

Grundausbildung „Achtsamkeit leben – Achtsamkeit lehren“

Fortbildungsreihe zur Arbeit mit achtsamkeitsbasierten Verfahren

Berlin – Bonn – Freiburg – Götzis – München – Wien

Stand: Mai 2018

Die Ausbildung „Achtsamkeit leben – Achtsamkeit lehren“ vermittelt die Grundlagen, achtsamkeitsbasierte Verfahren zu unterrichten oder Achtsamkeit auf andere Weise in die Arbeit mit Menschen zu integrieren.

Die Ausbildung hat sich aus unserer langjährigen Erfahrung in der Durchführung von Weiterbildungen und Retreats sowie dem regelmäßigen Austausch mit Vertretern aus dem Bereich Achtsamkeit, Meditation und Psychotherapie entwickelt.

Die Grundausbildung ist der erste Teil der MBSR-LehrerInnen-Ausbildung bei Arbor Seminare. Sie ist in sechs Modulen aufgebaut. An drei Wochenenden, zwei Intensiv-Trainings sowie einem Retreat steht vor allem die innere Arbeit – das erfahrungsorientierte Lernen, die Verinnerlichung der Inhalte, das SEIN – im Vordergrund. Zudem ist der Verlauf einer jeden Ausbildungsgruppe stark geprägt durch die Bedürfnisse und Erfahrungen der einzelnen Teilnehmenden. Diese Individualisierung ist uns ein besonderes Anliegen und wird durch eine erfahrungs- und prozessorientierte Arbeitsweise ermöglicht.

Um das Curriculum und das TUN geht es vorrangig im MBSR-Aufbaukurs. Die Erfahrung hat gezeigt, dass es sinnvoll ist, die Ausbildungsinhalte in dieser Weise zu trennen.

Hintergrund, Ziele und Intentionen der Ausbildung

Seit mehr als 20 Jahren organisieren wir Trainings mit Jon Kabat-Zinn und dem Center for Mindfulness (CFM) sowie Retreats und Weiterbildungen rund um das Thema Achtsamkeit in unterschiedlichsten Kontexten mit erfahrenen Lehrerinnen und Lehrern, vor allem aus den USA, aber auch aus Deutschland und England. Auf dieser Basis sowie auf langjährigen eigenen Erfahrungen in der Vermittlung achtsamkeitsbasierter Verfahren und dem regelmäßigen Austausch mit verschiedenen Vertretern aus dem Bereich Achtsamkeit, (Selbst-) Mitgefühl, Meditation und Psychotherapie baut diese Grundausbildung auf.

MBSR wurde in erster Linie für das Gesundheitssystem konzipiert. Inzwischen haben sich darüber hinaus verschiedene adaptierte Verfahren entwickelt, die vom ursprünglichen MBSR-Curriculum abweichen. Mindful Self-Compassion (MSC) und Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) sind hier sicherlich die bekanntesten Formate – es gibt aber auch Programme für Angsterkrankungen, zur Sucht-Rückfallprophylaxe, für alte Menschen, bei bipolaren Erkrankungen, für Kinder, Jugendliche und Eltern, in der Wirtschaft, für Führungskräfte, zum achtsamen Essen und andere mehr. Darüber hinaus existieren Ansätze, die z.B. die Kultivierung von positiven Geisteszuständen (Rick Hanson, Martin Seligman und andere) im Focus haben. Im Bereich der Psychotherapie sind zudem noch die Acceptance and Commitment Therapy (ACT) sowie die Arbeit von John Welwood, Ronald Siegel, Daniel Siegel, Paul Fulton und anderen Psychotherapeuten zu nennen, die alle auf ihre Weise die Praxis der Achtsamkeit in die klinische Arbeit mit Menschen integrieren.

