

Für sich selbst sorgen durch Achtsamkeit und Mitgefühl



Titelmotiv: Chokezy/Shutterstock

Gestaltung: www.buero-magenta.de

**Mit Achtsamkeit
der Depression begegnen (MBCT)
Achtsames Selbstmitgefühl (MSC)**

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

Anmeldung für MSC

Dr. Cornelia Kneser, Tumringer Straße 199, 79539 Lörrach
Telefon: 07621 - 167 55 22, Email: 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

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 und www.maassen-stiftung.de

 **Professor Dr. Werner Maaßen Stiftung**
Maaßen-Stiftungs-gGmbH

Kurstermine 2018

MBCT Kurs 1

12.3. – 14.5.2018, jeweils montags 18.30 – 21 Uhr
Leitung: Anette Maaßen-Boulton und Dr. Cornelia Kneser
Termine: 12.3., 19.3., 26.3., 9.4., 16.4., 23.4., 7.5., 14.5.
Achtsamkeitstag: Samstag, 21. April, 10 – 16 Uhr
Kursort: Praxis Dr. Cornelia Kneser,
Tumringer Straße 199, 79539 Lörrach

MBCT Kurs 2

15.10. – 10.12.2018, jeweils montags 19 – 21.30 Uhr
Leitung: Anette Maaßen-Boulton
Termine: 15.10., 22.10., 5.11., 12.11., 19.11., 26.11.,
3.12., 10.12.
Achtsamkeitstag: Samstag, 1. Dezember, 10 – 16 Uhr
Kursort: Maaßen-Stiftung,
Kanderner Straße 37/1, 79585 Steinen

MSC Kurs

15.10. – 10.12.2018, jeweils montags 18.30 – 21.30 Uhr
Leitung: Dr. Cornelia Kneser
Termine: 15.10., 22.10., 5.11., 12.11., 19.11.,
26.11., 3.12., 10.12.
Praxistag: Samstag, 24. November, 10 – 14 Uhr
Kursort: Praxis Dr. Cornelia Kneser,
Tumringer Straße 199, 79539 Lörrach

Ein persönliches Vorgespräch ist Voraussetzung
für die Teilnahme!

Kosten je Kurs: 420 Euro

Zuschuss durch die Stiftung auf Antrag möglich.
Der Preis enthält 38 Unterrichtsstunden à 45 Min., das Kurs-
handbuch und Audio-Aufnahmen der Kernmeditationen.

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 Selbstmit-
gefühlspraxis 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, unabhän-
gig von Religion oder Kultur sowie von geistigen oder
körperlichen Voraussetzungen.

Bevor Teilnehmer sich anmelden, sollten sie sich
fest vornehmen an jeder Sitzung teilzunehmen und
Achtsamkeit oder Selbstmitgefühl in den acht Wochen
des Kurses jeden Tag für mindestens 30 Minuten
selbständig zu Hause zu üben.

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 förder-
liche Wirkung von MSC für Wohlbefinden und psychi-
sche 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. Selbst-
mitgefühl vergrößert keineswegs Selbstmitleid oder
Selbstbezogenheit, sondern fördert erwiesenermaßen
emotionale Stärke im Umgang mit schwierigen
Erfahrungen und die langfristige Fähigkeit zu tiefem
Mitgefühl mit anderen.

Was Sie erwartet

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, Teilnehmern 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. Das Training ersetzt keine
medizinische Behandlung. Es ist keine Psychotherapie,
da der Schwerpunkt darin liegt, emotionale Ressourcen

Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie der Depression (MBCT)

Ein Kurs zur Rückfallprävention

Ein MBCT Kurs 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

Wie wirkt MBCT?

Die achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie oder MBCT (Abk. von englisch: Mindfulness-based Cognitive Therapy,) ist ein Trainingsprogramm zur Vorbeugung von depressiven Rückfällen. Das achtwöchige Kursprogramm umfasst die Einübung von Achtsamkeit und Elemente der kognitiven Verhaltenstherapie speziell für die Situation depressiver Menschen.

