch Meditation*; englischsprachiges Original Kabat-Zinn, J, *Full Catastrophe Living*, 1990, 2013) ist die Basis für diesen Ansatz, da der gegenwärtige Augenblick der einzige Zeitpunkt ist, in dem wir wahrnehmen, lernen, wachsen und uns verändern können.

Vertrauen in der Gruppe aufbauen und ein Gemeinschaftsgefühl entwickeln;  
Achtsamkeit definieren und sie auf der Erfahrungsebene in unserem Leben anwenden;  
sich öffnen für andere mögliche Perspektiven und beginnen diese zu erforschen und anzuerkennen; der Möglichkeit vertrauen, sich selbst mit neuen Augen zu sehen.

### Empfohlener Ablaufplan

Formale Praxis - ca. 1 Stunde (*abhängig von der Gruppengröße und der Dauer des Body Scan*).

Informelle Praxis - ca. 20-30 Minuten (Essmeditation)

Gruppengespräch - 1 Stunde oder mehr (abhängig von der Gruppengröße und der Dauer der Vorstellungsrunde)

Organisatorisches (Teilnahme, Ankündigungen, Übungen für zuhause besprechen) - 30 Minuten

## **Formale Praxis**

Kurze Meditation zum Ankommen

Body Scan

Achtsames Yoga im Stehen (Es wird empfohlen, einige Haltungen aus der Sequenz 'Achtsame Bewegungen im Stehen' sukzessive in den Kurseinheiten 1, 2, 4 und 5 einzuführen, so dass die TeilnehmerInnen/PatientInnen in Kurseinheit 5, wenn sie die Übungsanleitung per CD erhalten, bereits alle Yoga-Übungen im Stehen kennen; dadurch wird verhindert, dass in Kurseinheit 5 die gesamte Yoga-Sequenz durchgeführt werden muss.)

## **Informelle Praxis**

Achtsames Essen

## **Typischer Ablauf der Sitzung**

Begrüßung und kurze Einführung in das Programm

**Meditation zum Ankommen:** Aufmerksam werden und Gewahrsein der Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen im gegenwärtigen Augenblick (eventuell auch Achtsamkeit auf das Sehen, Hören und andere Sinneswahrnehmungen) Austausch in der Gruppe über die Anfangsmeditation (bei einer großen Gruppe genügen einige Rückmeldungen)

Besprechen der Definition von Achtsamkeit und die Einladung an die Teilnehmer, die ganze Kurseinheit als eine Gelegenheit zu sehen, um das Moment-zu-MomentGewahrsein zu praktizieren (und nicht nur während der Meditationen)

Besprechen der Kursregeln: Schweigepflicht, Einladung zur Selbstfürsorge, Kommunizieren mit dem/r KursleiterIn, anderen keine Ratschläge geben bzw. Problemlösungen anzubieten oder andere retten wollen, parfümierte Produkte vermeiden usw.

**Angeleitete Selbstreflexion:** Was hat Sie hierher geführt? Was ist Ihr Ziel? Was wollen Sie wirklich? (Variante: Austausch in Kleingruppen oder Dyaden über die angeleitete

Reflexion mit anschließendem Austausch in der ganzen Gruppe.) **Kennenlernrunde:** Geben Sie allen TeilnehmerInnen die Gelegenheit, sich vorzustellen und mitzuteilen, weshalb sie hier sind und was ihre Ziele und Erwartungen an den Kurs sind. Die Kursleiterin kann von Zeit zu Zeit mit aufschlussreichen Kommentaren, Beobachtungen und freundlichen Bemerkungen auf einzelne Ausführungen der TeilnehmerInnen eingehen. Dies ist aber keine Diskussionsrunde. Die Kursleiterin sorgt dafür, dass keine Gespräche zwischen den Teilnehmern entstehen. Sie teilt der Gruppe mit, dass sie ein Gespräch eventuell unterbricht, um im Zeitplan zu bleiben und die Regeln einzuhalten. An dieser Stelle kann das achtsame Zuhören und das achtsame Sprechen eingeführt werden. Ermutigen Sie jeden Teilnehmer etwas zu sagen - auch wenn es nur der Name ist. Ermutigen Sie auch die Teilnehmenden, die den Kurs aus beruflichen Gründen zur Fortbildung besuchen (z.B. zu Beginn der Ausbildung zum MBSR-Trainer oder um Einführungskurse in die Achtsamkeit für ihre Patienten bzw. Klienten zu geben), die berufliche Rolle fallen zu lassen - zugunsten der persönlichen Aspekte ihres Lebens, authentisch zu sein und bereit zu sein, das zu untersuchen, was sich ihnen zeigt. Anstatt der Vorstellung, den Kurs auf der Meta-Ebene als rein berufliches Training zu absolvieren, geht es darum, sich voll und ganz als Teilnehmer auf den Kurs einzulassen und diese Erfahrung als wesentlichen Bestandteil der Trainerausbildung zu sehen.

**Yoga:** Einführung in die Berghaltung und einige andere Standübungen (*siehe Empfehlung unter "Formale Praxis" auf der vorhergehenden Seite*).

**Rosinenübung:** Einführung in die Achtsamkeitsmeditation anhand des normalen Essvorgangs mit einem anschließenden Dialog über die gemachten Erfahrungen. Betonung der unmittelbaren sinnlichen Beobachtung, was man sehen, fühlen, hören, riechen und schmecken kann. Die Kursleiterin leitet an, eine Rosine zunächst zu betrachten und sie dann langsam zu essen, und lässt den Teilnehmenden immer wieder Zeit, ihre Beobachtungen zu äußern. Sich der Rosine mit freundlichem Interesse zuwenden und sie erforschen; danach eine zweite Rosine in Stille essen. Die Kursleiterin achtet auf Äußerungen der TeilnehmerInnen, die sie eher von der direkten Erfahrung entfernen, wie etwa Schlussfolgerungen, Meinungen und Theorien. Der Gruppendialog kann als Inquiry erfolgen, in der erforscht wird, was durch diese Übung unmittelbar erfahren wird. Die Übung bietet die Gelegenheit zu erkennen, dass vergangene Erfahrungen die Gegenwart beeinflussen; "Alles hängt mit allem zusammen": Rosine, Sonne, Boden, Regen, die Energie beim Anpflanzen, Pflücken, Transportieren, um dann dem Körper Energie zuzuführen; die Beziehung zwischen Hunger, Befriedigung, Leere und Fülle; alles, was sich entfaltet, wenn man beim Essen ganz präsent ist. Die Kursleiterin muss diese Themen nicht zwangsläufig ansprechen, aber sie kann den Raum geben, dass sie in der Gruppe entstehen.

**Bauchatmung:** Nutzen Sie das Moment-zu-Moment-Gewahrsein, das beim Essen einer Rosine erlebt wurde, um anzusprechen, dass wir die gleiche Erfahrung des Gegenwärtigseins beim Atmen machen können. Zeigen Sie verschiedene bequeme

Liegepositionen: den 'toten Mann', den 'Astronauten'; wenn nötig, können Sie das Sitzen auf einem Stuhl als Alternative anbieten. Die Aufmerksamkeit lenken auf das Spüren, wie sich die Bauchdecke mit dem Einatmen hebt und mit dem Ausatmen senkt. Den Atem in der gleichen Weise achtsam "schmecken", wie vorher die Rosine geschmeckt wurde. Den Atem von Moment zu Moment nicht-bewertend wahrnehmen, und die Aufmerksamkeit zurück zum Atem und in den gegenwärtigen Augenblick bringen, wenn der Geist abschweift.

**Body Scan:** Die Teilnehmenden liegen noch auf der Matte bzw. sitzen in einer bequemen Sitzhaltung, so dass Sie direkt von der Achtsamkeit auf den Atem zum geführten Body Scan überleiten können.

Beenden Sie den Body Scan und geben Sie den Teilnehmenden die Gelegenheit, sich über ihre Erfahrungen mit dem Body Scan auszutauschen. Erklären Sie, was zuhause beim Üben des 45-minütigen Body Scan mit Anleitung zu beachten ist.

Besprechen Sie alle Hausaufgaben für Woche 1. Beenden Sie die Sitzung mit einer kurzen Atemmeditation.

## Übungen für zuhause

- Body Scan nach Anleitung an mindestens sechs Tagen in der Woche üben
- Übungshandbuch: Die Neun-Punkte-Übung. *Lesen Sie die Anleitung vor und bitten Sie die Teilnehmenden, bei der Übung aufmerksam zu beobachten, wie sie an die Aufgabe herangehen.*
- Eine Mahlzeit in dieser Woche achtsam essen oder zumindest einige Bissen während einer Mahlzeit
- Optionale informelle Praxis (nach dem Motto "kleine Dosis, aber oft"): Bemerkten Sie oder kultivieren Sie informell und absichtsvoll Momente von Gewahrsein mitten am Tag - lenken Sie kurz Ihre Aufmerksamkeit auf den Atem, den Körper, Geräusche, was Sie sehen, sowie auf Gedanken und Gefühle - was immer gerade anwesend ist, und nehmen Sie alles wahr, ohne es zu bewerten; bemerken Sie ganz unmittelbar, dass Sie ein *kontinuierliches Gewahrsein* über den ganzen Tag absichtsvoll kultivieren können, mit dem Sie einen Zugang zu den Ihnen innewohnenden Ressourcen finden, um dem Leben in einer Art und Weise zu begegnen, die weniger konditioniert ist, sondern vielmehr auf die jeweilige Situation abgestimmt ist.
- Optionale informelle Praxis: Üben Sie einige der im Kurs gelernten achtsamen

Dehnübungen, mit denen Sie sich mit Ihrem Körper und dem gegenwärtigen Augenblick verbinden können

## **Kurseinheit 2**

### **Übersicht**

Diese zweieinhalbstündige Sitzung besteht aus einer Stunde Achtsamkeitstraining und Entwicklung von Fertigkeiten auf der Erfahrungsebene sowie mindestens einer Stunde gelenkten Dialogs und Reflexion sowohl über das Üben zu Hause als auch (auf der Inhaltsebene) über die Rolle von Wahrnehmung und Mustern bei der Bewertung von Stress.

Hier wird auch die zentrale Rolle der Selbstverantwortung für die positive Entwicklung von kurz- und langfristigen Veränderungen von gesundheitsstärkenden Verhaltensweisen eingeführt. Besprechen der Aufgaben für die nächste Woche mit der Betonung, dass der Body Scan eine weitere Woche lang regelmäßig täglich geübt werden soll; kurze Sitzmeditationen; Anwendung und Integration von Achtsamkeit in den Alltag.

### **Thema**

Wahrnehmung und kreatives Antworten darauf: Wie man die Dinge sieht (oder nicht sieht) bestimmt in großem Maße darüber, wie man reagiert oder darauf antwortet. Dies steht in engem Zusammenhang damit, wie die TeilnehmerInnen ihre Teilnahme am Kurs sehen; wie sie ihren Schmerz, ihre Krankheit, den Stress und Druck in ihrem Leben sehen; der Grad der Bereitschaft, den sie für den Kurs aufbringen, und die Selbstdisziplin. Stellen Sie hier die Verbindung zu der automatischen Stressreaktion und der Erholung von akuten Stressoren her sowie zu dem Prinzip "Nicht die Stressauslöser an sich, sondern die Art und Weise, wie wir mit ihnen umgehen", beeinflussen die kurz- und langfristigen Auswirkungen auf unsere psychische und körperliche Gesundheit und auf das allgemeine Wohlbefinden.

### **Empfohlener Ablaufplan**

Formale Praxis - 1 Stunde

Gruppengespräch - 40 Minuten

Didaktische Präsentation (anhand der Neun-Punkte-Übung) - 30 Minuten einschließlich Diskussion in der Gruppe

Organisatorisches (Teilnahme, Ankündigungen, Übungen für zuhause besprechen) - 20 Minuten

## Formale Praxis

Meditation zum Ankommen

Sitzmeditation

Yoga im Stehen - einige Haltungen (optional)

Body Scan (45 Minuten)

Sitzmeditation mit Achtsamkeit auf den Atem (Anleitung für die Sitzhaltung)

## Informelle Praxis

Übungen für zu Hause: Eine Alltagsaktivität mit Achtsamkeit durchführen: Zähneputzen, Geschirr spülen, duschen, den Müll wegbringen, Einkaufen, den Kindern vorlesen, essen (jeder Kursteilnehmer wählt eine Aktivität aus).

Einige der Yoga-Übungen in den Tag mit einbauen. Die sich wiederholenden Bewegungen bei gewöhnlichen Alltagsaktivitäten wahrnehmen, z.B. ins Auto einsteigen und aus dem Auto aussteigen, Mahlzeiten zubereiten, die Kinder baden, einen Spaziergang machen usw.

## Typischer Ablauf der Sitzung

### Yoga im Stehen

### Body Scan

**Gruppenarbeit (in Kleingruppen oder im Plenum):** Austausch über die Erfahrungen beim Üben des Body Scan im Kurs und zu Hause; dabei können folgende Fragen und Themen besprochen werden: Wie erfolgreich waren die KursteilnehmerInnen darin, sich Zeit für den Body Scan zu nehmen? Welche Probleme und Hindernisse tauchten dabei auf (Schläfrigkeit, Langeweile, anderes)? Wie sind sie damit umgegangen? Was haben sie durch das Üben des Body Scan über sich selbst gelernt oder erfahren?

Knüpfen Sie hier an die universelle Tatsache an, dass der Geist abschweift und dass wir dieser Erkenntnis mit freundlichem Interesse und Akzeptanz begegnen und die Aufmerksamkeit absichtsvoll und immer wieder zum Body Scan zurückbringen; Sie können betonen, dass das absichtsvolle Zurückkommen des Geistes genauso ein Teil der Meditation ist wie das Bleiben beim Objekt der Aufmerksamkeit. Es geht darum zu registrieren (ohne zu analysieren), wohin unser Geist wandert und woran wir denken. Betonen Sie, wie wichtig es ist, Gedanken und Gefühle nicht zu unterdrücken oder zu

verdrängen oder die Dinge nicht in eine bestimmte Richtung zu zwingen. Die beste Methode irgendwohin zu kommen, ist es, nicht zu versuchen, irgendwohin zu kommen, auch nicht in "entspannter" Weise. Es gibt die Option es "sein zu lassen" oder "loszulassen". Dies ist eine neue Art zu lernen. Der Körper hat seine eigene Sprache und seine eigene Intelligenz. Nicht-konzeptionell.

Austausch über das achtsame Essen einer Mahlzeit zu Hause und/oder der Erfahrung, welches Verhältnis man zum Essen hat.

**Neun-Punkte-Übung:** Untersuchen Sie die Erfahrungen mit der Neun-Punkte-Übung und dem Thema, das Feld der Wahrnehmung auszudehnen, wenn Sie bekannten oder neuen Herausforderungen oder Situationen begegnen. Aus dieser Erfahrung heraus können mehrere weitere Themen auftauchen. Beispiele: die Art und Weise, wie man ein Problem löst; Erkennen von konditionierten Verhaltens-, Gefühls- und Denkmustern, die auftauchen, wenn man Schwierigkeiten and Herausforderungen begegnet (einschließlich dem "Lösen" der Neun-Punkte-Aufgabe); Registrieren von Mustern, die selbstzerstörerisch oder unproduktiv sind, und von der Art und Weise, wie die Vergangenheit die Gegenwart beeinflusst (Etikettierungen, Überzeugungen); vielleicht auch das eine oder andere "Aha-Erlebnis". (Einige oder auch all diese Themen können mit dem Body Scan in Zusammenhang gebracht werden.)

**Option:** Verwenden Sie das Bild 'Alte Frau/Junge Frau', eine andere optische Täuschung oder andere Anschauungsmaterialien, die die menschliche Wahrnehmung herausfordern, um verschiedene Arten des Sehens und Nicht-Sehens zu untersuchen.

**Sitzmeditation:** Einführung der Sitzmeditation mit Achtsamkeit auf den Atem als Objekt der Aufmerksamkeit. Stellen Sie vorher verschiedene Sitzhaltungen vor und lassen Sie den TeilnehmerInnen Zeit, diese auszuprobieren. Leiten Sie eine kurze Meditation an. Austausch über die Meditation mit Achtsamkeit auf den Atem. Erklären Sie die Übungen für zuhause. Beenden Sie die Sitzung mit einer kurzen Atemmeditation.

## Übungen für zuhause

- Body Scan nach Anleitung an mindestens sechs Tagen in der Woche üben
- Sitzmeditation mit Achtsamkeit auf den Atem - keine Anleitung für die häuslichen Übungen. Die TeilnehmerInnen sollen lernen, sich selbst anzuleiten. Dabei geht es nicht darum, den Atem zu kontrollieren oder zu verändern, sondern vielmehr darum, mit dem Atem und den Körperempfindungen beim Atmen zu sein und zu bemerken, wenn die Aufmerksamkeit wandert, um dann die Aufmerksamkeit absichtsvoll wieder zum Atem zurückzubringen.
- 'Kalender angenehmer Ereignisse' ausfüllen (ein Eintrag pro Tag).

