

# Pressemitteilung

## **Ausstieg aus dem Hamsterrad - Zehn Jahre Achtsamkeitsverband MBSR-MBCT in Deutschland**

Berlin, den 23.09.2015 – Wer beim Zähneputzen hektisch den Tag durchplant, beim Frühstück Aktenberge vor Augen hat, beim Spielen mit den Kindern ständig aufs Smartphone schielt, dem kann schnell alles zu viel werden. Multitasking und permanente Ablenkung stressen, strengen an und führen im Extremfall zum Burnout. Achtsamkeitstraining kann dabei helfen, den Moment bewusster zu erleben und dem Hamsterrad zu entkommen.

Bereits seit zehn Jahren bietet der MBSR-MBCT Verband in Deutschland Achtsamkeitstraining an – rund 600 Lehrerinnen und Lehrer führen bundesweit Kurse durch. Die Qualitätsstandards sind hoch: Alle Lehrenden haben eine eineinhalbjährige Ausbildung absolviert und müssen regelmäßig Fortbildungen besuchen. MBSR steht für Mindfulness-Based Stress Reduction, MBCT für Mindfulness-Based Cognitive Therapy.

Achtsamkeit ist eine Technik, die eigentlich eine Basiskompetenz aller Menschen sein sollte, sagt der Verbandsvorsitzende Günter Hudasch: „Ob es um die Konzentrationsfähigkeit von Kindern im Schulalter geht oder um Erwachsene, die unter hohem Leistungsdruck stehen und permanentem Konkurrenzkampf ausgesetzt sind – Achtsamkeitstraining unterstützt die grundlegenden Fähigkeiten der Selbstregulation und eigenverantwortlichen Steuerung, die wir Menschen bereits besitzen.“

### **Achtsamkeitstraining: Vor zehn Jahren noch etwas für Insider – heute für viele Teil des Alltags**

Der MBSR-MBCT Verband bietet ein breites Angebot an freien Kursen sowie Kurse in Unternehmen, Kliniken und Schulen an und ist Mitglied im europäischen Netzwerk der Achtsamkeitslehrenden EAMBA. „Achtsamkeit ist ein Programm zur Wahrnehmung des Körpers und zur Schulung des Geistes, das meditative Übungen im Liegen und Sitzen beinhaltet, aber auch während ganz alltäglicher Tätigkeiten wie Abwaschen oder Treppensteigen angewandt werden kann. Ziel ist eine größere innere Gelassenheit und gleichzeitig die vertiefte Wahrnehmung von Gedanken, Gefühlen und Körperempfinden“, sagt Hudasch. Wissenschaftlich fundierte Ansätze aus Psychologie und Stressforschung ergänzen das Programm. Der MBSR Kurs bietet praktische Übungen für den Umgang mit Stress, schwierigen Gefühlen, körperlichen Schmerzen oder komplizierten Kommunikationssituationen. Die Wirksamkeit für eine ganze Reihe von körperlichen und psychischen Stresssymptomen ist sehr gut untersucht und vielfach durch Studien bestätigt. „Achtsamkeitstraining war vor zehn Jahren noch etwas für Insider, heute ist es für viele Menschen Teil des Alltags“, sagt Hudasch.

Das effektive Anti-Stress-Programm wurde in den 1970er Jahren in den USA von Dr. Jon Kabat-Zinn entwickelt. Der berühmte Achtsamkeitstrainer meditierte im Januar dieses Jahres sogar mit Managern auf

dem Weltwirtschaftsforum in Davos. In vielen US-amerikanischen Firmen ist Achtsamkeitstraining weit verbreitet und findet auch in Europa und Deutschland immer mehr Zuspruch.

Vom 6.-8. November dieses Jahres findet in Hamburg eine MBSR-Konferenz mit verschiedenen Vorträgen und Workshops statt, an der Achtsamkeits-Lehrende aus ganz Deutschland teilnehmen werden. Die Konferenz ist offen für interessierte Gäste und Journalisten. Das Programm finden Sie unter [www.mbsr-verband.de/Veranstaltungen](http://www.mbsr-verband.de/Veranstaltungen)

#### **Pressekontakt**

MBSR-MBCT Verband

Günter Hudasch

Muthesiusstr. 6

12163 Berlin

Tel. 0 30 - 79 70 11 04

Fax 0 30 - 79 70 28 86

[presse@mbsr-mbct-verband.de](mailto:presse@mbsr-mbct-verband.de)

**Der MBSR-MBCT Verband ist der Zusammenschluss der Achtsamkeitslehrerinnen und -lehrer in Deutschland; er wurde 2005 gegründet und ist Mitglied im europäischen Dachverband der Achtsamkeitslehrenden „European Association of Mindfulness based Approaches“ (EAMBA).**