DER PERSÖNLICHE FRAGEBOGEN

Frage an Monika Gassmann, Lehrerin der MBSR-Kurse im Alten Schloss Bümpliz:

Was bringen Ihre Kurse?

1 Erklären Sie uns bitte zuerst die Abkürzung MBSR? Was heisst das?
Mindfullness based stress reduction – oder auf Deutsch: Stressbewältigung durch Achtsamkeit.

2 Sie führen also Kurse zur Bewältigung von Stress und andern Alltagsproblemen durch – und das auf der Grundlage von Achtsamkeit. Nur ganz kurz: Was lernt man in diesen Kursen? Worin besteht der Nutzen für die Kursteilnehmenden?
Der Kurs dient dazu, aus dem Hamsterrad des Alltags auszubrechen, ohne dass in erster Linie das Umfeld verändern zu müssen. Der Kurs beschäftigt sich mit Herausforderungen des täglichen Lebens. Wir lernen uns zu gestatten, da zu sein, wo wir gerade sind, unsere meist automatischen Reaktionsweisen bewusster zu erfahren und erhalten dadurch neue Möglichkeiten und Umgangsweisen. Dazu erlernen wir verschiedene Achtsamkeitsübungen, integrieren diese in den Alltag und erleben so mehr Selbstwirksamkeit.
Der Kurs basiert auf Selbsterfahrung und ist sehr praxisbezogen. Es ist kein Selbstoptimierungs- oder Wellness-Kurs – und es geht auch nicht darum, irgendwohin zu gelangen.

3 Die Kurse finden im Alten Schloss in Bümpliz statt. Wer kann an den Kursen teilnehmen?
Zum Kurs anmelden können sich alle, die sich angesprochen fühlen – unabhängig von Alter, Krankheit und Weltanschauung. Sofern die Bereitschaft besteht, sich mit sich selber auseinanderzusetzen und zu üben (30 Minuten pro Tag). In einem Vorgespräch schauen wir gemeinsam die Erwartungen an und ob der Kurs in der aktuellen Lebenssituation hilfreich sein kann.

4 Was ist Achtsamkeit?
Es geht darum, präsenter und bewusster den gegenwärtigen Moment zu erleben – schauen, spüren, fühlen, was JETZT ist. Unabhängig davon, ob dieser Moment angenehm oder unangenehm ist – und soweit wie möglich ohne diesen zu ver- und beurteilen. Dazu ein Zitat von Thich Nhat Hanh: «Die beste Weise sich um die Zukunft zu kümmern, besteht darin, sich sorgsam der Gegenwart zuzuwenden.»

5 Wie drückt sich dies konkret im Alltag aus?
Wann immer möglich, erledigen wir nur eine Sache auf einmal. Dadurch sind wir bei dem, was wir tun, mit mehr Aufmerksamkeit, Interesse und Neugierde dabei. Wir nutzen Gelegenheiten zum Beispiel beim Warten, um kurz innezuhalten und nehmen uns Zeit für das Training der Achtsamkeitsübungen. Viele Menschen erleben mehr Ruhe, Wohlbefinden und Gelassenheit und bemerken schneller, wenn sie aus dem Gleichgewicht geraten.

6 Haben Ihre Kurse einen buddhistischen oder gar religiösen Hintergrund?
Nein, der Kurs ist konfessionell unabhängig und ist somit offen für alle Menschen. Jon Kabat-Zinn, der Gründer von MBSR, hat sich viele Jahre mit Buddhismus und Yoga beschäftigt. Diese Hintergründe und seine ganz persönlichen Erfahrungen sind jedoch in seine Arbeit miteingeflossen.

7 Gibt es Menschen, die aus psychischen oder generell aus gesundheitlichen Gründen solche MBSR-Kurse nicht besuchen sollten?
Der Kurs ist nicht geeignet für Menschen in einer akuten Krise. Der Kurs ersetzt auch nicht eine notwendige medizinische oder psychotherapeutische Behandlung, kann jedoch eine Ergänzung sein. Dies wird im Vorgespräch abgeklärt.

8 Wenn Sie eine Million gewinnen würden – wofür würden Sie das Geld einsetzen?
Ich würde mir eine Auszeit gönnen. Ich bin überzeugt, dass mir diese hilft, das Geld anschliessend sinnvoll einzusetzen.

9 Ihr Lebensmotto?
Dinge, die ich verändern kann, anzugehen. Dinge, die ich nicht ändern kann, so gelassen wie möglich hinzunehmen und das eine vom andern so gut wie möglich zu unterscheiden.

ZUR PERSON

Monika Gassmann wurde in Thun geboren, ist verheiratet und hat eine Tochter. Die gelernte Ergotherapeutin ist seit zehn Jahren MBSR-Lehrerin. Sie lebt seit 15 Jahren in Bümpliz. Ihre Hobbys: Aktivitäten in der Natur: Biken, Kanu, Wintersport, Gartenarbeit, Yoga, Lesen, Essen und Zeit mit Freunden und der Familie verbringen sowie mit sich selber SEIN.

Die MBSR-Kurse
Ort: Altes Schloss Bümpliz
Wann: nächster Kurs ab 17. Oktober 2017
Weitere Kurse ab Frühjahr 2018
Kosten: 690 Franken

Kontaktadresse:
TUN & SEIN
Monika Gassmann
3018 Bern, Tel. 076 344 42 63
www.tunundsein.ch, info@tunundsein.ch

MEIN BERN WEST

Rettung fürs Chleehus?

Als wir vor acht Jahren nach Bümpliz zogen, war mir dieses Quartier ziemlich unbekannt. Wo also sollte ich hingehen, um den Stadtteil und seine Menschen kennenzulernen? Durch ein Inserat in der BümplizWoche wurde ich auf die wöchentliche Chrabbelgruppe im Chleehus aufmerksam. Das Gebäude wirkte von aussen unfreundlich – und so umrundete ich es mehrere Male, bis ich mich endlich ins Innere traute. Das anfängliche Unbehagen wich schnell, denn im Chleehus bin ich Menschen begegnet, die mich offen und freundlich in ihrem Stadtteil willkommen hiessen. Ob an der traditionellen Kinderbörse, im Kaffee, an Bastel-Nachmittagen oder in der Chrabbel-Gruppe, stets fühlte ich mich wohl und irgendwie als Teil unseres Quartiers. Umso heftiger hat mich die Nachricht getroffen, dass die reformierte Kirchgemeinde aus Spargründen das Chleehus aufgeben will. Dieser beliebte und wichtige Treffpunkt im Quartier darf nicht verloren gehen! Das findet zum Glück auch der Stadtrat. Er hat im Januar mit grosser Mehrheit entschieden, dass sich die Stadt Bern für den Erhalt des Chleehus einsetzen muss. Hoffen wir, dass dies gelingt, damit die Bümplizerinnen und Bümplizer auch in Zukunft von den vielfältigen Angeboten des Quartiertreffpunkts profitieren können.

DIE AUTORIN

Katharina Gallizzi lebt seit acht Jahren mit ihrer Familie in Bümpliz und ist Stadträtin für das Grüne Bündnis (GB).