

Pressemitteilung

Gemeinsam statt einsam: Achtsamkeitstraining in der Gruppe fällt leichter als allein

MBSR-Verband: Schwierige Gefühle und Erfahrungen können mit mehreren Menschen besser geteilt werden

Berlin, 6. Oktober 2016. Der Sommerurlaub ist lange vorbei, der stressige Alltag wieder Routine und der Vorsatz, regelmäßig zu meditieren, längst in Vergessenheit geraten. Dabei ist der Herbst mit seinen kürzer werdenden Tagen genau die richtige Jahreszeit, sich wieder mehr auf die Praxis der Meditation und des Achtsamkeitstrainings (MBSR - Mindfulness-based Stress Reduction) zu besinnen.

Besser für die Routine: Meditieren mit anderen

Doch jeder kennt das: Kaum ist man aus dem Rhythmus und lässt die Routine schleifen, fällt es besonders schwer zur Regelmäßigkeit zurückzufinden. So geht es selbst geübtesten Praktikern der Meditation. Die „inneren Ausreden“ sind immer die gleichen: keine Zeit, zu müde, zu unkonzentriert, zuviel Stress. „Wem es schwerfällt regelmäßig zu meditieren, dem kann helfen, sich einer Gruppe anzuschließen“, sagt Günter Hudasch, Vorstandsvorsitzender des MBSR-MBCT-Verbandes. „Gemeinsam mit anderen zu sitzen, im Gehen zu meditieren und sich danach auszutauschen, kann sehr anregend für die eigenen Erfahrungen sein und helfen zu regelmäßigen Übungen zurückzufinden.“

Mit der Gruppe gegen den inneren Schweinehund

Zu Beginn eines Achtsamkeitstrainings konzentrieren sich die Meditierenden auf ihren Atem und versuchen diesen bewusst wahrzunehmen. Im Laufe des Trainings können jedoch auch andere Gedanken, Gefühle und Erfahrungen in den Fokus rücken. Dieser Prozess kann schön, aber auch mal unangenehm sein: „Wenn wir alleine sind, brechen wir die Meditation bei schwierigen Erfahrungen leichter ab – der innere Schweinehund gewinnt dann häufiger“, hat Hudasch selbst erfahren. „Eine Gruppe, in der Achtsamkeit gemeinsam geübt wird, hilft bei den Erfahrungen zu bleiben, auch wenn es schwierig wird.“

Mit erfahrenen Lehrern zu einer stabilen Praxis

In einem achtwöchigen MBSR-Kurs können die Teilnehmer Schritt für Schritt lernen, durch Meditationsübungen achtsamer zu werden, sich auf den Moment einzulassen, ohne diesen ständig bewerten zu müssen. In monatlichen Gruppentreffen können die Übungen anschließend regelmäßig aufgefrischt werden.

Ziel der Achtsamkeitspraxis ist es, gute Erfahrungen zu genießen, ohne ständig zu fürchten, dass sie vorübergehen – denn das werden sie sowieso. Meditation hilft aber auch mit Blick auf schwierige Gedanken und Gefühle dabei, mehr Gelassenheit zu entwickeln – weil auch diese vorübergehen werden. Das Lernen bei erfahrenen Lehrern sowie der Austausch in der Gruppe sind dabei eine wesentliche Unterstützung.

Qualifizierte MBSR-Lehrer und Gruppen in der Nähe finden: <https://www.mbsr-verband.de/kurse-kompaktkurse.html>

Über den MBSR-MBCT-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). Der MBSR-MBCT-Verband hat es sich zur Aufgabe gemacht, Achtsamkeit und insbesondere die daraus abgeleiteten Verfahren MBSR (Mindfulness-based Stress Reduction, frei übersetzt: „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“) und MBCT (Mindfulness-based kognitive Therapie, zu Deutsch: Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie) in Deutschland bekannt zu machen und zu fördern. Ein besonderes Anliegen ist dem Verband seit 2006 die kontinuierliche Verbesserung der Qualitätsstandards – auf internationaler Ebene im Dialog mit EAMBA. Weitere Informationen: www.mbsr-verband.de

Pressekontakt

Christine Ehlers
Fon: 0162.499 1838
Kathrin Jäckel
Fon: 0162.499 9387

MBSR-MBCT Verband e.V.
Muthesiusstr. 6
12163 Berlin
presse@mbsr-verband.de