

# Wir stellen vor ...

## MBSR-MBCT-Vereinigung Österreich

### Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Die MBSR-MBCT-Vereinigung ist der Berufsverband österreichischer MBSR- und MBCT-LehrerInnen. Die Mitgliedschaft steht allen, die eine anerkannte MBSR-Ausbildung absolviert haben, offen.

Durch die wissenschaftlich bewiesene Wirksamkeit von MBSR und MBCT wurde Achtsamkeit in den letzten 2 Jahrzehnten auch in Österreich zunehmend populär. Das ist einerseits sehr erfreulich, weil meditative Ansätze so für immer mehr Menschen zugänglich werden und ihnen helfen, selbst aktiv zu ihrem biopsychosozialen Wohlergehen beizutragen.

Andererseits führt es auch dazu, dass immer mehr Anbieter mit nur sehr oberflächlichem Verständnis versprechen, Achtsamkeit zu vermitteln. Dies führt zu einer Abnahme der Qualität des Angebots und daher zu einer entsprechend schlechteren Wirksamkeit.

Wir definieren Achtsamkeit primär im Sinne von Jon Kabat-Zinn als bewusste, nicht vorweg urteilende Aufmerksamkeit für alle Aspekte des gegenwärtigen Moments. Mit der Schulung dieser Aufmerksamkeit wird immer auch eine Haltung der Freundlichkeit sich selbst und allen Aspekten des eigenen Erlebens gegenüber kultiviert. Nach Jon Kabat-Zinn versteht man *mindfulness* falsch, wenn man nicht auch *heartfulness* hört.

In Übereinstimmung mit Jon Kabat-Zinn, dem Entwickler von MBSR und Williams/Segal/Zindel, den Entwicklern von MBCT, gehen wir davon aus, dass eine wirksame Begleitung bei der Erforschung des Feldes der Achtsamkeit nur dann möglich ist, wenn die LehrerInnen neben einer persönlichen Eignung auch eine fundierte methodische Ausbildung und eine eigene regelmäßige und möglichst langjährige Meditationspraxis mitbringen.

Die Meditationspraxis ist das Äquivalent zur Selbsterfahrung/Lehrtherapie in Therapieausbildungen. Obwohl MBIs im Feld der Verhaltensmedizin angesiedelt sind, wird ein Ausmaß an Selbsterfahrung wie etwa in der Ausbildung zu einer psychodynamischen Therapie, also viele hundert Stunden, für notwendig erachtet, um die intellektuell nicht so komplizierte Theorie auch „vom Herzen her zu verstehen“, zu verkörpern.

Diese Verkörperung der Achtsamkeit ist extrem wichtig: Erstens ermöglicht sie den LehrerInnen, die Meditationsanleitungen immer wieder neu an die jeweiligen KlientInnen und an die aktuelle Situation anzupassen. Zweitens entsteht bei MBIs ein Großteil der Wirksamkeit durch das Üben der TeilnehmerInnen zwischen den Übungsabenden. Anders als in manchen Psychotherapien ist die Zeit zwischen den Therapien wichtiger als die Zeit der Therapien selbst. Zum regelmäßigen Üben

kann nur eine Lehrerfigur inspirieren, die selbst regelmäßig übt.

Alle bei uns gelisteten LehrerInnen bieten MBSR-Kurse an. MBSR/Mindfulness Based Stress Reduction ist eine manualisierte Intervention. Sie besteht aus 8 Abenden mit 2½ Stunden Dauer und einem 6-stündigen Achtsamkeitstag.

Inhalte der Kurse sind Meditationen im Sitzen, Liegen und Gehen, achtsames Yoga, Reflexionen und Übungen zur Integration der Achtsamkeit in den Alltag und Theorie zur Wirkung von Achtsamkeit. Typischerweise folgen auf Meditationen Rückmeldungsstunden und theoretische Inhalte werden aus den Rückmeldungen entwickelt. Die TeilnehmerInnen werden motiviert, zwischen den Kurs-Terminen die an diesen Abenden erlernten Meditationen daheim 45 Minuten täglich zu üben, zusätzlich kleine Achtsamkeitsübungen in den Alltag zu integrieren und alltägliche Verrichtungen womöglich achtsam durchzuführen.

Dieses Programm wurde extensiv wissenschaftlich untersucht und erwies sich als wirksam in der Prävention und Behandlung einer Reihe psychosomatischer Erkrankungen und Beschwerden.

Neben den klassischen 8-Wochenkursen bieten viele unserer LehrerInnen auch einzelne Übungsabende (auch virtuell) und Übungstage an. Die Angebote erfolgen teils im Rahmen privater Praxen und teils im Rahmen von Bildungseinrichtungen oder Institutionen.

Einige unserer LehrerInnen unterrichten auch MBCT: Mindfulness Based Cognitive Therapy wurde zur Rückfallprophylaxe von depressiven Erkrankungen entwickelt. Der Kurs besteht ebenfalls aus 8 Abenden und einem Achtsamkeitstag. Hinsichtlich der Achtsamkeitsübungen bestehen sehr große Überschneidungen zum MBSR, zusätzlich enthält das Programm Elemente der kognitiven Verhaltenstherapie. MBCT wird als therapeutische Behandlung nur von LehrerInnen, die auch PsychotherapeutInnen sind, angeboten. Diese Intervention erwies sich in Studien bei PatientInnen, die bereits zwei depressive Episoden erlebt hatten, als gleich wirksam wie eine Fortsetzung der medikamentösen Therapie.

Viele unserer LehrerInnen lehren auch MSC/Mindfulness Based Self Compassion oder MBCL: Diese Interventionen sind ebenfalls achtsamkeitsbasiert und betonen den Aspekt der Selbstfreundlichkeit vor allem bei schwierigen Erfahrungen. Sie sind psychotherapeutischen Interventionen ähnlicher als MBSR, aber keine Therapie, sondern ressourcenorientiert und wirken dadurch auch therapeutisch. Es wird geübt, sich selbst gegenüber eine liebevolle Elternfigur/Bezugsperson zu sein beziehungsweise an den Widerständen dagegen gearbeitet. Wissenschaftliche Studien zeigten, dass größeres Selbstmitgefühl mit mehr Empathie für andere, mehr Lebenszufriedenheit und größerer Resilienz einhergeht.

Das IMP/Interpersonal Mindfulness Program ist ein 8-Wochenkurs, für den Vorerfahrung mit Achtsamkeit (MBSR- oder Meditationskurs) sehr hilfreich ist. Geübt wird, einander aus der durch Meditation entstehenden Sammlung heraus zu begegnen. Auf angeleitete Achtsamkeitsmeditationen folgen angeleitete strukturierte Phasen des Austauschs. Die Strukturierung hilft, aus alltäglichem Plaudern immer wieder in eine Haltung von Wachheit gegenüber eigenen Mustern und zu tieferer Offenheit für die Partnerin/den Partner zu kommen. Achtsamkeitsmeditation wird hier als eine empathische, authentische und selbstreflektierte Haltung im Dialog kultiviert und kann so professionelle (z. B. psychotherapeutische) und private Begegnungen vertiefen.

## Kontakt



© www.koenigshofer.biz

**Helmut Renger**

Obmann



© Lukas Beck

**Ursula Baatz**

Stellvertreterin

Halbärthgasse 10  
A-8010 Graz  
info@mbsr-mbct.at  
<https://mbsr-mbct.at/>

