

Löhmer, Cornelia / Standhardt, Rüdiger: MBSR – Die Kunst, das ganze Leben zu umarmen. Gebunden 288 Seiten, mit ca. 40 Abbildungen und zwei Hör-CDs. Klett-Cotta-Verlag, Stuttgart 2014. € 24,95. ISBN 978-3-608-94579-9

Mit meiner eigenen Praxiserfahrung als MBSR-Lehrer und vielen durchgeführten Kursen war ich schon ein wenig neugierig darauf, ein Buch von Kollegen zu rezensieren. Und mein Fazit: ein wunderbares Buch mit detaillierten Beschreibungen sowohl der Übungen, als auch der Kursinhalte.

Das Buch ist durchaus nützlich, um Achtsamkeit ohne Kursbesuch zu erlernen. Besonders hilfreich ist es auch, um während eines MBSR-Kurses zu Hause nachzuarbeiten und das Gelernte zu vertiefen. Sehr angenehm empfinde ich als Leser, von den Autoren in der direkten Rede angesprochen zu werden.

Jede der acht Kurswochen ist ausführlich in einem Kapitel dargestellt: theoretische Inhalte, die jeweiligen Übungen und die Übungsaufgaben für die Trainingswoche. Zur Unterstützung regen Cornelia Löhmer und Rüdiger Standhardt den Leser an, ein MBSR-Tagebuch für die eigenen Erfahrungen zu führen. Beide Autoren ermutigen sehr, die Achtsamkeitsübungen zu erproben. Sie runden die Übungsteile immer wieder mit Erfahrungsberichten von Teilnehmern aus MBSR-Kursen ab. So wird die Theorie mit Leben gefüllt. Grafiken veranschaulichen die theoretischen Beschreibungen.

Sicherlich ist es mit Hilfe des Buches grundsätzlich möglich, die Basiselemente der Achtsamkeit zu erlernen. Ersetzen kann ein Buch naturgemäß die Teilnahme an einem MBSR-Kurs jedoch nicht. Der Austausch und das Feedback mit dem Kursleiter und der Austausch in der Gruppe sind tragende Elemente eines MBSR-Kurses.

Den Band habe ich parallel gelesen während ich selbst zwei MBSR-Kurse leitete. Gleichzeitig übte ich mit den Anregungen der Autoren wie ein interessierter Laie.

Als Kursleiter fühle ich mich durch die Ausführungen der Autoren, die zudem ein Fortbildungsinstitut für angehende MBSR-Lehrer betreiben, bestätigt. Als Übender fühle ich mich angeregt und motiviert und realistisch darauf hingewiesen, dass eine achtsame Haltung nicht einfach zu erlernen ist.

In meinen MBSR-Kursen werde ich den Teilnehmern diesen Band sehr empfehlen, um gerade nach Abschluss eines Kurses „dabeizubleiben“. Das Buch plus der beiden CDs (von Rüdiger Standhardt besprochen) ist zudem eine gelungene Möglichkeit für Menschen, um MBSR und die Stressbewältigung der Achtsamkeit kennenzulernen und erste Schritte auf diesem Weg zu gehen.

Christiane Kreis und Winfried Kümmel
www.mbsr-frankfurt.de