Auch wenn MBSR und dessen Verfahren einen wesentlichen Bestandteil dieser Ausbildung ausmachen, spielt ein weiterer Aspekt eine wichtige Rolle, nämlich die Teilnehmenden in dem Prozess zu begleiten, dieses Curriculum ggf. flexibel abzuwandeln und an ihr jeweiliges Arbeitsfeld anzupassen. Von daher wird der Verlauf einer jeden Ausbildungsgruppe stark geprägt durch die Bedürfnisse und Erfahrungen der einzelnen Teilnehmenden. Diese Individualisierung ist uns ein besonderes Anliegen. Ermöglicht wird sie durch die erfahrungs- und prozessorientierte Arbeitsweise sowie die Begleitung der Gruppe durch eine/n der ReferentInnen über den gesamten Zeitraum der gemeinsamen Arbeit. Bei den meisten Treffen werden zwei AusbildungsleiterInnen anwesend sein.

Ein besonderes Merkmal der Grundausbildung ist es auch, dass es dabei vor allem um die innere Arbeit geht -- um das SEIN, die Essenz der Praxis. Diese kann nur durch das Sich-Einlassen auf die Erfahrung gelernt werden, ohne gleich an Anwendungsmöglichkeiten zu denken. Die Vermittlung des TUNS - also des Curriculums etc. findet in den jeweiligen Aufbaukursen statt.

Nach Abschluss der Grundausbildung gibt es verschiedene Möglichkeiten, um weiter zu lernen - sowohl in Hinsicht auf konkrete Programme wie MBSR, MSC etc. als auch Angebote, die mehr dazu dienen, die innere Ausbildung zu vertiefen und zu verfeinern. Wie es auch in den Standards für MBSR-LehrerInnen des CFM zum Ausdruck gebracht wird, gehen wir davon aus, dass das Lernen nach dieser Grundausbildung nicht aufhört, sondern erst richtig anfängt. Wie die einzelnen Teilnehmenden weiter lernen möchten, wollen wir nicht festlegen, sondern ihnen eher eine Vielfalt von Möglichkeiten für Supervision und weiteres Lernen anbieten, wobei es freigestellt ist, inwieweit er oder sie diese Möglichkeiten nutzen möchte. Wie Jon Kabat-Zinn und das CFM setzen wir dabei insbesondere auf einen hohen Grad der Selbstverantwortung.

Inhalte der Ausbildung

Die Essenz der Achtsamkeitspraxis wird vor allem durch praktische Erfahrungen vermittelt. Neben den Grundpraktiken im MBSR (Sitz- und Gehmeditation, Body-Scan, achtsames Yoga) kommt der Integration der Achtsamkeitspraxis in den Alltag und der interpersonellen Achtsamkeit (durch die Vermittlung und Einübung von Basiselementen der Gestalt-Beratung) eine besondere Bedeutung zu. Es werden Kernkompetenzen (Metaqualitäten) für die Leitung von MBSR- und anderen achtsamkeitsbasierten Interventionen vermittelt. Da für die heilsame Wirkung der Achtsamkeit eine wohlwollende und mitfühlende Grundhaltung von besonderer Bedeutung ist, haben wir als besonderen Schwerpunkt das Thema „Achtsames Selbstmitgefühl“ in unsere Grundausbildung eingebaut.

Es folgt eine Liste von möglichen Themen. Wie viel Raum diese jeweils einnehmen, hängt wesentlich von den Bedürfnissen der Teilnehmenden und dem Verlauf des Gruppenprozesses ab.

- Die Praxis des Body-Scan, der Sitzmeditation (Achtsamkeit auf den Atem, auf Körperempfindungen, Hören, Emotionen, Gedanken, offenes Gewahrsein) und des achtsamen Yoga begleiten die gesamte Ausbildung. Ergänzt werden diese Grundpraktiken durch die Praxis der Liebenden Güte und des Selbstmitgefühls, achtsame Kommunikationsübungen, informelle Achtsamkeitspraxis und andere Elemente.
- Hintergrundinformationen zu diesen Grundpraktiken, z.B.: aktuelle Forschungsbefunde zu Meditation und Körperbewusstheit, erste Erfahrungen im Anleiten.
- MBSR und die meisten anderen achtsamkeitsbasierten Verfahren sind tief verwurzelt in der buddhistischen Praxis und Psychologie – insbesondere in der durch westliche Meditationslehrer

wie Jack Kornfield, Joseph Goldstein, Sharon Salzberg und andere geprägten Vipassana-Tradition. Von daher wird auch dieser Themenbereich in Theorie und Praxis besonders berücksichtigt.

