

**Für sich selbst sorgen durch  
Achtsamkeit und Mitgefühl**



**8-Wochenkurse**

**MBSR – MBCT – MSC**

# Was bedeuten Achtsamkeit und Mitgefühl?

Achtsamkeit und Mitgefühl sind wie die beiden Flügel eines Vogels, die zusammen inneres Wachstum ermöglichen. Achtsamkeit lässt uns erkennen, was gerade ist, und Mitgefühl ermöglicht uns einen angemessenen Umgang damit.

Durch Achtsamkeitsmeditation lernen wir, unsere Körperempfindungen, Gedanken, Gefühle und alle anderen Sinnesindrücke wahrzunehmen, ohne sie zu bewerten.

Eine offene und annehmende Orientierung an der direkten Erfahrung des Augenblicks erschließt uns ein tieferes Verständnis für uns selbst und Einsicht in unsere gewohnheitsmäßigen Reaktionsweisen. Dies bietet einen wichtigen Weg aus automatisch ablaufenden negativen Gedanken, Gefühlen und Bewertungen.

So ermöglicht uns die Praxis der Achtsamkeit innere Ruhe, Akzeptanz und Klarheit – auch angesichts von Stress, körperlichen oder seelischen Schmerzen oder schwieriger Lebensumstände. Indem sie uns die Kostbarkeit und Einzigartigkeit des gegenwärtigen Augenblicks bewusst werden lässt, unabhängig davon, ob wir gerade eine angenehme oder schwierige Erfahrung machen, erlaubt sie uns, mit größerer Intensität und Freude zu leben, und bringt uns in einen tiefen Kontakt mit unseren inneren Kräften, die uns lernen, wachsen und heilen lassen.

Achtsamkeit und Mitgefühl sind Fähigkeiten, die bereits in uns vorhanden sind. Sie zu üben ist daher jedem Menschen möglich, unabhängig von Religion oder Kultur sowie von geistigen, emotionalen oder körperlichen Voraussetzungen.

Achtsames Selbstmitgefühl bedeutet, in den Momenten, in denen wir leiden, für uns selbst so zu sorgen, wie wir es für einen geliebten Menschen tun würden. Selbstmitgefühl

kann jeder Mensch erlernen – sogar Menschen, die in ihrer Kindheit nicht genügend Zuneigung bekamen oder die es vielleicht beschämend finden, sich selbst gegenüber freundlich zu sein.

Auch wenn also Achtsamkeit und Mitgefühl nicht ohne einander möglich sind, liegt im MBSR- und im MBCT-Kurs der Schwerpunkt auf Achtsamkeit, während im MSC-Kurs (Selbst-)Mitgefühl im Vordergrund steht.

## **Was Sie erwartet**

Jeder Kurs mit 8-11 TeilnehmerInnen besteht aus jeweils acht Abenden von 2,5 bzw. 3 Stunden, einem Vertiefungstag und einem persönlichen Vorgespräch. Als Übungsmaterial sind Aufnahmen der Kernmeditationen und schriftliche Unterlagen enthalten. Jede Sitzung beinhaltet einen Theorie-Teil. Praktische Übungen und der Austausch über die persönlichen Erfahrungen bilden jedoch den Schwerpunkt. Die so wichtige Übertragung in den Alltag wird durch informelle Praxis bei Alltagstätigkeiten eingeübt.

Die Kurse ersetzen keine medizinische Behandlung oder Einzelpsychotherapie.

Bevor TeilnehmerInnen sich anmelden, sollten sie klar motiviert sein, an jeder Sitzung teilzunehmen und während des Kurses täglich 30-45 Minuten selbständig zu Hause zu üben. Die Forschung zeigt: Je regelmäßiger geübt wird, desto größer sind die positiven Veränderungen durch den Kurs. Vermittelt werden Meditationspraktiken, deren Auswirkungen sich dann durch Übung über längere Zeit nach dem Kurs entfalten.

# MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

## Ein MBSR Kurs richtet sich an Menschen, die...

- ... unter Stress oder Erschöpfung leiden,
- ... sich in herausfordernden Lebensbedingungen wiederfinden,
- ... erprobte Stressbewältigungsstrategien zur Prävention erlernen möchten,
- ... unter chronischen Erkrankungen leiden wie Bluthochdruck, Herzerkrankungen, Krebs, chronischem Schmerz, Schlafstörungen etc.,
- ... interessiert sind, meditieren zu lernen.

