

## Was bewirkt MBSR?

- Achtsamkeit kann tiefe Zustände der Entspannung herbeiführen, die die Patienten darin unterstützen, ein erfüllteres und zufriedeneres Leben zu führen, in vielen Fällen werden die körperlichen Symptome sogar direkt verbessert.

- Patienten gelangen mit einer außergewöhnlichen Bandbreite von medizinischen Diagnosen, aus unterschiedlichsten Lebenszusammenhängen und mit den verschiedensten Problemen zur Praxis der Achtsamkeit. Doch sie alle teilen den Wunsch, ihren Stress besser bewältigen zu können und ihre inneren Ressourcen zu mobilisieren, um ihre Lebensqualität zu verbessern.

- Dabei ist MBSR eine Begleitmaßnahme zur medizinischen Therapie – das Übungsprogramm verheißt nicht eine Art magische Heilung, wenn andere Behandlungsmethoden versagt haben. Vielmehr handelt es sich um eine sensible und direkte Methode, anhand derer die Zusammenhänge zwischen Geist und Körper direkt selbst erfahren und verstanden werden können. Dieses Verständnis kann Menschen helfen, besser mit ihrer Krankheit und ihrem Leben umzugehen.



## Stimmen zu MBSR

„Bemerkenswert an MBSR ist die hohe Wirksamkeit, verbunden mit einer, bei sachgerechter Schulung, außergewöhnlich hohen Adhärenz am Verfahren von bis zu 70 Prozent nach vier Jahren.“

*Prof. Gustav J. Dobos, Chefarzt innere Medizin V, Kliniken Essen-Mitte*

„Das Programm von Prof. Kabat-Zinn bringt vielen Patienten viel, wenn sie die Eigeninitiative täglichen Übens auf sich nehmen.“

*Dr. Bernd Bonorden, Arzt für innere Medizin, Schwerpunkt Schmerztherapie*

„MBSR ist eine sehr gute Methode, um sich die inneren Kraftquellen und Ressourcen zu erschließen, und gehört zu einer ganzheitlichen Behandlung dazu.“

*Dr. Wolfgang Loenicker-Schaffranka, Facharzt für Psychoth. Medizin*

„MBSR zeigt beeindruckende Wirkungen auf die vielfältigen Beschwerden von Fibromyalgiepatientinnen. Unter anderem verringerte sich das Ausmaß ihrer Schmerzen, und ihre Lebensqualität verbesserte sich in vielen Bereichen.“

*Dr. phil. Ulrike Tiefenthaler-Gilmer*

## überreicht von:

Informationen zu Fortbildungen  
mit Jon Kabat-Zinn und Saki Santorelli  
Arbor Seminare, Zechenweg 4, 79111 Freiburg  
Tel: 0761.401 409 30, Fax: 0761.401 409 31, [info@arbor-verlag.de](mailto:info@arbor-verlag.de)



# Stressbewältigung

## durch die Praxis der Achtsamkeit

### Informationen zur heilenden Kraft der Meditation nach Prof. Jon Kabat-Zinn



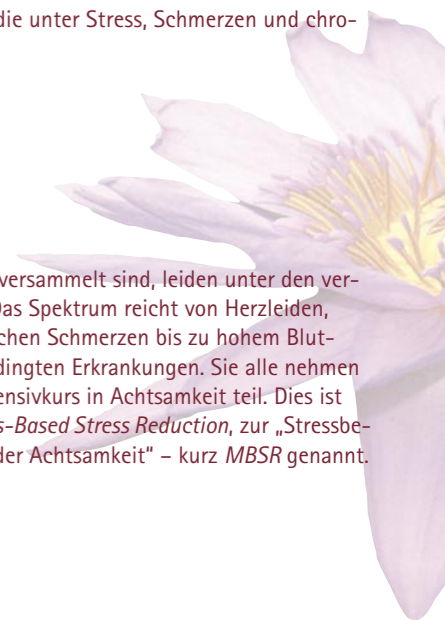
Informationen zu MBSR  
FÜR SIE zum Mitnehmen

## MBSR – Was ist das?

Stellen Sie sich folgende Situation vor: Eine Gruppe Leute sitzt auf Stühlen, die Augen sind geschlossen. Im Raum herrscht Stille. Es sieht so aus, als täten sie nichts, und in einem gewissen Sinne tun sie tatsächlich nichts – außer dass sie sich in dieser völligen Stille auf die Empfindungen konzentrieren, die mit dem Ein- und Ausströmen ihres Atems im Körper entstehen. Diese Übung, auch Sitzmeditation genannt, ist Teil der Achtsamkeitsmeditation, ein Ansatz, der besonders jenen Menschen einen beachtenswerten Weg zur Selbsthilfe bietet, die unter Stress, Schmerzen und chronischen Krankheiten leiden.

## Wem hilft MBSR?

Die Patienten, die im Raum versammelt sind, leiden unter den verschiedensten Krankheiten. Das Spektrum reicht von Herzleiden, Krebs, Diabetes und chronischen Schmerzen bis zu hohem Blutdruck und anderen stressbedingten Erkrankungen. Sie alle nehmen an einem achtwöchigen Intensivkurs in Achtsamkeit teil. Dies ist ein Training zur *Mindfulness-Based Stress Reduction*, zur „Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit“ – kurz *MBSR* genannt.



## Der praktische Ablauf

Der eigentliche Kurs ist ein intensives achtwöchiges Trainingsprogramm mit wöchentlichen 2½-stündigen Gruppensitzungen und einem ganztägigen Schweige-Retreat.

