

Resilient in Schmerz und Stress

MBPM – Mindfulness Based Pain Management - Die Breathworks Methode von Vidyamala Burch

„Mindfulness-Based Pain Management (MBPM)“ ist der umfassendste, tiefgründigste, anwendungsfreundlichste Ansatz, um zu lernen, mit chronischen Schmerzen zu leben, den ich kenne... ich bewundere Vidyamala unglaublich... ihr Ansatz basiert auf dem neuesten Stand der Forschung und könnte Ihr Leben retten und es Ihnen zurückgeben.“

Jon Kabat-Zinn (Professor der University of Massachusetts Medical School und Begründer von MBSR, dem Programm zur Achtsamkeitsbasierten Stressreduktion)

Resilient in Schmerz und Stress ist ein achtsamkeits- und mitgeföhlsbasiertes Achtwochen-Training, das in der Reihe „Achtsamkeit für die Gesundheit und Frei von Stress“ von Vidyamala Burch entwickelt und erforscht wurde und in mittlerweile elf Ländern erfolgreich eingesetzt wird.

Ziel des Trainings ist es, die Teilnehmenden darin zu unterstützen, mit Hilfe der Entwicklung wohlwollender Achtsamkeit und Gewahrsein mit Schmerz, Stress und langwieriger oder chronischer Krankheit hilfreich umzugehen um mit einem größeren Sinn für Ausgewogenheit zu leben und Wahlmöglichkeiten zu entdecken. Auf diese Weise wird es möglich, im Angesicht von schwierigen Umständen ein selbstbestimmtes, fürsorgliches und erfülltes Leben führen zu können, Resilienz zu entwickeln und Lebensfreude zurückzugewinnen.

Schwerpunktmäßig richtet sich dieser Kurs an Menschen, die unter Schmerzen, insbesondere unter chronischen Schmerzen bzw. unter einer Krankheit leiden, die das Leben über einen längeren oder dauerhaften Zeitraum stark beeinträchtigt und somit auch die Lebensfreude. Angst, Zukunftssorgen, Wut, Trauer und Resignation sind häufige emotionale Begleiter, die nicht nur Schmerz und Stress weiter verstärken, sondern die auch zu Rückzug, sozialer Isolation und Depression führen können. Deshalb trainieren wir in diesem Kurs die Fähigkeit, schmerz- und stressverschärfende Reaktionsmuster schnell zu erkennen, eine selbstmitfühlende Haltung einzunehmen anstelle einer Selbstverurteilenden und Momente von Wohlempfinden und Freude inmitten schwieriger Umstände zu kultivieren. Darüber hinaus sind die Übungen auf die Stimulation der Ganzkörperatmung ausgerichtet. Sie hilft, das Nervensystem zu beruhigen sowie Schmerzempfinden und Körperspannung zu reduzieren.

Dieses Programm ist auch sehr gut geeignet für Menschen, die unter (Dauer-) Stress leiden. Denn so wie Schmerz und Krankheit Stresserleben auslösen, führt langanhaltender Stress zu körperlichen Schmerzen und Erkrankungen. Die emotionalen Begleiterscheinungen von Dauerstress gleichen nicht zufällig denen von Menschen mit chronischen Schmerzen und Erkrankungen.

Die Art, wie wir normalerweise auf Schmerz, Krankheit und Stress reagieren, führt häufig zu weiteren Problemen und zusätzlichem körperlichem und psychischem Unwohlsein (reaktiver Kreislauf). In manche Umstände und Schwierigkeiten „wirft uns das Leben einfach hinein“. Einige davon können wir ändern, andere nicht. Unabhängig davon, ob wir unseren Einfluss auf die gegebenen Umstände geltend machen können oder nicht, können wir lernen, den reaktiven Kreislauf zu durchbrechen, so dass wir mit Schmerz, Stress und Krankheit hilfreich umgehen.