## MBSR – Mindfulness Based Stress Reduction

Die Kurse zur Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) basieren auf altem Wissen über Yoga und Meditation sowie auf Erkenntnissen der modernen Stressforschung. Das Programm wurde von Prof. Jon Kabat-Zinn 1979 an der Universität von Massachusetts entwickelt. Die TeilnehmerInnen hatten chronische Erkrankungen und zum Teil tiefe körperliche und seelische Krisen; die schulmedizinischen Möglichkeiten waren ausgeschöpft. Bei fast allen wurde in wissenschaftlichen Begleitstudien eine Besserung der Beschwerden festgestellt, und auch diejenigen, die keine Linderung der körperlichen Beschwerden erfuhren, erfuhren eine deutliche Steigerung ihrer Lebensqualität. Aufgrund der hohen Wirksamkeit bei Stress jeder Art wird MBSR mittlerweile im Gesundheitswesen, in pädagogischen und sozialen Institutionen und in Unternehmen erfolgreich eingesetzt.

## Was bewirkt MBSR?

Äußere Umstände lassen sich oft nicht oder nur bedingt verändern. Verändern können wir dagegen immer die geistige Einstellung und damit auch die körperliche Reaktion auf belastende Situationen oder Momente.

Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen eine positive Wirkung bei vielen KursteilnehmerInnen:

- anhaltende Reduktion medizinischer Krankheitssymptome (z.B. Schmerz)
- Minderung psychischer Symptome, z.B. Angst
- effektivere Bewältigung von Stresssituationen
- erhöhte Selbstakzeptanz und Akzeptanz anderer
- mehr Vitalität und Lebensfreude

## Inhalte

Der Kurs umfasst geleitete Achtsamkeitsmeditationen im Sitzen, Gehen und Liegen (Bodyscan) sowie sanfte, auch bei körperlichen Einschränkungen gut durchführbare Übungen aus dem Hatha-Yoga.

In Kurzvorträgen, Übungen und Gruppengesprächen werden Schwerpunkte vertieft, z.B. Erkenntnisse der modernen Stressforschung, Akzeptanz und Selbstakzeptanz, Umgang mit Schmerzen oder schwierigen Gefühlen, achtsame Kommunikation.

Angeleitete Gruppengespräche dienen dem Erfahrungsaustausch über die Übungen im Kurs und zu Hause und über das, was die TeilnehmerInnen besonders beschäftigt.

# Mit Achtsamkeit der Depression begegnen (MBCT)

**Ein MBCT Kurs zur Rückfallprävention ist für Sie geeignet, wenn Sie ...**

- ... einen neuen Weg finden möchten, um ihrer Depression zu begegnen,
- ... einen bewussteren und liebevolleren Umgang mit sich üben möchten,
- ... Ihre eigenen Denk- und Verhaltensmuster erforschen wollen,
- ... die Entstehung depressiver Zustände besser verstehen möchten,
- ... ein Frühwarnsystem und mehr Möglichkeiten zur Selbstfürsorge entwickeln wollen.

## **MBCT – Mindfulness-based Cognitive Therapy**

Das MBCT-Training wurde von den Professoren Segal, Teasdale und Williams entwickelt, weil Forschungen zeigen, dass auch nach Abklingen einer akuten depressiven Episode das Rückfallrisiko bei 50% liegt. Bei Personen, die bereits mehrere depressive Episoden durchlebt haben, erhöht es sich auf bis zu 80%.

## **Wie wirkt MBCT?**

Das achtwöchige Kursprogramm umfasst die Einübung von Achtsamkeit und Elemente der kognitiven Verhaltenstherapie speziell für die Situation depressiver Menschen. Die Übungen helfen, einen konstruktiven Umgang mit schwierigen Gefühlen oder Stimmungen zu finden. Warnzeichen für einen drohenden Rückfall können frühzeitiger erkannt werden. All dies verbessert die Fähigkeit, auch unter heraus-

fordernden Lebensumständen frei von Depression zu bleiben. Studien belegen, dass ein MBCT-Training dieses Rückfallrisiko deutlich verringern kann.

## Voraussetzungen

MBCT ist für Menschen, die schon depressive Episoden erlitten haben, gegenwärtig aber nicht akut depressiv sind. Für Menschen, die akut suizidal sind, ist der Kurs nicht geeignet.

## Inhalte

Das Training umfasst Achtsamkeitsmeditationen im Sitzen, Liegen und Gehen sowie sanfte und auch bei körperlichen Einschränkungen gut durchführbare Übungen aus dem Hatha-Yoga.

Die Theorieteile enthalten Themen wie: Der „Autopilot“ (automatisierte gedankliche Abläufe und Gewohnheiten), Umgang mit schwierigen Gedanken („Grübeln“), Gefühlen und schwierigen Erfahrungen, Selbstfürsorge und das Erkennen und Abwenden eines möglichen depressiven Rückfalls.

