

Erfahrungsberichte von TeilnehmerInnen

Die Erfahrungsberichte entstanden auf der Grundlage einer Abschlussreflexion am Ende des MBSR-Kurses. Die einzelnen Berichte sind hier unverändert wiedergegeben, um die Verschiedenartigkeit und eigene Sprache jedes Einzelnen zu wahren. Die Namen wurden verändert.

Aus dem Kurs nehme ich ein neues Gefühl von Zeit mit und die Erfahrung wie heilsam und 'ganz' es sich anfühlt, 'im Moment' zu sein. Meinen Atem habe ich als treuen Begleiter kennen- und schätzen gelernt. Im Alltag erlebe ich mich als verlangsamer, den Moment intensiver wahrnehmend, dankbarer und zufriedener mit dem was ist. Ich habe über die Übungen, das regelmäßige Meditieren und achtsame Wahrnehmen meinen inneren, eigenen REichtum entdeckt!

Die wöchentlichen Sitzungen in der Gruppe aber auch die täglichen Übungen alleine haben dazu beigetragen, dass ich das Vertrauen in mich selbst wieder gefunden habe, und in mir Ruhe gefunden habe. Zu mir gehören auch Ängste und Empfindungen die nicht nur angenehm sind, aber sie gehören zu mir und sind willkommen. Ich kann sie tatsächlich liebevoll in den Arm nehmen und sein-lassen! Das ist eine sehr beruhigene Erfahrung, die mich stark macht und freudig stimmt. Über den Atem habe ich gelernt im Hier und Jetzt zu sein, und habe erlebt wie ich darüber wieder handlungsfähig wurde/werde/bin.

- Klara -

Achtsamkeit ist nun in mir und begleitet mich täglich. Auch wenn ich sicherlich sehr viel disziplinierter im Üben sein könnte ;-) Durch den Kurs habe ich Raum für mich geschaffen, das ist wohl das wichtigste. Eine Enge konnte sich lösen, die ich schon lange nicht mehr wahrgenommen habe. Ich kann wieder durchatmen! Durch ganz einfache Werkzeuge die Du uns an die Hand gegeben hast hat sich so unglaublich viel getan, wurde soviel angestoßen. Ich weiß jetzt, dass es gar nicht so kompliziert ist, seine Gefühle zu kontrollieren, den Kreislauf zu durchbrechen und Gedanken positiv zu steuern. Alles was ist ist gut so wie es ist...es muss nichts hinzugefügt werden. Allein dieser Satz bringt mir in so vielen Situationen unglaublich viel Entspannung, Erleben und erleichtert das Loslassen ungemein.

Ich bin jetzt gelassener, stärker, auch mutiger, habe mich buchstäblich aufgerichtet, wieder mehr in mich gespürt, mich gespürt - nehme mir Zeit für mich, bin gut zu mir. Meine Bedürfnisse und Gefühle sind wertvoll und dürfen sein. Und, ich habe erfahren das Schweigen so unglaublich wertvoll ist. ...und das ich schweigen kann ;-)

- Margret -

Ich besuchte den MBSR-Kurs, weil ich unter meiner innerer Unruhe litt, meinem häufigen Grübeln und Probleme wälzen und der Gewissheit den äußeren Anforderungen und

zwischenmenschlichen Gefühlen nicht gewachsen zu sein.

Ich lernte mich selbst und äußere Umstände liebevoll anzunehmen, Gedanken ziehen zu lassen, mich zu erden im Hier und Jetzt, und mein Umfeld mit Neugier und Offenheit zu betrachten.

Dabei hatte ich nicht selten ein „Aha“-Erlebnis und das Gefühl endlich gefunden zu haben, wonach ich so lange suchte.

Sicher, es ist ein Weg, der jeden Tag aufs Neue gegangen werden will und das funktioniert nicht ohne Üben. Aber ich fühle mich jetzt viel gelassener, beziehe nicht alle Äußerungen Anderer auf mich selbst und kann durch Beobachtung meines Atems auch in schwierigen Situationen die Fassung bewahren.

Ich werde die gelernten Dinge auf jeden Fall weiterverfolgen, denn es hat sich für mich extrem gelohnt.

- Angelika -

Was nehme ich mit nach acht Wochen MBSR, was hat sich verändert?

Ich nehme ein gutes Repertoire mit, was ich im Alltag anwenden kann. Das bedeutet nicht nur die 45-60 min Übungszeit, sondern auch ganz alltägliche Handlungen: Bewusst zur Arbeit gehen, auf der Arbeit innehalten können. Die Dinge nicht mehr gleichzeitig zu tun, sondern nacheinander. Ich bin ruhiger und geduldiger mit mir selbst geworden. Ich nehme an, dass schwierige Situationen und Erfahrungen genauso zum Leben gehören wie die positiven. Auch sie erfordern ihre Zeit und haben ihre Berechtigung wahrgenommen zu werden.

