

Stressbewältigung und Schmerz-Management durch Achtsamkeit

Michael Thum

Zertifizierter MBSR-Lehrer
Zertifizierter Breathworks-Lehrer



MBSR

Mindfulness-Based Stress Reduction

MBPM

Mindfulness-Based Pain Management

Zentrum

für Gesundheitsbildung e.V.
Vaihingen/Enz



Ist es nicht erstaunlich ...

... dass wir trotz all der Erleichterungen, die uns die moderne Welt zur Verfügung stellt, oft das Gefühl haben, unter erheblichem Druck zu stehen? Und kaum das zu schaffen, was wir uns vorgenommen haben?

... dass wir aus dem „Hamsterrad“ oft nicht mehr herauszukommen glauben, so sehr wir uns auch bemühen?

... dass uns der Körper deutlich signalisiert: „SO NICHT!“, aber die bestehenden Zwänge jede Änderung zu verhindern scheinen?

Nein, eigentlich nicht.

Gerade der Umstand, dass in unserer Zeit alles möglich erscheint, dass vieles über kurz oder lang zu erreichen ist, lässt uns den Kontakt mit uns selbst verlieren. Wir sind in einen inneren und äußeren Aufruhr geraten, in eine Orientierungs- und Rastlosigkeit.

Oft verdecken wir dies mit einem übermäßigen Streben nach Leistung, Selbstoptimierung und Perfektion.

Wenn (auch) chronische Schmerzen oder Krankheiten im Spiel sind, mögen wir uns vielleicht ein wenig vorkommen wie vom Leben abgeschnitten.

Möchten Sie daher

- ... selbst die Initiative ergreifen?
- ... Ihr Leben bewusster gestalten?
- ... im Alltag Ruhe finden?

Dann wäre ...

... die Teilnahme an einem *MBSR-Kurs* oder einem *MBPM-Kurs* eine gute Idee!

Der MBSR- und der MBPM-Kurs ...

... bestehen jeweils aus acht Kursabenden im Abstand von einer Woche. Beide Kurse basieren auf fernöstlichen Methoden wie Achtsamkeit, Meditation und Yoga. Die derzeitigen wissenschaftlichen Erkenntnisse aus (westlicher) Medizin und Psychologie werden in kurzen Vorträgen eingebunden. Durch diese Verbindung ergibt sich ein zeitgemäßer Ansatz der Selbsthilfe und vielleicht sogar Selbstheilung.

Der MBSR-Kurs enthält zusätzlich einen *Achtsamkeitstag im Schweigen*, der von den meisten Teilnehmenden als tiefes wohltuendes Erleben des Bei-sich-Seins empfunden wird.

Sie möchten etwas mehr darüber wissen?

MBSR wurde in den späten 1970er Jahren von *Prof. Jon Kabat-Zinn* in den USA entwickelt, um austerapierten Patienten die Rückkehr ins Leben zu ermöglichen. Aufgrund der wissenschaftlich für viele Krankheitsbilder nachgewiesenen heilsamen Wirkung erfährt *MBSR* eine rapide Verbreitung weltweit.

Darauf aufbauend wurde *MBPM* vor anderthalb Jahrzehnten von *Vidyamala Burch* im Rahmen des *Breathworks*-Programms speziell für Menschen mit chronischen Schmerzen und chronischen Krankheiten entwickelt.

Der *MBSR*-Kurs stellt eine sehr grundlegende und umfassende Einführung in die Übung von Achtsamkeit und Konzentration dar.

Die kürzere Dauer der Meditations- und Yogaübungen im *MBPM*-Kurs kommt Menschen entgegen, die aufgrund körperlicher Einschränkungen nicht längere Zeit in einer unbewegten Haltung verbringen können.

Beide Kurse bereiten den Boden dafür, Körper, Seele und Geist wieder miteinander in Einklang zu bringen.

Sie möchten etwas über Ihren Kursleiter erfahren?

Mein Weg begann vor über zehn Jahren – in einer schwierigen Lebenssituation – mit täglicher strenger *Zen-Meditation*, die den Geist beruhigte und mich wieder erdete.