- Seit 2015 berücksichtigen wir besonders das Thema Achtsames Selbstmitgefühl. Die schnell wachsende Zahl von Forschungsarbeiten auf diesem Gebiet hat gezeigt, dass Selbstmitgefühl das emotionale Wohlbefinden fördert, Angstgefühle und Depressionen vermindert, uns dabei hilft, gesunde Verhaltensweisen wie Diäten und Sport einzuhalten, und für mehr Zufriedenheit in persönlichen Beziehungen sorgt.
- Aktuelle psychologische Theorien, Definition und Komponenten der Achtsamkeitspraxis usw.
- Typische Yogaübungen in MBSR-Kursen sowie Variationsmöglichkeiten. Weitere Themen, die durch Yoga angestoßen werden, wie der Umgang mit Widerständen usw.
- Die Anpassung der Achtsamkeitspraxis an verschiedene Zielgruppen unter den Aspekten: Welches sind die spezifischen Schwierigkeiten? Welche Schwerpunktsetzungen bieten sich an? Struktur und Flexibilität.
- Kontraindikationen, Nebenwirkungen und der Umgang mit Schwierigkeiten. Sorgfältiges Screening vor dem Kurs: Für wen ist der Kurs nicht geeignet bzw. wann ist eine psychologische Betreuung sinnvoll? Was ist zu tun, wenn unerwartet Schwierigkeiten bei Teilnehmern auftreten? Achtsamkeit ist nicht zu unterschätzen – welche Schwierigkeiten können bei „Gesunden“ auftreten? Wie kann man ggf. intervenieren?
- Achtsamkeit und Stress: Definition von Stress und psychologische Theorien. Wirkung von Achtsamkeit bei Stress. Was passiert im Gehirn und welche theoretischen Informationen können sinnvoll in einem MBSR-Kurs vermittelt werden?
- Positive Psychologie, Gewahrseinsschulung durch Gestaltorientierte Methoden, Essentielle Gestalt-Arbeit, interpersonelle Achtsamkeit in Theorie und Praxis.
- Selbständiges Erarbeiten von relevanten Inhalten in Teilnehmergruppen.
- Flexibilität und Offenheit für Unerwartetes, Individualisierung der Inhalte und Praktiken, Achtsamkeit als Seinsweise, Verkörperung von Achtsamkeit. Lebenslanges Lernen.

Wir achten und berücksichtigen die für MBSR-Ausbildungen vom CFM erarbeiteten Standards. Unsere Perspektive liegt im „Hineinwachsen“ in diese Standards. Wir erwarten nicht, dass sie schon im Vorfeld erfüllt sind.

Auch wenn wir im Kontext der Achtsamkeit wenig von Zertifizierungen halten, erhalten alle Teilnehmenden im Anschluss an diese Grundausbildung eine Teilnahmebestätigung mit Auflistung der vermittelten Inhalte. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, sich mit dem eigenen Profil in die Lehrerliste bei www.arbor-seminare.de einzuschreiben und sich damit in dem meist frequentierten Forum zum Thema „Achtsamkeit“ zu präsentieren. Bei speziellen Erfordernissen wenden Sie sich bitte an uns.

Teilnahmevoraussetzungen:

- Orientierungswochenende zu dieser Grundausbildung
- 8-wöchiger MBSR-Kurs bei einem/einer vom MBSR-Verband anerkannten MBSR-LehrerIn
- Vorerfahrung in Meditation (in einer der folgenden Traditionen: Vipassana, Zen, Kontemplation, Dzogchen)
- eine regelmäßige eigene Meditationspraxis

Empfehlung/Hinweis:

Sollten Sie beabsichtigen, nach der Grundausbildung die Zertifizierung zum/zur MBSR-LehrerIn zu absolvieren, empfehlen wir, bereits vor Beginn der Grundausbildung ein Retreat zu besuchen, da ab 1. Januar 2019 für die Teilnahme am MBSR- Aufbaukurs zwei Schweigeretreats (ein mindestens 5-tägiges und ein mindestens 3-tägiges) vorausgesetzt werden.

