

Pressemitteilung

Viele gute Vorsätze fürs neue Jahr? Einer reicht: achtsam im Hier und Jetzt leben!

Achtsamkeitsverband MBSR-MBCT: Das neue Jahr lädt zur Reflexion und zur Entschleunigung ein

Berlin, den 28.12.2016 – Mehr Sport, weniger Stress, sich gesünder ernähren, mehr Zeit für die Lieben – die Liste der guten Vorsätze zum neuen Jahr ist oft lang. Voller Energie starten viele, doch schon nach wenigen Wochen lässt die Motivation nach und der Wunsch nach Veränderung ist schnell vergessen: der Mensch landet im alten Trott.

Wer nachhaltig qualitativ besser leben möchte, sollte sich bewusst von Altem verabschieden und Neues willkommen heißen. „Was ist wirklich wichtig, was hat Priorität in meinem Leben – zur Reflexion dieser Fragen lädt der Jahreswechsel ein“, sagt die stellvertretende Vorsitzende des Achtsamkeitsverbandes MBSR-MBCT, Petra Meibert. Doch dafür muss man bereit sein, Abstand zu gewinnen und das ist gar nicht so leicht. „Wir können nicht einfach mal auf die Schnelle loslassen und dann sind innere Muster, unangenehme Gefühle oder alte Verhaltensweisen verschwunden“, sagt Meibert. „Loslassen ist nicht zu verwechseln mit loswerden.“

Loslassen, im Hier und Jetzt leben, nicht immer nach links und rechts schießen - das kann man mit Achtsamkeits-Übungen lernen. „Wenn wir es schaffen, die Dinge zunächst einmal so zu lassen und anzuerkennen wie sie sind, dann schaffen wir uns einen inneren Freiraum“, sagt Meibert. „Dieser neue Freiraum hilft uns, klare und bewusste Entscheidungen zu treffen und vielleicht einen anderen Weg einzuschlagen.“

Wichtig dabei ist, unangenehme Verhaltensweisen oder alte Muster innerlich erst einmal zu akzeptieren und nicht gleich zu verdammen. „Wenn ich etwas würdige, hat das automatisch etwas freundliches und entspannendes“, sagt Meibert. Sie rät, mit diesen Mustern in einen inneren Dialog zu treten: „Ich sage mir freundlich, da ist es wieder – ich sehe es. Aber ich brauche es nicht mehr und verabschiede mich davon. Und mit dieser achtsamen Haltung kann ich den Mustern immer wieder begegnen, solange bis sie sich auflösen.“ Und wer es schafft, sich mit Achtsamkeit nicht nur am Jahresende zu beschäftigen, sondern sie als eine Lebenshaltung zu begreifen, der wird merken, dass er beim nächsten Jahreswechsel gar keine guten Vorsätze mehr braucht.

Der MBSR-MBCT Verband e.V. führt auf seiner Internetseite www.mbsr-verband.de ein breites Angebot an Kursen, in denen diese Achtsamkeitspraxis gelernt werden kann. Es ist ein Trainingsprogramm für den Geist und beinhaltet zahlreiche meditative Übungen. Somit wird eine größere innere Ruhe erreicht und gleichzeitig die Wahrnehmung von Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen vertieft. Das effektive Anti-Stress-Programm MBSR (Mindfulness based stress reduction) wurde in den 70er Jahren in den USA von Dr. Jin Kabat-Zinn entwickelt.

Über den Verband:

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).

Pressekontakt

MBSR-MBCT Verband

Kathrin Jäckel
Dortmunder Str. 2
10555 Berlin

Tel. 0162 - 499 93 87
presse@mbsr-verband.de