Ich habe viel über mich gelernt: die Schwierigkeiten mir selbst respektvoll zu begegnen, mit mir selbst geduldig zu sein. Sicherlich sind diese Schwierigkeiten nicht behoben, aber mit der täglichen Praxis fällt es doch leichter, sie wahrzunehmen und zu integrieren. An diesem Punkt bin ich ruhiger geworden und (!) andere Menschen in meiner Umgebung, die nicht wussten, dass ich einen Kurs mache, haben diese Veränderungen bemerkt.

Ich nehme auch mit, dass der Weg der Achtsamkeit Disziplin erfordert, es sich aber lohnt, Zeit aufzubringen: Der Lohn für mich ist Wachheit, Klarheit und Respekt in den Begegnungen mit mir und anderen Menschen.

- Nel -

Bevor ich mit dem MBSR-Kurs begann, hatte ich das Gefühl, im Hamsterrad zu sitzen, in dem die Arbeit nie aufhört und ich unaufhörlich treten muss, ohne irgendwann ein Ziel zu erreichen. Über MBSR wusste ich nur, dass es um Meditation geht. Die ganzen Informationen über Achtsamkeit hatte ich natürlich auch gelesen, aber scheinbar sind sie nicht wirklich in mein Bewusstsein gedrungen. Als ich den Kurs begann, dachte ich mir, dass mein neues Medikament "Meditation einmal täglich" werden würde. Entspannung auf Knopfdruck war mein Wunsch - eine größere Veränderung konnte ich mir nicht vorstellen.

Heute - nach dem Kurs - hat sich mein Leben wirklich nicht groß verändert und doch alles: Meine Einstellung ist eine völlig neue: Heute sind meine Handlungen von dem Willen erfüllt, ACHTSAM zu sein. Mir ist nämlich aufgefallen, dass ich ständig damit beschäftigt war/bin,

mich aus dem Jetzt raus zu beamen: Ich plane, denke über Vergangenes nach oder träume mich einfach davon. Ob ich gehe, esse, schreibe, schlafe - immer sind meine Gedanken bereits woanders. Das stresst und erschöpft. Während der verschiedenen Achtsamkeitsübungen im Kurs konnte ich aber erfahren, wie gut es mir tut, wirklich präsent zu sein. Präsent in meinem Körper. Präsent in jedem Augenblick meines Lebens.

Was sich noch für mich verändert hat, ist der Umgang mit mir aber auch mit den Menschen um mich herum. Wie oft habe ich mich unter Druck gesetzt, noch besser sein zu müssen oder mich beschimpft für meine Fehler. Genauso hart konnte ich mit anderen Menschen oder auch einfach Geschehnissen ins Gericht gehen. "Das soll nicht so sein!" - Wie viel Energie ich mit diesem Satz verschwendet habe. Jetzt hilft mir: ERKENNEN -LIEBEVOLL (!! ANNEHMEN - ERFORSCHEN - NICHT IDENTIFIZIEREN (!!Ich bin nicht mein Gefühl oder mein Gedanke!!) Heute versuche ich in schwierigen Situationen bei mir zu bleiben und hoffe, dass der Satz "Respekt für mich. Respekt für den Anderen." mich in Zukunft durch Konflikte trägt.

Jetzt ist der Kurs vorbei und es liegt an mir, das Gelernte alleine fortzuführen. Zum Glück bekam ich ein Handwerkzeug: Die täglichen Übungen. Noch halte ich meine Übungszeiten fest ein und hoffe, dass die tägliche Meditation/Yoga oder Bodyscan so zur Gewohnheit werden, dass sie auch größerem Stress auf Arbeit oder in der Familie standhalten.

Doch ich will nicht, dass es so klingt, als wenn ich das alles jetzt könnte. Das ist mein neuer Wille, der mich führt. Aber ich übe noch - jeden Moment und schaffe es oft nicht. Immer wieder entdecke ich, dass ich nicht aufmerksam war, zwei Sachen gleichzeitig getan habe. Die Macht der Gewohnheit: Beim Schreiben einer Email schon bei der nächsten zu sein, beim Gute-Nacht-Geschichte-Lesen schon daran zu denken, was ich alles tue, wenn die Kinder endlich schlafen, beim Frühstück Zeitung lesen, in der Badewanne telefonieren. Ganz besonders schwer fällt mir das achtsame Essen. Und dabei rede ich nicht nur von meiner Vorliebe für Kaffee oder Kuchen "to go"...Da hilft nur achtsames Erkennen und liebevolle Geduld mit sich:-)

Darum ist die größte Veränderung nach dem Kurs, dieser Wille und Bedürfnis diese ACHTSAMKEIT zu praktizieren und zu üben.

