

Mit Achtsamkeit den Stress bekämpfen

Dr. Sabine Aleff lädt in Schulungen nach dem MBSR-Programm zum Durchatmen ein

DORSTEN. Einfach durchatmen – das fällt in Zeiten zunehmender Arbeitsverdichtung, Konkurrenz und starken Leistungsdrucks immer schwerer. Dr. Sabine Aleff will Betroffenen Hilfe zur Selbsthilfe geben mit ihrem Schulungsangebot, das sie seit diesem Jahr neu in Dorsten anbietet: Stressbewältigung durch Achtsamkeit.

Mindfulness-Based Stress Reduction, kurz MBSR genannt – dieser sperrige Name kann bei Nicht-Englischsprachigen Menschen schon leichten Stress auslösen. Dabei soll MBSR nach der Übersetzung ins Deutsche eigentlich das Gegenteil bewirken: Stressbewältigung durch die Schulung von Achtsamkeit. Wie das funktioniert, weiß Dr. Sabine Aleff. Die Fachärztin für Innere Medizin, die hauptberuflich als Gutachterin bei der Knappschaft in Essen tätig ist, ließ sich an einem der insgesamt drei in Deutschland ansässigen MBSR-Institute zur Achtsamkeitslehrerin ausbilden, um dieses wissenschaftlich evaluierte und langjährig

etablierte Programm an stressgeplagte Mitmenschen zur Bewältigung des Alltags weiterzugeben.

„Das achtwöchige Programm wurde 1979 von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn an der Universitätsklinik Massachusetts in den USA entwickelt und ist 1999 auch in Deutschland angekommen“, erläutert Sabine Aleff die Methode, die fußend auf dem Grundsatz „Jeder hat die Fähigkeit, mit seinem Leben klarzukommen“ die positiven Wirkungen von Achtsamkeit und Meditation mit den Erkenntnissen der Schulmedizin und Stressforschung verbindet.

Bei manchen rast das Herz, bei manchen krampft die Muskulatur und manchmal spielt auch der Verdauungsapparat verrückt. Die einen werden aggressiv und reizbar, die anderen grantig und depressiv. „Jeder reagiert anders auf Stress, jeder hat sein eigenes Muster“, leitet Sabine Aleff die Schulungsteilnehmer in verschiedenen Achtsamkeitsübungen dazu an, in Kontakt zu sich selbst zu treten, um die eigene Wahrnehmung zu stärken.

aus dem Bericht der Weltgesundheitsorganisation (WHO). Burn-out, Spannungskopfschmerzen, Tinnitus, chronische Schmerz- und psychische Erkrankungen nehmen rapide zu. Besonders Frauen kommen zunehmend durch die Vielzahl ihrer Aufgaben und Rollen unter psychischen Druck.

„Ich biete einen Handwerk-

koffer voller Werkzeuge an, mit denen man individuell Fertigkeiten zur Bewältigung von Stress erlernen kann“, fasst Sabine Aleff ihr Angebot in ein sprachliches Bild. Ob man daraus „Hammer“ oder „Feile“ wählt, muss letztendlich jeder für sich selbst entscheiden. Denn am Ende zählt nur eins: Einfach durchatmen! Anke Klapsing-Reich



Einfach durchatmen - zur Stressbewältigung durch Achtsamkeit lädt Dr. Sabine Aleff ein.

RN-Foto Klapsing-Reich

i Anerkannt

Das achtwöchige MBSR-Programm (acht Treffen) ist von den gesetzlichen Krankenkassen als Präventionsmaßnahme anerkannt. Die Schulungskosten werden teilweise erstattet. Der nächste Kurs beginnt am 24.10., mittwochs 18.30 bis 21 Uhr, in Räumen an der Borkeener Str. 43 c. Weitere Infos zu Terminen und Kursen sowie zum Konzept www.eiduat.com

Bodyscan

Die Körperreise (Bodyscan) lädt dazu ein, den Körper in seiner Gesamtheit besser wahrzunehmen. Grenzen spüren und zu beachten lernen, ist das Ziel der Dehn- und Yoga-Übungen, während die Sitzmeditation die Konzentrationsfähigkeit in den Fokus nimmt. „Stress ist die größte Gefahr des 21. Jahrhunderts“, zitiert Sabine Aleff