



„Durch
ACHTSAMKEIT
können wir
eine große
innere Stärke
gewinnen“

Der Blick
weitet sich und
neue Perspektiven
tun sich auf



*Sylke Känner ist Diplom-Pädagogin mit langjähriger Führungserfahrung in Wissenschaft, Bildung und Sozialwirtschaft. Sie ist Trainerin für Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und Stressbewältigung. Sie gibt MBSR-Kurse und lehrt Tai Chi. Seit vielen Jahren gehören unter anderem Burnout-Patienten zu ihren Klienten
www.sylke-kaenner.de*

SYLKE KÄNNER

Ein Trainingsprogramm, bei dem wir uns auf uns selbst besinnen: Sylke Känner erklärt, warum das jeden von uns geistig, körperlich und emotional gesünder macht

Du kannst die Wellen nicht stoppen, aber du kannst lernen zu surfen“. Der Satz stammt von dem US-Molekularmediziner Jon Kabat-Zinn, der uns sagt, dass wir den Höhen und Tiefen unseres Lebens nicht ausgeliefert sind, sondern lernen können, mit ihnen umzugehen. Durch Achtsamkeit. Jon Kabat-Zinn gilt als Vater der modernen Achtsamkeitspraxis. Er arbeitete viele Jahre an der medizinischen Fakultät der Universität von Massachusetts und bemerkte, dass chronisch kranke Menschen irgendwann auf sich allein gestellt waren: Sie galten als „austherapiert“ und mussten lernen, mit ihren Symptomen und Schmerzen umzugehen. Inspiriert von seiner buddhistischen Meditationspraxis entwickelte Jon Kabat-Zinn Ende der 1970er-Jahre das medizinische Training MBSR: „Mindfulness Based Stress Reduction“ („Stressbewältigung durch Achtsamkeit“). Es sollte eine konkrete Hilfestellung sein im Umgang mit Schmerzen, unangenehmen Erfahrungen und Stress. Damit wurde Meditation erstmals zentraler Bestandteil der

Behandlung von Patienten mit chronischen Krankheiten. Als überzeugter Schüler des Zen-Buddhismus orientierte er sich bei der Erstellung seines Programms vor allem an Yoga-Haltungen und Elementen der buddhistischen Vipassana-Meditation, bei der es darum geht, sich auf den eigenen Atem zu konzentrieren und Abstand zu den Gedanken zu schaffen. Heute ist seine Achtsamkeitsmethode gut erforscht, wissenschaftlich anerkannt und Bestandteil zahlreicher verhaltenstherapeutischer Verfahren. Ursprünglich für Menschen mit chronischen Beschwerden entwickelt, gilt Kabat-Zinns Programm heute als absolut wirksame Methode zur Stressreduktion und Stressprävention. Sylke Känner aus Hamburg ist selbstständige Trainerin und Dozentin für Achtsamkeit, Selbstmitgefühl & Stressbewältigung, außerdem lehrt sie Tai Chi. Ihre MBSR-Ausbildung erhielt sie am Institut für Achtsamkeit, IAS. Die 2001 gegründete Einrichtung ist das älteste Fort- und Weiterbildungsinstitut für achtsamkeitsbasierte Verfahren im deutschsprachigen Raum und eines der größten weltweit.

Wo lernten Sie die MBSR-Methode nach Kabat-Zinn kennen?

Ich kam vor etwa 10 Jahren in Kontakt mit MBSR, um in einer Krise Unterstützung zu finden. Ich übte schon länger Tai Chi, eine Form meditativer Bewegung, die mir immer half, Ruhe und Balance zu

finden – aber in der damaligen Situation fühlte ich mich hilflos. Ich war aufgrund der Trennung von dem Vater meiner Kinder zunehmend dünnhäutig und suchte einen Weg, mich selbst wieder mehr zu spüren, Halt und innere Kraft zu finden. Anfangs war ich skeptisch, ob MBSR der richtige Weg wäre – aber der Kurs hat mir wirklich sehr geholfen.

Kann jeder achtsamer werden?

Ja, das kann tatsächlich jeder. Im Grunde ist die Achtsamkeit nichts, was wir uns aneignen müssen – wir tragen diese Ressource bereits in uns. Oft ist sie nur verschütt gegangen vor lauter Aufgaben, Pflichten und Erwartungen. Ich denke, wir alle erinnern uns an Momente, in denen wir uns lebendig, wach und präsent gefühlt haben. Solche Momente von Achtsamkeit werden uns in schönen Situationen oft geschenkt – wir brauchen nichts dafür zu tun. Aber: Achtsamkeit im geschäftigen Alltag zu entwickeln, ist ungleich schwieriger. Dafür braucht es Übung.

Praktizieren Sie MBSR täglich?