- Johanna -

Drastisch formuliert kann ich sagen: Durch den MBSR-Kurs habe ich meinen Geist erst richtig kennengelernt. Durch die verschiedenen Übungen konnte ich achtsam innehalten und mir die Zeit nehmen, mich mit dem auseinander zu setzen, was ist. Durch diese Auseinandersetzung habe ich eine innerliche Ruhe kennengelernt, die vorher noch nicht kannte. Lange war ich auf der Suche nach etwas, dass mich zu dieser ersehnten Ruhe führt. Ich bin sehr dankbar, diesen Rettungsanker gefunden zu haben. Ich denke, der Kurs war der Anfang des Kennenlernens und einer lebenslangen Freundschaft zwischen meinem Körper und Geist.

- Claudia -

Ich nehme Zuversicht mit, ganz viel und das Erkennen, dass ALLES sein darf, auch das Unangenehme, ich brauche nur meine Sichtweise zu ändern. Nicht einfach!

Ganz wichtig für mich war auch das Loslassen können. Von mir, von meinen Gedanken und Vorstellungen. Ich muss nicht irgendwie sein. Auch ich darf ALLES sein. Nicht einfach.

Gelernt habe ich, dass ich lernen kann, dass ich mit allem bestehen kann, dass ich erkennen kann und verändern kann...

Ich glaube, um es verinnerlichen zu können, darf es gar nicht schnell gehen und einfach sein, schließlich bedurfte es auch eines sehr langen und beschwerlichen Weges, um hierher zu gelangen und bereit zu sein!

Aber alles, was ich brauche, sind meine Achtsamkeit und mich und viel Geduld!

- Leonore -

Nachdem ich über zwei Jahre an Spannungs-(Druck)-Kopfschmerz litt und weder Schädel-CT, Wirbelsäulen-MRT, Zahnarzt-, HNO- und neurologische Untersuchungen einen Befund brachten, las ich in einem Buch des bekannten Münchner Arztes Dr. Bannasch zum Thema ganzheitliche Heilung einen Hinweis auf MBSR nach Kabat-Zinn.

Der Kurs hat meine Leben verändert. Der Kopfschmerz ist weg...

Im Wesentlichen ging es darum, im Alltag bewusst aufmerksam und achtsam zu sein, die Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment zu lenken, beobachten ohne zu bewerten. Ich bekam viele Hilfen in Form von „Hausaufgaben“, unterstützt von CDs. Am liebsten mag ich den Bodyscan. Durch ihn konnte ich herausfinden (ich werde 70, und es ist nie zu spät), wer ich bin, wie ich mich wann fühle und was ich will und was nicht. Ich habe gelernt, mich abzugrenzen und adäquat zu wehren. Es ist ganz schön, wenn man nach einer langen Reise sich selbst begegnet und so etwas wie Selbstachtung empfindet.

- Waltraud -

Was nehme ich mit?

- Die Übungspraxis. Ich finde Entspannung und Ruhe. Wo ich früher bei Anfällen von Angst und Panik oder in einem depressiven Schub leicht zum Alkohol griff, um Erleichterung zu finden, hilft mir heute die tägliche Meditation. Ich trinke deutlich weniger Alkohol.
- Die Erkenntnis: Alles darf sein. Die Akzeptanz der Situation, so wie sie im Moment ist, ob angenehm oder unangenehm, hat etwas sehr Befreiendes. Man muss nicht gleich handeln. Man kann auch mal abwarten, ob sich etwas ändert.

Hat sich etwas verändert?

- Meine chronischen Schmerzen wurden im Verlauf des Kurses weniger (wobei das natürlich auch mit an der medikamentösen Behandlung liegen mag).
- Ich fühle mich etwas gelassener.

- Es ist mir gelungen zu bemerken, wann und wie ein depressiver Schub entstand und ihn zumindest teilweise abzuschwächen.
- Mein Körperbewusstsein ist feiner geworden. Ich habe gelernt, unangenehme Körperempfindungen mit Gefühlen und Emotionen zu assoziieren.
- Akzeptanz: Schwierige Situationen gehören zum Leben.

Was war ganz wichtig für mich?

- Der Umgang mit schwierigen Gefühlen.
- Die Erkenntnis des Zusammenhangs zwischen Gedanken, Gefühlen und Aktionen und dass ich die Möglichkeit habe, den Kreislauf zu durchbrechen und dadurch ungesunde Verhaltensweisen langsam, aber sicher zu verändern.

