

Teilnahme an den Achtsamkeitsgruppen

Fühlen Sie sich eingeladen, die jedem Menschen innewohnenden, nur leider oft verschütteten Qualitäten der Achtsamkeit wieder zu entdecken, um den Herausforderungen des Lebens mit mehr Gelassenheit und Lebendigkeit begegnen zu können.

Damit dies gelingen kann, ist es erforderlich, regelmäßig an den Gruppenstunden teilzunehmen und zwischen den Gruppenterminen eigenständig zu üben. Diese Bereitschaft wird vorausgesetzt.

Ansprechpartnerinnen

Ruth Winter

Physiotherapeutin, MBSR / MBCT-Lehrerin

Brigitte Ringenberger

Leitende Diplom-Psychologin

Psychologische Psychotherapeutin

Eva Schneider

Sportpädagogin (MA)

Stillsitzen wie ein Frosch

„Ein Frosch ist ein besonderes Tier.

Er kann riesige Sprünge machen,

aber auch ganz still sitzen ...

Er atmet und sitzt ganz still.“

(Eline Snel)



Kontakt

Bezirkskliniken Schwaben
Bezirkskrankenhaus Augsburg
Dr.-Mack-Str. 1

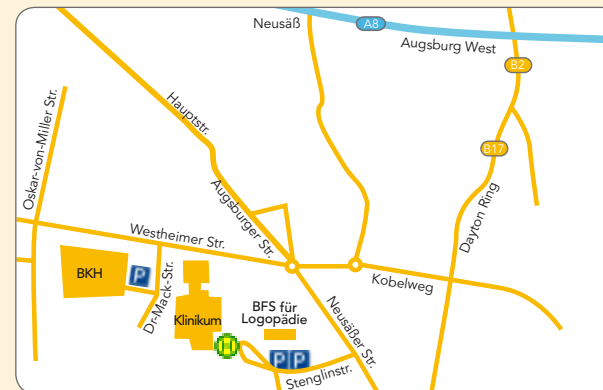
86156 Augsburg

Telefon: 0821 4803-0

Telefax: 0821 4803-2352

www.bezirkskrankenhaus-augsburg.de

www.bezirkskliniken-schwaben.de



Anfahrt

- Mit öffentlichen Verkehrsmitteln:
Straßenbahn Linie 2: Haltestelle „Klinikum/BKH“
Buslinie 32: Haltestelle „Klinikum/BKH“
- Mit dem Auto:
Verlassen Sie die B17 an der Ausfahrt "Zentral-klinikum" und folgen Sie der Beschilderung in dieser Richtung. Nach etwa 1,4 km passieren Sie einen Kreisverkehr und nehmen die zweite Ausfahrt. Nach ca. 50 m fahren sie in einen weiteren Kreisverkehr und verlassen diesen an der zweiten Ausfahrt (Beschilderung BKH). Sie fahren jetzt auf der Westheimer Straße und biegen nach ca. 500 m in die Dr.-Mack-Straße ein. Dort folgen Sie der Beschilderung zum Besucherparkplatz.

Bezirkskliniken Schwaben – Kommunalunternehmen

(Anstalt des öffentlichen Rechts) – Sitz: Augsburg

Vorstand: Thomas Düll (Vorsitzender)

Verwaltungsratsvorsitzender: Bezirkstagspräsident Jürgen Reichert

Bilder: R. Winter, BKH Augsburg; S. Wiedemann, BKH Augsburg

Stand Mai 2016

bezirkskliniken
schwaben  mehr Nähe

Akademisches Lehrkrankenhaus der LMU München

Bezirkskrankenhaus Augsburg

Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie
und Psychosomatik

Achtsamkeit
als Weg zur Stress- und
Krankheitsbewältigung



Was ist Achtsamkeit?

„Achtsamkeit bedeutet auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: Bewusst im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen.

Diese Art der Aufmerksamkeit steigert das Gewahrsein und fördert die Klarheit sowie die Fähigkeit, die Realität des gegenwärtigen Augenblicks zu akzeptieren.

