

MBPM 8 Wochenprogramm – Mindfulness-Based Pain Management

Achtsamkeit und Mitgefühl im Umgang mit Schmerzen und chronischen Krankheiten

Chronische Schmerzen und Krankheiten sind sehr unangenehm und es ist verständlich, dass wir sie so rasch wie möglich loswerden wollen. Die Art und Weise, wie wir normalerweise darauf reagieren, (ablehnen, dagegen kämpfen, ignorieren, usw.), verstärkt jedoch bestehende Probleme und löst zusätzlich emotionale, körperliche und geistige Stresssymptome aus.

Es scheint paradox, ist aber erwiesenermassen hilfreich, sich Schritt für Schritt achtsam, freundlich und mitfühlend dem Schmerz und dem Schwierigen zuzuwenden. Dadurch kann sich sekundäres Leid (Ängste, Sorgen, Wut, Verzweiflung, Widerstand, Unruhe, depressive Verstimmungen), welches oft mit chronischen Schmerzen und Krankheiten einhergeht, deutlich verringern, was sich positiv auf das Schmerzempfinden auswirkt und somit die Lebensqualität erhöht.

Kernelemente des Kurses sind:

- Verschiedene Achtsamkeitsmeditationen, z.B. Atemgewahrsein
- achtsame Bewegungen, angepasst auf Menschen mit Schmerzen und anderen Erkrankungen
- Regelmässiges üben zu Hause und Achtsamkeit im Alltag
- Selbstmitgefühl
- Themenspezifische Impulsvorträge
- Erfahrungsaustausch in der Gruppe

Die Übungen helfen, einen hilfreichen Umgang mit der Krankheit zu entwickeln und wieder ein aktives, lebendiges, erfülltes und freudvolles Leben zu führen.

Dieser Kurs ist geeignet für Menschen:

- die unter chronischen Schmerzen z.B. Rücken-, Gelenkschmerzen, Migräne, Tinnitus, Fibromyalgie, Neuropathie, Diabetes, Krebserkrankungen, oder auch Erschöpfungssymptomen u.v.m. leiden
- dadurch Stress sowie Ängste, depressive Verstimmungen, Verzweiflung, Wut, Trauer, etc. erleben
- sich durch den Schmerz oder die Krankheit einsam und isoliert fühlen
- einen aktiven Beitrag zur Verbesserung der Lebensqualität leisten möchten
- den Teufelskreis aus Überforderung und Erschöpfung durchbrechen wollen

MBPM wurde 2004 in Grossbritannien von Vidyamala Burch und Danny Penman entwickelt und basiert auf MBSR, sowie auf der Selbstmitgefühlspraxis nach Christopher Germer und anderen. Die Wirksamkeit ist durch Forschungsergebnisse belegt.

Der Kurs beinhaltet ein persönliches Vorgespräch, 8 Sitzungen à 2.5 ca. Stunden, Kursunterlagen, und Anleitungen für die Meditationen.