Inhalte des Trainings – Sie lernen

- den Atem zu nutzen um Körper und Geist (mentale Unruhe und Gedankenflut) zur Ruhe kommen zu lassen
- den Atem zu nutzen, um Reaktionen auf Schmerz und Stress, die Anspannung und Stress verschärfen, zu besänftigen
- die sekundäre Erfahrung des emotionalen und mentalen Stresses zu reduzieren, die mit physischem Schmerz einhergeht
- eine Balance zwischen Ruhe und Aktivität zu finden, welche im Alltag hilft, eine plötzliche Intensivierung von Schmerzen und Stress zu vermeiden
- Meditationen zum Umgang mit chronischen Schmerzen und Stress
- Übungen der achtsamen Körperarbeit, die die Wahrnehmung des Körpers fördern, damit Sie
 - Ihren Körper in schmerzarmen Zeiten nicht überfordern und den Kreislauf von Aufschwung und Zusammenbruch unterbrechen können (für Menschen mit Schmerzen)
 - seine Signale frühzeitig erkennen und nicht mehr über Ihre Grenzen gehen (für Menschen mit Burn out-Symptomen)

- Körpergewahrsein mit in den Alltag zu nehmen, z.B. beim Tragen einer Einkaufstasche, Türen öffnen usw.
- Achtsamkeit im täglichen Leben, um Gewohnheiten zu bemerken, die Schmerz und Stress verschärfen und sie durch hilfreiche und balancierende Handlungen zu ersetzen
- Eine Meditationspraxis des Mitgefühls und der Verbundenheit, die uns in der Erfahrung von Schmerz, Leid und Stress dafür öffnen kann, ein tiefes Gefühl der Verbundenheit mit anderen zu erleben, anstatt uns isoliert zurückzulassen
- Übungen von Achtsamkeit im Alltag, die uns dabei unterstützen, uns für die kleinen Dinge des Lebens zu öffnen und Freude und Dankbarkeit zu erfahren und sie als wichtige Helfer zu erkennen und zu kultivieren, um Resilienz zu entwickeln und Lebensfreude zurückzugewinnen

Was Sie erwartet

Der Kurs besteht aus Selbsterfahrungsübungen, Austausch in der Gruppe, Meditationen, kurzen Vorträgen und Übungen für zu Hause. Wir legen im Kurs besonderen Wert auf die praktischen Übungen. Theoretisches Wissen wird nur dort, wo es notwendig ist, kurz und knapp vermittelt. Deshalb ist es wichtig, dass Sie zu Hause das Arbeitsbuch zu Hilfe nehmen und das Kapitel für den nächsten Termin *vorbereitend* lesen. Auf diese Weise können Sie von den praktischen Übungen und den theoretischen Impulsen in vollem Umfang profitieren.

Kein Therapieersatz, Eigenverantwortung und grundlegende Voraussetzungen zur Teilnahme

- Grundlegende psychische Gesundheit, ggf. aufkommende schwierige Emotionen können gehalten und bewältigt werden. Das Training ist kein Therapieersatz, kann aber parallel zu einer aktuellen Psychotherapie besucht werden. Bitte stimmen Sie Ihre Teilnahme am Training mit der/dem Therapeut*in, Ärztin/Arzt ab.
- Bitte nehmen Sie nur dann an *Selbsterfahrungsübungen, Meditationen* und *Austausch* teil, wenn Sie sich damit wohl und sicher fühlen und es Ihr Wohlbefinden nicht gefährdet.
- Gleiches gilt für die *Bewegungsübungen*. Sie erhalten vor Beginn des Kurses eine ausführliche Beschreibung der *Bewegungsübungen*, die wir im Kurs anbieten. Bitte sprechen Sie diese mit Ihrer/Ihrem behandelnden Ärztin/Arzt bzw. Therapeut*in ab und teilen Sie uns mit, welche Übungen Sie ohne Einschränkungen für Ihr körperliches Wohlbefinden machen können, so dass wir uns auf Ihre Bedürfnisse einstellen können. Bitte prüfen Sie immer vor jeder Körperübung, ob sie Ihnen zuträglich ist oder nicht. Im Zweifelsfall lassen Sie sie sein. Sie können die Übungen auch stets in Eigenverantwortung abwandeln oder sie einfach in Gedanken mitmachen. Sie übernehmen für Ihr körperliches und psychisches Wohlergehen die Verantwortung und tun nichts, das Ihnen nicht guttut oder Ihnen schadet.
- **Es ist ein wichtiger Bestandteil der Achtsamkeitspraxis, sich und seine Bedürfnisse wahrzunehmen und auf sie zu hören. Körperlich, wie psychisch.** Machen Sie sich bewusst, dass nur Sie selbst es sind, die/der weiß, was Sie brauchen, was Ihnen guttut und was nicht. Die Kursleitung spricht nur Einladungen aus, kann jedoch nie wissen, was für Sie im gegenwärtigen Moment das Richtige ist. Setzen Sie also keinen Kopf über Ihren eigenen 😊

