

Dienstagsbeitrag zum Thema:

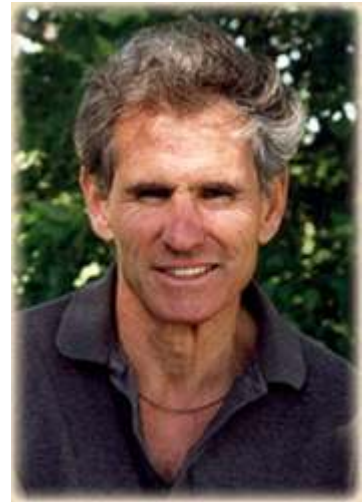
***Mindfulness-Based
Stress Reduction
MBSR***

**nach
Jon KABAT-ZINN**

Dr. Michael S. METZNER, Diplom-Psychologe (A6)
Medizinisch-Psychosomatische Klinik Roseneck
Prien 2003

JON KABAT-ZINN

- **Gründer und früherer Direktor** der *Stress Reducion Clinic* (1979)
- **Professor für Medizin** an der Universität in Worcester, Massachusetts
- **Direktor** des *Instituts für Achtsamkeit in Medizin, Gesundheitsvorsorge und Gesellschaft* (1995)
- **praktizierender Buddhist** in der Tradition des Zen



MINDFULNESS-BASED STRESS REDUCTION

- **Achtwöchige Intensivkurse zur Achtsamkeitsschulung für Menschen mit**
 - *beruflichem, familiärem oder finanziellem Stress*
 - *chronischem Schmerz*
 - *anderen chronischen Erkrankungen (Herzleiden, Diabetes, Krebs, Bluthochdruck, Psoriasis etc.)*
 - *Schlafstörungen*
 - *Erschöpfungszuständen bzw. Depressionen*
 - *Angststörungen*
- Patienten aus dem Feld der Psychosomatik
- **Behandlung unabhängig von der diagnostischen Kategorie** („gesundheitsorientiert“)

ACHTSAMKEIT

- **Stete Ausrichtung auf ein Objekt:**
 - Beruhigung („Zähmung“) des Geistes und Entwicklung von geistiger „Einspitzigkeit“ (Sanskrit: *Shamatha*)
- **Urteilsfreies Wahrnehmen aller Phänomene, die im Gewahrseins auftauchen:**
 - Einsicht in eigene habituelle Reaktionsweisen (Gedanken, Gefühle, Handlungsimpulse) und Lockerung verfestigter Reaktionsmuster (Sanskrit: *Vipashyana*)

ÜBUNGSELEMENTE

- **Formelle Übung** folgender Elemente an mindestens sechs Tagen pro Woche für mindestens 45 Minuten:
 - *Body-Scan: Inneres Abtasten des Körpers*
 - *Sitzmeditation: Achtsamkeit auf den Atem*
 - *Hatha-Yoga: Sanfte Körperübungen*
- Versagen ist nicht möglich, da es kein explizites Ziel wie z.B. Entspannung gibt
- **Informelle Übung** bei jeder möglichen Gelegenheit, wie z.B. Essen, Duschen, Putzen, Arbeiten etc.

FORSCHUNGSERGEBNISSE ZUR MBSR

- **Chronische Schmerzen**
(Kopf-, Schulter-, Rückenschmerzen, Fibromyalgie):
 - *Reduktion der Schmerzen*
 - *Stimmungsaufhellung*
 - *Steigerung des Aktivitätsniveaus*
 - *positive Beeinflussung des eigenen Körperbildes*
 - *Reduktion des Schmerzmittelkonsums*
- **Angststörungen**
(GAS, Panikstörung mit/ohne Agoraphobie):
 - *Senkung von Ängstlichkeit und Depressivität*
 - *Reduktion der Häufigkeit von Panikattacken*
- **Psoriasis:**
Beschleunigung der Hautklärung auf das Vierfache
- **Brust-/Prostatakrebs:**
Erhöhung des Melatoninspiegels, damit positive Beeinflussung des Verlaufs
- **Allgemein:**
 - *Stabile Effekte noch nach 3—5 Jahren*
 - *hohe Compliance*

FAZIT

- **Kompatibilität mit den Methoden der VT**
(SORK-Protokolle, SBT, Skills-Gruppe)
- **Hohe Compliance durch Gesundheitsorientierung**
(Förderung von Genuss, Kontrolle etc.)