

# Gelassener im Alltag

Achtsamkeitstraining in Anlehnung an das Konzept von Jon Kabat-Zinn: MBSR – Mindfulness-based stress reduction (Stressbewältigung durch Achtsamkeit)



## Dauerstress kann das Gehirn angreifen



Stress ist eine evolutionsgeschichtlich sehr alte physiologische Reaktion unseres Körpers, hervorgerufen durch die Interaktion zwischen Umwelt und Körper. Meist nicht bewusst bemerkt,

werden die verschiedensten Hormone ausgeschüttet, steigt der Blutdruck, die Atmung wird schneller, die Muskeln spannen sich an. Der Organismus ist in solchen Situationen auf Kampf oder Flucht eingestellt. Diese Prozesse werden durch das vegetative Nervensystem gesteuert, das direkten Einfluss nimmt auf Atmung, Verdauung, den Stoffwechsel sowie die Organe. Dieses System kann nicht bewusst gesteuert werden. Es ist ein Automatismus, angetrieben u. a. durch das Hormon Adrenalin. Der Mensch soll zur Höchstform auflaufen, um schnell mit Flucht oder Kampf reagieren zu können.

Da der moderne Mensch in solchen Stresssituationen jedoch schlecht mit Flucht oder Kampf reagieren kann, wird der "Druck" kaum abgebaut. Dieses Verhalten bringt jedoch eine dauerhaft erhöhte Anspannung mit sich. Wer aber ständig unter Strom steht, schadet langfristig dem gesamten Organismus. Auf Dauer macht eine solch permanente "Höchstform" also krank. Bei Dauerstress kann der erhöhte Cortisol-Spiegel nicht nur zu Schädigungen im Hippocampus führen.

Die neurowissenschaftliche Forschung hat herausgefunden, dass bei andauernden Stresssituationen Verbindungen zwischen den Nervenzellen verkümmern oder gar absterben können. Diese Verbindungen, in der Fachsprache Dendriten genannt, helfen jedoch den Nervenzellen, miteinander zu kommunizieren.

## Meditation lässt Verbindungen zwischen Nervenzellen (wieder) wachsen



Doch dem kann man entgegenwirken: Denn Meditation regt nicht nur die Durchblutung im Gehirn an. Viele namhafte nationale und internationale Neurowissenschaftler haben sich in den letzten Jahren dem

Thema: **Veränderungen im Gehirn durch Meditation** gewidmet. Besonders erforscht wurde das sogenannte Achtsamkeitstraining.

Bei den Teilnehmern dieser Kurse ist auch eine deutliche physische Veränderung im Hirn zu beobachten: Sowohl die Dichte der grauen Substanz im Hippocampus nimmt (wieder) zu, als auch das Wachstum der Verbindungen zwischen den Nervenzellen. Eine synaptische Umbildung findet statt, die letztlich zu vermehrten Nervenzellkontakten führt. Diese Veränderungen lassen sich im Kernspintomografen nachvollziehen.

Die Veränderungen betreffen nicht nur die tieferen Gehirnregionen. Auch Teile, die für die bewusste Wahrnehmung zuständig sind werden angeregt, wie z. B. das Stirnhirn. Hier werden Signale aus der Umwelt mit bereits abgespeicherten Gedächtnisinhalten und emotionalen Bewertungen abgeglichen und Handlungs- und Lösungsmöglichkeiten durchgespielt.

## Neue Verbindungen schaffen neue Lösungswege



All diese Veränderungen konnten in Studien bei Teilnehmern von Achtsamkeits-Meditationskursen festgestellt werden. Ebenso war eine deutliche Blutdrucksenkung erkennbar.

Durch die vermehrten Verbindungen der Nervenzellen untereinander wird eine bessere Gehirnleistung verfügbar, neue Lösungswege werden erkennbar, die sonst in der Hetze des Alltags, unter Dauerstress und verminderter Durchblutung des Gehirns nicht in wahr genommen werden könnten.