Anmerkung: Wenn Sie an einem Tag kein angenehmes Ereignis wahrnehmen, müssen Sie für diesen Tag den Kalender nicht ausfüllen.

- Eine Alltagstätigkeit auswählen, bei der Sie in dieser Woche besonders achtsam sein möchten (z.B. Zähne putzen, den Müll wegbringen, duschen, das Haustier füttern usw.).

# Kurseinheit 3

## Übersicht

In dieser zweieinhalbstündigen Sitzung lernen die TeilnehmerInnen einige verschiedene und doch miteinander verbundene formale Achtsamkeitsübungen kennen - achtsame Körperübungen aus dem Hatha-Yoga (mit einem kurzen Body Scan am Ende), eine Sitzmeditation und optional eine Gehmeditation - insgesamt mindestens 90 Minuten. Dieser ausgedehnten Phase der formalen Übungspraxis folgt eine erforschende Inquiry über die Erfahrungen der TeilnehmerInnen im Kurs und beim Üben zuhause. Häufig werden hier Herausforderungen und Einsichten genannt, denen man bei der formalen Übungspraxis und bei der Integration von Achtsamkeit in den Alltag begegnet ist.

## Thema

Es liegt Freude und auch Kraft darin, gegenwärtig zu sein. Erforschen des Körpers und des Geistes im gegenwärtigen Augenblick durch Yoga und Meditation.

## Empfohlener Ablaufplan

Formale Praxis - 70-90 Minuten

Austausch in der Gruppe - 60 Minuten

Organisatorisches (Teilnahme, Ankündigungen, Übungen für zuhause besprechen) - 20 Minuten

## Formale Praxis

Ankommen mit einer kurzen Meditation, die direkt in eine längere Sitzmeditation mit Achtsamkeit auf den Atem und auf die Sitzhaltung übergehen kann

Achtsame Yoga-Übungen im Liegen

Gehmeditation (wenn ausreichend Zeit vorhanden ist): Diese Übung kann ab der 3. Sitzung jederzeit eingeführt werden; spätestens in der Sitzung vor dem Tag der Achtsamkeit.

Abschlussmeditation

## Informelle Praxis

Während der Gruppengespräche (sowohl in Kleingruppen als auch im Plenum) die Teilnehmenden daran erinnern, achtsam zuzuhören und zu sprechen

## Typischer Ablauf der Sitzung

*Um eine ausgedehnte durchgehende Phase formaler Übungspraxis durchzuführen, bieten sich in der 3. Sitzung folgende Optionen an: Übergangsloses Aneinanderreihen von Sitzmeditation und achtsamen Körperübungen im Liegen oder Sitzmeditation - Gehmeditation - achtsames Yoga im Liegen. In diesem Fall würde sich der nachfolgende Austausch in der Gruppe über die gemachten Erfahrungen auf alle Übungen beziehen.*

**Sitzmeditation mit Achtsamkeit auf den Atem.** Anleitung zu einer stabilen, aufrechten und zentrierten Sitzhaltung.

**Austausch in der Gruppe** über die Sitzmeditation, den Body Scan und Achtsamkeit bei Routineaktivitäten. Erklären Sie, wie wichtig es ist, im Körper zuhause zu sein, indem Sie die Teilnehmenden über ihre direkten Erfahrungen berichten lassen: Wie fühlt es sich an, im Körper zuhause zu sein (somatische/körperliche Erfahrungsebene)? Wie fühlt es sich an, nicht geerdet und nicht mit dem Körper verbunden zu sein?

**Optional:** Einführung der Gehmeditation.

**Yoga im Liegen:** Praktizieren Sie mit der Gruppe die Körperübungen im Liegen in der gleichen Reihenfolge wie auf der CD, und leiten Sie mit Worten da an, wo es notwendig ist. Der Fokus liegt auf der Achtsamkeit, sich den eigenen Grenzen mit Freundlichkeit und Sanftheit zu nähern - Lernen, mit der Grenze zu spielen, ohne sie zu überschreiten - Erforschen, was feinfühlig und weise ist, von Moment zu Moment. Ermutigen Sie die TeilnehmerInnen, Haltungen zu vermeiden, die eine Verletzung oder einen Rückschlag verursachen könnten, sondern im Zweifel vorsichtig und behutsam zu experimentieren. Dies ist besonders wichtig für Menschen mit chronischen Erkrankungen des Bewegungsapparates, d.h. Probleme im unteren Rücken, im Nacken, mit Gelenken und chronischen Schmerzen im Allgemeinen. Die Anleitung ist präzise und eindeutig (d.h. beim Liegen auf dem Boden: "...das rechte Knie in Richtung Brust hochziehen und die Arme unter den Oberschenkel bringen..."), so dass die Übenden wissen, was zu tun ist, ohne auf die MBSR-Lehrerin schauen zu müssen. Wir erwarten, dass alle MBSRLehrerInnen die Yogahaltungen aktiv zeigen und mitmachen. Für Teilnehmende mit körperlichen Einschränkungen kann es sinnvoll sein, einen Stuhl anzubieten und andere Alternativen zu finden.

Die KursleiterInnen werden ermutigt, auf die speziellen Bedürfnisse eines jeden Kursteilnehmenden einzugehen und die Übungen entsprechend anzupassen. Fragen Sie nach, ob jemand eine zusätzliche Anleitung zu einer Yoga-Übung braucht; geben Sie dem jeweiligen Teilnehmenden bei Bedarf Hilfestellung, bitten Sie aber vorher um Erlaubnis, bevor Sie ihn an einer Körperstelle berühren.

Für Teilnehmende, die nicht auf dem Boden liegen können, ist es hilfreich und unterstützend, alternative Yoga-Übungen anzubieten, die auf dem Stuhl geübt werden

können. Dies kann bedeuten, dass Sie während der Yoga-Anleitungen immer wieder einmal zwischen dem Boden und dem Stuhl wechseln müssen.

Austausch in der Gruppe über die Erfahrungen beim Praktizieren der achtsamen Körperübungen.

**Besprechen des Kalenders angenehmer Ereignisse:** Erforschen, wie selbstverständlich es vielleicht ist, einen Moment als angenehm zu erleben.

*(Optional: Sie können in Erwägung ziehen, vor dem formalen Gruppengespräch über den Kalender angenehmer Ereignisse eine kurze geführte Reflexion anzuleiten, in der Sie die Teilnehmenden bitten, eines der notierten angenehmen Ereignisse auszuwählen und sich der Körperempfindungen, Gefühle und Gedanken gewahr werden, wie sie in der Erinnerung an das Ereignis waren und danach, wie sie im jetzigen Moment auftauchen.)*

Betonen Sie besonders den Zusammenhang zwischen Körper und Geist, wahrgenommene Muster, was die Teilnehmenden bei alltäglichen Begebenheiten beobachtet und über sich gelernt haben. Sie können auch die Frage in die Runde stellen, ob jemand während des Body Scans in der vergangenen Woche (oder bei der Sitzmeditation) angenehme Augenblicke erlebt hat. Erforschen, welche Qualitäten in all diesen angenehmen Momenten bzw. Ereignissen es waren, die dazu führten, dass der Teilnehmende sie als angenehm identifiziert hat. Welche Eigenschaften sind für den Teilnehmenden diesen angenehmen Momenten bzw. Ereignissen gemeinsam? (Dies kann ein erster Schritt sein, um zu verstehen, wie Gewohnheiten konditioniert sind, und wie unser Wunsch, dass die Dinge so sind, wie wir sie haben wollen, zu Anhaftung und Abneigungen usw. Beachten Sie, dass es nicht darum geht, einen Vortrag zu halten, sondern anhand der tatsächlich erlebten Reaktionen der Teilnehmenden ein Zusammentragen von Beispielen, wie musterhaft unsere Verhaltensweisen sind).

Beziehen Sie sich auf Beobachtungen, dass wir viele angenehme Momente verpassen, weil wir uns vielleicht nur auf die unangenehmen Momente fokussieren. Themen wie Verbindung, Zugehörigkeit und Kontakt sind ein wichtiges Element angenehmer Momente. Wir können auch die Perspektive einnehmen, nichts zu wollen, sondern das wertzuschätzen, was wir bereits haben, und die Möglichkeit, angenehme Momente auch in einer Krise und bei körperlichem oder emotionalem Schmerz zu haben. (**Option:** Sie können die Besprechung der angenehmen Ereignisse auch auf die 4. Sitzung verschieben, um sie dann gemeinsam mit dem Kalender unangenehmer Ereignisse zu behandeln; abhängig von der verfügbaren Zeit und der Vorliebe des Kursleiters.)

Übungen für zuhause besprechen: Abwechselnd Yoga und Body Scan. Betonem Sie, wie wichtig es ist, jeden Tag auf die Matte zu gehen und achtsame Körperarbeit zu praktizieren, auch wenn es nur einige Minuten sind.

Beenden Sie die Kurseinheit mit einer kurzen Sitzmeditation mit Achtsamkeit auf den Atem und anschließender Ausdehnung der Aufmerksamkeit auf den ganzen Körper.

## **Übungen für Zu Hause**

- Abwechselnd Body Scan und Körperarbeit im Liegen mit CD an mindestens sechs Tagen
- Sitzmeditation mit Achtsamkeit auf den Atem - 15-20 Minuten pro Tag
- 'Kalender unangenehmer Ereignisse' ausfüllen (ein Eintrag pro Tag).

# Kurseinheit 4

## Übersicht

Während dieser zweieinhalbstündigen Sitzung beginnen die Teilnehmenden mit einer Kombination der drei großen formalen Achtsamkeitsübungen, die sie auch während der vorausgegangenen drei Wochen zu Hause trainiert haben. Dies sind achtsames HathaYoga, Sitzmeditation und Body Scan. In dieser Kurseinheit kann ein kurzer angeleiteter BodyScan vor dem Beginn der Sitzmeditation geübt werden (dies ist optional; es ist nicht nötig, sich dafür hinzulegen). In der Anleitung liegt der Fokus auf der Entwicklung von Konzentration, Verkörperung, der Fähigkeit die Aufmerksamkeit zu trainieren und zurückzuholen, sowie die systematische Ausdehnung des Feldes des Gewahrseins.

## Thema

Wie Konditionierung und Wahrnehmung unsere Erfahrungen prägen. Wenn wir Achtsamkeit praktizieren, kultivieren wir Interesse und Offenheit für die volle Bandbreite an Erfahrungen; durch diesen Prozess kultivieren wir wiederum eine flexiblere Fähigkeit aufmerksam zu sein. Wir trainieren neue Möglichkeiten, mit stressauslösenden Momenten und mit äußeren oder inneren Ereignissen umzugehen. Die Erforschung von Achtsamkeit als Mittel, um die negativen Auswirkungen automatischer gewohnheitsmäßiger Stressreaktionen zu erkennen und zu reduzieren und die Entwicklung effektiverer Möglichkeiten, um positiv und proaktiv auf stressbelastete Situationen und Erfahrungen zu antworten, werden hier in einer größeren Tiefe und Dimension angesprochen. Thematisch werden die physiologischen und psychologischen Grundlagen der Stressreaktivität vertieft und Achtsamkeit als ein Weg erörtert, an stressigen Situationen und Erfahrungen zu arbeiten, sie zu reduzieren und sich schneller davon zu erholen. Besprechen der Hausaufgaben: Automatisierte Stressreaktionen während des Tages bewusst wahrnehmen und auf der Erfahrungsebene erforschen

## Empfohlener Ablaufplan

Formale Praxis - 70 Minuten

Austausch in der Gruppe - 60 Minuten

Organisatorisches (Teilnahme, Ankündigungen, Übungen für Zu Hause besprechen) - 20 Minuten

## Formale Praxis

Meditation zum Ankommen

Yoga im Stehen

Sitzmeditation

Abschlussmeditation

## **Informelle Praxis**

Während der Gruppengespräche (sowohl in Kleingruppen als auch im Plenum) die Teilnehmenden daran erinnern, achtsam zuzuhören und zu sprechen

## **Typischer Ablauf der Sitzung**

**Yogahaltungen im Stehen** (aufbauend auf den Übungen der vergangenen Woche)

**Sitzmeditation** mit Aufmerksamkeit auf den Atem, Körperempfindungen (Einführung mit einem kurzen Body Scan im Sitzen) und den Körper als Ganzes. Der Fokus liegt auf dem Umgang mit schmerzhaften Körperempfindungen. Möglichkeiten, mit Unbehagen/Schmerz umzugehen: Haltung verändern, wenn der Schmerz durch die Sitzhaltung bedingt ist; unangenehme Empfindungen als Objekt des Gewahrseins verwenden, um die Qualität, Dauer und Art der Empfindungen zu untersuchen - dabei betonen, dass sich Körperempfindungen ständig verändern; die Aufmerksamkeit auf den Atem lenken, wenn Körperempfindungen überwältigend sind. Darüber hinaus kann die Möglichkeit erforscht werden, die Aufmerksamkeit auf Gefühle und Gedanken zu lenken, die mit körperlichem Schmerz oder anderen Empfindungen einhergehen können (beispielsweise eine Empfindung von 'einengend' oder 'sich zusammenziehend' beim Spüren von Schmerz). Dies kann auch auf emotionalen Schmerz oder Unbehagen ausgedehnt werden. Der gleiche Ansatz zum Üben kann auch bei emotionalem Schmerz eingesetzt werden: die Erfahrung direkt erforschen, unangenehme Gefühle als Objekte der Aufmerksamkeit zu untersuchen, und die Aufmerksamkeit zum Atem lenken, wenn die Gefühle zu schwierig werden oder zu lange und intensiv andauern. Zur Entwicklung einer größeren Flexibilität der Aufmerksamkeit wird hier der Fokus auf die Regulation der Aufmerksamkeit gesetzt, um als Selbstregulations- und Bewältigungsstrategie wirksamer mit starken Körperempfindungen und Gefühlen umgehen zu können.

**Gruppengespräch** mit Inquiry zur Sitzmeditation, die zu Beginn der Sitzung praktiziert wurde. Inquiry zu den Erfahrungen im Umgang mit Körperempfindungen, der täglichen Sitzmeditation und Yoga. Bei Bedarf an den Yoga-Anleitungen 'feilen'. Stellen Sie das Angebot in den Raum, Zusammenhänge zwischen dem Praktizieren der achtsamen Bewegungen und des Body Scan zu erforschen. Knüpfen Sie an Erfahrungen aus dem Alltag an.

**Option:** Sie können in Erwägung ziehen, vor dem Gruppengespräch über den Kalender unangenehmer Ereignisse eine kurze geführte Reflexion anzuleiten, in der Sie die Teilnehmenden bitten, eine der notierten unangenehmen Erfahrungen auszuwählen und sich der Körperempfindungen, Gefühle und Gedanken gewahr werden, wie sie in der Erinnerung an das Ereignis waren und danach wie sie im jetzigen Moment auftauchen. (Diese Übung hat den Vorteil, dass auch TeilnehmerInnen, die den Kalender zu Hause nicht bearbeitet haben, mitmachen können).

**Kalender unangenehmer Ereignisse** besprechen, mit besonderer Aufmerksamkeit auf die Vertrautheit mit unangenehmen Momenten. Betonen Sie besonders den Zusammenhang zwischen Körper und Geist, wahrgenommene Muster, was die Teilnehmenden beobachtet und über sich gelernt haben. Sie können auch die Frage in die Runde stellen, ob jemand während einer formalen oder informellen Achtsamkeitsübung in der vergangenen Woche unangenehme Augenblicke erlebt hat. Erforschen, ob es bei all diesen unangenehmen Momenten bzw. Ereignissen Gemeinsamkeiten gab, die dazu führten, dass der Teilnehmende sie als unangenehm identifiziert hat. Welche Eigenschaften sind für den Teilnehmenden diesen unangenehmen Momenten bzw. Ereignissen gemeinsam?

(Anmerkung: Wenn die angenehmen Erfahrungen nicht in der dritten Sitzung behandelt wurden, können die angenehmen und unangenehmen Ereignisse in dieser Sitzung zusammen erforscht werden.)

**Gruppengespräch:** Erforschen Sie weiter Körperempfindungen, Gefühle und Gedanken, die Sie im Zusammenhang mit unangenehmen Erfahrungen bemerken. Stellen Sie die Verbindung zum Erleben von Stress her: Wie erleben wir Stress auf der Körper-, Gedanken- und Gefühlsebene tatsächlich? Bitten Sie die TeilnehmerInnen, Stressoren zu benennen: Was löst bei Ihnen besonders Stress aus und was erfahren Sie durch die Schulung von Achtsamkeit über Stress und Stressreaktionen? Erforschen Sie mit der Gruppe diese Erfahrungen mit **automatischen gewohnheitsmäßigen Stressreaktionen** (siehe: Kabat-Zinn, *Gesund durch Meditation*, 2011, Kapitel 19 'Gefangen in der Stressreaktion', S. 208-219). Wie beeinflusst die Stressreaktivität unseren Geist, Körper, unsere Gesundheit und Verhaltensmuster? Zusammenhang mit Erwartungen, seinen Willen nicht bekommen (was will ich eigentlich? ... Würde ich es wissen, wenn ich meinen Willen hätte? Und wie lange würde es andauern?) Definition von Stress und Stressauslösern (siehe z.B. die von Cannon, Selye, Lazarus, Sapolsky und McEwen entwickelten Stresstheorien und Stressstudien). Erforschen Sie dieses Thema im Dialog und durch Reflexion, anstatt es didaktisch als Vorlesung zu präsentieren.