Ja, so ziemlich. Weniger das MBSR als „Programm“ als vielmehr die Qualitäten von Achtsamkeit – durch Meditation, aber auch durch Kultivierung von Achtsamkeit im Alltag. Denn es geht ja im Kern all dieser Übungen um eine innere Haltung, eine bestimmte Art und Weise mit mir selbst und der Welt in Beziehung zu sein.

Was hat sich dadurch in Ihrem Leben verändert?

Ich glaube, dass ich bewusster im Leben stehe. Ich mache mir klar, was mir guttut und was nicht. Ich treffe Entscheidungen bewusster. Ich mache beispielsweise viel mehr

weiter >>

ACHTSAMKEIT BAUT STRESS UND ANGSTZUSTÄNDE AB, KANN SCHMERZEN LINDERN UND WEITET DEN BLICK.



Startseite | Seminar 3: Achtsamkeit

Pausen als früher, weil ich eher merke, dass ich sie brauche – langfristig habe ich dadurch mehr Energie. Ich nehme mehr von mir selbst und anderen Menschen wahr. Ich kann sagen: Meine Perspektive hat sich geweitet. Gleichzeitig erkenne ich eigene Muster, mit denen ich vielleicht nicht so einverstanden bin, etwa automatische Reaktionen, vorschnelle innere Bewertungen. Dann braucht es Verständnis und Mitgefühl mit sich selbst. Früher habe ich nicht gewusst wie das geht. Dass ich so, wie ich bin, genau „richtig“ bin – das ist ein Gedanke, der durch Achtsamkeit und Mitgefühl in mir angewachsen ist.

Wir alle haben ungesunde Gewohnheitsmuster im Beruf und im Privatleben. Kann Achtsamkeitstraining helfen, sie zu durchbrechen?

Ja. Das zeigen viele Studien. Und ganz konkret auch die Erfahrungen vieler Kursteilnehmer. Ungesunde Gewohnheitsmuster können in andere Bahnen gelenkt oder durch heilsamere Gewohnheiten ersetzt werden. Ich finde es hilfreich, sich klar zu machen, dass Gewohnheiten eben nur Gewohnheiten sind. Wir haben sie im Laufe unseres Lebens entwickelt, weil wir sie tausendfach praktiziert haben. Beginnen wir nun, etwas anderes „tausendfach“ zu üben, kann daraus eine neue Gewohnheit werden. Jon Kabat-Zinn spricht von dem Achtsamkeitsmuskel, der trainiert wer-

den muss, wenn er stärker werden soll. Er vergleicht es mit Fitness- oder Krafttraining. Wir entwickeln neue Gewohnheiten nicht dadurch, dass wir ein Buch darüber lesen, sondern indem wir es tun.

Warum ist es wichtig, die eigenen Stressoren zu erkennen?

Stressoren sind Auslöser, die Stress erzeugen. Das kann bei dem einen Menschen Lärm sein, beim anderen Zeitdruck, Schmerzen oder Kritik. Kenne ich meine individuellen Stressoren nicht, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass ich im Stressgeschehen gefangen bin und mit einer automatischen Reaktion antworte. Kenne ich meine Stressoren, bin ich gewappnet: ich kann einen inneren Abstand gewinnen und angemessener handeln. Außerdem kann ich versuchen, Dinge zu meiden, von denen ich weiß, dass sie in mir Stress erzeugen.

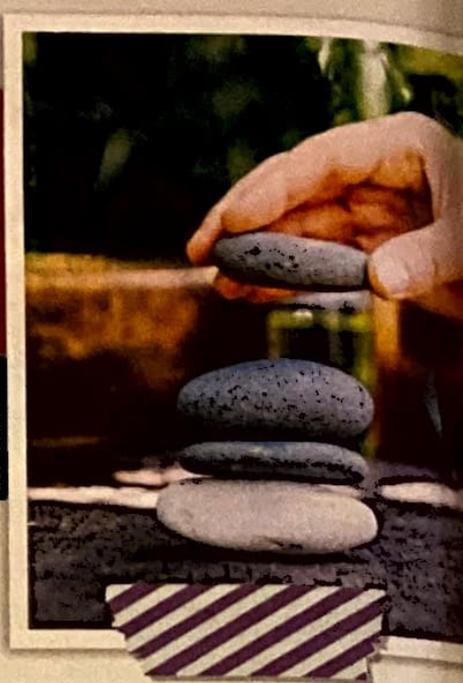
Wie sind die MBSR-Kurse, die Sie anbieten, aufgebaut?

Es ist in der Regel ein 8-wöchiges Kursprogramm. Es geht um Fragen wie: Was ist Achtsamkeit? Wie funktioniert unsere Wahrnehmung? Jeder Kursabend beschäftigt sich mit einem Schwerpunktthema. Es werden grundlegende Achtsamkeitsübungen, wie der Bodyscan, die Sitzmeditation und Achtsame Körperübungen praktiziert und es werden Übungen für den Alltag aufgegeben. An den Kursabenden tauschen wir uns in der Gruppe auch über persönliche Er-

fahrungen mit den Übungen aus, um voneinander zu lernen.

