

Pressemitteilung

Achtsamkeit und Stille gegen den täglichen Stress

Internationaler Tag der seelischen Gesundheit zum Thema „Gestresste Gesellschaft“/ Qualifizierte MBSR-Lehrer bieten achtwöchige Programme mit Übungstagen in Stille an

Berlin, den 05.10.2018 – Laute Musik aus der Nachbarwohnung, die Baustelle vor der Haustür, überall Handyklingeln: Dauerlärm löst vor allem bei Großstadtmenschen Stress aus – sie sehnen sich immer häufiger nach Ruhe und Stille. Doch die zu finden, ist oft nicht einfach.

Was also tun, wenn mitten im Alltagsgetöse unangenehme Gefühle und Gedanken auftauchen? Hier können Achtsamkeitskurse helfen, künftig anders mit Stress umzugehen: Die achtwöchigen Kurse schließen mit einem Übungstag in Stille ab.

„Achtsamkeitsübungen und Meditation helfen, Stress rechtzeitig wahrzunehmen. Das wiederum verbessert die eigene Handlungsfähigkeit in schwierigen Situationen. Wir können wieder mehr bei uns sein“, sagt der Vorsitzende des Berufsverbandes der Achtsamkeitslehrenden in Deutschland (MBSR-MBCT Verband e.V.), Günter Hudasch anlässlich des Internationalen Tages der seelischen Gesundheit am 10. Oktober. Der 1992 von der „World Federation for Mental Health“ mit Unterstützung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ins Leben gerufene Tag widmet sich in diesem Jahr dem Thema „Gestresste Gesellschaft“.

„Stille wird in unserer Gesellschaft immer mehr zum Luxusgut“, sagt Hudasch. „Sich selbst einen stillen Tag zu schenken, kann helfen, innezuhalten, wahrzunehmen, was ist, und für sich selbst da zu sein.“

Denn: Wer die Belastung durch Stress zu lange ignoriert, kann ernsthaft erkranken. Trotz insgesamt rückläufiger Krankenstände in den letzten Jahren wächst der relative Anteil psychischer Erkrankungen im Hinblick auf Arbeitsunfähigkeit. Die durchschnittliche Dauer psychisch bedingter Krankheitsfälle fällt zudem deutlich höher aus als bei anderen Erkrankungen.

Kernelemente des 8-Wochen-Kurses bei durch den MBSR-Verband zertifizierten Lehrenden sind unter anderem die achtsame Wahrnehmung des Körpers in Ruhe und Bewegung, Meditation im Sitzen und Gehen, Kurzvorträge und Erfahrungsaustausch zu Themen wie Stress, dem Umgang mit Gefühlen und dem Körper sowie achtsame Kommunikation.

Ein besonders wirksamer Effekt dabei ist, dass Achtsamkeit und Stille, neben der täglichen Praxis zu Hause, acht Wochen lang gemeinsam mit anderen Betroffenen in einer Gruppe geübt werden. „Gemeinsam mit anderen Menschen zu meditieren hilft auch gegen die in der Gesellschaft immer weiter voranschreitende Vereinzelung“, so Hudasch.

Auf seiner Internetseite führt der MBSR-Verband eine [Kursdatenbank mit derzeit 3.400 Kursen an 1.700 Orten in Deutschland](#). „Wer Stille sucht, findet hier ganz in seiner Nähe Möglichkeiten, die er gemeinsam mit anderen nutzen kann“, sagt Günter Hudasch.

Darüber hinaus engagieren sich auch Mitglieder des Berufsverbandes der Achtsamkeitslehrenden im Rahmen der Woche der seelischen Gesundheit vom 10. Bis 20. Oktober mit verschiedenen Veranstaltungen. Mehr dazu im Programm zum Aktionstag und der Aktionswoche im Internet: <https://aktionswoche.seelischegesundheit.net/>

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). www.mbsr-verband.de

Pressekontakt

MBSR-MBCT Verband e.V., Kathrin Jäckel

Tel. 030/91603526

presse@mbsr-verband.de