**Das Training reduziert nachweislich Stress und Ängste, macht es leichter, ständiges Grübeln zu unterbrechen, hilft bei psychosomatischen Störungen, chronischen Schmerzen, beugt Burnout und Depressionen vor.**

# Gelassener im Alltag

Achtsamkeitstraining in Anlehnung an das Konzept von Jon Kabat-Zinn: MBSR – Mindfulness-based stress reduction (Stressbewältigung durch Achtsamkeit)



## Das Konzept der Achtsamkeit

kommt aus dem Buddhismus. Bei diesem Konzept geht es jedoch nicht um religiöse oder spirituelle Inhalte. Hier wird Achtsamkeit als ein Trainingsprogramm vermittelt, das auch sehr wirksam gegen Stress und seine Auswirkungen eingesetzt werden kann.



Die Methode, die vor ca. 30 Jahren in den USA von den beiden Professoren Jon Kabat-Zinn und Saki Santorelli wurde, besteht im Wesentlichen aus drei Elementen: Achtsamkeitsübungen im Alltag, Meditation und Yoga.

**Wir bieten einen Kurs an, der von uns in Anlehnung an das MBSR-Konzept (Mindfulness-based stress reduction - Stressbewältigung durch Achtsamkeit) entwickelt wurde.**

**Der Kurs, der in unserer Praxis jährlich mehrfach stattfinden wird, geht über 8 Module, die generell abends stattfinden.**

**Kosten á Teilnehmer: 300,00 €**

Dieses Training wird und wurde Patienten angeboten, die unter starker Belastung stehen, die unter starkem Schmerzen und oder chronischen Erkrankungen leiden sowie für Menschen, die unter starken Stress, Belastungen stehen oder Erschöpfung bis hin zum Burnout erleben, wie z. B. durch:

- Hohe Arbeitsbelastung, Mehrfachbelastungen, Arbeitsverlust
- Familiäre Probleme, Beziehungsschwierigkeiten, Trennungen
- Chronische Schmerzen oder einer schweren langwierigen oder gar tödlichen Erkrankung

### Der Kurs beinhaltet:

- Eine intensive Schulung der eigenen Präsenz, Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit durch Übungen im Alltag, wie z. B.: Body-Scan, Meditation und Yoga.
- Die Vermittlung von Wissen über Stress, die psychischen und physischen Auswirkungen,
- Bewusstwerdung persönlicher Stressmuster
- sowie das Entwickeln eines gesunden Umgangs mit Stress und Belastungen.
- Erlernen eines konstruktiven Umgangs mit schwierigen Emotionen.
- Anregungen zu konstruktivem Kommunikationsverhalten.
- Entwicklung einer verantwortlichen, bewussten, fürsorglichen und gesundheitsfördernden inneren Haltung und Lebensführung.
- Anleitung zur Integration der Übungen im Alltag.

## Mögliche Ergebnisse:

- Präsent, unabgelenkt im Hier und Jetzt sein
- Stressprozesse erkennen
- Körpersignale als Stress- und Stimmungsbarometer wahrnehmen
- Autopilot-Reaktionsmuster aufgeben
- Aktivieren unserer Selbstheilungskräfte
- Das eigene Leben und Erleben bewusst(er) gestalten
- Mehr Ruhe und Entspannung im Alltag, zukünftig mit Resilienz durch Stresssituationen gehen

Der Kurs ist nicht nur eine reine Wissensvermittlung, sondern für jede/n Teilnehmer/in als individueller Prozess zu verstehen. Es werden u. a. auch Coachinggespräche und Elemente aus der Verhaltenstherapie eingesetzt, um alte Denk- und Verhaltensmuster, die für die eigene mentale und körperliche Gesundheit nicht förderlich sind, loszulassen und neue hilfreiche Strategien zu entwickeln. Das Ziel des Kurses in einem Satz:



**Den Alltag nicht mehr nur irgendwie durchhalten, sondern in Zukunft gelassener, aktiver, bewusster und stressfreier erleben**