

Mindfulness Based Stress Reduction-Kurs: Erfahrungsbericht

Am Info-Abend für den MBSR-Kurs im GZ Wollishofen überzeugte Kursleiterin Claudia Spiess Huldi durch ihre ruhige bestimmte Art. Informativ und voller Überzeugung brachte sie uns Interessierten die Mindfulness Based Stress Reduction-Methode von Jon Kabat Zinn näher. Es ist dies ein Achtsamkeitstraining, um Stress abzubauen und das Wohlbefinden zu fördern. Herausfordernd war dabei, dass sie von Anfang an ganz explizit darauf hinwies, dass dies ein Kurs war, bei dem sehr viel Eigenleistung und Engagement gefordert war. Und sie sagte ohne Umschweife: «Wenn ihr nicht bereit seid, täglich eine Stunde Zeit zu investieren, dann lohnt es sich nicht, in meinen Kurs zu kommen.» Für mich war der Aspekt, mehr Achtsamkeit in mein Leben zu bringen sowie verschiedenste Meditations- und Entspannungsformen zu lernen und dabei erst noch mehr Zentriertheit zu erfahren, sehr ansprechend. Acht Kurseinheiten und ein Tag in Achtsamkeit waren alsbald angesagt. Erfahren konnte ich viel Wissenswertes über Stress, notabene nicht nur vom Umfeld aufgedrückten Stress, sondern auch über den ganz persönlichen, selbstproduzierten Stress. Auch verblüffte es jeden von uns Kursteilnehmern, welche Herausforderung das Kultivieren von Achtsamkeit zu Beginn bedeutet. Beim Üben von Bodyscan, Sitz- und Gehmeditationen, wie auch verschiedener Yogaformen erlebten wir, welche Macht die Gedanken über jeden einzelnen von uns Kursteilnehmern hatte. Wir waren verblüfft, wie schwierig es anfänglich war, sich eben zum Beispiel nur auf den Atem zu konzentrieren. Im Lauf der Zeit und mit dem Wissen um alle Techniken konnte jedes von uns die eigene favorisierte Methode wählen und praktizieren. Die Wochen des konzentrierten Übens jedoch zeigten uns auch, dass wir sehr wohl die Fertigkeit der Achtsamkeit lernen konnten. Mit der Zeit realisierten wir, dass wir viel mehr in unserer Mitte ruhten, stressige Situationen im Alltag plötzlich gar nicht mehr so bedrohlich erschienen, wir schlicht und einfach in der eigenen Ruhe verweilten und die schwierigen Situationen wahrnehmen und adäquat bewältigen konnten. Das Kursresultat lässt sich sehen: Nicht nur ich, sondern auch mein Umfeld hat sich inzwischen an mein wesentlich ruhigeres, gelasseneres Wesen – und zwar nicht nur in Stress-Situationen – gewöhnt.

B.M.