Angeleitete Gruppengespräche dienen dem Erfahrungsaustausch über die Übungen im Kurs und zu Hause und über das, was die TeilnehmerInnen besonders beschäftigt. Erfahrungsgemäß ist dieser Austausch sehr unterstützend.

*Jenseits von richtig und falsch liegt ein Ort.  
Dort treffen wir uns. (Rumi)*

# Achtsames Selbstmitgefühl (MSC)

## Innere Stärke entwickeln

### Ein MSC Kurs ist für Sie geeignet, wenn Sie ...

- ... neue und freundlichere Wege im Umgang mit sich selbst finden möchten,
- ... psychisch stabil genug sind, um sich selbst begegnen zu können,
- ... überhöhte Ansprüche, innere Härte und Selbstvorwürfe durch inneren Halt (... was auch immer ist, ich Sorge für mich) ersetzen möchten,
- ... Dankbarkeit und Genuss kultivieren möchten,
- ... schon Meditationserfahrung haben und einen frischen Zugang zur Meditation kennenlernen möchten.

### Was bewirkt Selbstmitgefühl (MSC)?

- Mit Selbstmitgefühl begegnen wir uns und anderen selbstverständlicher mit Fürsorge und Achtsamkeit.
- Die Resilienz wird gestärkt, um sich rascher von emotionalen Schwierigkeiten zu erholen.
- Der (oftmals brutale) innere Kritiker wandelt sich langsam zu einem freundlichen, einladenden Motivator.
- Konflikte können konstruktiver gelöst werden durch verbesserte emotionale Verbundenheit, Toleranz und innere Bereitschaft zu vergeben.
- Vitalität, Lebensfreude, Kreativität und Neugierde stellen sich ein.
- Empathiemüdigkeit und Burn-out im engen Umgang mit Menschen wird entgegengewirkt.  
Es wächst die Fähigkeit, anderen Menschen mitfühlender zu begegnen und eigene Bedürfnisse im Auge zu behalten.



## **MSC – Mindful Self-Compassion**

Selbstmitgefühl ist eine mutige geistige Haltung, die uns widerstandsfähiger macht, auch gegenüber dem selbst zugefügten Schaden etwa durch zu viel Arbeit, Essen, Grübeln oder Selbstvorwürfe. Selbstmitgefühl gibt emotionalen Rückhalt, um uns unsere Schwächen einzugestehen und zu vergeben, uns mit Güte zu motivieren, mit ganzen Herzen mit anderen in Beziehung zu treten und auf authentische Weise wir selbst zu sein.

Das MSC-Programm wurde als evidenzbasierter 8-Wochen-Kurs von Prof. Dr. Kristin Neff und Dr. Christopher Germer in den USA auf der Grundlage östlicher Weisheitstraditionen entwickelt. Die förderliche Wirkung von MSC für Wohlbefinden und psychische Stabilität gilt mittlerweile durch die Forschung als gut belegt. Während die Ansicht, nur mit einer kritischen Haltung könne man es zu etwas bringen, weit verbreitet ist, zeigen Forschungsergebnisse, dass Selbstmitgefühl wesentlich besser geeignet ist, Widerstände zu überwinden und Veränderungen vorzunehmen, um unser Potenzial zu entfalten. Selbstmitgefühl vergrößert keineswegs Selbstmitleid oder Selbstbezogenheit, sondern fördert erwiesenermaßen emotionale Stärke im Umgang mit schwierigen Erfahrungen und die langfristige Fähigkeit zu tiefem Mitgefühl mit anderen.

### **Inhalte**

Der Kurs besteht aus Meditationen, kurzen Vorträgen, Selbsterfahrungsübungen, Austausch in der Gruppe und Übungen für zu Hause. MSC ist ein Seminar und kein Retreat. Das Ziel ist es, TeilnehmerInnen eine direkte Erfahrung von

Selbstmitgefühl zu ermöglichen und Praktiken einzuüben, die Selbstmitgefühl im Alltag entstehen lassen.

MSC ist ein Trainingskurs in Mitgefühl und kein Achtsamkeitstraining (wie z.B. MBSR), auch wenn Achtsamkeit als Grundlage für Selbstmitgefühl mit zu den Kursinhalten gehört. Es ist keine Psychotherapie, da der Schwerpunkt darin liegt, emotionale Ressourcen aufzubauen, und nicht darin, sich mit alten Verletzungen auseinander zu setzen. Positive Veränderungen finden auf natürliche Art und Weise statt, während wir die Fertigkeit entwickeln, freundlicher und mitfühlender mit uns umzugehen.

