

- Wissen zum Thema Achtsamkeit
- über 1.100 nach internationalen Standards qualifizierte Achtsamkeitslehrende
- Kurse deutschlandweit
- darunter MBSR, MBCT und andere achtsamkeitsbasierte Verfahren
- Fremdsprachige Kurse und Onlinekurse
- Anerkannte Ausbildungsgänge, Fortbildungen und Retreats

*„Durch Achtsamkeit lernen Patient:innen,
wie sie dem Stress, den der wiederkehrende
oder chronische Schmerz auslöst,
anders begegnen können und
sich dadurch Stück für Stück
Lebensqualität zurückerobern.“*

Dr. Harald Lucius, Arzt für Neurologie und Psychiatrie,
Schmerztherapeut und MBSR-MBCT-Lehrer

MBSR IN DER SCHMERZTHERAPIE

SO ERREICHEN SIE UNS

MBSR-MBCT Verband e.V.
Dortmunder Str. 2
D-10555 Berlin

Telefon: 030 91 60 35 27
Telefax: 030 91 60 35 28

kontakt@mbsr-verband.de
www.mbsr-verband.de



STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT

MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) hat sich als grundlegendes und am besten erforschtes Achtsamkeitstraining etabliert. Das achtwöchige Programm wurde bereits in den 1970er Jahren vom Molekularbiologen Dr. Jon Kabat-Zinn an der Medical School der Universität Massachusetts (USA) entwickelt und wird weltweit im Gesundheitsbereich erfolgreich angewendet. Als Trainingsprogramm für den Geist verbindet es meditative Übungen in Ruhe und Bewegung mit Ansätzen aus der modernen Psychologie und Stressforschung.

So wirkt MBSR

Die Wirksamkeit für eine ganze Reihe von körperlichen und psychischen Faktoren ist sehr gut untersucht. Meist sinken der Blutdruck und die Erregung des vegetativen Nervensystems. Körper und Geist beruhigen sich. Gleichzeitig nimmt man Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen besser wahr. Die Übungen können wieder Einfluss nehmen auf den eigenen Zustand. Zahlreiche Studien belegen die gesundheitsfördernde, stressreduzierende und die Lebensqualität steigernde Wirkung von MBSR.

Warum MBSR bei Schmerz?

Ca. 23 Millionen Menschen in Deutschland sind von chronischen oder wiederkehrenden Schmerzen betroffen. Schmerz bedeutet Stress. Unter Stress ist das Schmerzempfinden oft größer, was zu mehr Leid führt. Da Schmerz- und Stressverarbeitung im zentralen Nervensystem in oft eng verzahnten Hirnregionen angesiedelt sind, wird jemand, der viel Stress hat, anfälliger für erhöhten Leidensdruck unter Schmerzen.

Achtsamkeitstrainings wie MBSR oder MBCT können helfen, diesen Teufelskreis zu durchbrechen und sind deshalb eine sinnvolle Ergänzung zur medizinischen Behandlung von chronischen Schmerzen.



ACHTSAMKEIT IN DER SCHMERZ- UND PSYCHOTHERAPIE

Eine wachsende Zahl von Studien bestätigt die positive Wirkung der sogenannten Mind-Body-Interventionen. Achtsamkeit ist als wichtiger Heilungsfaktor in der Schmerz-Psychotherapie anerkannt.

Besonders Menschen mit chronischen Rücken- und Nervenschmerzen, rheumatischen Erkrankungen, chronischen Kopfschmerzen, Migräne und Fibromyalgiesyndrom oder mit Krebserkrankungen können ihre Schmerzintensität und -dauer durch regelmäßige Achtsamkeitsübungen reduzieren und mehr Lebensqualität erreichen.

Selbstwirksamkeit von Patient:innen

Achtsamkeitstrainings werden zur Bewältigung chronischer Schmerzen angewendet und erzielen dabei, wie wissenschaftlich umfangreich untersucht ist, gute Ergebnisse. Patient:innen, die oft bereits verschiedene Medikamente oder Therapien erfolglos ausprobiert haben, lernen mithilfe meditativer Achtsamkeitsübungen, ihrem Schmerz anders zu begegnen und fühlen sich diesem weniger ausgeliefert.

Das braucht natürlich Übung, aber meist ab Mitte eines Kurses spürt man die Effekte seines Trainings. Die Betroffenen lernen, den Zugang zum Schmerz zu dosieren und einen besseren Umgang damit zu etablieren.

In Folge nehmen viele Patient:innen wieder mehr am Leben teil, fühlen sich weniger ausgegrenzt und können besser ihrer Arbeit nachgehen.

QUALIFIZIERTE LEHRENDE FINDEN

Die Kursdatenbank des MBSR-MBCT Verbandes versammelt Therapeut:innen (Ärzt:innen, Psycholog:innen, Heilpraktiker:innen für Psychotherapie), die nach den Qualitätsstandards des Verbandes als MBSR- oder MBCT-Lehrende ausgebildet sind und Achtsamkeit in Gruppen- oder Einzeltherapie einbinden.

Der MBSR-MBCT Verband ist ein Zusammenschluss von über 1.100 Achtsamkeitslehrenden in Deutschland. Er setzt sich seit 2005 für hohe Standards beim Unterrichten von Achtsamkeit ein und sorgt für eine gute Qualität in der Aus- und Weiterbildung.

