

Für wen ist MBPM geeignet?

MBPM eignet sich für Menschen mit chronischen Schmerzen

- die einen anderen Umgang mit **Belastungen, Erschöpfung und/oder Hilflosigkeit** suchen
- die ihre **Lebensqualität verbessern** möchten, um Schmerz und Leid zu verringern

MBPM ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung, kann aber eine wirksame Ergänzung sein.

Ansprechpartner im deutschsprachigen Raum



Achtsamkeitsinstitut Ruhr

Achtsamkeitsinstitut Ruhr

Für Kursangebote, Ausbildungen, Informationsveranstaltungen und Materialien zum MBPM-Programm besuchen Sie die Website des Achtsamkeitsinstituts Ruhr.



www.achtsamkeitsinstitut-ruhr.de
info@achtsamkeitsinstitut-ruhr.de



Deutsche Schmerzgesellschaft
Sektion der International Association for the Study of Pain (IASP)

Deutsche Schmerzgesellschaft

Ergänzende Informationen rund um das Thema Schmerz (und Leid) finden Sie auf der Webseite der Deutschen Schmerzgesellschaft.



www.schmerzgesellschaft.de/patienteninformationen



Patienten-Informationen

MBPM – Mindfulness-Based Pain Management

Achtsamkeits- und mitgeföhlbasierter Umgang mit chronischen Schmerzen

Ein 8-Wochen-Kurs zur Stärkung von
Resilienz, Selbstfürsorge und Lebensqualität
trotz Schmerzen.



Autoren: Petra Meibert, Jörg Meibert, Frank Lemmermann, Harald Lucius
Foto Vidyamala Burch: Koru Films
Layout: uhb Software GmbH / K. Schirmer / Stand: Juni 2025


Achtsamkeitsinstitut Ruhr


Deutsche Schmerzgesellschaft
Sektion der International Association for the Study of Pain (IASP)

Was ist MBPM?

Mindfulness-Based Pain Management (MBPM) ist ein achtsamkeits- und mitgeföhlbasiertes Programm für Menschen mit chronischen Schmerzen.

Es wurde von **Vidyamala Burch**, einer britischen Meditationslehrerin mit eigener Schmerz Erfahrung, entwickelt. MBPM basiert auf dem Ansatz von **Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)** nach Jon Kabat-Zinn, wurde aber gezielt modifiziert für den Umgang mit chronischen Schmerz erkrankungen. Der Aspekt von **Mitgeföhl und Akzeptanz** wird zudem im Speziellen geübt.



Zitat der Begründerin:

"Ich lebe seit 50 Jahren mit Schmerzen nach einer Wirbelsäulenverletzung. Ich habe 1987 gelernt zu meditieren und in der Folge MBPM entwickelt, um die Vorteile mit anderen zu teilen. Es ist meine Lebensaufgabe, anderen zu helfen, ihre Reaktionen auf Schmerzen zu ändern, ihr Leben neu zu ordnen und sich von dem damit verbundenen Leiden zu befreien."

Vidyamala Burch

Wie wirkt MBPM?

MBPM hilft, den Teufelskreis aus Schmerz, Anspannung und seelischem Leid zu durchbrechen. Achtsamkeit ermöglicht es, gegenwärtige Erfahrungen bewusst wahrzunehmen, ohne sich automatisch in Sorgen, Grübeln oder Ablehnung zu verlieren.

Der praktizierte Bodyscan hilft, den Fokus zu verändern – weg vom Denken und hin zur Körperwahrnehmung. Wissenschaftliche Daten bestätigen insgesamt die Wirkung.

Selbst-Mitgeföhl hilft, den „Kampf“ gegen den Schmerz zu beenden und ein zufriedeneres Leben zu führen. Dabei stellt die Ausrichtung auf den Atem ein sehr wichtiges Element dar.

Wer mit Schmerzen lebt, neigt häufig dazu, den Atem anzuhalten und zu begrenzen. Daher lernen Teilnehmende in einem MBPM-Kurs, wieder weicher und fließender zu atmen. Diese Kompetenz bringen sie dann bewusst in ihren Alltag ein und nutzen sie zur Schmerz- und Stressregulation. Alle Meditationen ebenso wie alle Bewegungsübungen integrieren die Wichtigkeit des Atems und schulen das Atembewusstsein.

Zentrale Wirkprinzipien:

- Entwicklung einer **akzeptierenden Haltung**
- Förderung von **Selbstmitgeföhl**
- Stärkung der **inneren Widerstandskraft**
- Mehr **Handlungsfreiheit** im Umgang mit Schmerz

Der 8-Wochen-Kurs

Kursdauer:

8 Wochen, jeweils 2 bis 2,5 Stunden inkl. begleitender Audio-Übungen und Kursunterlagen

Inhalte:

- Entwicklung einer akzeptierenden Haltung
- Achtsamkeitsübungen im Sitzen, Liegen und in Bewegung
- Body Scan & Atemmeditation
- Mitgeföhlübungen (Schatz der Freude, Mitführendes Akzeptieren)
- Achtsamkeit im Alltag
- Umgang mit schwierigen Geföhlen & Gedanken
- Austausch und Reflexion in der Gruppe

Optional:

Ein Achtsamkeitstag (Retreat) zur Vertiefung der Praxis.

