

„Eine Art Fensterputzen für die Seele“

GESPRÄCH DER WOCHE: Achtsamkeitslehrerin Sabine Lang über das Glück, nicht immer alles bewerten zu müssen

TRIPPSTADT. Überforderung, Zeitdruck, Probleme im Job oder privat – kaum ein Mensch, der nicht unter Stress steht, zumindest phasenweise. Verschiedene Methoden können helfen, gegenzusteuern und besser damit umzugehen. Eine davon ist MBSR, was für Mindfulness-based stress reduction steht. Unsere Mitarbeiterin Friederike Jung hat sich mit der zertifizierten MBSR- und Achtsamkeitslehrerin Sabine Lang aus Trippstadt darüber unterhalten, was es damit auf sich hat.

Frau Lang, was genau versteht man unter MBSR?

MBSR ist ein hochwirksames Stressbewältigungsprogramm, das auf verschiedenen Meditationsformen und Wahrnehmungsübungen beruht. Durch sie lernen die Kursteilnehmer, ihre Aufmerksamkeit zu zentrieren, zum Beispiel auf den Atem, aber auch gleichzeitig offen zu sein für alle Gedanken und Empfindungen des gegenwärtigen Moments. Dadurch kann ein klarer Bewusstseinszustand erreicht werden, der zunehmend frei wird von Bewertungen. Man kann sich das vorstellen wie eine Art Fensterputzen für die Seele. Das Achtsamkeitstraining trägt dazu bei, alte Denkmuster und Automatismen zugunsten neuer Perspektiven und Handlungsmöglichkeiten zu verändern und Zugang zu unseren unterdrückten Gefühlen zu bekommen.

Wobei hilft MBSR?

In erster Linie hilft es Menschen dabei, inneren Abstand zu alledem zu bekommen, was sie belastet und sich körperlich wie psychisch negativ auswirkt. Für viele Menschen ist es eine heilsame Erkenntnis, dass Stress und belastende Emotionen in hohem Maße im eigenen Kopf entstehen und auf welche Weise sie selbst das Stressempfinden beeinflussen können. Diese Erfahrung ermöglicht es ihnen, den Stresskreislauf zu unterbrechen und somit stimmiger und angemessener in Stresssituationen zu reagieren.

Für wen eignet sich die Methode?

Für alle, die unter Stress oder stress-



Zu innerer Ruhe finden: Sabine Lang möchte Menschen, die unter Stress leiden, mit ihrem Achtsamkeitstraining zu mehr Gelassenheit verhelfen.

FOTO: JUNG

bedingten Krankheiten leiden. Aber auch für Menschen, die sich weiterentwickeln wollen und zu einem achtsameren, liebevolleren und gelasseneren Umgang mit sich selbst finden möchten.

Wie läuft ein MBSR-Kurs ab?

Als erstes führe ich mit Interessenten ein persönliches Vorgespräch, außerdem gibt es einen kostenlosen Informationsabend. Der Kurs selbst läuft über acht Wochen mit wöchentlichen Terminen à zweieinhalb Stunden. Gegen Ende findet ein Tag der Achtsamkeit statt. Der umfasst fünf bis sechs Stunden und fällt meistens auf einen Samstag. Die einzelnen Sitzungen basieren auf drei Säulen, die sich immer wieder abwechseln. Zum einen sind das natürlich die formalen Meditationen, zweitens der von mir geleitete

Austausch darüber. Und da jeder Termin unter einem bestimmten Thema steht, gibt es dazu jeweils anschauliche Kurzvorträge wie zum Beispiel über Achtsamkeit, Stressreaktion, Gehirnforschung, achtsame Kommunikation und so weiter.

Wie kann man sich die Übungen vorstellen?

Die Achtsamkeit wird anfangs mit Hilfe des Bodyscans, einer Körpermeditation im Liegen, geschult. Dazu kommen Atem-, Sitz-, und Gehmeditationen sowie Yoga als Meditation in Bewegung ab dem dritten Termin.

Lassen sich die Übungen auch zuhause in den Alltag einbauen?

Ja, der eigentliche Kurs findet sogar zuhause statt. Dort können die Teilnehmer anhand geführter Achtsam-

keitsmeditationen, die ich auf CD spreche, alleine für sich üben. Dazu gebe ich Impulse mit auf den Weg, sozusagen als Hausaufgabe. Mit der Zeit werden die Übungen so verinnerlicht, dass auch die Wartezeit an der Supermarktkasse dafür genutzt werden kann.

Wie sieht es mit der Wirksamkeit von MBSR aus?

Die Achtsamkeitsmethode ist wissenschaftlich sehr gut erforscht. Die moderne Stress- und Gehirnforschung hat weltweit in diversen Studien die heilsame Wirkung von MBSR nachgewiesen. Bildgebenden Verfahren zufolge verändert sich das so trainierte Gehirn bereits nach acht Wochen. Die Veränderung gilt als Folge des Achtsamkeitstraining, das die Stressantwort im Körper positiv beeinflusst

und zu mehr Ruhe und Gelassenheit führt.

Welche Kosten fallen für den Kurs an?

Der Kurs kostet 300 Euro, inklusive des Achtsamkeitstages, der Kursunterlagen und der drei CDs mit diversen angeleiteten Meditationen.

Gibt es Zuschüsse von den Krankenkassen?

Ja, ich freue mich sehr, dass meine Kurse von der Zentralen Prüfstelle Prävention anerkannt und zertifiziert sind. Sie gewähren einen Zuschuss in Höhe von 75 bis 150 Euro.

TERMIN

- Der nächste MBSR-Kurs von Sabine Lang startet am Mittwoch, 3. Mai. Er dauert acht Wochen und die Stunden finden immer mittwochs von 19 bis 21.30 Uhr in der Kinderkapelle St. Theresia in Kaiserslautern statt.
- Den Informationsabend dazu bietet die Achtsamkeitslehrerin am Mittwoch, 26. April, um 19 Uhr ebenfalls in der Kinderkapelle St. Theresia an.
- Anmeldungen nimmt Sabine Lang per E-Mail an sa-lang@t-online.de entgegen. Weitere Informationen gibt es auf ihrer Internet-Homepage unter der Adresse www.lebenslangachtsam.de. ljuf

ZUR PERSON

Sabine Lang wohnt in Trippstadt und ist hauptberuflich Gymnasiallehrerin für Biologie und Englisch an der Integrierten Gesamtschule Bertha von Suttner in Kaiserslautern. Seit 2016 ist die 47-Jährige auch als zertifizierte MBSR-Achtsamkeitslehrerin tätig. Die Abkürzung MBSR steht für Mindfulness-based stress reduction. Ihre Ausbildung hat sie an der Akademie Heiligenfeld absolviert. Sie gibt ihr Wissen über das Trainingsprogramm gegen Stress durch Achtsamkeit, das der US-Amerikaner Dr. Jon Kabat-Zinn Ende der 1970er-Jahre entwickelt hat, in Kursen weiter, die sie in der Kinderkapelle St. Theresia für die Katholische Erwachsenenbildung (KEB) in Kaiserslautern abhält. ljuf