Übungen für zu Hause besprechen

Beenden Sie die Kurseinheit mit einer kurzen Sitzmeditation

## Übungen für zuhause

- Abwechselnd Body Scan und Körperarbeit im Liegen mit CD an mindestens sechs Tagen
- Sitzmeditation 20 Minuten täglich mit Achtsamkeit auf den Atem, andere Körperempfindungen und den Körper als Ganzes
- Automatisierte Stressreaktionen und Verhaltensweisen während des Tages bewusst wahrnehmen, ohne sie verändern zu wollen (täglich)
- Nehmen Sie achtsam wahr, was passiert, wenn Sie festgefahren sind, wenn Sie abblocken oder sich innerlich verschließen

- Lesen Sie die Informationen über Stress im Übungshandbuch nach

# Kurseinheit 5

## Übersicht

Während dieser zweieinhalbstündigen Sitzung beginnen die Teilnehmenden mit einer Kombination der drei großen formalen Achtsamkeitsübungen, die sie auch während der vergangenen Wochen zu Hause trainiert haben: Body Scan, achtsame Körperübungen aus dem Yoga und Sitzmeditation. Diese Sitzung markiert die Halbzeit des MBSRKurses. An dieser Stelle kann betont werden, dass die Teilnehmenden schneller und wirksamer auf die Herausforderungen und Stressauslöser des Alltags eingehen können. Die Praxis der Achtsamkeit auf der Erfahrungsebene wird fortgeführt mit dem Schwerpunkt darauf, auf Stressauslöser zu *antworten* (anstatt zu reagieren), und der Betonung, wie wertvoll und hilfreich Achtsamkeit ist, damit wir lernen innezuhalten, einen Schritt zurückgehen und klarer/objektiver sehen, um dann in einer besseren Position zu sein, je nach Situation eine bewusste Entscheidung zu treffen. Um die Fähigkeit der bewussten Aktion statt Reaktion weiterzuentwickeln, können an dieser Stelle problem-, emotions- und bedeutungsorientierte Bewältigungsstrategien genannt werden (siehe Lazarus & Folkman; Folkman). Ein Kernelement der Sitzung orientiert sich an der Fähigkeit der Teilnehmenden, sich von stressvollen Begebenheiten *schneller zu erholen*. Diese Strategien werden weiterentwickelt für eine bessere Fähigkeit, sich einer Vielzahl körperlicher und mentaler Wahrnehmungen gewahr zu werden und dieses Gewahrsein als Mittel zu nutzen, um absichtsvoll innezuhalten und in vorher konditionierte Gewohnheitsmuster einzugreifen und **wirksamere achtsame Antworten auf den Stress** zu wählen. (siehe: Kabat-Zinn, **Gesund durch Meditation**, 2011, Kapitel 20 'Bewusst handeln statt reagieren', S. 220-226).

Neurowissenschaftliche Untersuchungen können hier genannt werden; am besten geben Sie Informationen, die in Zusammenhang mit den berichteten Erfahrungen der Teilnehmenden stehen. Übung für zuhause: Tägliche Achtsamkeitspraxis mit Beobachtung und Anwendung achtsamen Gewahrseins im Alltag.

## Thema

### Thema 1

Aufmerksamkeit auf das Gefühl, im Leben oder in bestimmten Situationen festgefahren zu sein; gewohnheitsmäßige Muster in Situationen, in denen wir stark gefordert sind (d.h. Kampf, Flucht, Starre - Stressreaktionen/automatisierte Reaktionen/Unachtsamkeit).

Erforschen, wie Menschen häufig damit umgehen: Betäubung, Leugnen, passivaggressives Verhalten, Unterdrücken von Gefühlen, substanzgebundene Abhängigkeiten, suizidale Gedanken usw. Es ist wichtig, die Tatsache wahrzunehmen und zu würdigen, dass diese Bewältigungsmethoden zu einem Zeitpunkt im Leben vielleicht sinnvoll waren und das Überleben gesichert haben, dass sie aber jetzt kontraproduktiv und begrenzend, wenn nicht sogar zerstörerisch sind.

Anmerkung: Diese Themen sind vielleicht schon in Sitzung 4 aufgekommen, als die automatische gewohnheitsmäßige Stressreaktivität und die Biologie von Kampf, Flucht und Erstarrung angesprochen wurden.

Dieses Thema kann fortgesetzt werden, indem die Teilnehmenden erforschen und beschreiben, wie es ist, wenn man sich den automatischen musterhaften Stressreaktionen mit freundlicher Aufmerksamkeit nähert, ohne versuchen, sie zu verändern.

## **Thema 2**

Stellen Sie den Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und Wahrnehmung/Bewertung im kritischen Augenblick (dem Moment des bewussten In-Kontakt-Gehens) sowie mit dem Auftauchen reaktiver Körperempfindungen, Gefühle, Gedanken und Verhaltensweisen her. Die Aufmerksamkeit liegt nicht auf dem Reagieren auf Stresssituationen, sondern auf der Fähigkeit zu bewusstem Handeln. Untersuchen Sie die Auswirkungen emotionaler Reaktionen bei Gesundheit und bei Krankheit. Erkennen Sie die volle Bandbreite von Emotionen an und bringen Sie sie gegenüber sich selbst und anderen klar und respektvoll zum Ausdruck. Erforschen Sie auch die Fähigkeit, sich schneller zu erholen als ein Mittel, die Schwächung, sozusagen den Verschleiß an Körper und Geist zu verringern, der auftaucht, wenn ein Reaktionszyklus von Erregung anhält.

## **Empfohlener Ablaufplan**

Formale Praxis - 80 Minuten

Austausch in der Gruppe - 60 Minuten

Organisatorisches (Teilnahme, Ankündigungen, Übungen für zuhause besprechen) - 10 Minuten

## **Formale Praxis**

Meditation zum Ankommen

Yoga im Stehen (einige Haltungen)

Sitzmeditation (hier die längere vollständige Sitzmeditation mit allen fünf Objekten der Aufmerksamkeit und längeren Stilleperioden)

Abschlussmeditation

## **Informelle Praxis**

Während der Gruppengespräche (sowohl in Kleingruppen als auch im Plenum) die Teilnehmenden daran erinnern, achtsam zuzuhören und zu sprechen

## **Typischer Ablauf der Sitzung**

### **Yoga im Stehen**

**45-minütige Sitzmeditation** mit Achtsamkeit auf den Atem, den Körper, Geräusche,

Gedanken und Gefühle als "Ereignisse" des Geistes; das Ereignis an sich anstatt des Inhaltes bemerken; danach sich öffnen für das offene Gewahrsein; am Ende zurückkehren zur Aufmerksamkeit auf den Atem und sich ankern im Körper. Längere Phasen von Stille während der formalen Achtsamkeitspraxis einführen.

Nach der Meditation überleiten zu einer geführten Reflexion: Heute ist das Ende der ersten Kurshälfte erreicht. Wie ist es mir bisher mit dem Kurs gegangen? Innehalten und Bilanz ziehen: Lerne ich etwas? Wenn ja, was ist es? Wie zeigt es sich in meinem Leben? Wie engagiere ich mich für den Kurs: Gehe ich regelmäßig zu den Sitzungen und übe ich täglich zu Hause? Wenn es mir schwer gefallen ist, zu Hause zu üben und/oder den Kurs bisher jede Woche zu besuchen: Bin ich bereit, mich noch einmal neu für die zweite Kurshälfte zu engagieren? Weisen Sie darauf hin, dass Wachstum und Entwicklung nicht linear verlaufen. Erwartungen an die zweite Kurshälfte, die auf Erfahrungen der ersten Kurshälfte beruhen, loslassen.

Einladung zu üben und jeden Moment als einen Neuanfang zu betrachten, eine sich entfaltende Gelegenheit sich vollständig einzulassen, ganz lebendig zu sein.

Zum Erforschen dieser Fragen werden Halbzeit-Fragebögen ausgeteilt; nach dem Ausfüllen gehen die Teilnehmenden in Dyaden zusammen, um ihre Erfahrungen über den bisherigen Kursverlauf auszutauschen. (Wenn Sie keine rückblickende Auswertung machen, können Dyadenarbeit und Diskussion in der großen Gruppe wegfallen. Wir empfehlen allerdings, wenn es irgendwie möglich ist, den Teilnehmenden die Möglichkeit einer schriftliche Einschätzung anzubieten, da sie für viele eine hilfreiche Form der Selbstreflexion darstellt und Ihnen vertrauliche und ehrliche Antworten der Teilnehmenden zur Verfügung stellt, die Ihnen als weiteres Instrument dienen können, den Kurs noch besser auf die Bedürfnisse der einzelnen Teilnehmenden abzustimmen.)

Bieten Sie eine Inquiry zu den Erfahrungen beim häuslichen Praktizieren von Sitzmeditation, Body Scan und achtsamen Körperübungen an und beziehen Sie sie auch auf die neue Meditation, die Sie zu Beginn dieser Kurseinheit erstmals angeleitet haben.

Erforschen Sie Beobachtungen über die Reaktionen auf stressige Ereignisse während der vergangenen Woche.

Bemerkten Sie gewohnheitsmäßige Verhaltensmuster, Gedanken und Emotionen, die mit dem Gefühl verbunden sind, in diesen konditionierten Reaktionen festzustecken. Schließen Sie auch Muster mit ein, die während der Meditationspraxis auftauchen.

Fragen Sie die Teilnehmenden, ob sie, wenn auch nur an kleinen Anzeichen, eine verbesserte Möglichkeit erlebt haben, in diesen Augenblicken bewusst zu handeln anstatt automatisch zu reagieren. Betonen Sie, während Sie die Unterscheidung zwischen Reagieren und bewusstem Agieren untersuchen, aber auch, dass Reagieren in vielen Situationen richtig ist. Nicht der Stress selbst, sondern wie wir ihn wahrnehmen

und uns auf ihn beziehen, entscheidet darüber, welche Auswirkungen er auf Körper und Geist hat (in Grenzen).

Option: Besprechen Sie die beiden Abbildungen 'Der Stressreaktionszyklus' (KabatZinn, *Gesund durch Meditation*, 2011, S. 209) versus 'Das Stressaktions-Programm' (ebd. S. 221). Erwähnen Sie Theorien und Studien über Stressresistenz, Bewältigungsstrategien, Resilienz (siehe beispielsweise Kobasa, Antonovsky, Schwartz und Shapiro, Garmezy, Werner, Bonanno) sowie die Neurowissenschaft mit den Themen Neuroplastizität und Ruhezustandsnetzwerk (Hölzel, Farb, Brewer und andere). Wie bereits in Sitzung 4 ist es auch jetzt am besten, diese Themen im Dialog und in der Reflexion zu erkunden anstatt sie didaktisch als Vortrag zu präsentieren.

Besprechen der Übungen für zuhause - Weisen Sie die Teilnehmenden darauf hin, dass die neue Aufnahme der Sitzmeditation mehr Stillephasen hat, um ihnen die Möglichkeit zu geben, zwischen den Anleitungen individueller und intensiver zu praktizieren.

Kurze Sitzmeditation

## Übungen für zuhause

- Geben Sie den Teilnehmenden die neue Meditationsanleitung (CD oder mp3) - Sitzmeditation und Yoga-Übungsreihe im Stehen. Üben Sie die Sitzmeditation mit Anleitung, im Wechsel mit Yoga im Stehen und entweder Body Scan oder Yoga im Liegen (Beispiel: Tag 1 - Sitzmeditation; Tag 2 - Yoga im Stehen; Tag 3: Sitzmeditation; Tag 4: Body Scan usw.).
- Füllen Sie den Kalender "Schwierige Kommunikation" aus.
- Richten Sie beim Üben der formalen Achtsamkeitspraxis und im Alltag Ihre Aufmerksamkeit auf Momente, in denen Sie reagieren, und erkunden Sie, ob Sie Möglichkeiten entdecken, achtsamer darauf zu antworten, den Raum zwischen Reiz und Reaktion zu erweitern und kreatives Handeln zu entdecken. Denken Sie daran, den Atem als Anker zu nutzen, als eine Möglichkeit, noch aufmerksamer zu werden für Tendenzen zu reagieren statt bewusst zu antworten, dann zu entschleunigen und bewusstere Entscheidungen zu treffen.

## Kurseinheit 6

### Übersicht

In dieser zweieinhalbstündigen Sitzung setzen wir das erfahrungsbezogene MBSR Training fort und betonen die wachsende Fähigkeit, sich in Stresssituationen selbst zu regulieren und effektiver mit Stress umzugehen. Im Gruppenaustausch geht es um die kontinuierliche Weiterentwicklung "transformierender Bewältigungsstrategien", d.h. Gewährsein, innere Einstellungen und Verhaltensweisen, die die sogenannte

Stressresistenz bzw. Resilienz fördern. Diese Theorie ist direkt mit den MBSR-Methoden und Fertigkeiten verknüpft, die während konkreter Erfahrungen der Teilnehmenden in ihrem Leben geübt und gefestigt werden. Kernpunkt ist weiterhin, die inneren Ressourcen der Teilnehmenden zu erweitern, um gesundheitsfördernde Einstellungen und Verhaltensweisen zu stärken und die Teilnehmenden zu ermutigen, die neu erlernten Kompetenzen zur Verbesserung des Gesundheitszustandes in konkreten Lebenssituationen praktisch anzuwenden.

Übungen für zuhause: Tägliche Achtsamkeitspraxis mit Beobachtung und Anwendung dieser Fertigkeiten im Alltag. Die Teilnehmenden gehen in eine tiefe Erforschung, wie sich Stress im Bereich der Kommunikation äußert - besonders im schwierigen und herausfordernden zwischenmenschlichen Austausch. Schwerpunkt dieser Sitzung ist, Strategien zu entwickeln, die auf der Anwendung bereits erlernter MBSR- bzw. Achtsamkeitsfertigkeiten sowie auf Methoden aus dem Bereich der Kommunikation beruhen. Es werden verschiedene Kommunikationsstile sowohl didaktisch als auch erfahrungsorientiert untersucht und Strategien für eine wirksamere und kreativere zwischenmenschliche Kommunikation entwickelt.

## **Thema**

Folgende Aspekte werden erforscht: Schwierige Kommunikation; die eigenen Gefühle kennen; die eigenen Gefühle klar ausdrücken können; ein größeres Bewusstsein für zwischenmenschliche Kommunikationsmuster entwickeln sowie auftauchende Hindernisse.

Achtsamkeit im zwischenmenschlichen Bereich: in Beziehungen bewusst und ausgeglichen bleiben, besonders unter Bedingungen von akutem oder chronischem Stress; die starken Erwartungen anderer; frühere Gewohnheiten, Emotionen auszudrücken bzw. zu unterdrücken; wie man sich selbst im Alltag präsentiert - all diese Aspekte werden mit einer großen Bandbreite "verkörperter" Methoden untersucht. Auf der Grundlage der Fertigkeiten, die wir kontinuierlich im Verlauf des Kurses entwickelt haben, betonen alle Anleitungen das Kultivieren der Fähigkeit zu mehr Flexibilität und einer schnelleren Regeneration in herausfordernden zwischenmenschlichen Situationen.

## **Empfohlener Ablaufplan**

Formale Praxis - 70 Minuten

Gruppengespräch - 70 Minuten

Organisatorisches (Teilnahme, Ankündigungen, Übungen für zuhause besprechen) - 10 Minuten

## **Formale Praxis**

Yoga im Stehen

Sitzmeditation

Abschlussmeditation

## **Informelle Praxis**

Während der Gruppengespräche (sowohl in Kleingruppen als auch im Plenum) die Teilnehmenden daran erinnern, achtsam zuzuhören und zu sprechen

## **Typischer Ablauf der Sitzung**

### **Yoga im Stehen**

**Sitzmeditation mit weniger Anleitung / mehr Schweigen:** Atem, Körper, Geräusche, Gedanken und Gefühle, offenes Gewahrsein, mit der Option zum Abschluss zur Aufmerksamkeit auf den Atem zurückzukehren.

Option: Geben Sie den Teilnehmenden die 'Halbzeit-Fragebögen' zurück und kommentieren Sie die Auswertung. Sie können dabei anonym Zitate der Teilnehmenden verwenden, um die Erfahrungen und Lernentdeckungen mitzuteilen, die in dieser Gruppe gemacht wurden.

Austausch über das Üben zuhause, besonders welche Erfahrungen mit der 45minütigen Sitzmeditation mit Anleitung gemacht wurden. Erforschen Sie: Was haben Sie zu dem Thema bemerkt, im Leben und in der Meditationspraxis kreativer und bewusster zu reagieren? Gab es neue Möglichkeiten/Spielräume? Was hat Sie überrascht? Wo empfinden Sie die Integration der Achtsamkeit im Alltag als besonders herausfordernd oder schwierig?

