

# Perspektivwechsel beim MBSR



17.03.2025

Bei MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) wird ein Perspektivwechsel durch eine Kombination von Achtsamkeitspraktiken und kognitiven Ansätzen gefördert, die dazu beitragen, automatische Reaktionsmuster zu unterbrechen und eine neue Sicht auf Erlebnisse zu entwickeln.

Zentrale Methoden sind:

## 1. Eine neutrale Beobachterposition einnehmen (nicht bewerten)

Praxis:

- Durch Meditation (z. B. Die drei Ankermeditation, Body Scan, Sitzmeditation) lernen wir, Gedanken und Gefühle als vorübergehende Phänomene zu betrachten, ohne sie zu bewerten oder sich mit ihnen zu identifizieren.
- Es wird geübt, dass Gedanken und Gefühle sich laufend verändern - man lässt sie wie Wolken am Himmel vorbeiziehen.

Perspektivwechsel:

- Wir erkennen, dass Gedanken nicht die Realität abbilden müssen, sondern oft nur mentale Konstrukte sind, was die Macht negativer Überzeugungen reduziert.
- Aus Gedanken wie "Ich bin ängstlich" entsteht die Erkenntnis: "Da ist Angst" – eine Distanzierung, die Raum für objektive Betrachtung schafft.

## 2. Ins Erforschen des Augenblicks kommen (lösungsorientiert)

Praxis:

- Achtsame Aktivitäten (z. B. Essen, Gehen) oder Atemübungen verankern die Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt.
- In MBSR-Kursen teilen wir Erfahrungen und lernen andere Perspektiven kennen.

Perspektivwechsel:

- Statt in der Vergangenheit (Grübeln) oder Zukunft (Sorgen) zu verweilen, entsteht ein Bewusstsein für die Handlungsmöglichkeiten im aktuellen Moment.
- Das Erleben von Gemeinschaft und Vielfalt reduziert das Gefühl der Isolation und eröffnet neue Lösungswege für persönliche Stressoren.

## 3. Den Körper bewusst wahrnehmen (körperorientiert)

Praxis:

- Beim Body Scan oder Yoga wird die Aufmerksamkeit auf körperliche Empfindungen gelenkt, die mit Emotionen verbunden sind (z. B. Enge bei Angst).
- In der Sitzmeditation wird geübt auch angenehme Körperempfindungen wahrzunehmen.
- Perspektivwechsel:
  - Körperliche Signale werden als Frühwarnsystem erkannt, was zu einem besseren Verständnis von Stressreaktionen und deren Steuerung führt.
  - Neben schmerzhaften Körperempfindungen sind auch angenehme Körperempfindungen zu spüren. Der Körper besteht nicht nur aus Schmerz. Leiden und Schmerz unterscheiden sich. Der Schmerz ist da, aber das Leiden wird erzeugt.

#### **4. Sich für eine veränderte Haltung öffnen (resilienzorientiert)**

##### Praxis:

- Durch regelmäßiges Üben entsteht die Fähigkeit, automatische Denkmuster (z. B. negative Interpretationen, Ablenkungsmechanismen, Kompensationen) zu erkennen.
- Wir üben unangenehme Emotionen oder Situationen bewusst anzunehmen, statt sie zu bekämpfen (z. B. durch die "Ja, und..."-Haltung).

##### Perspektivwechsel:

- Wir entwickeln ein "Beobachter-Bewusstsein", das es ermöglicht, flexibel auf Situationen zu reagieren statt in alten Mustern festzustecken.
- Herausforderungen werden nicht mehr als bedrohlich, sondern als natürlicher Teil des Lebens wahrgenommen, was Resilienz stärkt.