Für wen sind die Kurse geeignet? Und für wen ist MBSR eventuell nicht der richtige Weg?

Ein MBSR-Kurs ist für Menschen geeignet, die unter fachkundiger Anleitung und unterstützt durch eine Gruppe Meditation lernen und mehr Achtsamkeit in sich entwickeln möchten. Desweiteren eignet es sich für Menschen, die einen Weg suchen, mit Belastungen im Leben besser umzugehen, etwa mit Schmerzen, körperlichen Krankheiten oder psychischen Belastungen. MBSR wird häufig von Menschen genutzt, die mehr brauchen als einen Entspannungskurs. Oft steht der Wunsch am Anfang, dass sich etwas Grundlegendes im Leben ändern soll. Nicht geeignet ist der Kurs mitten in einer schweren Krise, etwa in einer akuten schweren Depression oder in einem Burnout. Das liegt unter anderem daran, dass wir für die Übung der Achtsamkeit ein bestimmtes Energielevel brauchen, um überhaupt die Kraft zu haben, in den Kurs zu gehen und zuhause selbstständig zu üben. Aber: Es gibt auch Kliniken, die in ihre stationäre Behandlung von psychischen Krankheiten Achtsamkeit als Konzeptbaustein oder Grundlage integriert haben. Um herauszufinden, ob ein MBSR-Kurs in der jeweiligen Lebenssituation das richtige ist, führe ich im Vorfeld des Kurses individuelle Vorgespräche.



WIR KÖNNEN LERNEN, WIEDER

MEHR IM HIER UND JETZ ZU SEIN.

weiter >>

ES GEHT DARUM, WIE WIR UNSER LEBEN VON MOMENT ZU MOMENT LEBEN ...

Welchen Nutzen haben Unternehmen, wenn Mitarbeiter MBSR lernen?

Immer mehr Firmen integrieren MBSR-Training in ihr betriebliches Gesundheitsmanagement, da es helfen kann, psychische und körperliche Krankheiten zu verhindern und damit betriebliche Fehlzeiten zu senken. Achtsamkeit ist eine Qualität, die die Selbstfürsorge fördert, aber auch die Konzentration und die Entscheidungsfähigkeit. Es fördert soziale Intelligenz und Empathie, was ein entscheidender Faktor für Teamwork und für gute Führung ist.

MBSR hilft bei Erschöpfung ebenso wie bei Angst – wie erklären Sie die enorme Bandbreite?

Achtsamkeit ist in erster Linie ein Training des Geistes – und kein Entspannungsverfahren. Also: Das Ziel ist nicht Entspannung, sondern Bewusstheit. Und so kann ich zum Beispiel in Bezug auf Angst erkennen, was ich durch automatische Gedankenmuster dazu beibringe, dass die Angst subjektiv größer und größer wird. In Bezug auf Sucht-

verhalten kann Achtsamkeit helfen zu verstehen, welche Funktion das Suchtverhalten hat oder was die Trigger sind, die es auslösen. All diese Schritte der bewussten Erkenntnis sind wichtige Schritte auf dem Weg der Heilung.

Muss man spirituell sein, um MBSR zu praktizieren?

Nein. Es reicht die Motivation, mit sich selbst tiefer in Kontakt kommen oder besser für sich sorgen zu wollen.

Erfordert es Disziplin?

Das Wort Disziplin mag ich nicht so gern, weil es für mich eine strenge Konnotation hat. Wir wollen uns im MBSR nicht genauso antreiben zu meditieren, wie wir uns vielleicht im Alltag auch schon antreiben. Gleichzeitig braucht die Übung der Achtsamkeit Energie. Das ist nicht leicht, braucht Zeit und Geduld. Genauso wichtig ist aber auch, sich selbst gegenüber gnädig zu sein, wenn es mal nicht so klappt, wie ich mir das vorgestellt habe.

Was lernen wir in Ihrem einstündigen Workshop?

Es geht um die praktische Anwendung: Sie lernen zentrale Übungen aus dem MBSR kennen und erfahren, wie Sie innerlich wieder mit sich in Kontakt kommen können. Und Sie üben, wieder mehr im Hier und Jetzt zu sein. 🌱

„MEHR ACHTSAMKEIT“

Der Workshop findet statt am
SAMSTAG, 6. NOVEMBER,
11 - 12 UHR

Dafür einfach per Mail an

info@sylke-kaenner.de

den Link zum Mitmachen anfordern. Viel Spaß!



Online
Seminar
Termine & Infos