Sprechen Sie über den anstehenden "Tag der Achtsamkeit". Erklären Sie die Ziele dieses Tages und beschreiben Sie detailliert Ablauf und Inhalte des Tages. Sprechen Sie das Thema Selbstfürsorge und Ansprechbarkeit der Kursleiterin an. Sprechen Sie darüber, wie man mit den ausgedehnten Phasen des Übens im Schweigen umgehen kann. Geben Sie Empfehlungen, wie sich die Teilnehmenden auf den Tag vorbereiten können. Dazu kann gehören, lockere Kleidung (in mehreren Schichten) zu tragen, eventuell eine eigene Yogamatte oder Decke mitzubringen sowie für eine Mittagsmahlzeit zu sorgen usw.

Optional: Geführte Reflexion - stellen Sie sich eine Situation aus dem Kalender 'Schwierige Kommunikation' vor. Untersuchen Sie gewohnte Beziehungsmuster dahingehend, wie sie im Geist und im Körper erlebt werden und wie sie sich im Verhalten äußern.

Optional: Austausch in Kleingruppen oder Dyaden

## **Aktivitäten und Gruppengespräch zum Thema Schwierige Kommunikation.**

Es gibt eine Reihe von Übungen, die verwendet werden können, um dieses Thema zu erforschen. Die am häufigsten im Kurs eingesetzten Kommunikationsübungen haben

"Verkörperung" zum Thema - d.h. Einbeziehung des Körpers in seinen üblichen Haltungsmustern einschließlich Gestik, Stimmlage usw. in schwierigen zwischenmenschlichen Situationen als Mittel, um sowohl bekannte als auch neue Herangehensweisen an Momente schwieriger Kommunikation zu erforschen. Dieser Prozess der Verkörperung kann das Gewahrsein fördern und somit sowohl gewohnheitsmäßige als auch neue Reaktionsweisen für die Selbstreflexion und die Inquiry zugänglicher macht. Der Dialog und die Inquiry während dieser Übungen schulen ein erhöhtes Gewahrsein von Gewohnheitsmustern und Verhaltensweisen, nicht nur im Bereich zwischenmenschlicher Kommunikation, sondern auch intrapersonell. Es ist von wesentlicher Bedeutung innezuhalten und die gemachten Erfahrungen miteinander zu reflektieren, sowie zu bemerken, wie Beziehungsmuster die Externalisierung eines inneren Körper- und Geisteszustands sind. Die Teilnehmenden können einen Zusammenhang zwischen der Moment-Erfahrung des Bezeugens bzw. der Teilnahme an diesen Übungen und den persönlichen Denk-, Gefühls- und Verhaltensmustern herstellen, mit denen sie sich im Verlauf des MBSR-Kurses vertraut gemacht haben. Diese Übungen bieten den Teilnehmenden auch eine Möglichkeit, mit neuen Verhaltensweisen und neuen Wegen, sich zwischenmenschlich einzubringen, zu experimentieren.

Die Absicht hinter den folgenden (oder auch anderen) Kommunikationsübungen ist die Kultivierung von Gewahrsein in intra- und interpersonellen Situationen. Die besondere Form dieser Übungen ist nicht so wichtig wie die Essenz dieser Absicht und das Potenzial, effektivere Kommunikationsmuster in unseren Alltag zu integrieren (siehe: Meleo-Meyer, F., in D. McCown, D. Reibel, and M. Micozzi (Eds), **Resources for Teaching Mindfulness: A Cross-cultural and International Handbook**, 2017).

Einige dieser Optionen für Kommunikationsübungen können folgendes beinhalten (sind aber nicht darauf beschränkt):

**Kommunikationsübung Sprechen und Zuhören:** Die Teilnehmenden gehen in Dyaden zusammen und erhalten ein Thema, das auf Gruppengesprächen und dem entsprechenden Inhalt beruht. Die eine Person spricht, die andere hört zu, dann werden die Rollen getauscht. Hier wird die Kraft des aktiven Zuhörens betont; dann spricht die vorher zuhörende Person aus, was sie gehört hat. Dann werden die Rollen getauscht.

**Kommunikationsmuster erleben und untersuchen, indem verschiedene Muster und Optionen körperlich in Szene gesetzt und ausgedrückt werden (d.h. passiv, aggressiv, bestimmt usw.);** bitten Sie die Teilnehmenden als nächstes, Haltungen einzunehmen, die diese Kommunikationsformen ausdrücken - in Partnerarbeit, Kleingruppen oder im Plenum.

**Aikido-Übung:** Zwei Menschen demonstrieren die Übung im Rollenspiel:

- Der erste Kontakt, wenn man einen zwischenmenschlichen Konflikt erlebt (den Schlag einstecken)
- Den Konflikt vermeiden/zur Seite gehen/passiv-aggressiv
- Der unterwürfige Stil
- Der aggressive Stil
- In einem ebenbürtigen Kampf sein
- Bestimmt, "blenden und eintreten", der Aggression begegnen, im Blickkontakt bleiben und mit Kontakt am Handgelenk, und gleichzeitig den Weg potenziell gefährlicher emotionaler Aggression verlassen

Demonstrieren Sie die Übung mit einem Kollegen oder einem Freiwilligen (wählen Sie sorgfältig einen Freiwilligen aus; es kann hilfreich sein, mit ihm vor Kursbeginn zu üben).

- Die Kursleiterin lädt die Teilnehmenden ein, sich darüber auszutauschen, was sie unmittelbar erfahren haben, während sie jede einzelne Phase der AikidoÜbung beobachtet haben. Die Lehrerin erklärt jede einzelne Variante als eine Möglichkeit, Herausforderungen zu begegnen (nicht nur in der zwischenmenschlichen Kommunikation): den Schlag einstecken, vermeiden, aggressiv-kampfbereit und "Blenden und Eintreten". Da die Sicherheit der Teilnehmenden an erster Stelle steht, werden sie nicht aufgefordert, die AikidoÜbung miteinander mit Körperkontakt zu praktizieren. Es ist wichtig, sich gut zu zentrieren und zu erden, nicht wegzulaufen, aber auch nicht die vollständige Kontrolle haben zu wollen, während man gleichzeitig aus dem direkten Weg geht, Kontakt aufnehmen (Hand an Handgelenk), die Richtung wechseln, den Blickwinkel der anderen Person anerkennen, seinen eigenen Standpunkt zeigen, im Prozess bleiben, ohne zu wissen, wohin er führt, anstatt ihn mit aller Macht kontrollieren zu wollen, achtsam und offen bleiben, geerdet und zentriert.
- Die Kursleiterin lädt die Teilnehmenden ein, sich darüber auszutauschen, was sie unmittelbar erfahren haben, während sie jede einzelne Phase der Aikido-Übung beobachtet haben. Die Kursleiterin beleuchtet jede Phase noch einmal.
- Verbales Aikido-Rollenspiel - ähnlich wie oben, aber als Dialog mit einem Freiwilligen.

**Erforschen von Annahmen:** Anleitung durch die Kursleitung, die Teilnehmer schauen sich im Schweigen an und werden angeleitet, Unterschiede zwischen Beobachtungen und Annahmen bzw. Interpretationen/Gedankenlesen zu erkennen. Nachfolgend eventuell ein strukturierter Dialog zwischen den Teilnehmenden.

Übungen für zuhause besprechen

Beenden Sie die Sitzung mit einer kurzen Atem-/Sitzmeditation.

## **Übungen für zuhause**

- Abwechselnd Sitzmeditation (mit Anleitung) und Body Scan und/oder Yoga im Stehen oder Liegen (mit Anleitung)

# Tag der Achtsamkeit: Ein Tag der Stille

## Übersicht

Die Intensität dieses 7,5 Stunden langen Achtsamkeitstrainings unterstützt die Teilnehmenden darin, die Anwendung von Achtsamkeit in den verschiedensten Situationen in ihrem Leben zu stärken und zu vertiefen, und sich gleichzeitig darauf vorzubereiten, diese Methoden auch noch lange nach dem Ende des MBSR-Trainings zu nutzen.

## Thema

Üben, von Moment zu Moment präsent und offen für jede Erfahrung zu sein, ob wir sie als angenehm, unangenehm oder neutral bewerten, als eine Gelegenheit, achtsames Gewahrsein zu praktizieren.

## Formale Praxis

Yoga

Sitzmeditation

Body Scan

Gehmeditation

Bergmeditation oder Seemeditation

Essmeditation (informell, beim Mittagessen)

Option: Schnelles/langsames Gehen

Meditation der Liebenden Güte

Sehmeditation; danach achtsames Gehen, eventuell draußen, stehen bleiben und eine Sache wahrnehmen.

Abschlussmeditation

## Informelle Praxis

Fließende Kontinuität des Gewahrseins von Moment zu Moment, ob in der formalen Praxis oder bei Übergängen

## Typischer Ablauf der Sitzung

*Typischer Ablauf der Sitzung (Anmerkung: Die Uhrzeiten sind lediglich Vorschläge. Die angegebene Dauer kann sich abhängig von Kursgröße und anderen Faktoren erhöhen oder verringern. Es sind aber gute Annäherungen, um im Auge zu behalten, dass wir sowohl tief in die Übungspraxis eintauchen als auch Stille und Bewegungsübungen für den Körper anbieten.)*

*Optionen für den Vormittag:*

Kurze Sitzmeditation in Stille

Begrüßen, Vorstellung der KursleiterInnen (falls zutreffend) und der Grundregeln für den Tag, einschließlich Schweigen, Vermeiden von Blickkontakt, gute Selbstfürsorge, Ansprechbarkeit der LeiterInnen etc.

Sitzmeditation: Schwerpunkt auf Atembetrachtung (20 Minuten)

Yoga-Anleitung, mit der Option, die Körperübungen mit einem kurzen Body Scan abzuschließen (45-55 Minuten)

Langsame Gehmeditation: mit Einführung und Anleitung (15-30 Minuten)

Sitzmeditation: weniger Anleitung, mehr Schweigen (30-40 Minuten)

Langsame Gehmeditation: weniger Anleitung (20 Minuten)

Bergmeditation oder Seemeditation - Diese Bilder werden verwendet, damit die Teilnehmenden ein tieferes Verständnis dafür bekommen, wie sie an sich selbst kreativ arbeiten können und ihre innewohnende Fähigkeit zum Kultivieren bestimmter menschlicher Eigenschaften nutzen können. Der "Berg" und der "See" sind Metaphern (keine Visualisierung), die wir verwenden, um uns mit ihren Aspekten zu verbinden - ihren innewohnenden Ressourcen von Stabilität, Souveränität, Flexibilität und Im-Fluss-Sein. Die Bilder werden nicht verwendet, um die Teilnehmenden aus dem gegenwärtigen Moment herauszuholen und sie zu irgendeinem anderen Ort und in eine andere Zeit zu führen. (25-30 Minuten)

Vortrag oder Text - eine Gelegenheit, Ermutigung oder Inspiration zu vermitteln, mit der Option, eine belehrende Geschichte oder ein Gedicht vorzutragen und eines oder mehrere der didaktischen Kernelemente des Curriculums aufzuzeigen. (10'- 15')  
Hinweise für die Mittagspause (5 Minuten)

Mittagessen in Stille (45-60 Minuten)

### ***Optionen für den Nachmittag:***

**Yoga im Stehen** (30 Minuten) oder

### **Übung 'Schnelles und langsames Gehen'**

Die Übung "Schnelles und langsames Gehen" kann komplett zugunsten einer längeren Phase im Schweigen und Einzelpraxis (ersetzt durch Yoga im Stehen) gestrichen werden oder, abhängig vom Kursort und den Teilnehmenden, nur teilweise durchgeführt werden. Wir erklären es hier für diejenigen, die die Übung vielleicht bereits ausprobiert haben oder sie bereits gut anleiten können. Die Sicherheit der Teilnehmenden hat höchste Priorität. In einem Arbeitsumfeld kann die Übung sehr geeignet sein, die Phasen des schnellen Gehens (zuerst eher unachtsam und automatisch, dann -

eventuell ebenfalls noch in einem schnellen Tempo - mit Aufmerksamkeit und Zielstrebigkeit) als wichtigen Lern- und Übungspunkt einzusetzen. Diese Übungsphase kann auch in Sitzung 7 verwendet werden, wenn die Anwendung von Achtsamkeit im Alltag thematisiert wird.

Bei dieser Übung ist es besonders wichtig, dass der Kursleiter über ein gutes Timing beim Anleiten verfügt. Je nach Gruppengröße können AssistentInnen nötig sein, um die Sicherheit zu gewährleisten. Geben Sie immer wieder einmal die Anleitung, sowohl in der Bewegung als auch im Stehen verschiedene Erfahrungen auf der Körper-Geist-Ebene zu registrieren. Betonen Sie, dass die Teilnehmenden immer Optionen haben, gut für sich zu sorgen, wenn Bedürfnisse auftreten, und dass sie die Möglichkeit haben, aus der Übung herauszugehen - und auch wieder einzusteigen. (Anmerkung: Wenn sich jemand dafür entscheidet, eine Pause zu machen oder komplett aus der Übung zu gehen, kann die Kursleiterin in die allgemeine Anleitung auch Vorschläge einflechten, die die Pausierenden mit einbinden, indem sie beispielsweise ihre Erfahrungen auf der Körper- und Gedankenebene registrieren. Die Kursleiterin kann sie auch einladen, wieder zurück zur Übung zu kommen, wenn das Tempo langsamer wird.) (30 Minuten)

Beginnen Sie mit langsamem Gehen, steigern Sie es nach und nach zu einem üblichen Gehtempo, dann stehenbleiben ... Laden Sie die Teilnehmenden in den Gehpausen ein, die Aufmerksamkeit auf den Körper, die Gedanken und die Gefühle zu lenken ... beginnen Sie dann wieder in einem gemütlichen Tempo zu gehen, erhöhen Sie nach und nach das Tempo, leiten Sie an, die Körperspannung zu erhöhen (d.h. Fäuste ballen und Kiefer anspannen) und sich ein Ziel vorstellen, zu dem man geht (z.B. "Sie sind spät dran und müssen sich beeilen..."), erhöhen Sie das Tempo weiter, ändern Sie die Richtung ab und zu, bleiben Sie dann stehen und laden Sie die Teilnehmenden ein, sich der gesamten Erfahrung aufmerksam zu stellen. Beginnen Sie dann wieder in einem normalen Tempo zu gehen ... mit Anleitungen präsent und offen zu bleiben ... erhöhen Sie das Tempo, lassen Sie Fäuste und Kiefer locker, begeben Sie sich im Geist dann wieder auf den Weg zu dem vorgestellten Zielort, aber dieses Mal mit Präsenz und Achtsamkeit, während Sie weiterhin schnell gehen, Richtungen wechseln und wieder anhalten. Die Kursleiterin bittet die Teilnehmenden über ihre aktuellen Erfahrungen auf der Körper-Geist-Ebene zu reflektieren und wahrzunehmen, ob es Unterschiede zwischen den zwei Übungsabschnitten gab. *(Hier können Sie die Übung beenden oder mit dem nächsten Schritt fortfahren.)*

Die Kursleiterin leitet ein sehr langsames Gehen an, vorwärts, mit geschlossenen Augen, Arme und Hände hängen an den Seiten herunter; wenn sich Kursteilnehmende berühren, wenden sie sich freundlich zu dem anderen hin, bleiben kurz stehen und gehen in die Erfahrung des Kontaktes, bevor sie in unterschiedliche Richtungen weitergehen. Für mehrere Minuten fortfahren, dann anhalten. Dieser Vorgang kann mit den Teilnehmenden auch rückwärts und sehr langsam wiederholt. Nach ein oder zwei Phasen ermutigt die Kursleiterin die Teilnehmenden, über ihre Erfahrungen auf der

körperlichen und geistigen Ebene zu reflektieren. Die Kursleiterin gibt nun die Anleitung, in Richtung Raummitte zu gehen (mit offenen Augen; bemerken, wo die Mitte des Raumes ist, sich mental vorstellen, wie der Körper in diese Richtung zu dem Punkt "zielt", dann die Augen wieder schließen); dann die Teilnehmenden wieder einladen, langsam rückwärts zu gehen, in Kontakt mit anderen zu kommen und im Körperkontakt zu bleiben, während sie in Richtung Raummitte gehen. (Anmerkung: Im Interesse der Einbindung aller Teilnehmenden sollten Sie auch für Alternativen sorgen, wenn das Inkontakt-gehen und Aus-dem-Kontakt gehen aus persönlichen Gründen für jemanden nicht möglich ist.)

**Metta-Meditation:** Anleitung mit möglichst wenig Sprechen, Betonung von Weite, Beenden im Schweigen. (Diese Meditation kann Menschen helfen, Qualitäten von Liebevoller Güte, Freundlichkeit, Herzenswärme und Mitgefühl gegenüber sich selbst und gegenüber anderen wahrzunehmen, die bereits präsent sind und kultiviert werden können.

