

Achtsamkeit in aller Munde



Silvia Wiesmann
www.achtsamsein.ch

1

Kursüberblick – Absicht – Struktur

Wichtigste Säkulare Programme

Einführung und «typische» praktische Übungen

Praxis – praktische Beispiele ausprobieren

Kurze Sequenzen zum Mitnehmen in den Alltag

2

Hintergrund –Anliegen

Grundlagen für diesen Kurs sind mein Studium und Praxis buddhistischer Inhalte. Seit 1979 bin ich mit grosser Freude und Dankbarkeit am Lernen und vor allem das Gelernte «so gut es geht» im Leben, sei es beruflich und allgemein, in meinem kulturellen und sozialen Kontext anzuwenden.



3

Persönlicher Background

Buddhismus:

Lehrer:innen im frühen Buddhismus:

Ven. Bhante Polpitiye Kassapa Rockhill Hermitage Sri Lanka, Akincano Marc Weber, Schweiz/Deutschland und Ulli Kesper-Grossman, Deutschland

Lehrer:innen im Tibetischen Buddhismus: Geshe Yeshe Tobten, Lama Yeshe, Lama Zopa Rinpoche, H.H. Dalai Lama, Geshe Rabten, Khyongla Rato Rinpoche, Chögyam Trungpa Rinpoche, Lati Rinpoche, Chagdud Tulku, Khandro Rinpoche, Dayab Rinpoche, Zong Rinpoche und viele andere wunderbare Lehrer:innen

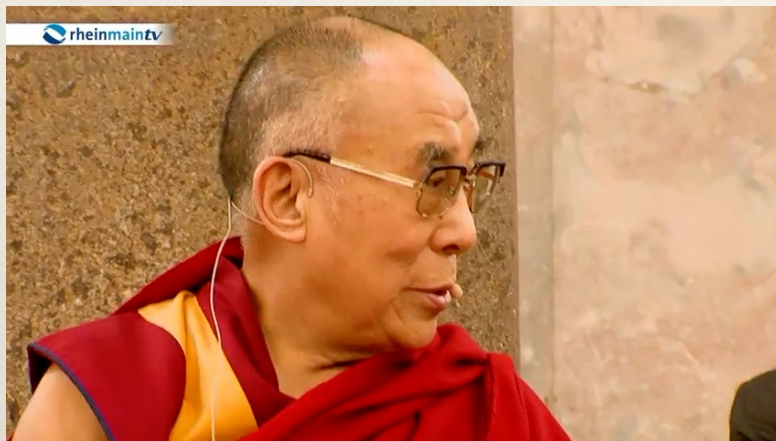
4

Ausbildung- Arbeit:

- * 1985-1990 Bachelor & Master of Arts Naropa University, Boulder USA
- * Registered Nurse, 1976 Schweiz, USA 1990
- * 1990 - 2001 Tätigkeit im Hospizbereich: Berner Hospiz und Resident Manager Zen Hospice Project, San Francisco Seit 1986 2003 - 2013 Körperwahrnehmungstherapeutin am Universitätsspital Bern
- * 1987 Unterrichtstätigkeit im Bereich Achtsamkeit, Meditation, Körperwahrnehmung, Hospiz, Bildung (SEE Learning)
- * 2007 MBSR-Lehrerinnen-Ausbildung und Assistenz bis 2012
- * 2014 - 2022 Co-Leitung MBSR-Lehrer:innen-Ausbildung, Freiburg i.Breisgau

5

Säkular ???



Säkularität bezeichnet eine weltliche, gesellschaftliche Haltung, die sich nicht auf religiöse Erklärungen abstützt, sondern auf grundlegenden menschlichen Werten wie Gewaltlosigkeit und Mitgefühl gründet.

6

Bekannte säkulare Programme

- **MBSR:** Mindfulness based stress reduction / Stressbewältigung durch Achtsamkeit. 1979: J.Kabat-Zinn University of Massachusetts, USA.
- **MBCT:** Mindfulness based cognitive therapy / Achtsamkeitsbasierte Rückfallprophylaxe bei Depression. 2001: Professoren Williams, Teasdale und Segal
- **MSC:** Mindfulness based Self-compassion / Achtsames Selbstmitgefühl. Dr. Christopher Germer & Dr. Kristin Neff (ca. seit 2002)
- **CFT:** Compassion-focused therapy / Gilbert 2009
- **CBCT:** Cognitively-Based Compassion Training / Kognitiv basiertes Mitgefühlstrainingis 2005, Prof. Geshe Lobsang Negi
- **CTT:** Compassion Cultivation Training/ Training zur Kultivierung des Mitgefühls 2009 Thupten Jinpa, Ph.D. & Founding Faculty
- **SEE Learning:** Social, emotional and ethical learning / Soziales emotionales und ethisches Lernen. 2017, Prof. Geshe Negi & Team Emory University,. (Seit 1998 Zusammenarbeit der Emory-Universität und dem Dalai Lama)

7

MBSR – achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung

Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (MBSR) ist ein achtwöchiges, evidenzbasiertes Programm, das ein säkulares, intensives Achtsamkeitstraining anbietet, um Menschen mit Stress, Ängsten, Depressionen und Schmerzen zu unterstützen.

