

Mit Stress umgehen lernen

Dr. Sabine Aleff bietet MBSR-Seminare an im LaVie-Ärztzentrum: Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Martin Ahlers

Dorsten. Vor zwei Jahren hatte Dr. Sabine Aleff ihre ganz persönliche Stress-Erfahrung: Hektik im Job, die Vorbereitung für ihren 50. Geburtstag, die Familie und das Training für den Halbmarathon waren zuviel. Ein Hörsturz war die Folge, deren Überwindung viel Zeit kostete. „Da war ich gezwungen, loszulassen“, sagt die Barkenbergin. Wie das rechtzeitig gelingt, vermittelt die Ärztin nun in einem achtwöchigen MBSR-Seminar (Mindful-Based Stress Reduction) im Ärztezentrum LaVie an der Halterner Straße in Herve.

„Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ lautet das Motto der Lehre des US-Amerikaners Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn. „Das Ziel ist, im Alltag besser klarzukommen“, sagt Sabine



Die Sozialmedizinerin Dr. Sabine Aleff bietet Anti-Stress-Seminare nach der Methode von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn an. Fotos (3): Franz M

»Wenn es regnet am Grillabend, was macht das mit mir?«

Aleff. Zwei Monate lang treffen sich die Teilnehmer einmal pro Woche zweieinhalb Stunden lang zu einer „Körperreise“ mit Yoga-Übungen und Sitzmeditation, Tagebuchaufzeichnungen der körperlichen und geistig-emotionalen Befindlichkeiten gehören ebenso zum Programm wie ein „Tag der Achtsamkeit“. Die Aufmerksamkeit gezielt auf bestimmte Verrichtungen lenken, darum geht's dabei. „Das kann Spülen oder Zähneputzen sein“, sagt Sabine Aleff.

Die gestressten Mütterschen sollen dabei lernen, „bewusst mitzukriegen, was passiert, wenn es passiert, ihre Aufmerksamkeit auf den Moment zu richten.“ Nur so gelingt es, wichtiges von unwichtigem zu trennen, aufmerksam zu sein statt abzudriften. „Wenn ich nicht weiß, was abgeht, kann ich nicht handeln“, erklärt die Ärztin, die im Hauptberuf als Sozialmedizinerin für die Knappschaft in Essen tätig ist.

Eiduat – einfach mal durchatmen – nennt sie ihr Programm, das sie entwickelt hat nach einer zweijährigen Ausbildung in einem „Institut für Stressbewältigung und Achtsamkeit“ – drei davon gibt es in Deutschland, die die Lehre



„Dass die Zahl der stressbedingten Erkrankungen stark ansteigt, ist gesundheitspolitisch schon wegen der Kosten relevant.“

von Jon Kabat-Zinn vermittelt. Seit 2003 beschäftigt sich Dr. Sabine Aleff damit.

»Ich bin nur ein Stück weit Wegbegleiter«

Auch das ein Lernziel: Die eigene Haltung zu hinterfragen, positive Lösungsansätze für Probleme zu suchen, kreativ zu sein. „Wenn es regnet an einem Grillabend, den ich geplant habe, was macht das mit mir?“, ist so ein Beispiel. Ihr

Angebot versteht sie als Anleitung zur Beschäftigung mit sich selbst. „Achtmal in einem Seminar zu sitzen, bringt's allein nicht“, betont sie. Jeder müsse die Zeit aufbringen, Lösungen für sich zu entwickeln. Ob das etwa eine Reduzierung der Arbeitszeit, entscheide nicht die Seminarleiterin: „Meine Aufgabe ist nicht, das Problem zu lösen, ich bin nur ein Stück weit Wegbegleiter.“

Dass immer mehr Menschen Unterstützung brauchen, belegt dabei die Statistik, die Sabine Aleff als Sozial-



„Um mit Stress umzugehen, braucht der Mensch innere Strukturen, die ihm Halt geben. In der Gesellschaft gibt es davon immer weniger.“

medizinerin beschäftigen: 70 Prozent mehr psychische Erkrankungen in 15 Jahren und aus diesem Grund 30 % Rentenansprüche – Tendenz steigend.

MBSR-SEMINAR

Krankenkassen zahlen Zuschuss

Das MBSR-Seminar von Dr. Sabine Aleff beginnt am Mittwoch, 25. April, im Schulungsraum des Ärztezentrums LaVie an der Halterner Straße in Herve (8 Wochen, jeweils 2,5 Stunden, Gebühr: 350 Euro). Als Angebot zur Prävention wird

der Kurs von vielen Krankenkassen mit 70 bis 80 € beauftragt (Antrag nach SGB § 20). Anmeldung per Mail an saleff@eiduat.com, Internetauftrag unter www.eiduat.com oder telefonisch bei Dr. Sabine Aleff, ☎ 02369/202265.