



Risiken und Chancen im MBSR-Programm

Das Lesen und Verstehen dieser Information ist erforderlich, um am Kurs teilnehmen zu können.

Körperliche Risiken:

- Ein körperliches Risiko besteht für Dich hauptsächlich (bzw. wenn überhaupt) in der Ausübung der achtsamen Körperübungen (Yoga).
- Ein achtsamer Umgang mit sich selbst ist die wesentliche Praxis der Achtsamkeit!
- Daher achte immer auf folgendes: Ist eine Anleitung körperlich oder gesundheitlich nicht wie beschrieben für Dich durchführbar oder sollten ungewöhnliche Schmerzen auftreten, so ignoriere meine Anleitung und passe die Übung eigenständig für Dich an (z.B. kleinere oder abgewandelte Bewegung, andere Grundhaltung, Ausruhen und im Sitzen oder Liegen sich die Übung vor dem inneren Auge einfach nur vorstellen).
- Bei den achtsamen Körperübungen geht es darum, die eigenen Grenzen zu erforschen und wirklich an den Rand dieser Grenzen zu gehen – jedoch nicht darüber hinaus.
- Wir Menschen sind körperliche Wesen und wir drücken im Prinzip alles über unseren Körper aus. Daher sind die achtsamen Körperübungen ein wunderbares Mittel mit Achtsamkeit in den Kontakt zum eigenen Körper zu kommen – und dies ist wesentlicher als jede „richtige“ Form. (d.h. Körperspüren vor Anleitung!)
 - Es ist dennoch möglich sich von mir als Anleiterin eine Übungshilfe, z.B. für eine andere Körperhaltung zu holen.
 - Und es ist ebenso eine gute Idee einen Arzt oder Physiotherapeuten zu bitten, die eigenen Körperhaltungen und möglichen Einschränkungen überprüfen zu lassen. Hierfür können z.B. Übungen im eigenen Handbuch markiert werden, die dann z.B. nicht oder in abgewandelter Form ausgeführt werden können.

Emotionale Risiken:

- Es ist möglich, dass Du zu Beginn vermehrt Gefühle von Traurigkeit, Wut, Angst und dergleichen verspürst, weil Du sie jetzt vielleicht deutlich bewusster wahrnimmst als bisher.
- Deine eigene Vorgeschichte (z.B. Traumata, Missbrauch, Verluste oder größeren Lebens-Veränderungen), sowie Süchte jeglicher Art (z.B. Konsum von Suchtmitteln), können diese Reaktionen und Wahrnehmungen deutlich verstärken. Es ist daher äußerst wichtig beim Vorgespräch mitzuteilen, ob etwas der genannten Herausforderungen bei Dir zutreffend ist, denn nur so kann wirklich ehrlich darüber entschieden werden, ob es für Dich Sinn macht (und wirklich hilfreich ist), diesen Kurs zum jetzigen Zeitpunkt zu besuchen oder eher nicht.
- Es kann sein, dass Du Erfahrungen und Entdeckungen von Dir machst, die Dir vielleicht nicht gefallen.
 - Wenn Du auf Dir bisher unbekanntes stößt, kann Dich das mitunter sehr herausfordern.
 - Es ist ebenso möglich, dass Du zu irgendeinem Zeitpunkt des Kurses mit starken oder vielleicht sogar überwältigenden Emotionen zu tun bekommst – dann ist es Deine Pflicht Dich umgehend bei mir zu melden bzw. Dich klar bemerkbar zu machen. Das ist Deine Selbstfürsorge. Ich kann die Übung dann für Dich ggf. abwandeln oder wir finden eine andere Lösung. Falls Du in Therapie bist, kann es auch hilfreich sein, wenn Du mir und Deinem Therapeuten erlaubst, dass wir uns zu Deiner Person austauschen können.



Andere Menschen in deinem Leben:

- Andere Menschen, wie Familie, Freunde und/oder Kollegen können in Herausfordernden Momenten helfen, Dich dabei zu unterstützen, die erforderliche Zeit und den Raum zum Üben zu bekommen. Erbitte Dir im Vorfeld Ihre Unterstützung.
- Du wirst bemerken, wie sich Deine Reaktions-, Verhaltens- und Kommunikationsmuster über die Zeit des Kurses verändern. Manchmal fühlen sich Deine Familie, Freunde und/oder Kollegen von diesen Veränderungen fast schon bedroht und unwohl damit (weil sich damit ihr ganzes System verändert).
- Es kann daher auch sein, dass sich einige Deiner Beziehungen ändern.

Zeit:

- Die Zeit zum eigenen Üben zu finden bzw. sie sich zu nehmen, ist wohl die größte Herausforderung im Kurs. Es ist möglich, dass da Gedanken aufkommen wie: „Ich habe keine Zeit zum üben.“
- Sich die Zeit zu nehmen ist die Kunst. Es ist erforderlich etwas dafür zu opfern, was man sonst tun würde (Fernsehen, Facebook, Arbeiten...) und stattdessen die Übungen (ca. 1 Stunde am Tag) in den Alltag einzubauen.
- Es ist die bewusste und gewollte, sehr konkrete Veränderung des bisherigen Lebensstils.
- Interessanterweise berichten Menschen, die erst meinten, sie hätten durch die zusätzliche Übung ja „weniger Zeit“, dass sie schließlich ein Gefühl von mehr Raum und Zeit über den ganzen Tag hinweg bekommen haben.

Chancen / Vorteile / Nutzen

- Steigerung des Bewusstseins (der Bewusstheit) und der Konzentration
- Finden neuer Wege, um effektiver mit den eigenen Lebensumständen (Schwierigkeiten, Schmerzen oder Leiden) umzugehen.
- Lernen, besser auf sich selbst aufzupassen und besser für sich zu sorgen.
- Einige Menschen berichten von einem ruhigeren Geist, einem Gefühl des Gleichgewichts und von einem gesteigerten Wohlbefinden.
- Auch viele Vorteile für die körperliche Gesundheit werden wissenschaftlich nachgewiesen, auch wenn es dafür keine Garantie gibt.

Alle Risiken und Chancen können, müssen aber nicht auftreten. Es kann sein, dass sich im Vorgespräch herausstellt, dass ich als Lehrerin das Risiko nicht tragen kann oder möchte. Das bedeutet jedoch nicht, dass Du falsch oder nicht ok bist – Du bist richtig und ok, genau so, wie Du bist! – doch ich habe meine persönlichen Grenzen und Fähigkeiten und ich möchte die Sicherheit für mich, für Dich und die Gruppe wahren. Ich bitte Dich daher meine Entscheidung im Fall einer aktuellen Ablehnung zu respektieren.

Ich habe die Risiken und Chancen des MBSR-Kurses gelesen und die Auswirkungen verstanden.

Name (bitte in Blockbuchstaben): _____

Ort, Datum: _____ Unterschrift: _____