Was habe ich über mich persönlich gelernt?

- Ich will immer zu viel erreichen.
- Gefühle und Gedanken sind nicht immer die Realität.
- Ich habe noch einen langen Weg zu gehen.
- Ich möchte lernen, mir zu verzeihen.
- Ich bewerte zu schnell.
- Ich habe gelernt, was für Gefühle hinter körperlichen Empfindungen stecken können.

Was brauche ich an äußeren und inneren Bedingungen, damit ich die Übung nach dem Kurs vertiefen kann?

- Inspirierende Bücher und eine Gruppe zum regelmäßigen Üben.
- Etwas, das mich immer wieder an die Achtsamkeit erinnert (vielleicht eine Glocke...)
- Disziplin
- Regelmäßigere Arbeitszeiten, um Zeit für die Meditation einbauen zu können

- Heike -

Als ich von MBSR gehört habe, dachte ich, dies sei wieder nur ein weiterer Entspannungskurs und war mir nicht sicher, ob das mir tatsächlich helfen könnte. Ich war so im stressigen Alltag mit Beruf und Kindern gefangen und zudem einer jahrelangen Krankheit mit starken Schmerzen und zahlreichen Medikamenten ausgelaugt, dass ich bereit war alles zu versuchen, was mir helfen könnte. Auf einer Kur wurde mir das MBSR Programm 'verordnet' und mir war schnell klar, dass dies das war, wonach ich so lange gesucht habe. MBSR ist keine einfache Entspannungsmethode die man ab und zu mal anwendet, es ist viel mehr: Eine Einstellung, die mein Leben anfangen sollte zu verändern. Kaum war ich von der Kur zurück, suchte ich nach einem Kurs. Es war so interessant, viel über Stress, schwierige Gefühle wie Wut o.ä. und schwierige Kommunikation zu erfahren und gleichsam eine Option zu erfahren, wie man

mit diesen besser umgehen kann.

Durch Achtsamkeit, das zentrale Element dieses Kurses, lernt man, in sich hineinzufühlen und innezuhalten, Gedanken und Handlungen zu überdenken und neue Wege zu gehen. Eine Zuversicht ist somit entstanden, aus alten Verhaltensmustern, die nicht gut tun, auszubrechen und neue Wege zu gehen. Und es tat gut zu spüren, dass man so wie man ist, mit seinen Gefühlen und Gedanken in Ordnung ist. Bodyscan, Meditation, Yoga und spezielle Achtsamkeitsübungen, die auch in den Alltag integriert wurden, halfen mir, mich nach und nach zu entspannen und mich überhaupt erst mal wieder richtig zu spüren. In allem gehe ich jetzt viel bewusster durch das Leben, kann endlich wieder die kleinen Dinge des Alltags sehen und mich daran erfreuen. Ich bin viel ruhiger geworden und kann den Moment viel besser wahrnehmen und genießen.

Als ich ruhiger wurde, wurden auch meine Kinder ruhiger und das ist das Schönste überhaupt.

Aber mir ist bewusst, dass ich erst am Anfang eines Weges stehe: Achtsamkeit muss geübt und gepflegt werden, damit man nicht in alte Muster verfällt und sich von dem Strudel dieser schnelllebigen Zeit mitreißen lässt. Das wichtigste für mich war, endlich etwas für mich zu tun, etwas was mich nachhaltig entspannt, Ruhe einkehren lässt und mir Handlungsoptionen gerade in schwierigen Situationen ermöglicht. Ich habe angefangen zu lernen, wie man mit Wut, Angst und Sorgen besser umgehen kann, ohne darin machtlos unterzugehen.

Ich versuche nun, achtsamer mit meiner Umwelt, mit meinen Mitmenschen und mir selbst umzugehen. Ich versuche, der hektischen schnellen Umwelt ein wenig zu trotzen, in dem ich mir Momente der Ruhe und Achtsamkeit nehme und mir ganz bewusst Zeit für mich nehme und das Leben ein wenig entschleunige.

Mein Leben ist dadurch viel reicher geworden, die Dinge haben eine andere Bedeutung bekommen. Ich kann die Ruhe nun nicht nur aushalten, sondern sogar genießen und habe endlich etwas gefunden, was mich auch in schwierigen Zeiten auffangen kann. Meine Schlafstörungen sind schon deutlich besser geworden und mein Asthma ist auch viel besser. Ich denke, mein Körper hat sich durch zahlreiche Krankheiten oder Symptome versucht gegen meine Lebensumstände zu wehren, nun endlich bin ich wach geworden, habe etwas geändert und mir geht es so viel besser.

- Juliane -