Konzeption und Gesamtleitung:

Lienhard Valentin, Katharina Martin, Stefan Machka, Veronika Seifert

Referentinnen und Referenten:

Lisa Baumann, Ulrike Beyer, Tina Draszczyk, Magdalena König, Helga Luger-Schreiner, Stefan Machka, Jörg Mangold, Inga Mayer, Yesche Udo Regel, Amrei Schwalm, Lothar Schwalm, Hilde Steinhauser, Arve Thürmann, Petra Tschögl, Angelika Wild-Regel, Andrea Zacke

Retreatleiterinnen und Retreatleiter:

James Baraz, Anne Cushman, Renate Seifarth, Bob Stahl, Lienhard Valentin, Melanie Waschke, Christiane Wolf

Veranstaltungsorte und -Termine

Die Grundausbildung wird derzeit an sechs Standorten in Deutschland und Österreich angeboten:

Berlin, Bonn, Freiburg, München, Götzis, Wien. Die genauen Termine an den jeweiligen

Veranstaltungsorten sowie die ReferentInnen finden Sie unter „Aktuelle Ausbildungen“ auf der website.

Anmeldung und Kosten

Eine Anmeldung für die Grundausbildung kann erst nach der Teilnahme an einem Orientierungswochenende erfolgen.

Teilnahmegebühr für die Grundausbildung

2.690 Euro (ohne Unterkunft und Verpflegung)

Bitte beachten Sie:

Für einen erfolgreichen Abschluss der Grundausbildung empfehlen wir, alle Module in der gleichen Ausbildungsgruppe wahrzunehmen. Im Krankheitsfall oder bei einer Verhinderung aus wichtigem Grund ist es nach Absprache ggf. möglich, den versäumten Ausbildungsteil an einem anderen Ort nachzuholen. Aufgrund des größeren Verwaltungsaufwands wird im Fall eines Wechsels eine Gebühr von 70,- Euro erhoben. Für eine qualifizierte Teilnahmebescheinigung darf die Fehlzeit nicht mehr als 10% betragen.

Stornobedingungen:

Bei Stornierung bis 4 Wochen vor Beginn wird eine Stornogebühr von 100 Euro erhoben, danach ist eine Rückzahlung nur möglich, wenn ein Teilnehmer nachrücken kann.

Wir empfehlen, eine Seminarrücktrittsversicherung abzuschließen.

Haftungshinweis:

Die Teilnahme an dieser Veranstaltung erfolgt auf eigene Verantwortung. Kursleiter und Veranstalter übernehmen keinerlei Haftung für anlässlich der Kursteilnahme entstehende Personen- und Sachschäden.

MBSR-LehrerIn werden/ Ausbildungsweg

MBSR-Aufbaukurs zur Grundausbildung und optionale Zertifizierung als MBSR-LehrerIn

Wer MBSR-LehrerIn werden möchte, kann bei Arbor Seminare nach der Grundausbildung „Achtsamkeit leben - Achtsamkeit lehren“ den 12-tägigen MBSR-Aufbaukurs besuchen. Der MBSR-Aufbaukurs ist eine Fortbildung der Arbor Seminare gGmbH in Zusammenarbeit mit dem CFM CenterForMindfulness Zürich.

Durch den Aufbaukurs sollen die TeilnehmerInnen befähigt werden, MBSR-Kurse selbständig, professionell und verantwortungsvoll durchzuführen.

Im Anschluss an den Aufbaukurs kann die Zertifizierung als MBSR-LehrerIn erworben werden – diese wird von den deutschen, schweizerischen und österreichischen MBSR-Verbänden anerkannt. Näheres zum Zertifizierungsprozess finden Sie in den ausführlichen Informationen zum MBSR-Aufbaukurs.

Kontakt:

Bei Rückfragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung:

E-Mail: info@arbor-seminare.de

Telefon: 0761-89629110

Stand: Mai 2018. Änderungen vorbehalten.