Achtsamkeit ist eine einfache und zugleich hoch wirksame Methode, uns wieder in den Fluss des Lebens zu integrieren.

Die Grundhaltung der Achtsamkeit ist sanft, akzeptierend und nährend. Man könnte sie auch als Leben aus dem Herzen heraus beschreiben.“

(Jon Kabat-Zinn)

Zen-Geschichte

Ein alter Zen-Meister antwortete einst auf die Frage nach dem Geheimnis seiner Zufriedenheit: „Wenn ich liege, dann liege ich. Wenn ich aufstehe, dann stehe ich auf. Wenn ich gehe, dann gehe ich. Wenn ich esse, dann esse ich.“ „Das tun wir auch,“, sagten die Fragenden, „aber wir sind nicht glücklich.“ Der Meister entgegnete: „Sicher liegt auch ihr und ihr geht auch und ihr esst. Aber während ihr aufsteht, überlegt ihr, wohin ihr geht und während ihr geht, fragt ihr euch, was ihr essen werdet. So sind eure Gedanken ständig wo anders und nicht da, wo ihr gerade seid. In dem Schnittpunkt zwischen Vergangenheit und Zukunft findet das eigentliche Leben statt. Lasst euch auf diesen Augenblick ganz ein und ihr habt die Chance, wirklich glücklich und zufrieden zu sein.“

Die Praxis der Achtsamkeit

Achtsamkeitsbasierte Interventionen haben in Medizin und Psychotherapie zunehmend an Bedeutung gewonnen.

Professor Dr. Jon Kabat-Zinn, Verhaltensmediziner, hat an der Universitätsklinik von Massachusetts, USA, ein Acht-Wochen-Programm zur Stressbewältigung durch Achtsamkeit entwickelt, das sogenannte MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction).

Dieses Programm wurde durch Integration von Elementen aus der kognitiven Verhaltenstherapie weiter entwickelt zu MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy). Das ist ein neuer Ansatz zur Rückfallprophylaxe bei Depressionen.

(M. Williams, Z. Segal, J. Teasdale)

In Anlehnung an MBSR / MBCT bieten wir in unserer Klinik verschiedene Achtsamkeitsgruppen mit unterschiedlichen Schwerpunkten und Inhalten an:

- Achtsamkeitsübungen im Liegen, Sitzen und Gehen (Bodyscan, Sitzmeditation, Gehmeditation)
- Yoga – Achtsamkeit in Bewegung
- Impulsvorträge zu relevanten Themen (Stressbewältigung, Krankheitsbewältigung, Umgang mit schwierigen Gefühlen und Gedanken, Umgang mit Schmerzen, Selbstakzeptanz, Selbstmitgefühl, achtsame Kommunikation)
- Erfahrungsaustausch
- Integration der Achtsamkeit in den Alltag

Was bewirkt Achtsamkeit?

- Präsenz, das heißt die Fähigkeit mit allen Sinnen gegenwärtig zu sein
- Erkennen von gewohnheitsmäßigen Reaktions- und Verhaltensmustern in Stresssituationen
- nicht bewertendes Wahrnehmen der damit einhergehenden Körperempfindungen, Gedanken und Gefühle
- Erweiterung des Handlungsspielraumes durch den Zugang zu eigenen Kräften und Möglichkeiten (Erleben von Selbstwirksamkeit)
- Verbesserung der Konzentrations- und Entspannungsfähigkeit
- wachsendes Selbstvertrauen, Selbstakzeptanz
- Erlernen der Fähigkeit, trotz real bestehender Schwierigkeiten, Zufriedenheit und Glück zu erleben

Anwendungsfelder

Viele Studien belegen, dass die Praxis der Achtsamkeit eine wirkungsvolle und hilfreiche Ergänzung zu den etablierten Behandlungsmethoden darstellt. Die Achtsamkeitspraxis findet erfolgreiche Anwendung bei folgenden Erkrankungen:

- Depression
- Angst
- Borderline-Störungen
- Essstörungen
- Sucht
- chronische Schmerzen
- Schlafstörungen u. a.