Anmeldung:

- Bitte vereinbaren Sie einen Termin für ein Vorgespräch
- Und schicken Sie mir vor dem Gespräch den ausgefüllten Fragebogen zu
- Wenn Sie sicher sind, dass Sie teilnehmen möchten, schicken Sie mir den ausgefüllten Anmeldebogen zu

Organisatorisches

- Der erste und der achte Termin geht über jeweils drei Zeitstunden. Alle anderen Termine über zweieinhalb.
- Bitte kaufen Sie sich das Taschenbuch von Vidyamala Burch und Danny Panman „Schmerzfrei durch Achtsamkeit“ und beachten Sie die Lesehinweise weiter unten.
- Wenn Sie an einem **Präsenztraining** teilnehmen bringen Sie bitte mit:
 - Yoga- oder Isomatte
 - Decke und Kopfkissen
 - Warme Socken
 - Bequeme Kleidung
 - Etwas zu Trinken
 - Ggf. beachten Sie bitte die aktuellen Informationen zu der Coronaschutzverordnung, über die wir Sie gesondert informieren
- Wenn Sie an einer Online-Schulung teilnehmen, beachten Sie bitte das Infoblatt zur Online-Schulung

Was Sie tun müssen

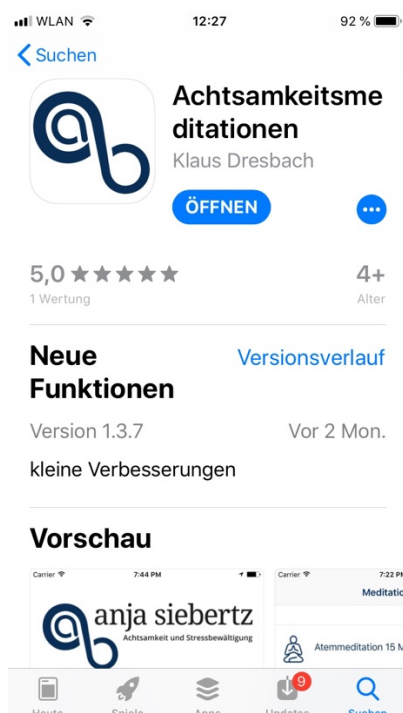
- Nehmen Sie sich Zeit für Aktivitäten zu Hause, die bis zu 45 Minuten pro Tag dauern
- Versuchen Sie, an allen Kursenterminen teilzunehmen
- Lassen Sie es mich wissen, wenn Sie aus irgendeinem Grund nicht an einem Kurstermin teilnehmen können
- Teilen Sie mir alles mit, was ich über Ihren Zustand wissen muss, damit ich Sie während des Kurses unterstützen kann

Vorbereitung auf den ersten Termin des Trainings

- Bitte lesen Sie vor Beginn des ersten Termins das Kapitel 4, Woche 1: Wildpferde, S. 75 folgende.
- Wenn möglich, lesen Sie bitte auch die vorherige Einleitung. Hier finden Sie auch schon zwei wunderbare Meditationen, mit denen Sie sich einstimmen können: „Eine einfache Atemmeditation“, S. 25 und „Die Kaffeemeditation“, S. 73
- Die Meditationen „MBPMN Eine einfach Atemmeditation“ finden Sie auch auf meiner Webseite im unteren dunkelgrauen Bereich oder auf meiner Meditations-App, die Sie sich kostenfrei über Ihr Mobiltelefon herunterladen können. Bitte gehen Sie hierzu in den App-Store und suchen nach meinem Namen „Anja Siebertz“ (oder dem Namen des technischen Entwicklers „Klaus Dresbach“). Vorteil der App ist, dass Sie die Meditationen auch offline nutzen können und auch weitere Meditationen hier finden, kostenfreie wie kostenpflichtige
- Sollten Sie mit dem Download von Apps auf Ihr Mobiltelefon nicht vertraut sein, bitten Sie Ihre Kinder, Enkel oder Nachbarskinder um Hilfe ;-)

Abbild der App „Achtsamkeitsmeditationen“

iPhone



Android Mobilphones