MBSR wurde 1979er Jahren von Professor Jon Kabat-Zinn am University of Massachusetts Medical Center entwickelt und verwendet eine Kombination aus Achtsamkeitsmeditation, Körperwahrnehmung, Yoga und der Erforschung von Verhaltens-, Denk-, Gefühls- und Handlungsmustern.

In den letzten Jahrzehnten war Achtsamkeitsmeditation Gegenstand kontrollierter klinischer Forschung, die ihre potenziell positiven Auswirkungen auf die psychische und körperliche Gesundheit nahelegt.

Während MBSR seine Wurzeln in buddhistischen Weisheitslehren hat, ist das Programm selbst säkular. Das MBSR-Programm wird in Kabat-Zinns Buch Full Catastrophe Living/ Gesund durch Meditation von 1990 ausführlich beschrieben.

8

MBSR

Achtsamkeit kann als nicht (ver-) urteilende Akzeptanz und Erforschung der gegenwärtigen Erfahrung verstanden werden, einschließlich Körperempfindungen, innerer mentaler Zustände, Gedanken, Emotionen, Impulse und Erinnerungen, um Leiden oder Ängste zu verringern und das Wohlbefinden zu steigern.

MBSR beschäftigt sich mit Fragen des täglichen Lebens und kann von Menschen jeglichen Alters unabhängig von Beruf und Weltanschauung besucht werden.



9

Praxis



Erfahrungen sammeln

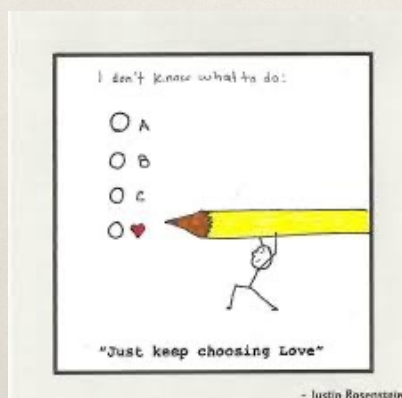
10

Verschiedene Aspekte von MBSR

- Kontemplativ – von der eigenen Erfahrung ausgehend
- Prüfen - Experimentieren – Erforschen – Entdecken (Leben, Alltag)
- Nicht theoretisches sondern erfahrungsorientiertes Lernen ist im Vordergrund
- Nicht wettbewerbsorientiert – als Gemeinschaft einander unterstützend
- Engagiert: sich einlassend und verbindlich dabei sein
- Sich zwischen den Terminen mit der Materie auseinandersetzen

11

Was bringt's ...

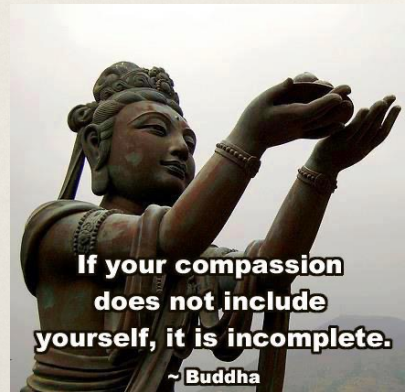


„Zwischen Reiz und Reaktion gibt es einen Raum. In diesem Raum haben wir die Freiheit und die Macht, unsere Reaktion zu wählen. In unserer Reaktion liegen unser Wachstum und unsere Freiheit.“

Viktor Frankl

12

Selbstmitgefühl



13

Nicht Selbstmitleid

„Mit Selbstmitgefühl schenken wir uns selbst die gleiche Güte und Fürsorge, die wir auch einem guten Freund oder einer guten Freundin schenken würden.“

Selbstmitgefühl ist kein Selbstmitleid. Wenn man Selbstmitleid empfindet, dann taucht man völlig ein in die eigenen Probleme und vergisst, dass andere ebenfalls ähnliche Probleme haben. Selbstmitleid verstärkt meist das egozentrische Gefühl des Getrenntseins von allen anderen und führt oft zu einem noch größeren Ausmaß an persönlichem Leiden.

14

Zum Mitnehmen



Kurze Übungen zum Ausprobieren und Runterladen: www.achtsamsein.ch
Kursmaterialien/ Achtsamkeit in aller Munde/ Passwort: Grundwerte

15



16