Nach einigen Jahren bemerkte ich, dass mich die reine Konzentrationsübung zwar um ein gutes Stück weiter, dann aber doch mehr oder weniger zum Stillstand geführt hatte. Erst die Ausweitung meines Blicks auf die Übungen des wesentlich breiteren *MBSR-Portfolios* (neben Meditation z.B. auch Body-Scan und Achtsamkeits-Yoga) löste die Blockade und ermöglichte es weiterzukommen.

Auch mein zunächst eher westliches Verständnis von Achtsamkeit als rein geistiger Übung stellte sich als Irrweg heraus. Der Schlüssel lag in der Verbindung von Achtsamkeit und Mitgefühl – auch mit mir selbst.

Das *MBPM-Portfolio* mit ebendiesem Schwerpunkt eröffnete schließlich den Weg, mich dem Unangenehmen wie Stress und Schmerz so zuzuwenden, dass die Transformation zu einem angenehmeren Leben wieder Fahrt aufnahm.

Und dieser Weg gelingt besonders gut in Begleitung!

Als Achtsamkeitslehrer ...

... nehme ich die Teilnehmenden ein Stück mit auf meinem Weg der Achtsamkeit, dessen heilsame Wirkungen, aber auch mögliche Nebenwirkungen ich aus eigener Erfahrung sehr gut kenne. Dies hilft mir, die Übenden so zu begleiten und zu führen, dass die Chance zum innerem Wachstum und zur Heilung gegeben ist.

Vor Beginn eines Kurses ...

... klären wir in einem persönlichen Gespräch, ob die Erwartungen der Teilnehmenden an den Kurs und das, was der Kurs zu leisten vermag, auch zusammenpassen.

Im Kurs ...

... werden die Teilnehmenden von mir immer wieder angeregt, über das Wahrgenommene zu sprechen, ihren Blick noch weiter zu öffnen, aber auch, gemeinsam eventuell aufkommenden Fragen, Unsicherheiten und Irritationen nachzugehen.

Nach dem Kurs ...

... biete ich individuelle Gespräche oder auch weitere Treffen an, um ein Fortschreiten auf dem Weg der Achtsamkeit zu unterstützen.

Fühlen Sie sich angesprochen?

Dann haben Sie die Wahl:

Vielleicht kommt für Sie ja nur ein Präsenzkurs in Frage, um mit dem Lehrer und den anderen Teilnehmenden in direktem Kontakt zu stehen. Vielleicht schätzen Sie aber auch die Vorteile der Online-Kommunikation.

Daher biete ich für MBSR und MBPM die folgenden Kursformate an:

- Präsenzkurs
- Online-Kurs
- Mischform (Hybrid)

Der Hybridkurs ermöglicht auch während des Kurses den Wechsel von einer Teilnahme in Präsenz zu einer online und umgekehrt.

Weitere Information zum Kurs ...

... und Termine finden Sie auf der Website unter: www.zentrum-gesundheitsbildung-vai.de

Oder ...

... Sie wenden sich direkt an mich:

Michael Thum, Vaihingen/Enz

Telefon: (0 70 42) 95 01 81

micha.thum@t-online.de



Michael Thum

Zertifizierter MBSR-Lehrer
Zertifizierter Breathworks-Lehrer



-
- MBSR-Kurse*
 - MBPM-Kurse
 - Achtsamkeitsmeditation
 - Achtsamkeitsyoga

Veranstaltungsort

Zentrum für Gesundheitsbildung
Vaihingen/Enz e.V.
Tränkgässle 7
71665 Vaihingen an der Enz

Termine, weitere Information und Anmeldung

- E-Mail an: micha.thum@t-online.de oder
- www.zentrum-gesundheitsbildung-vai.de

Wenn Sie gern mehr wissen möchten,
freue ich mich über Ihren Anruf!
Michael Thum, Vaihingen/Enz
Telefon: (0 70 42) 95 01 81

* Die MBSR-Kurse sind von der Zentralen Prüfstelle für Prävention (ZPP) zertifiziert und können daher von einer Gesetzlichen Krankenkasse bezuschusst werden.