

## Was erwartet mich?

Die einzelnen Termine finden wöchentlich statt.

In der Gruppe unterstützen wir uns dabei, die im Kurs erlernten Übungen und neuen Gewohnheiten in unseren Alltag zu verpflanzen. Auf diese Weise können sich neue wohltuende Erfahrungen in unserem „Nervenkostüm“ verankern.

Die Meditationen, Übungen und Selbsterfahrungseinheiten dauern jeweils 10 bis höchstens 20 Minuten. Sie sind den Möglichkeiten von Menschen mit Schmerzerkrankungen gut angepasst.

Die einzelnen Kurseinheiten dauern 150 min.

Der MBPM-Kurs ist vergleichbar mit dem MBSR-8-Wochen-Kurs.

# SICH SELBST AUFMERKSAMKEIT SCHENKEN

kb-photodesign / photocase.de



## Über mich

- Zertifizierte MBSR-Lehrerin am Achtsamkeitsinstitut Ruhr
- Ausbildung zur MBPM-Lehrerin bei Vidyamala Burch und Colette Powers
- Ausbildung zur Gestalttherapeutin am Gestaltinstitut Köln
- Langjährige Tätigkeit als Sonderpädagogin
- Langjährige Erfahrung mit Gruppen im Bildungsbereich und der Gesundheitsprävention

## Kontakt

[sussiek@mbsr-achtsamkeit-koeln.de](mailto:sussiek@mbsr-achtsamkeit-koeln.de)  
[mbsr-achtsamkeit-koeln.de](http://mbsr-achtsamkeit-koeln.de)

MITGLIED IM  
VERBAND DER  
ACHTSAMKEITSL EHRENDEN  
MBSR-MBCT

INSTITUT FÜR ACHTSAMKEIT  
VERBUNDENHEIT ENGAGEMENT

Ein 8-Wochen-Kurs für Menschen  
mit chronischen Schmerzen

# MBPM – MINDFUL BASED PAIN MANAGEMENT ACHTSAMER UMGANG MIT SCHMERZ

Du kannst die Wellen nicht  
anhalten, aber du kannst  
lernen, auf ihnen zu reiten.


Jon-Kabat-Zinn



mbsr  
Elisabeth Sussiek

Johannes Pento / unsplash.com





„Zwischen Reiz und Reaktion ist ein Raum.  
In diesem Raum liegt unsere Macht zur  
Wahl unserer Reaktion. In unserer Reak-  
tion liegen unsere Entwicklung und  
unsere Freiheit.“

Viktor Frankl

## Was bedeutet MBPM?

Mindful-Based-Pain-Management

MBPM ist ein Gruppenprogramm, dass in Großbritannien von Vidyamala Burch entwickelt wurde. Es basiert auf der Achtsamkeitspraxis nach Jon Kabat-Zinn (siehe MBSR) sowie auf der Mitgefühlpraxis nach Christopher Germer und Kristin Neff und anderen. Die deutsche Übersetzung lautet „**Achtsamkeitsbasierter Umgang mit Schmerzen**“.

Achtsamkeitsbasierte Ansätze als wissenschaftlich fundierte Therapieoption haben sich mittlerweile gut etabliert und stellen sowohl für den Umgang mit der Erfahrung von Schmerz selbst als auch für die sekundäre Krankheitsbewältigung eine hilfreiche und wirksame Methode dar.

## Wie ist MBPM entstanden?

Vidyamala Burch ist selbst durch Krankheit und Unfälle in ihrer Beweglichkeit stark eingeschränkt, sie hat diesen Kurs auf der Basis ihrer eigenen Erfahrung entwickelt. In Großbritannien heißt der Ansatz „breathworks“.

Der Kurs ist hilfreich für den Aufbau eines achtsamen und mitfühlenden Umgangs mit sich trotz Schmerz und Krankheit.



„Wir haben eine Verabredung mit unserem  
Leben, und diese findet stets im gegen-  
wärtigen Moment statt“

Thich Nhat Hanh

## Für wen ist der MBPM-Kurs geeignet?

Der MBPM-Kurs ist für Menschen geeignet, die an einer Schmerzerkrankung leiden, wie

- chronische Kopfschmerzen oder Migräne
- chronischen Rückenschmerzen
- Fibromyalgie oder Arthritis
- einer Krebs- oder Tumorerkrankung
- chronische Schmerzen in Folge eines Unfalls

Chronische Schmerzerkrankungen ziehen häufig eine depressive Grundstimmung nach sich. Durch den MBPM-Kurs können Sie wieder zu mehr Lebensqualität und Lebensfreude gelangen.



## Inhalte und Ziele des MBPM-Kurses

Der Kurs ist hilfreich für:

- den Aufbau eines achtsamen und mitfühlenden Umgangs mit sich selbst trotz Schmerz und Krankheit. Durch diese Haltung können die eigenen Aktivitäten angepasst oder sogar erweitert werden
- ein verfeinertes Bewusstsein für den Atem: das Wissen um unser vielschichtiges Atem System unterstützt Sie bei einem hilfreicherem Umgang mit Schmerz und Krankheit
- achtsame Bewegungen: sanfte Übungen aus Yoga und Pilates fördern das Gewahrsein für den eigenen Körper und unterbrechen den Kreislauf mangelnder oder überfordernder Bewegung.
- das Erlernen von Achtsamkeit im Alltag: durch eine gezielte selbstfreundliche Beobachtung im Alltag unterbrechen Sie die Tendenz, sich an guten Tagen zu übernehmen und anschließend erschöpft zu sein. Anhand von Tagebüchern beobachten Sie Ihre Alltagsaktivitäten und werten die Beobachtungen aus, um eine Balance zwischen Überforderung und Unterforderung zu entwickeln.
- einen mitfühlenden Umgang mit sich und anderen Menschen
- die Entwicklung von regelmäßigen Ruhe- und Regenerationsphasen mit Hilfe von kurzen Meditationen.
- ein alltagstaugliches Wissen, um die vielen Gesichter des Schmerzes aus neurowissenschaftlicher Sicht
- die Erfahrung, dass die Gruppe sehr unterstützend und hilfreich sein kann bei der Umsetzung von kleinen und größeren Veränderungen im Alltag und überhaupt.