Man sagt, *„Liebe offenbart alles, was nicht Liebe ist.“*  
MSC ist eine Reise mit vielfältigen Herausforderungen.

Mitgefühl hat eine beruhigende und tröstende Wirkung, während es uns paradoxerweise auch den emotionalen Schmerz zugänglicher macht. Während der Selbstmitgefühlspraxis können belastende Gefühle auftauchen, die sich in dem unterstützenden und sicheren Rahmen des Kurses entfalten und auf diese Weise Heilung erfahren können.

## **Voraussetzungen**

Vorerfahrungen in Meditation oder Achtsamkeit sind nicht nötig. Mitgefühl gegenüber anderen und sich selbst ist eine Fähigkeit, die bei allen Menschen von der frühesten Kindheit an beobachtet werden kann. Je nach familiärem und sozialem Umfeld prägt sie sich unterschiedlich aus.

(Selbst-)Mitgefühl zu wecken und zu üben ist daher jedem Menschen möglich.

# Kurstermine 2020

## MBSR Kurs

**30.3. – 25.5.2020**, jeweils montags 18.30 – 21 Uhr

**Leitung:** Dr. Cornelia Kneser, Anette Maaßen-Boulton

**Termine:** 30.3., 6.4., 20.4., 27.4., 4.5., 11.5., 18.5., 25.5.

**Vertiefungstag:** Samstag, 16. Mai, 10.00 – 16.00 Uhr

**Kursort:** Praxis Dr. Cornelia Kneser,  
Tumringer Straße 199, 79539 Lörrach

## MBCT Kurs

**12.10. – 7.12.2020**, jeweils montags 19 – 21.30 Uhr

**Leitung:** Anette Maaßen-Boulton

**Termine:** 12.10., 19.10., 2.11., 9.11., 16.11., 23.11.,  
30.11., 7.12.

**Vertiefungstag:** Samstag, 21. November, 11 – 16 Uhr

**Kursort:** Maaßen-Stiftung,  
Kanderner Straße 37/1, 79585 Steinen

## MSC Kurs

**12.10. – 7.12.2020**, jeweils montags 18.30 – 21.30 Uhr

**Leitung:** Dr. Cornelia Kneser

**Termine:** 12.10., 19.10., 2.11., 9.11., 16.11., 23.11.,  
30.11., 7.12..

**Vertiefungstag:** Samstag, 21. November, 10 – 14 Uhr

**Kursort:** Praxis Dr. Cornelia Kneser,  
Tumringer Straße 199, 79539 Lörrach

**Kosten je Kurs:** 420 Euro

Zuschuss durch die Stiftung auf Antrag möglich.

Die gesetzlichen Krankenkassen bezuschussen den MBSR Kurs  
in Höhe von ca. 80 €.

Der Kurspreis enthält 38 Unterrichtsstunden à 45 Min., das  
Kurshandbuch und Audio-Aufnahmen der Kernmeditationen.

# Anmeldung und Kursleitung

## Anmeldung für MBCT

Anette Maaßen-Boulton, Kanderner Straße 37/1, 79585 Steinen  
Telefon: 0171 - 744 91 12, Email: [praxis@anette-maassen.de](mailto:praxis@anette-maassen.de)

## Anmeldung für MBSR und MSC

Dr. Cornelia Kneser, Tumringer Straße 199, 79539 Lörrach  
Telefon: 07621 - 167 55 22, Email: [praxis@cornelia-kneser.de](mailto:praxis@cornelia-kneser.de)

### Dr. Cornelia Kneser

Psychologische Psychotherapeutin,  
Fachrichtung Verhaltenstherapie  
Diplom-Psychologin



Niedergelassen in eigener Praxis seit 2008.  
Supervisorin im Postgradualen Studiengang Psychotherapie  
der Universität Basel. Lehrerin für MSC, MBCT und MBSR.

[www.cornelia-kneser.de](http://www.cornelia-kneser.de)

### Anette Maaßen-Boulton

Diplom-Sozialwissenschaftlerin  
und Heilpraktikerin

Seit 1996 in eigener Praxis tätig.  
Schwerpunkte: Traditionelle chinesische  
Medizin und personenzentrierte Beratung.  
2010 MBCT-Training bei Mark Williams. Weiterbildungen  
in therapeutischer Meditation und in Burn-out-Prophylaxe.  
Leiterin der Beratungsstelle „Burn-out-Brücke“  
Beratungsstelle Dreiland“ in Steinen.



[www.anette-maassen.de](http://www.anette-maassen.de) und [www.maassen-stiftung.de](http://www.maassen-stiftung.de)



Professor Dr. Werner Maaßen Stiftung  
Maaßen-Stiftungs-gGmbH