Stellen Sie sicher, jeglichen Widerstand gegen die Möglichkeit, dass diese Qualitäten bereits in einem existieren oder anderen gewünscht werden, anzuerkennen und zu bekräftigen. Sie müssen nicht die klassischen Sätze der Liebevollen Güte verwenden, da das Gefühl und die guten Wünsche ohne diese besonderen Sätze unmittelbarer und auch informeller vermittelt werden können. Auch einfache Sätze können eingeführt werden. (25-30 Minuten)

### **Mögliche Abschlussübungen:**

**Sehmeditation:** eine Hand in die Aufmerksamkeit nehmen und sie sehen, als wäre es das erste Mal. Daran schließt sich eine Gehmeditation an, vielleicht außerhalb des Gebäudes, mit der Betonung auf langsamem Gehen, bemerken, was die Aufmerksamkeit auf sich zieht, stehenbleiben und dieses Objekt fokussieren, bei diesem Objekt verweilen und es mit Offenheit erforschen, sehen was sich entfaltet, wenn man mit der Aufmerksamkeit bei dem Objekt bleibt, dann nach einer Weile ein anderes Objekt betrachten, das die Aufmerksamkeit auf sich zieht. Die Kursleiterin lässt einen Ton erklingen, um die Teilnehmenden zurück in den Raum zu bringen und leitet eine Kontemplation an, in der man eingeladen wird sich zu erinnern, was man gesehen hat; im Anschluss Meditation des offenen Gewahrseins. (25-30 Minuten)

**ODER: Gehmeditation** - laden Sie die Teilnehmenden ein, nach draußen zu gehen, sich ihres Körpers als Ganzes bewusst zu sein, der Welt zu begegnen und die Empfänglichkeit der Liebevollen Güte in die Gehmeditation mit hineinzutragen.

### **ODER: Kurze Sitzmeditationen abwechselnd mit kurzen Sequenzen**

**Gehmeditation** und sich an andere Stellen im Raum hinsetzen, die man bisher vermieden oder gewünscht hat (betonen Sie die Möglichkeit bzw. Einladung sich geerdet und "am richtigen Platz" zu fühlen, auch wenn es eine Veränderung gibt und besonders, wenn diese Veränderung unerwünscht ist bzw. wenn die Veränderung

erwünscht ist, aber nicht umgesetzt wurde). Diese Übung ist ähnlich wie die Übung "Platz wechseln" in Sitzung 7. Für weitere Anleitungen siehe Kurseinheit 7 "Typischer Ablauf der Sitzung".

Praktizieren Sie nach der Abschlussübung, und noch bevor das Schweigen gebrochen wird, ein 10-15-minütiges Sitzen im Schweigen.

Lösen Sie das Schweigen, indem die Teilnehmenden zu zweit miteinander flüstern, dann in Gruppen von 4 (optional), besprechen, was sie während des Tages gelernt und erfahren haben und wie sie mit Herausforderungen umgegangen sind. (10'-15')

Gruppengespräch und Dialog - betonen Sie, dass der Tag nicht als angenehm oder unangenehm etikettiert werden soll, sondern wie man allem, was auftaucht, begegnet und wie man damit umgeht. Versichern Sie den Teilnehmenden, die Schwierigkeiten hatten, darüber zu sprechen bzw. die sich nicht sicher fühlten, dass in der nächsten Sitzung mehr Zeit sein wird, um über ihre Erfahrungen zu sprechen. Abschließende Worte für den Übergang zum Rest des Tages, in den Abend, zu anderen Tätigkeiten usw. (20'-25')

Sitzmeditation (5 Minuten)

Abschlussritual - Im Kreis stehen, Blickkontakt zu anderen herstellen, sich einstimmen in das Gefühl ganz zu sein und eingebettet in den Kontext der Gruppe.

Optional kurz reflektieren und ein Wort finden, das die Erfahrung des Augenblicks beschreibt. Ermutigen Sie zu aufrichtigen Antworten und zu dem Wissen, dass auch dies sich wieder verändern wird.

Verabschiedung

## Kurseinheit 7

### Übersicht

In dieser zweieinhalbstündigen Sitzung wird das Achtsamkeitstraining auf der Erfahrungsebene fortgesetzt. Austausch und Diskussion zu den Erfahrungen mit dem Tag der Achtsamkeit (Tag der Stille). Vielleicht wird das in Sitzung 6 begonnene Thema "Kommunikation" fortgesetzt.

Die Teilnehmenden werden gebeten, die formale Praxis für die Übungswoche nach Sitzung 7 freier zu gestalten. Dabei sollen die 45 Minuten täglicher Übungspraxis ohne Anleitung beibehalten werden. Die Teilnehmenden werden gebeten, sich ihre Übungen individuell zusammenzustellen. (Beispiel: 20 Minuten Sitzmeditation, 15 Minuten Yoga, 10 Minuten Body Scan). Die Absicht dahinter ist, die Disziplin und die Flexibilität für eine persönliche tägliche Achtsamkeitspraxis aufrechtzuerhalten, indem die Teilnehmenden ermutigt werden, sich immer mehr auf die sich ständig verändernden Bedingungen in

ihrem Leben einzustimmen und sich Fragen stellen zu können wie: "Was ist jetzt/heute angesagt?" "Was brauche ich jetzt, um gut für mich zu sorgen?"

## **Thema**

Die Achtsamkeitspraxis noch mehr und individueller in den Alltag integrieren.  
Die Teilnehmenden werden gebeten, absichtsvoll über ihre Entscheidungen bzgl. Lebensstil zu reflektieren, die hilfreich und nährend sind und über solche, die unpassend und selbstbegrenzend sind.

## **Empfohlener Ablaufplan**

Formale Praxis - 95 Minuten

Gruppengespräch - 45 Minuten

Organisatorisches (Teilnahme, Ankündigungen, Übungen für zuhause besprechen) - 10 Minuten

## **Formale Praxis**

Sitzmeditation: Bergmeditation, Seemeditation oder Metta-Meditation

Andere Varianten: Yoga (die Teilnehmenden wählen die Übungen aus), Sehmeditation, Gehmeditation

## **Informelle Praxis**

Während der Gruppengespräche (sowohl in Kleingruppen als auch im Plenum) die Teilnehmenden daran erinnern, achtsam zuzuhören und zu sprechen

## **Typischer Ablauf der Sitzung**

Falls Sie sich für eine der Varianten entscheiden, können eine oder beide der folgenden Übungen durchgeführt werden:

**1. Achtsame Körperübungen:** Jeder Teilnehmende macht einen Body Scan im Stehen und sucht sich eine Körperregion aus, die Aufmerksamkeit benötigt. Erforschen Sie allein und mit der Gruppe, welche Yogahaltungen für diese Körperregion geeignet sind oder üben Sie Ihre Lieblingshaltungen, die Sie im Kurs gelernt haben. Jeder Teilnehmende leitet, wenn nötig mit Unterstützung der Kursleitung, die ausgewählte Haltung in der Gruppe an. Hier soll thematisiert werden, dass man die achtsamen Körperübungen ganz normal in den Alltag integrieren kann, und sie nicht als besondere und exklusive Aktivität planen muss.

**2) Das Vertraute und das Unvertraute erforschen - Platz wechseln:** Nachdem die Teilnehmenden sich an ihren Platz gesetzt haben, laden Sie sie ein, die Augen zu schließen und wahrzunehmen, wie es sich anfühlt zu sitzen, wo sie sitzen. Geben Sie folgende Anleitungen:

Achten Sie darauf, was vertraut ist - ob dies ein Platz ist, den Sie oft wählen, oder was anders ist, wenn es ein neuer Platz ist.

Nehmen Sie Körperempfindungen, Gedanken und/oder Gefühle wahr, die gegenwärtig sein können, während Sie an diesem vertrauten oder neuen Platz sitzen.

Laden Sie die Teilnehmenden dann ein, die Augen zu öffnen und ein Gefühl dafür zu bekommen, wie der Raum aus dieser Perspektive aussieht. Ist es der gleiche Raum? Warum haben Sie beim Hereinkommen diesen Platz gewählt? Schauen Sie sich im Raum um und finden Sie einen Platz, an dem Sie noch nie gesessen sind oder von dem Sie denken, dass Sie da nicht sitzen wollen.

Bitten Sie die Teilnehmenden, zu genau diesem Platz zu gehen, in Stille, ihre Augen zu schließen und zu bemerken, wie es sich anfühlt, an diesem neuen Platz zu sein, mit einem neuen Blickwinkel, vielleicht mit neuen Sitznachbarn. Bitten Sie die Teilnehmenden darüber nachzudenken, ob sie dazu tendieren, immer den gleichen Platz einzunehmen oder neue Plätze zu erkunden; stellen Sie dabei klar, dass dies nur Muster sind, und dass ein Muster nicht besser als das andere ist. Können wir uns zuhause fühlen, wo immer wir sind? Sagen Sie den Teilnehmenden, dass sie immer die bewusste Wahl haben, wo sie sich in einem Raum niederlassen; die Idee, sich seinen Platz für die Sitzmeditation auszuwählen ("den eigenen Standpunkt beim Sitzen einnehmen", gleichgültig wo Sie sind). Laden Sie die Teilnehmenden ein, sich ihres Anhaftens an einen bestimmten Platz bewusst zu sein. Wo bin ich in diesem Moment in meinem Leben? Wohin gehe ich? Vielleicht weiß ich es nicht, aber das weiß ich!

Die Übung "Den Platz wechseln" kann ein- oder mehrmals wiederholt werden. Laden Sie zum Schluss die Teilnehmenden ein, einen Platz zu finden und sich in einer geeigneten Haltung für die Sitzmeditation einzufinden, nachdem sie sich bewusst entschieden haben, ob sie an "ihren" vertrauten Platz zurückkehren oder erforschen, an einem anderen Platz zu sein.

**Sitzmeditation:** Offenes Gewahrsein, Atem als Anker, wenn sich der Geist in Gedanken verliert; es ist auch möglich, Inhalte der Berg-, See- oder Metta-Meditation mit einzuweben. In die Stille gehen.

Besprechen Sie die Übungen der vergangenen Woche und den Tag der Achtsamkeit im Hinblick auf automatische gewohnheitsmäßige Stressreaktionen und achtsame Stressantworten, bei allem, was ihnen begegnete, Angenehmes und Unangenehmes. Was haben Sie gesehen? Was haben Sie über sich selbst gelernt? Laden Sie die Teilnehmenden ein, Reaktionen auf verschiedene Aspekte des Achtsamkeitstages zu nennen und über die Erfahrungen nach dem Tag zu berichten. Verknüpfen Sie diesen Austausch mit den Erfahrungen der Teilnehmenden in dieser Woche, sowohl formale als auch informelle Meditationsformen zu üben. Wie war es, die Übungspraxis zu etwas Eigenem zu machen? Keine aufgenommenen Anleitungen für diese Woche. Ermutigen Sie die Teilnehmenden, die Häufigkeit und Dauer der Praxis (45 Minuten pro Tag) aufrechtzuerhalten und gleichzeitig für sich herauszufinden, wie sie am besten ohne Anleitung üben können.

**Option:** Fragen und Beobachtungen zum Thema Kommunikation aus der vorherigen Sitzung 6. Bei Bedarf kann hier die Erforschung von Kommunikation mit Übungen fortgesetzt werden, die mit dem Gruppengespräch dieser Woche zu tun haben.

**Option:** Einführung der Übung 'Schnelles/Langsaames Gehen' (siehe Anleitungen am Tag der Achtsamkeit) mit Variationen in Abhängigkeit des Kursortes und der Teilnehmenden.

**Option:** Thema 'Was nehme ich auf?' Damit ist nicht nur Nahrung gemeint, sondern jegliche sinnliche Erfahrung; selbstzerstörerische und nährnde Muster. Dabei können auch Vorlieben untersucht werden, die mit dem Gebrauch von elektronischen und technischen Geräten, Mobiltelefonen und allen Medien zu tun haben. Sie können die Teilnehmenden auch einladen, sich anzuschauen, wie sie ihre Zeit einteilen, welche Prioritäten und Werte sie setzen und im Alltag immer wieder damit experimentieren, sich die Frage zu stellen: "Was ist jetzt angesagt?" Erforschen Sie, ob und wie Achtsamkeit scheinbar neutrale Bereiche und Gewohnheiten Ihres Lebens beeinflusst und damit unvorhergesehene Veränderungen und Gefühle hervorbringt.

Übungen für zuhause besprechen

Beenden Sie die Sitzung mit einer kurzen Atemmeditation.

## **Übungen für zuhause**

- Keine aufgenommenen Anleitungen für diese Woche. Formale Praxis: Sitzmeditation, achtsame Körperübungen, Gehmeditation und/oder Body Scan ohne CD, täglich 45 Minuten. (Anmerkung: Wenn es für jemanden zu schwierig erscheint, bieten Sie an, abzuwechseln zwischen je einem Tag mit CD und einem Tag mit Selbstanleitung.)
- Praktizieren Sie informelle Übungen, wenn Sie es nicht schaffen, die oben genannten formalen Übungen zu praktizieren, indem Sie so bewusst und wach wie möglich durch den Tag gehen.

# Kurseinheit 8

## Übersicht

In dieser Sitzung (3 bis 3,5 Stunden) wird das Achtsamkeitstraining auf der Erfahrungsebene fortgesetzt. Die TeilnehmerInnen erhalten reichlich Gelegenheit, noch offene Fragen zu den verschiedenen Übungen und ihre Anwendung im Alltag anzusprechen, in einer Inquiry zu bewegen bzw. zu klären. Ein Rückblick auf den Kurs betont noch einmal den Schwerpunkt, sich Strategien zu erarbeiten, um die tägliche Praxis, die im Kurs entwickelt wurde, aufrechtzuerhalten und zu vertiefen. Es ist wichtig, sich Zeit für einen guten Abschluss des Kurses zu nehmen, in dem sowohl das Kursende als auch der Beginn eines Lebens in Achtsamkeit gewürdigt wird. Die Teilnehmenden haben wie in der ersten Kurseinheit die Möglichkeit, sich mitzuteilen, doch dieses Mal geht es darum anzuerkennen, was für sie das Wichtigste am Kurs war, was sie mitnehmen bzw. was sie für sich entdeckt haben. Es ist wichtig, den Teilnehmenden mitzuteilen, dass an diesem Punkt von Sitzung 8 **all** ihre Kommentare willkommen sind. Das kann zum Beispiel auch sein, dass es nichts "Wichtiges" gab. Vielleicht waren sie vom Kurs komplett enttäuscht...oder fanden die Kursleitung defensiv oder distanziert. Dies soll keine Zeit für Lobeshymnen sein, sondern für eine offene und ehrliche Einschätzung ihrer Erfahrungen mit MBSR.

**Anmerkung zur Länge der letzten Kurseinheit:** Wir halten es auch bei kleineren Gruppen für sinnvoll, Sitzung 8 um 30 Minuten auf drei Stunden zu verlängern. Dadurch entsteht ausreichend Zeit und Gelegenheit zum Üben, Besprechen der Übungen zu Hause und für die Frage, wie die Teilnehmer nach Kursende ihre Praxis fortsetzen wollen sowie Zeit für jede einzelne Person, in der großen Gruppe darüber zu sprechen, was sie gelernt und entdeckt hat (analog zu Sitzung 1, als jeder über seine Kursziele gesprochen hat). Wenn der MBSR-Kurs mehr als 18 TeilnehmerInnen hat, kann es von Vorteil sein, die letzte Sitzung um eine ganze Stunde auf 3,5 Stunden zu verlängern.

## Thema

Die Motivation und Disziplin, die über die vergangenen sieben Wochen in der formalen und informellen Meditationspraxis entwickelt wurde, aufrechterhalten.

Unterstützungsmöglichkeiten, um das im Kurs Erlernte aufrechtzuerhalten: mögliche Kursangebote in der Region, Bücher, Aufnahmen, Vertiefungsprogramme, kostenlose Achtsamkeitstage für ehemalige MBSR-TeilnehmerInnen; regionale Retreat- und Yogazentren und weitere einschlägige Adressen.

## Empfohlener Ablaufplan

Formale Praxis - mindestens 60 Minuten

Gruppengespräch - 2 Stunden und 20 Minuten

Organisatorisches (Teilnahme, Ankündigungen, Übungen für zuhause besprechen)  
- 10 Minuten

## **Formale Praxis**

Body Scan

Yoga

Sitzmeditation

## **Informelle Praxis**

Während der Gruppengespräche (sowohl in Kleingruppen als auch im Plenum) die Teilnehmenden daran erinnern, achtsam zuzuhören und zu sprechen

## **Typischer Ablauf der Sitzung**

Body Scan in voller Länge (so wie Sitzung 1 begonnen hat)

Dehnübungen aus dem Yoga, mit oder ohne Anleitung Sitzmeditation, die meiste Zeit in Stille.