Achtsamkeit bedeutet, die Aufmerksamkeit bewusst auf den jetzigen Augenblick und das gegenwärtige Erleben zu lenken. Diese „Präsenz“ ist ein wichtiger Weg aus automatisch ablaufenden negativen Gedanken, Gefühlen und Bewertungen. Die achtsame Grundhaltung ist freundlich und annehmend sich selbst und der gegenwärtigen Erfahrung gegenüber.

.... Mit Achtsamkeit der Depression begegnen Liebevoll mit sich umgehen

Die Übungen helfen, Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen ohne Bewertung oder Selbstablehnung zu beobachten und so einen konstruktiven Umgang mit schwierigen Gefühlen oder Stimmungen zu finden. Warnzeichen für einen drohenden Rückfall können frühzeitig erkannt werden. All dies verbessert die Fähigkeit, auch unter herausfordernden Lebensumständen frei von Depression zu bleiben.

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%. Studien belegen, dass ein MBCT-Training dieses Rückfallrisiko deutlich verringern kann. Das Schmerzerleben kann sich positiv verändern und es entsteht mehr Selbstakzeptanz. Dies hilft, Stress abzubauen und Beziehungen positiver zu gestalten.

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. Zentral ist die Motivation, mehr Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen. Wenn Sie sich zu einem MBCT-Kurs anmelden, benötigen Sie täglich ca. 45 Minuten Zeit, um selbstständig zu Hause zu üben. Alle Erfahrungen zeigen: Je regelmäßiger die Übungen ausgeführt werden, desto größer ist die Wirksamkeit des Kurses. Auch nach dem Kurs ist ein stetiges Üben des

Gelernten wichtig, um hilfreiche Gewohnheiten dauerhaft zu etablieren.

Was Sie erwartet

Der MBCT-Kurs besteht aus acht Abenden von jeweils 2,5 Stunden, dem „Achtsamkeitstag“, einem Vor- und einem Nachgespräch. Die tägliche Übung zu Hause ist ein weiterer, unentbehrlicher Bestandteil des Kurses. Als Übungsmaterial erhalten die TeilnehmerInnen Aufnahmen der Kernmeditationen und schriftliche Unterlagen. Die Gruppe besteht aus acht bis zwölf Personen. Jede Sitzung beinhaltet einen Theorieteil. Praktische Übungen und der Austausch über die persönlichen Erfahrungen bilden jedoch den Schwerpunkt.

Die Übungen dienen der systematischen Entwicklung von Konzentration und Achtsamkeit. Die TeilnehmerInnen lernen, ihre Aufmerksamkeit zu steuern und sie auf den Atem, Körperempfindungen, Gedanken und Emotionen zu richten. Dabei wird die freundliche, nicht vergleichende und akzeptierende Haltung der Achtsamkeit entwickelt und geübt. 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 und Gefühlen, Selbstfürsorge und das Erkennen und Abwenden eines möglichen depressiven Rückfalls.

Großen Wert legen wir auf die Übertragung der erlernten Fähigkeiten in die Situationen des Alltags

Achtsames Selbstmitgefühl (MSC)

Ein Kurs zur Entwicklung von innerer Stärke und Mitgefühl

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,
- ... mit sich selbst wieder mehr in Kontakt kommen wollen.

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

Was bewirkt Selbstmitgefühl (MSC)?

- Mit Selbstmitgefühl begegnen wir uns und anderen selbstverständlicher mit Fürsorge und Achtsamkeit.
- Die Resilienz, um sich rascher von emotionalen Schwierigkeiten zu erholen, wird gestärkt.
- Der (oftmals brutale) innere Kritiker wandelt sich langsam zu einem freundlichen einladenden Motivator.

..... Mutig sich selbst erforschen

- 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

Achtsames Selbstmitgefühl (Mindful Self-Compassion) 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. 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. Achtsamkeit und Mitgefühl sind dabei wie die beiden Flügel eines Vogels, die nur zusammen inneres Wachstum ermöglichen. Achtsamkeit lässt uns erkennen, was gerade ist und Mitgefühl ermöglicht uns einen angemessenen Umgang damit.