



Mindfulness-Based Pain Management (MBPM)

Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn, Begründer von MBSR äußert sich wie folgt zu Mindfulness-Based Pain Management:

„**Mindfulness-Based Pain Management (MBPM)** ist der umfassendste, tiefgründigste, anwendungs-freundlichste Ansatz, um zu lernen, mit chronischen Schmerzen zu leben, den ich kenne... ich bewundere Vidyamala unglaublich... ihr Ansatz basiert auf dem neuesten Stand der Forschung und könnte Ihr Leben retten und es Ihnen zurückgeben.“

Was ist Mindfulness-Based-Pain Management ?

Mindfulness-Based-Pain Management, auch als Breathworks bezeichnet, ist eine achtsamkeitsbasierte Methode, die von Vidyamala Burch entwickelt wurde. Selbst seit ihrer Jugend mit chronischen Schmerzen konfrontiert, beginnt sie die Wirkung von Achtsamkeitsübungen und Meditation zu erforschen, um ihre Schmerzen zu bewältigen. 2001 entschied sie sich, die Fähigkeiten und Fertigkeiten, die sie auf diesem Weg für sich selbst erlernt hatte und die ihr Leben grundlegend veränderten, an andere Menschen mit chronischen Schmerzen weiterzugeben. Dies führte zu einem strukturierten 8-Wochen-Programm, in dem neben den Achtsamkeitsübungen, einer sanften Körperübungsreihe und Körperwahrnehmungsübungen auch Informationen über Schmerz, den achtsamen und mitfühlenden Umgang mit Schmerz, sowie alltagstaugliche Schmerzregulierungsmethoden vermittelt werden. Eine besondere Betonung liegt neben den Achtsamkeitsübungen auf der Praxis von Selbst-Mitgefühl und Mitgefühl Anderen gegenüber. Durch Mitgefühl gelingt es, Verbundenheit als Gegengewicht zu Einsamkeit, Verlassenheit und Rückzugstendenzen zu fördern.

Aktuelle Kurstermine entnehmen Sie bitte meiner Webseite: www.mbsr-kollross.de