### **Optional** - Brief an sich selbst schreiben:

- a. Geführte Reflexion - Am Ende der formalen Meditation können Sie eine kurze Reflexion über die Teilnahme am Kurs anbieten. "Was ist passiert? Was möchten Sie über Ihre Lernerfahrungen im Kurs, mit den Übungen und in Ihrem Leben allgemein in Erinnerung behalten? Was war ganz wichtig für Sie, was Sie nicht vergessen wollen?"
- b. Option "Meine Ziele": Setzen Sie sich drei kurzfristige (drei Monate) und drei langfristige (drei Jahre oder mehr) Ziele, die aus Ihren direkten Erfahrungen im Kurs und mit der Meditationspraxis aufsteigen? Nennen Sie mögliche Hindernisse, die Sie davon abhalten könnten, diese Ziele zu erreichen. Schreiben Sie Ihre Strategien auf, wie Sie mit den Hindernissen umgehen.

Die Teilnehmenden schreiben einen Brief, der eines oder beide Themen beinhaltet, und stecken den Brief dann in einen Umschlag, kleben ihn zu und adressieren ihn an sich selbst. Der Kursleiter sammelt die Umschläge ein und schickt sie den TeilnehmerInnen zu einem noch unbekanntem Zeitpunkt.

Geführte Reflexion, die eine oder alle der unten stehenden Fragen beinhaltet. Nach dem Briefeschreiben gehen die Teilnehmenden in Partnerarbeit zusammen und tauschen sich aus, wie der Kurs für sie war. Beispiele für Fragen: (1) Denken Sie daran zurück, warum Sie sich ursprünglich entschlossen haben, an diesem Training teilzunehmen. Welche Erwartungen hatten Sie? Warum sind Sie bis zum Schluss geblieben? (2) Was haben Sie sich gewünscht/erhofft? (3) Was haben Sie aus dem Kurs mitgenommen (falls es etwas gibt)? Was haben Sie gelernt (wenn überhaupt)? (4) Welche Opfer haben Sie gebracht? Welchen Aufwand hatten Sie? Welchen Hindernissen sind Sie begegnet (wenn überhaupt), und was haben Sie beim Arbeiten an diesen Hindernissen über sich gelernt? (5) Wenn Sie motiviert sind, Achtsamkeit weiter zu praktizieren, wie werden Sie nach Kursende weiterüben?

**Gruppendialog und Diskussion:** Sprechen über die Erfahrungen der letzten Woche beim Praktizieren ohne Anleitung. Den ganzen Kurs noch einmal Revue passieren lassen und die Aufmerksamkeit kurz auf hervorstechende Merkmale lenken.

*Die unten stehenden Aktivitäten können in der Reihenfolge angeboten werden, die am besten für die Gruppe geeignet sind. Es ist sehr sinnvoll, den Kurs mit einer Abschlussrunde zu beenden (Gesprächsrunde), nachdem die didaktischen bzw. konzeptionellen und informativen Themen abgehandelt wurden, aber das liegt im Ermessen der Kursleitung.*

**Übungen für zuhause, Anregungen und Erinnerungen:** Besprechen des letzten Übungsblattes "Tägliche Achtsamkeit", Quellen- und Literaturhinweise (Online, Handouts, regionale Angebote, Internet etc.)

**MBSR "Checkliste":** Sprechen Sie über den Vorteil, das Erlernte direkt umzusetzen, um eine kontinuierliche Übungspraxis zu gewährleisten. Karteikarten und Ausdrucke verwenden; welche entscheidenden Dinge sind nötig, um die Praxis aufrecht zu erhalten, z.B. einen eigenen Meditationsplatz zuhause; Meditationskissen, Meditationsbank oder Stuhl; Yogamatte, Meditationsuhr usw. Geben Sie den TeilnehmerInnen Zeit zum Aufschreiben, gefolgt von einem kurzen Austausch in der Gruppe über die Absichten, die Übungspraxis allein fortzusetzen.

**Austausch in der Gruppe:** Jeder Teilnehmende teilt seine Kurserfahrungen mit der ganzen Gruppe: Wie fühlt es sich an, dass der Kurs zu Ende ist? Was habe ich gelernt? Wie werde ich die Motivation aufrechterhalten, so dass sich die Praxis entwickeln und vertiefen kann?

Abschlussmeditation und Würdigung, dass das Kursende für diese Gruppe erreicht ist.

## **Übungen für zuhause**

- Verwenden Sie zum Üben die Anleitungen, wenn Sie mögen. Erhalten Sie die Übungspraxis aufrecht und machen Sie sie zu Ihrer eigenen.
- Arbeiten Sie weiter daran, immer wieder die Aufmerksamkeit auf all Ihre Momente zu lenken, um wacher und präsenter in Ihrem Leben zu sein.

# **Anmerkungen zum Curriculum**

## **Die zentrale Rolle der Übungspraxis**

Der Beginn jeder Kurseinheit mit formaler Praxis von beträchtlicher Dauer kann sehr sinnvoll sein und bringt mehrere Absichten zum Ausdruck: Sie hilft den Teilnehmenden und der Kursleitung in der Gruppe anzukommen, bringt die Teilnehmenden mit dem

Gefühl von Präsenz und Wachheit in Kontakt und stimmt sie auf sich selbst und ihre Umgebung ein. Zusätzlich vermittelt diese Zeit formaler Praxis für Teilnehmende, die zuhause nicht geübt haben, eine starke und gemeinsame Erfahrung, aus der heraus sie dann sprechen und sich genauso gut beteiligen können wie die Teilnehmenden, die zuhause regelmäßig geübt haben.

Diese Empfehlung ist nicht starr oder dogmatisch gemeint. Vielmehr teilen wir mit Ihnen eine immer wieder gemachte Beobachtung in unseren MBSR-Kursen an der UMass. Nach einer ausgedehnten Meditationsphase haben wir oft wahrgenommen, dass der Austausch in der Gruppe wesentlich anders ist. Wir haben den Eindruck, dass die ausgedehnte Übungszeit den Teilnehmenden die Möglichkeit bietet, wirklich *anzukommen*, das heißt, sie sind in ihrem Körper geerdet, hören tiefer auf Körper, Geist und Herz und kommen in ihrer eigenen Gegenwärtigkeit zur Ruhe. Dies bietet den Teilnehmenden eher die Möglichkeit in einer Weise zu antworten, die sich von dem üblichen Modus des "Berichtens" deutlich unterscheidet. Es scheint so, dass die Teilnehmenden viel leichter vom *Tun*-Modus in den *Sein*-Modus wechseln können. Dieses gemeinsame Gefühl von 'Sein' ist belebend; es unterstützt die Menschen darin, sich mit der Gegenwärtigkeit ihrer Erfahrung zu verbinden, fördert das Gefühl der Menschen, unser gemeinsames Menschsein wahrzunehmen, und hilft den MBSR-Teilnehmenden, aus ihrer gewohnten Art zu sprechen herauszutreten und zu einer Sprache zu gelangen, die Transparenz, Einsicht und Klarheit unterstützt und ausdrückt.

### **Anmerkungen zur Benutzung des Curriculums**

Das vorliegende Curriculum soll MBSR-LehrerInnen als Vertiefung und Unterstützung beim Unterrichten des achtwöchigen MBSR-Kurses dienen. Es soll aber in keiner Weise als formelhafte Bedienungsanleitung missverstanden werden.

In der MBSR-Lehrerausbildung und den Trainingsprogrammen vergleichen wir das Curriculum oft mit dem Ufer eines Flusses: Die Ufer sind ein Gefäß für das fließende Wasser. Ohne Ufer wäre ein Fluss etwas ganz anderes. Ein Fluss braucht Ufer, um ein Fluss zu sein. Und mit tiefen starken Ufern hat das Wasser einen Platz, wo es sich sammeln und fließen kann und wo es seine eigene Tiefe findet. Ebenso beinhaltet das Curriculum die "Essenz" des Trainings - in dieser Analogie das *Wasser* - welches in seiner tiefsten Bedeutung als Vermittler, als Träger für nicht-konzeptionelles und nichtduales Gewahrsein und für wache Präsenz steht. Dies scheint im Teilnehmer auf, wenn er tiefliegende innere Ressourcen entdeckt. Dazu gehören die wachsende Wahrnehmung, dass wir größer sind als unsere Ideen und Meinungen über uns selbst. Dies führt zu einem Gefühl von Nicht-Identifikation mit konditionierten Gewohnheiten und Mustern, die in der Regel als "Ich" internalisiert waren, zu einer größeren Toleranz gegenüber diesen Mustern, wenn sie auftauchen, und zu einem aufkeimenden Gefühl, dass wir fähig sind, auf frische und ganz neue Weise sowohl auf bekannte als auch auf unvorhergesehene Umstände und Situationen antworten zu können.

Während es verlockend erscheinen mag, die zahlreichen Varianten, Optionen und an sich sinnvollen und sogar evidenzbasierten Elemente bzw. Modalitäten der Wissensvermittlung in den Kurs mit aufzunehmen, empfehlen wir den KursleiterInnen nachdrücklich, *sich an diese Kursvorlage zu halten*. Erstens hat die Einhaltung des als Schriftstück vorliegenden Curriculums enorme Auswirkungen auf die Exaktheit der MBSR-Forschung. Zweitens, und vielleicht noch wichtiger, ist die Stabilität und Tiefe des Programmes ganz sicher nicht abhängig von Neuerungen oder Abwandlungen. Vielmehr zeigt sich genau hier ganz deutlich die Tiefe und Stabilität des/der MBSRLehrenden mit seiner/ihrer eigenen Meditationspraxis und der Art und Weise, wie er/sie diese Praxis im Laufe seines Lebens entwickelt hat und anwendet.

In erfahrenen Händen werden die einzelnen Teile des achtwöchigen MBSR-Curriculums durch die *Person des MBSR-Lehrenden* lebendig. Was beim Unterrichten aufscheint, ist die Authentizität und Unmittelbarkeit der eigenen Reflexion und Auseinandersetzung des MBSR-Lehrenden mit den expliziten und impliziten Inhalten des Curriculums. Was die direkte und innige Verbindung mit den Teilnehmenden stärkt, ist die gelebte Achtsamkeitserfahrung des Lehrenden sowie auch die inhaltlichen Themen, die sich persönlich und einzigartig gezeigt haben bzw. zeigen. Diese Verbindung und Interaktion, die durch die Praxis und die Erforschungen des Lehrenden vermittelt werden, sind es, was das Curriculum zum Leben erweckt und wo das "Wasser" - um zu unserer Flussanalogie zurückzukehren - immer wieder neu fließt.

Es kann sein, dass es einen Anlass gibt, zu dem Sie eine Übung, ein Kursthema oder eine Aktivität einführen möchten, die das Curriculum repräsentieren oder erweitern könnte. Bevor Sie dies in die Tat umsetzen, empfehlen wir Ihnen, eine Weile zu reflektieren und Ihre Absichten für solche Veränderungen oder Erweiterungen zu prüfen, während Sie gleichzeitig über jedes einzelne Element des aktuellen Curriculums reflektieren und Ihr Verständnis davon überprüfen. Aus unserer Erfahrung braucht es Jahre des Unterrichts, Jahre der Praxis und Jahre intensiver Arbeit mit einer großen Bandbreite von Kursteilnehmenden. Deshalb bitten wir Sie eindringlich, es langsam anzugehen, sich die Zeit zum Reflektieren, zum inneren Dialog und ebenso zum Dialog mit anderen Lehrenden und mit Supervisoren zu nehmen, bevor Sie dem Curriculum neue Elemente hinzufügen.

Das Unterrichten von MBSR benötigt nicht weniger als unsere Bereitschaft, uns selbst und unserem Leben direkt zu begegnen, sich immer und immer wieder dem NichtWissen zu ergeben, und gewillt zu sein zuzuhören und zu lernen, Seite an Seite mit denen, die mit uns den Kursraum betreten, in einem Geist von demütigem Staunen und Begeisterung.

## **Anlage A: Durchführung von Orientierungsveranstaltungen am Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society Medizinische Fakultät der Universität von Massachusetts**

*Im Folgenden finden Sie eine detaillierte Beschreibung der Orientierungsveranstaltung, wie sie am Center for Mindfulness an der Universität von Massachusetts entwickelt wurde und durchgeführt wird. Dies kann eine nützliche Anleitung sein. Sie wurde mit der Absicht verfasst, ein Gefühl dafür zu bekommen, wie wir die Orientierungsveranstaltung durchführen, und nicht als strikte Vorlage, an die man sich stur halten soll. Manche Elemente wie die Videoaufnahmen, der Einsatz eines Fragebogens und das Einzelgespräch sind auf die Ziele des CFM abgestimmt und müssen nicht zwangsläufig für Sie in Ihrer Situation und mit Ihrem Setting geeignet sein. Der Überblick zu Beginn des Dokumentes beleuchtet die Bereiche, die angesprochen werden sollten; der Abschnitt 'Organisatorische Informationen' beinhaltet die spezifischen Punkte, die die Interessierten wissen sollten, um eine wohlüberlegte Entscheidung bezüglich der Teilnahme am MBSR-Training zu treffen. Je nach Kursort und Einschränkungen werden Modifikationen nötig sein; einige sind im unten stehenden Text erwähnt.*

**Begrüßen Sie die TeilnehmerInnen**, wenn sie den Raum betreten und seien Sie offen, Fragen zu beantworten.

- ❖ **Erinnern Sie die TeilnehmerInnen**, den Fragebogen nur bis zu der Seite mit dem STOP auszufüllen (siehe Anlage B)
- ❖ **Nach ca. 15 Minuten oder dann**, wenn bereits einige Personen die Stelle mit dem STOP erreicht haben, können Sie mit Ihrem Vortrag beginnen.
- ❖ **Versichern Sie den Personen**, die das Formular noch nicht fertig ausgefüllt haben, dass nach der Orientierungsveranstaltung noch Zeit sein wird, um es auszufüllen, und dass Sie zusätzliche Anweisungen für die Seiten nach der Seite mit dem STOP geben werden.
- ❖ **Erklären Sie den BesucherInnen**, wo sich die Toiletten befinden, und bitten Sie sie, ihre Mobiltelefone auszuschalten

**Stellen Sie sich noch einmal vor** und heißen Sie alle willkommen.

**Geben Sie einen Überblick** über die gesamte Orientierungsveranstaltung mit folgenden Informationen:

- ❖ **Es steht am Ende der Veranstaltung** genug Zeit zur Verfügung, um den Fragebogen auszufüllen

- ❖ Jeder Kurs-Interessierte wird nach der Orientierungsveranstaltung ein kurzes Einzelgespräch mit Ihnen oder einer Kollegin haben (*das persönliche Gespräch kann auch durch ein Telefongespräch zu einem späteren Zeitpunkt ersetzt werden*)
- ❖ Jeder muss vor Kursanmeldung ein kurzes Gespräch geführt haben.
- ❖ Es kann vor dem Einzelgespräch zu Wartezeiten kommen.
- ❖ Ermutigen Sie die TeilnehmerInnen, diese Zeit zu nutzen, um andere Menschen in ihrem Kurs kennenzulernen - die Erfahrung von Warten kann eine Gelegenheit sein, Achtsamkeit zu üben

**Geben Sie einen kurzen geschichtlichen Abriss** über das Stressreduktionsprogramm und das Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society, indem Sie die folgenden Punkte nennen:

- ❖ **Höchstes Prinzip: Stellen Sie Sicherheit und Vertraulichkeit zu Beginn der Orientierungsveranstaltung sicher**
- ❖ Das Programm wird von Anfang an als komplementärmedizinische Behandlung verstanden. Es ist keine "Alternativmedizin".
- ❖ Das MBSR-Programm wurde 1979 von Jon Kabat-Zinn begründet.
- ❖ Saki Santorelli ist aktuell leitender Direktor am CFM.
- ❖ Bisher haben über 24.000 Menschen einen MBSR-Kurs an der UMass Clinic durchlaufen (Stand 2017).
- ❖ UMass Medical School ist eine fortschrittlich denkende Lerngemeinschaft und Lehrinstitution. Um den Bildungsauftrag der UMass zu fördern, hat das CFM ein professionelles MBSR-Lehrer-Ausbildungsprogramm unter dem Banner des *Oasis Institute*. Daher kann es sein, dass in Ihrem Kurs auch 'MBSR-LehrerInnen in Ausbildung' dabei sind. Sie werden genau wie Sie den Kurs als Teilnehmende besuchen. Sie werden sich zusätzlich auch in einem kleinen Gruppenseminar treffen, um mehr über das Unterrichten von MBSR zu lernen.
- ❖ Das UMass ist zudem auch ein Forschungsinstitut. Aus diesem Grund bitten wir die Teilnehmenden, vor und nach dem MBSR-Kurs Bewertungsbögen auszufüllen. Viele der hier und an anderen akademischen Gesundheitszentren durchgeführten Studien haben die Vorteile von Achtsamkeit und MBSR für

Menschen nachgewiesen, die eine große Bandbreite an gesundheitlichen Beschwerden und Herausforderungen im Leben erlebt haben. Wir sind weiterhin sehr interessiert daran, unsere Programminhalte und Prozesse zu verbessern.