Obwohl Achtsamkeit mehr eine Seinsweise als eine Technik ist, bilden verschiedene formale Meditationspraktiken den Kern des Übungsprogramms; zu diesen gehören, neben der traditionellen Sitzmeditation, sanfte und achtsam ausgeführte Yogahaltungen und der sogenannte *Bodyscan*. Zusätzlich werden Erkenntnisse aus der aktuellen Stressforschung, der kognitiven Psychologie sowie der Kommunikationswissenschaft vermittelt. Neben der formalen Praxis kommt der Kultivierung der Achtsamkeit im täglichen Leben große Bedeutung zu.



## Wie alles begann

- 1979 gründete Prof. Jon Kabat-Zinn an der Universität von Massachusetts die *Stress Reduction Clinic*. Seit über 25 Jahren haben allein hier mehr als 15000 Menschen an Kursen teilgenommen. Mittlerweile werden zudem an ca. 250 Krankenhäusern und Gesundheitszentren in den USA MBSR-Programme zur Stressreduktion angeboten, unterstützt und begleitet vom ebenfalls an der Universität von Massachusetts beheimateten Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society (CFM).

- Auch in Deutschland wächst seit Mitte der 90er Jahre das Interesse an MBSR. Seit fünf Jahren werden deutschlandweit MBSR-Kurse angeboten, unter anderem am Knappschafts-Krankenhaus der Universität Essen. Da sich zurzeit mit Unterstützung des CFM im deutschen Sprachraum Weiterbildungsprogramme etablieren, ist für die Zukunft mit einer rapide zunehmenden Verbreitung des MBSR-Programms zu rechnen.

## Kontakt in Deutschland

Die derzeit vollständigste Übersicht über MBSR-Kontakte in Deutschland finden Sie unter:

[http://www.arbor-verlag.de/mbsr\\_adressliste.html](http://www.arbor-verlag.de/mbsr_adressliste.html)

Ab Dezember 2005 wird zudem unter [www.mbsr-deutschland.de](http://www.mbsr-deutschland.de) eine umfassende Informationsquelle zu MBSR in Deutschland bereitstehen.

## Wissenschaftliche Untersuchungen zu MBSR

- In den vergangenen 15 Jahren wurde in den USA die Effektivität des Programms ausführlichen wissenschaftlichen Untersuchungen unterzogen. Zahlreiche Studien konnten bei den Kursteilnehmern nach acht Wochen **eine signifikante Verbesserung sowohl der medizinischen Krankheitssymptome als auch der psychischen Beschwerden** nachweisen. Bei Patienten mit chronischen Schmerzen wurde zum Beispiel eine wesentliche Symptomreduktion festgestellt. Für die Mehrzahl der Teilnehmerinnen und Teilnehmer konnte darüber hinaus **eine deutliche Erhöhung des Wohlbefindens und der Lebensfreude** nachgewiesen werden.

- Die beiden bisher in Deutschland durchgeführten wissenschaftlichen Untersuchungen kommen zu ähnlich positiven Ergebnissen. Eine soeben erschienene deutsche Studie belegt zudem Langzeitwirkungen bei Patienten, die unter chronischen Schmerzen und Erschöpfung leiden – dies drei Jahre nach erfolgter Behandlung.

Eine Übersicht aller wissenschaftlichen Studien, die sich mit MBSR befassen, finden Sie unter:

<http://www.umassmed.edu/cfm/bibliography/index2.cfm>

Eine aktuelle Studienauswertung aus dem renommierten *Journal of Psychosomatic Research* 57 (2004) finden Sie unter:

<http://www.arbor-verlag.de/mbsr.html>

## Literatur & Material zur Begleitung

Jon Kabat-Zinn & Ulrike Kesper-Grossman

Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit  
Die heilende Kraft der Achtsamkeit

Die CDs zur MBSR-Praxis. Diese praxisnah und leicht umsetzbar vorbereiteten Meditationen haben bereits vielen Menschen geholfen, von der heilenden Kraft der Achtsamkeit zu profitieren.



€ 19,90  
1 Audio-CD  
mit Booklet

€ 24,90  
2 Audio-CDs  
mit Booklet



Jon Kabat-Zinn  
Zur Besinnung kommen  
Die Weisheit der Sinne und der Sinn der Achtsamkeit in einer aus den Fugen geratenen Welt

Das lange erwartete Standardwerk zur Bedeutung der Achtsamkeit in dieser Welt. Unsere Gesundheit und unser Wohlergehen stehen auf dem Spiel, wenn es uns nicht gelingt, wieder zur Besinnung zu kommen. € 29,90, ca. 800 Seiten



Saki Santorelli  
Zerbrochen und doch ganz  
Die heilende Kraft der Achtsamkeit

Der Leiter der Stress Reduction Clinic gibt in diesem Buch einen lebendigen Einblick in den Alltag der MBSR-Praxis. € 19,90, 220 Seiten

Das Grundlagenbuch zu MBSR: Jon Kabat-Zinn, *Gesund durch Meditation*. (O.W. Barth Verlag)



Arbor Verlag, Zechenweg 4, 79111 Freiburg  
Tel: 0761.401 409 30, Fax: 0761.401 409 31, [info@arbor-verlag.de](mailto:info@arbor-verlag.de)  
Bücher, Seminare, Links und Leseproben: [www.arbor-verlag.de](http://www.arbor-verlag.de)