**Geben Sie eine Einführung in Achtsamkeit** und erwähnen Sie einige oder alle der folgenden Punkte:

- ❖ Achtsamkeit ist eine dem Menschen innewohnende Fähigkeit, die auftaucht und erkannt wird, wenn wir aufmerksam sind, absichtsvoll, im gegenwärtigen Augenblick, und ohne zu bewerten.
- ❖ Im Achtsamkeitstraining kultivieren wir ein Gefühl von Interesse, Erforschen, Sanftheit und Freundlichkeit gegenüber jeder Erfahrung.
- ❖ Achtsamkeit hilft uns, in unser Leben hinein aufzuwachen anstatt vom Autopiloten getrieben zu sein.
- ❖ In der Achtsamkeitspraxis nehmen wir wahr, wie der Geist in die Vergangenheit oder in die Zukunft wandert; sobald wir dies bemerken, bringen wir ihn freundlich und entschlossen zurück zu einer Erfahrung im gegenwärtigen Augenblick, wie zum Beispiel das Spüren des Atems im Körper. Das Abschweifen des Geistes, der sich in Gedanken über die Vergangenheit und Zukunft verstrickt, verursacht manchmal unnötiges Leiden, unproduktives Streben und Verschwendung von Energie, die man für Heilung, Problemlösen und größere Lebensfreude verwenden könnte.
- ❖ Bieten Sie **eine kurze geführte Meditation an (einige Minuten)**, damit die Kursinteressierten einen "Geschmack" von Achtsamkeit bekommen. Sie können mit achtsamen Bewegungsübungen beginnen und dabei die gleichen Vorsichtsmaßnahmen nennen, die Sie bei jeder Yoga-Übungsreihe im Kurs ansprechen würden. Sie können die Teilnehmenden auch anleiten, sich der Empfindungen in ihrem Körper, des Atems, anderer Sinneswahrnehmungen, Gefühle und Gedanken bewusst zu werden.

### **Vorstellungsrunde**

- ❖ Erklären Sie, dass jeder im Raum die Gelegenheit erhält sich kurz vorzustellen.
- ❖ **Betonen Sie sehr deutlich die Regeln von Vertraulichkeit und Sicherheit, die sowohl für diese Orientierungsveranstaltung als auch während des gesamten MBSR-Kurses gelten.**

- ❖ Bitten Sie die Teilnehmenden, sich kurz zu fassen, ihren Namen zu nennen, wo sie herkommen, wie sie auf das Programm aufmerksam wurden und/oder ob sie sich zu der kurzen Meditation äußern möchten.
- ❖ Sie können mit den Menschen sprechen, während sie sich vorstellen, und diese Form verwenden, um einerseits Kontakt mit den Interessierten aufzubauen und andererseits weitere Informationen zum Programm zu liefern.
- ❖ *Anmerkung: Vermeiden Sie es, die Personen zu fragen, "warum" sie gekommen sind, da dies in der ersten MBSR-Kurseinheit besprochen wird und die Atmosphäre der Orientierungsveranstaltung nicht an Leichtigkeit verlieren soll. Sie können sich aber auch dafür entscheiden, der Orientierungsveranstaltung durch persönliche Themen mehr Tiefe zu verleihen und die Teilnehmenden einzuladen, mehr von sich preiszugeben. Beide Herangehensweisen haben Vor- und Nachteile. Das tiefere Fragen kann zu einer starken verbindenden Gruppenerfahrung führen. Auf der anderen Seite kann es passieren, dass einige Teilnehmende eine stark emotionale Orientierungsveranstaltung als desorientierend erleben, da sie vielleicht eine neutralere oder weniger emotionale Veranstaltung erwartet haben.*

### **Organisatorische Informationen zum MBSR-Kurs:**

- ❖ Der Kurs läuft über acht Wochen mit je einer Sitzung pro Woche am Vormittag oder am Abend. Jede Sitzung dauert zwischen 2,5 und 3,5 Stunden.
- ❖ Der Tag der Achtsamkeit (ein Tag der Stille und des Rückzugs) findet an einem Wochenendtag zwischen der 6. und 7. Sitzung von 8.45 Uhr bis 16.30 Uhr statt. *(Anmerkung: Der Tag der Achtsamkeit beginnt um 9.00 Uhr, da er aber bei uns aus 150 Kursteilnehmenden und LehrerInnen aus verschiedenen MBSR-Kursen sowie Absolventen ehemaliger MBSR-Kurse besteht, laden wir alle dazu ein, 15 Minuten früher da zu sein, um sich an einem Platz in Ruhe für den Tag einzurichten.) Wenn es aus organisatorischen Gründen nötig ist, kann der Tag der Achtsamkeit auch zwischen der 5. und 6. Sitzung stattfinden.*
- ❖ Wir erlernen und praktizieren in jeder Sitzung verschiedene Formen der Achtsamkeitspraxis: Yoga, Sitzmeditation, Body Scan, Gehmeditation und achtsames Essen.
- ❖ Wir erhalten Informationen über Stress und untersuchen unsere eigenen Stressmuster auf der Verhaltens-, Körper-, Gefühls- und Gedankenebene sowie geeignete Antworten auf diese Stressreaktionsmuster und behandeln die Themen Achtsame Kommunikation und Nährende Verhaltensweisen und Aktivitäten.

- ❖ Jede Sitzung enthält Phasen von Achtsamkeitspraxis, Gespräche und Diskussionen in Kleingruppen und im Plenum sowie Übungen, die sich auf das Wochenthema beziehen.
- ❖ Sie erhalten mp3-Dateien zum Herunterladen oder CDs mit Anleitungen zu den Meditationen und Yoga sowie ein Übungshandbuch mit Handouts für die Übungen zuhause.
- ❖ Es sind durchschnittlich 25-35 Teilnehmer in jedem Kurs. Die Gruppengröße kann zwischen 15 und 40 variieren.
- ❖ Tragen Sie bequeme Kleidung und vermeiden Sie parfümierte Produkte.
- ❖ Es gibt keine offiziellen Pausen, aber Sie können Wasser, Essen bzw. bei Bedarf Medikamente mitnehmen. Wir empfehlen Ihnen, vor Kursbeginn eine Mahlzeit einzunehmen.
- ❖ Rechnen Sie damit, dass Sie für Ihre Übungsaufgaben zu Hause mindestens eine Stunde täglich brauchen. Stellen Sie sicher, dass Sie sich jeden Tag die Zeit für die Übungspraxis nehmen können.
- ❖ Betonen Sie, dass die Teilnehmenden sich innerlich zum täglichen Üben verpflichten und dass das Programm herausfordernd ist.
- ❖ Es ist wichtig, an allen neun Sitzungen teilzunehmen, einschließlich dem Tag der Achtsamkeit. Wenn ein Teilnehmer eine Sitzung verpasst, ist es möglich, dass er die Sitzung an einem anderen Wochentag in einer anderen Gruppe nachholt. Wenn ein Teilnehmender drei oder mehr Sitzungen verpasst oder befürchtet zu verpassen, sollte er den Kurs beenden und den kompletten Kurs zu einem späteren Zeitpunkt noch einmal beginnen, wenn er es zeitlich einrichten kann.
- ❖ Betonen Sie, dass pünktliches Kommen zum Kurs wichtig ist, und weisen Sie auf eventuelle Zugangsbeschränkungen zum Gebäude hin (im UMass CFM ist die Tür abends nach 18.30 Uhr geschlossen)
- ❖ Bitten Sie die Teilnehmenden anzurufen, wenn sie eine Sitzung nicht besuchen können, die Sitzung in einem anderen Kurs nachholen oder sobald sie wissen, dass sie sich verspäten. Ihre Kursleiterin wird in diesem Fall die Kursleitung im Parallelkurs benachrichtigen, dass Sie für diese eine Sitzung in ihrem Kurs sind.
- ❖ Besprechen Sie die Vorgehensweise bei Unwetterwarnungen und bitten Sie die Teilnehmenden, besonders im Winter, sich noch die zwei nachfolgenden Wochen nach dem geplanten Ende des Kurses für Nachholtermine freizuhalten.

- ❖ Informieren Sie die Teilnehmenden, dass während des Kurses zwecks MBSR-Lehrerweiterbildung Video- und Audioaufnahmen gemacht werden könnten.  
Erklären Sie hier ganz genau, dass dies nur für Zwecke der Lehrerweiterbildungen genutzt wird und dass nur MBSR-Lehrende und Ausbilder diese Aufnahmen sehen. Teilen Sie den Anwesenden mit, welche Kurse aufgenommen werden. Informieren Sie die Teilnehmenden/Patienten, dass sie vor der ersten Kurseinheit eine Einverständniserklärung unterschreiben müssen.

**Erläutern Sie die Chancen und Risiken des Kurses.** (Anmerkung: Lassen Sie die Teilnehmenden die Einverständniserklärung erst unterschreiben, nachdem Sie die Risiken erläutert haben.)

### **Körperliche Risiken:**

- ❖ Das Hauptrisiko auf der körperlichen Ebene ist mit dem Üben von achtsamem Yoga verbunden.
- ❖ Kern der Achtsamkeitspraxis ist, gut für sich zu sorgen.
- ❖ Wenn Sie eine Anleitung hören, von der Sie wissen, dass sie für Ihren Körper bzw. Ihre körperliche Verfassung nicht geeignet ist, oder wenn Sie Schmerzen haben, dann befolgen Sie bitte die Anleitungen der Kursleiterin nicht, sondern verändern Sie stattdessen die Bewegung/Haltung oder machen Sie eine Pause und begleiten die Bewegung/Haltung mental.
- ❖ Erforschen Sie Ihre Grenzen; gehen Sie bis an Ihre eigenen Grenzen, aber nicht darüber hinaus.
- ❖ Da wir verkörpert sind und Yoga ein greifbarer und direkter Weg ist, den Teilnehmenden Achtsamkeit gegenüber dem Körper nahezubringen, wird das Moment-zu-Moment-Gewahrsein des Körpers beim Üben mehr betont als eine korrekte Ausführung.
  - a. Die Kursleiterin kann Ihnen helfen, geeignete Varianten zu finden.
  - b. Weiterhin kann es sinnvoll sein, dass Sie Ihren Arzt oder Physiotherapeuten bitten, sich die Haltungen im Übungshandbuch anzuschauen und die Yogaübungen durchzustreichen, die Sie nicht ausführen sollten.

### **Emotionale Risiken:**

- ❖ Gefühle von Traurigkeit, Ärger oder Angst können am Anfang stärker erscheinen, da die - möglicherweise vorher noch nie praktizierte - bewusste Aufmerksamkeitslenkung Emotionen an die Oberfläche bringen kann.
- ❖ Traumatische Erlebnisse, Missbrauch, ein kürzlich erlebter Verlust, bedeutende Lebensveränderungen oder Sucht können diese Reaktionen noch verstärken. Wenn dies auf Sie zutrifft, sprechen Sie es bitte im Einzelgespräch an, so dass wir zusammen festlegen können, ob es für Sie sinnvoll ist, diesen Kurs zu belegen.
- ❖ Es kann passieren, dass Sie etwas über sich entdecken, was Ihnen möglicherweise nicht gefällt.
- ❖ Es kann sein, dass Sie vor Herausforderungen gestellt werden und sich mit dem Unbekannten konfrontiert sehen.
- ❖ Wenn Sie an irgendeinem Punkt während des Kurses starke Gefühle oder ein erhöhtes Gewahrsein bemerken, das sich stressig anfühlt oder zu Beschwerden führt, dann sprechen Sie dies bitte bei der Kursleitung an. Sie kann Ihnen vielleicht eine Abwandlung der Übung vorschlagen, so dass Sie weiterüben können. Es kann für Ihren MBSR-Lehrer auch hilfreich sein, wenn er mit Ihrer Erlaubnis mit Ihrem Therapeuten sprechen darf (falls Sie einen Therapeuten haben). Dies kann dazu beitragen, dass Ihr Lehrer Sie besser unterstützen kann.

### **Die Menschen in Ihrem Leben:**

- ❖ Es kann eine Herausforderung sein, sich den Raum und die Zeit zu nehmen, um die Übungen zu machen; es kann hilfreich sein, Familienmitglieder, Freunde und/oder KollegInnen zu bitten, Sie dabei zu unterstützen.
- ❖ Es kann sein, dass Sie Veränderungen in Ihren Reaktionen, Verhaltensweisen und in Ihrer Kommunikation wahrnehmen. Für Familienmitglieder, Freunde und/oder KollegInnen wiederum können diese neuen Verhaltensweisen beunruhigend sein.
- ❖ Es kann sein, dass Sie bemerken, dass sich Ihre Beziehungen verändern.

### **Zeit:**

- ❖ Es kann eine große Herausforderung sein, die Zeit dafür zu finden, die Achtsamkeitspraxis als neue Gewohnheit im Leben zu integrieren: Es ist ganz normal, den Gedanken oder die Idee zu haben, dass nicht genug Zeit zum Üben zur Verfügung stünde. Tatsächlich hat niemand die Zeit; im Sinne Ihrer inneren

Verpflichtung im Zusammenhang mit diesem Kurs sollen Sie sich aber die Zeit zum Üben nehmen. Dazu müssen Sie wahrscheinlich einige Änderungen in Ihrem Lebensstil vornehmen (d.h. weniger Fernsehen, weniger lesen usw.). Interessanterweise machen Teilnehmende manchmal eine an sich unlogische Erfahrung: Seit sie die Extra-Zeit zum Üben in ihren Tagesablauf einplanen, haben sie für den Rest des Tages ein Gefühl von mehr Raum und Zeit.

### **Vorteile:**

- ❖ Erhöhte Bewusstheit und Konzentration
- ❖ Erlernen neuer Wege, um effektiver mit den eigenen Beschwerden, Schwierigkeiten, Schmerzen und Leid umzugehen
- ❖ Bessere Selbstfürsorge
- ❖ Manche Menschen berichten von einem ruhigeren Geist, Ausgeglichenheit und gestärktem Wohlbefinden
- ❖ Viele Vorteile für die körperliche Gesundheit wurden in wissenschaftlichen Untersuchungen bestätigt, allerdings gibt es keine Garantie für Gesundheit.

Ermutigen Sie die Teilnehmenden, weitere Fragen zu stellen.

### **Ausfüllen des Fragebogens beenden (Fragebogen zur Orientierungsveranstaltung, Anlage B):**

- ❖ Erklären Sie die letzten Seiten des Fragebogens (nach der STOP-Seite; Auflisten der Kursziele).
- ❖ Bitten Sie die Teilnehmenden, alle Fragebögen, einschließlich den Anmeldebogen, fertig auszufüllen.
- ❖ Laden Sie die Teilnehmenden ein, einen Augenblick innezuhalten und darüber nachzudenken, was sie am Ende der acht Wochen erreicht haben wollen. *Achten Sie darauf, dass die drei Ziele überschaubar und durchführbar sind.*
- ❖ Bitten Sie die Person/en, die die Einzelgespräche führt/führen, in den Raum und stellen Sie sie der Gruppe vor.
- ❖ Erklären Sie, dass jede/r Kursinteressent/in sich mit einem der Interviewer zusammensetzt, um die Fragebögen zu besprechen und ein kurzes persönliches Gespräch zu führen.

- ❖ Nach den Einzelgesprächen unterstützen weitere Mitarbeiter die Kursinteressenten dabei, sich für den Kurs ihrer Wahl einzutragen.
- ❖ Fragen Sie nach, ob sich jemand definitiv nicht für den Kurs anmeldet oder noch unentschlossen ist und bieten Sie ein weiteres kurzes Einzelgespräch an, um ihnen die Entscheidung zu erleichtern

Bedanken Sie sich bei allen für ihr Kommen und die Teilnahme.

### **Einzelgespräche und Besprechung der Formulare**

Die **Hauptziele** der Einzelgespräche und der Besprechung der Formulare sind:

- ❖ Entscheidungsfindung, ob der Kurs das Richtige für den Teilnehmenden/Patienten zum gegebenen Zeitpunkt ist
- ❖ Genaue Beobachtung, ob der Teilnehmende für den MBSR-Kurs geeignet ist
- ❖ Der Teilnehmende kann hier Fragen stellen, die im Plenum unpassend gewesen wären oder die ihm unangenehm sind.
- ❖ Sicherstellen, dass der Interessierte alle nötigen Informationen hat, um eine gute Entscheidung über die Teilnahme am Kurs zu treffen
- ❖ Falls zutreffend, Besprechen des Fragebogens bezüglich Themen oder Bedenken zum Punkt 'Ausschlusskriterien'
- ❖ Geben Sie, falls das MBSR-Programm zum gegebenen Zeitpunkt für den Interessierten nicht geeignet ist, Therapieempfehlungen oder andere Anlaufstellen, die den aktuellen Bedürfnissen dieser Person gerecht werden.

### **Durchführung des kurzen Einzelgesprächs**

**Stellen Sie sich noch einmal vor.** Bedanken Sie sich bei längeren Wartezeiten beim Teilnehmenden für seine Geduld.

Geben Sie folgende Informationen:

- ❖ Erklären Sie, dass Sie jetzt etwas Zeit für die **Durchsicht** des ausgefüllten Fragebogens benötigen, um sicherzustellen, dass er **vollständig ausgefüllt** ist.

- ❖ Wenn Sie beim Durchlesen des Fragebogens Antworten des Teilnehmers lesen, in denen er Bedenken bezüglich der Teilnahme am MBSR-Kurs äußert, **können Sie konkrete Fragen dazu stellen**.
- ❖ **Der Teilnehmende wiederum kann jetzt alle Fragen stellen**, die er im Plenum nicht ansprechen wollte.
- ❖ Wenn Sie bemerken, dass das Gespräch wegen Bedenken zu Ausschlusskriterien **länger dauern könnte**, fragen Sie den Teilnehmenden, ob es für ihn in Ordnung ist zu warten, dass Sie kurz mit anderen Teilnehmenden Gespräche führen würden, um danach ausreichend Zeit für ein längeres offenes Gespräch über diese Bedenken zu haben.
- ❖ Prüfen Sie die Unterlagen auf **Vollständigkeit**
- ❖ Stellen Sie sicher, dass **Wochentag und Uhrzeit** für den gewählten MBSR-Kurs auf dem Deckblatt eingetragen sind.
- ❖ Wenn der Fragebogen vollständig ist, zeichnen Sie ihn auf dem Deckblatt mit Ihrem Namenskürzel ab. Wenn er nicht vollständig ist, bitten Sie den Teilnehmenden den Fragebogen vollständig auszufüllen. Wenn mehrere Fragen unvollständig beantwortet sind, bitten Sie den Interessierten, den Fragebogen zu vervollständigen, bevor Sie mit dem Einzelgespräch beginnen.
- ❖ Besondere Anmerkung bezüglich **Suizidalität**: Wenn jemand suizidal ist, fragen Sie die Person, ob sie aktuell Selbsttötungsgedanken hat bzw. in den letzten ein bis zwei Tagen hatte. Wenn die Person suizidal ist, fragen Sie, ob sie einen Plan hat (Hinweis auf 'aktive Suizidalität'). Wenn Sie bemerken, dass die Person suizidale Gedanken mit Selbsttötungsabsichten oder einen Plan hat, müssen Sie sofort reagieren und unverzüglich einen autorisierten Psychologen oder Facharzt hinzuziehen. Wenn niemand erreichbar ist, müssen Sie den Notruf absetzen, die Person in einen Kriseninterventionsraum bringen und bei ihr bleiben, bis der Notdienst kommt. Fragen Sie die Person, ob sie in Therapie ist und ob eine Entbindung von der Schweigepflicht unterschrieben wurde; verständigen Sie den Psychotherapeuten. Erläutern Sie, dass Suizidalität ein Ausschlusskriterium ist und dokumentieren Sie das Gespräch.
- ❖ Sie können auch ansprechen, wenn Sie das Gefühl hatten, dass die Person **während der Orientierungsveranstaltung ein Verhalten** gezeigt hat, das ihre uneingeschränkte Teilnahme am MBSR-Kurs beeinträchtigen könnte. Verhaltensweisen wie etwa Agitiertheit, Zwischenrufe, dominantes oder unpassendes Verhalten, extreme Schüchternheit oder Nervosität sollten mit der betreffenden Person im Einzelgespräch aufgegriffen werden.

- ❖ Gehen Sie alle anderen möglichen Bedenken durch, die Sie aufgrund der gemachten Angaben auf dem Fragebogen haben, das Gefühl, das Sie vom Interessierten haben, Ihr klinisches Urteil und potenzielle Ausschlusskriterien.

Siehe Liste am Ende dieses Abschnittes:

Liste und Erläuterung der **Ausschlusskriterien**.

Gehen Sie bei **Bedenken oder einem speziellen Bedürfnis** wie folgt vor:

- 1. Wenn der Interessierte sich für Ihren Kurs angemeldet hat, bitten Sie ihn, bis zum Ende der Einzelgespräche zu warten, damit Sie sich ausreichend Zeit nehmen können, um Ihre Bedenken darzulegen. Wenn der Interessierte diese Bedenken versteht und sehr motiviert erscheint und damit die Ausnahmen von den Ausschlusskriterien erfüllt, können Sie die Anmeldung annehmen. Wenn das Ausschlusskriterium psychischer Natur ist und der Interessierte sich in Psychotherapie befindet, lassen Sie ihn die Entbindung von der Schweigepflicht unterschreiben, so dass Sie mit seiner Psychotherapeutin sprechen können. Heften Sie die Schweigepflichtsentbindung an den Fragebogen an.**
  - 2. Dokumentieren Sie Ihre Bedenken und Schlussfolgerungen auf dem Informationsblatt ("Notizen zum Einzelvorgespräch" und heften Sie es an das Formblatt zur Vorevaluierung. Wenn beispielsweise jemand "Suizidalität" angekreuzt hat und Sie das Thema mit dem Kursinteressierten durchsprechen und herausfinden, dass es keine aktiven suizidalen Gedanken und keine Suizidabsichten gibt, machen Sie eine Notiz zu dem Gespräch und zeichnen Sie die Notiz mit Ihrem Namenskürzel ab. (Anmerkung: Verwenden Sie im Interesse der Transparenz eine Sprache, die für den Teilnehmenden verständlich ist.) Heften Sie die Notiz zum Einzelvorgespräch an das Formblatt Vorevaluierung an.**
  - 3. Wenn der Teilnehmende sich für einen Kurs bei einer anderen MBSRKursleiterin eingetragen hat, gehen Sie vor wie oben unter Nr. 1 und Nr. 2 beschrieben und erklären Sie dem Interessierten auch, dass er ein zweites Einzelgespräch mit seiner zukünftigen MBSR-Kursleiterin haben wird.**
    - a. Rufen Sie die MBSR-Kollegin an und geben Sie ihr die Informationen direkt am Telefon oder in einem persönlichen Gespräch. Leiten Sie diese Informationen aus Gründen der Vertraulichkeit nicht per E-Mail weiter.**
    - b. Informieren Sie die Büromitarbeiter, dass sie den Interessenten erst nach dem zweiten Einzelgespräch zur Anmeldung aufnehmen dürfen.**
    - c. Der MBSR-Lehrer wird die Büromitarbeiterin nach dem zweiten Einzelgespräch darüber informieren, ob die Entscheidung getroffen wurde, dass der Interessent sich sicher für den Kurs einschreiben darf.**
- ❖ **Bedanken Sie sich bei dem Interessenten, dass er sich die Zeit genommen hat, zur Orientierungsveranstaltung und zum Einzelgespräch zu kommen.**

- ❖ Äußern Sie Ihre **Anerkennung** für seine Entscheidung, mehr Verantwortung für seine eigene Gesundheit und sein Wohlbefinden zu übernehmen.
  
- ❖ **Nach den Einzelgesprächen** schreiben die BüromitarbeiterInnen die zugelassenen InteressentInnen ein, ziehen die Gebühren ein und passen bei Bedarf den Kursbeitrag je nach Vereinbarung an.

## Entscheidungskriterien für einen Ausschluss aus dem Stressreduktionsprogramm

### **Kriterien des Lebensstils:**

- ❖ Substanzgebundene Abhängigkeit
- ❖ Menschen, die bis vor weniger als einem Jahr eine substanzgebundene Abhängigkeit hatten
- ❖ Menschen, die zu geringe Kenntnisse der Sprache haben, in der der Kurs gehalten wird

*Ausnahmen: Wenn jemand seit weniger als einem Jahr im Entzug ist und gleichzeitig hochmotiviert erscheint bzw. sich in einem stark unterstützenden Behandlungsumfeld befindet, kann die Kursteilnahme genehmigt werden.*

*Wenn es Probleme mit dem Sprachverständnis gibt, können Dolmetscherdienste in Anspruch genommen werden. Das gleiche gilt auch für Interessenten mit Hörproblemen.*

### **Psychische Kriterien:**

**Wenn Sie sich, auf der Grundlage psychischer Erkrankungen und dem Erscheinungsbild des Interessenten, NICHT sicher sind, ob Sie die Anmeldung befürworten können, richten Sie diese Bedenken direkt an den Medizinischen Direktor des CFM.**

- ❖ Suizidalität
- ❖ Psychose (mit Medikamenten nicht behandelbar)
- ❖ PTBS
- ❖ Depression oder eine andere psychiatrische Major-Diagnose (wenn sie eine Teilnahme am MBSR-Kurs ausschließt)
- ❖ Soziale Phobie (Probleme, sich in eine Gruppensituation zu begeben)

*Ausnahmen: Jeder hochmotivierte Interessent, der in Therapie ist oder Medikamente aufgrund dieser Diagnosen erhält, darf sich für den Kurs anmelden. In solchen Fällen ist es allerdings unabdingbar, dass der Kursleiter klarstellt, dass er mit dem Psychotherapeuten bzw. Psychiater Kontakt aufnimmt und mit ihm aktiv und*

*kontinuierlich zusammenarbeitet. Hierzu muss eine Schweigepflichtentbindung vorgelegt werden.*

### **Kriterien bezüglich der inneren Einstellung:**

- ❖ Unfähigkeit, die Kernelemente und die Begrenzungen des Programms zu verstehen (Wunsch nach einer Sofortlösung, ohne die nötige Zeit und Energie investieren zu wollen)
- ❖ Unfähigkeit, sich auf den regelmäßigen Besuch des Kurses einzulassen (wer drei oder mehr Sitzungen nicht wahrnehmen kann, wird auf einen anderen Kurs verwiesen)

### **Körperliche Kriterien:**

- ❖ Unfähigkeit aus körperlichen Gründen, den Kurs zu besuchen (dies bezieht sich nicht auf eine körperliche Behinderung, die per se kein Ausschlusskriterium ist, sondern auf die Unfähigkeit von Kursteilnehmern, zum Kursort zu kommen, weil sie bettlägerig oder ans Haus gebunden sind oder keine Transportmöglichkeit haben)

*Anmerkung: Die endgültigen Entscheidungen bezüglich der Ausschlusskriterien unterliegen der klinischen Beurteilung durch den Kursleiter.*

### **Anlage B: Fragebogen zur Orientierungsveranstaltung**

Datum \_\_\_\_\_

Kursnummer: \_\_\_\_\_

## **Fragebogen zur Orientierungsveranstaltung**

**Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, & Society™**

**Kurs zur Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)**

**Medizinische Fakultät der Universität von Massachusetts Abteilung Präventiv- und Verhaltensmedizin**

**Vielen Dank, dass Sie diese Fragebögen ausfüllen.  
Wir sind uns bewusst, dass einige Fragen sehr persönlich  
sind. Seien Sie versichert, dass die von Ihnen  
ausgefüllten Fragebögen streng vertraulich behandelt  
werden.**

Name: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Telefon Privat ( ) \_\_\_\_\_

Arbeit ( ) \_\_\_\_\_

Mobil ( ) \_\_\_\_\_

(Geben Sie die Telefonnummer an, unter der wir Sie am besten erreichen können)

Center for Mindfulness  
in Medicine, Health Care, and Society

**UMASS**  
University of  
Massachusetts  
Medical School

1. Was ist der Hauptgrund, weshalb Sie am MBSR-Kurs teilnehmen wollen?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. Beruf: \_\_\_\_\_

3. Geburtsdatum: (Tag.Monat.Jahr) \_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_

4. Familienstand: (Zutreffendes bitte einkreisen)

Ledig Verheiratet Nicht verheiratet In Partnerschaft Getrennt lebend Geschieden  
Verwitwet

5. Haben Sie Kinder? (Ja/Nein) \_\_\_\_\_ 5a. Wenn ja, wie viele? \_\_\_\_\_

5b. Alter des Kindes/der Kinder? \_\_\_\_\_

6. Haben Sie enge Freunde? (Ja/Nein) \_\_\_\_\_

7. Wie ist Ihr Schlaf: \_\_\_\_\_

8. Rauchen Sie? \_\_\_\_\_ 9. Koffeinhaltige Getränke (pro Tag): \_\_\_\_\_

10. Treiben Sie Sport? \_\_\_\_\_

11. Konsumieren Sie Drogen oder Alkohol? \_\_\_\_\_  
Wie viel? \_\_\_\_\_

12. Gab/gibt es in Ihrem Leben Zeiten von Substanzmittelmissbrauch?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

13. Nehmen Sie verschreibungspflichtige Medikamente ein? (Bitte hier auflisten): \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

14. Sind Sie aktuell in psychotherapeutischer Behandlung?

\_\_\_\_\_

15. Wenn nicht, waren Sie in den letzten drei Jahren in Therapie?

\_\_\_\_\_

16. Waren Sie in stationärer Behandlung? (Jahr)

Medizinisch/Chirurgisch \_\_\_\_\_

Psychisch \_\_\_\_\_

Haben Sie während der letzten VIER WOCHEN

a. darüber nachgedacht, sich das Leben zu nehmen?      JA      NEIN

b. psychiatrische Hilfe gesucht?      JA      NEIN

c. über den Tod bzw. über das Sterben nachgedacht?      JA      NEIN

d. den Impuls gehabt, jemanden zu schlagen, zu verletzen

- |                                                 |    |      |
|-------------------------------------------------|----|------|
| oder zu schädigen?                              | JA | NEIN |
| e. den Impuls gehabt, Gegenstände zu zerstören? | JA | NEIN |
| f. Anfälle von Angst oder Panik?                | JA | NEIN |

Nehmen Sie sich etwas Zeit, bevor Sie die folgenden drei Fragen beantworten.

17. Was ist Ihnen am wichtigsten in Ihrem Leben?

---

18. Was verschafft Ihnen im Leben am meisten Freude?

---

19. Was sind Ihre größten Sorgen?

---

Datum: \_\_\_\_\_

### **Wie haben Sie von diesem Kursprogramm erfahren?**

Wir interessieren uns dafür, wie Sie auf unser Programm aufmerksam geworden sind. Wir würden uns freuen, wenn Sie ankreuzen, wie Sie von MBSR gehört haben. Hier sind mehrere Antworten möglich.

\_\_\_\_\_ Hausarzt  
Vor- und Nachname des Arztes \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Anderer Anbieter im Gesundheitsbereich

\_\_\_\_\_ Facharzt

\_\_\_\_\_ Psychologe/Sozialarbeiter/Psychotherapeut

\_\_\_\_\_ Krankenpfleger  
Vor- und Nachname \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Harvard Pilgrim Health Care

- \_\_\_\_\_ Tufts Health Plan
- \_\_\_\_\_ Ich habe einen Termin erhalten, um mich über das MBSR-Programm zu informieren
- \_\_\_\_\_ Jon Kabat-Zinn's Buch
- \_\_\_\_\_ Saki Santorelli's Buch
- \_\_\_\_\_ Freund(in)/Verwandte(r), der/die an einem MBSR-Kurs teilgenommen hat
- \_\_\_\_\_ Fernsehen
- \_\_\_\_\_ Artikel von \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_ Google
- \_\_\_\_\_ Sonstige (bitte beschreiben Sie): \_\_\_\_\_

Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society

Medizinische Fakultät der Universität von Massachusetts



Hier ist ein guter Zeitpunkt, um anzuhalten  
und auf weitere Anweisungen des  
Veranstalters zu warten.

Nennen Sie bitte drei persönliche Ziele, die Sie sich im Zusammenhang mit dem MBSR-Kurs setzen möchten:

1)

---

---

---

2)

---

---

---

3)

---

---

---

**Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)  
UMass Medical School**

## Einverständniserklärung

Die Risiken, Vorteile und möglichen Nebenwirkungen des Programmes zur Stressreduktion durch Achtsamkeit wurden mir erklärt. Das Programm umfasst Fertigkeitentraining in Meditationsmethoden sowie sanfte Dehnübungen aus dem Yoga. Ich verstehe, dass ich, wenn ich aus irgendeinem Grund nicht fähig bin oder es für unklug halte, diese Techniken und Übungen entweder während der wöchentlichen Sitzungen am UMass oder zuhause durchzuführen, nicht verpflichtet bin, diese Techniken auszuführen, und werde die oben genannte Einrichtung im Falle einer durch diese Übungen verursachten Verletzung nicht haftbar machen.

Weiterhin verstehe ich, dass von mir erwartet wird, alle acht (8) wöchentlichen Sitzungen und den Tag der Achtsamkeit zu besuchen sowie für die Dauer des Trainingsprogrammes die Übungen für zuhause täglich 40 bis 60 Minuten zu praktizieren.

\_\_\_\_\_ Datum

\_\_\_\_\_ Name in Druckbuchstaben

\_\_\_\_\_ Unterschrift Teilnehmende(r)

\_\_\_\_\_ Elternteil oder Sorgeberechtigte(r)  
(bei Minderjährigen)

### EINWILLIGUNG ZUR KORRESPONDENZ PER E-MAIL

Als TeilnehmerIn am MBSR-Programm möchten Sie mit Ihrer Kursleiterin vielleicht ab und zu per E-Mail kommunizieren. Um den Datenschutz zu gewährleisten, bitten wir Sie, uns eine schriftliche Einwilligung zu dieser Form der Korrespondenz zu geben.

Füllen Sie bitte das unten stehende Formular aus und kreuzen Sie eine der folgenden Optionen an:

Ich gebe meine Einwilligung in die Korrespondenz per E-Mail mit meiner MBSR-Kursleiterin über jeden Aspekt meiner Erfahrungen mit dem MBSR-Programm.

Ich gebe die Einwilligung in die Korrespondenz per E-Mail NICHT.

Unterschrift: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_