



---

**MSC-LehrerIn werden -  
ein “Bergführerhandbuch”  
zur Entwicklung der Ressource des achtsamen  
Selbstmitgefühls**

---

Englisches Original (2015)

von

Dr. Steven Hickman (Psy.D.)

Dr. Christine Braehler (DClinPsy, PhD)

*Übersetzt ins Deutsche (2015)*

von

*Cordula Gestrich & Hilde Steinhauser*

**MSC-LehrerIn werden -  
ein “Bergführerhandbuch”  
zur Entwicklung der Ressource des achtsamen Selbstmitgefühls**

Damit Sie eine wohlinformierte Entscheidung treffen können, ob dies für Sie persönlich der richtige Zeitpunkt zur Teilnahme an der MSC-LehrerInnenausbildung ist, laden wir Sie zur Reflexion einiger Punkte ein:

MSC ist ein achtsamkeits**basier**tes Programm - Achtsamkeit ist die Grundlage von Selbstmitgefühl –, dient jedoch in erster Linie der Kultivierung von Selbstmitgefühl als emotionaler Ressource. Es geht während des Kurses daher mehr um die Hinwendung zu unserem leidenden “Selbst” als um die Einzelheiten unserer Erfahrungen von Moment zu Moment. MSC kann zwar therapeutisch wirken, ist aber keine Therapie – es geht um den Aufbau von Ressourcen und nicht um das Heilen alter Verletzungen. Dies schließt natürlich nicht aus, dass alte Verletzungen durchaus geheilt werden können – weil wir Stärke darin entwickeln, mit uns selbst in einer warmherzigen Art umzugehen, aber es ist nicht das Hauptziel des MSC-Kurses.

Die Ausbildung zum MSC-Lehrer / zur MSC-Lehrerin ist ein professionelles Training, das auf persönlichen und professionellen Fertigkeiten aufbaut. MSC-LehrerInnen müssen selbst tief vertraut mit der Selbstmitgefühlspraxis sein, um sie anderen mit mitfühlender, verkörperter Präsenz vorleben und vermitteln zu können. Die Erfüllung der formalen Bedingungen zur Teilnahme am Teacher Training (z.B. persönliche Meditationspraxis, Erfahrung eines Schweigeretreats, Erfahrung in der Arbeit mit Gruppen und der Anleitung von Meditationen) sind nur ein erster Schritt auf diesem Weg.

**Wie man “MSC-Bergführer” wird**

Das MSC Teacher Training gleicht ein wenig einer Ausbildung zum Bergführer. Stellen Sie sich vor, Sie wären AnfängerIn im Klettern (ein potentieller Teilnehmer / eine potentielle Teilnehmerin am MSC-Kurs) und würden gerne den Gipfel eines besonders schönen und herausfordernden Berges erklimmen. Der erste Schritt wäre vermutlich, sich einen vertrauenswürdigen und kundigen Bergführer zu suchen. Welche Fertigkeiten und Kompetenzen würden Sie sich von solch einem Begleiter / einer Begleiterin wünschen, damit die Reise so sicher, sorgenfrei und erfreulich wie möglich sein kann?

*Der Begleiter / die Begleiterin sollte die Beschaffenheit der Besteigung und die erforderlichen Voraussetzungen präzise beschreiben können.*

MSC-LehrerInnen sollten ihre Kurse derart gestalten, dass die Erwartungen der Teilnehmenden sich mit dem decken, was angeboten wird (es ist ein Workshop und kein Retreat; es geht um den Aufbau von Ressourcen und ist keine Therapie; es handelt sich in erster Linie um ein Selbstmitgefühlstraining, nicht um ein Achtsamkeitstraining). MSC-LehrerInnen achten bei der Auswahl zukünftiger TeilnehmerInnen darauf, ob der Kurs für sie geeignet ist und ob die Teilnehmenden in Bezug auf ihr „Fitnesslevel“ in diese Gruppe passen. Wenn sich nach Beginn des Kurses herausstellt, dass sich ein oder zwei Teilnehmende schwer tun oder zurückbleiben, kann man als MSC-LehrerIn die Bedürfnisse oder Bedenken dieser Teilnehmenden individuell ansprechen.

*Ein guter Bergführer wird die BergsteigerInnen gründlich vorbereiten.*

MSC-LehrerInnen halten ihre Kursteilnehmer an, während der gesamten Kursdauer gut für sich selbst zu sorgen. Sie gewährleisten, dass von Beginn des Kurses an Unterstützung vorhanden ist, zum Beispiel durch einen Co-Teacher oder eine(n) in einem Heilberuf qualifizierte(n) Assistentin/Assistenten (jemand, der/die in der Diagnostik und Behandlung von psychischen Störungen staatlich anerkannt ist). Eine weitere Maßnahme zur Vermittlung eines Gefühls von Sicherheit ist es, Teilnehmende aufzufordern, ihre verordneten Medikamente weiterhin einzunehmen. Teilnehmende, die sich in Psychotherapie befinden, sollten vor der Anmeldung zum Kurs ihre geplante Kursteilnahme mit ihrem Psychotherapeuten / ihrer Psychotherapeutin besprechen.

Ein Bergführer ist in der Lage, die Gruppe ruhig und gelassen durch schwieriges Gelände zu führen.

MSC-LehrerInnen müssen in sich selbst ruhen können, wenn Teilnehmende persönliches Leid erleben oder wenn sich eine emotionale Auseinandersetzung beispielsweise gegen den Lehrer oder die Gruppe richtet. MSC-Lehrende kennen ihre Grenzen und suchen - wenn nötig – Unterstützung von außen (indem sie Notfall-Kontaktinformation nutzen, auf professionelle Hilfe verweisen können). Es kommt selten vor, dass MSC-LehrerInnen solche Maßnahmen ergreifen müssen, aber es vermittelt für alle ein Gefühl von Sicherheit und ist beruhigend zu wissen, dass darauf zurückgegriffen werden kann.

Im Verlauf des Kurses sind die Lehrenden emotional eingestimmt auf die einzelnen Teilnehmenden sowie auch auf die Gruppe als Ganzes. Sie berücksichtigen individuelle und Gruppenbedürfnisse und können einschätzen, wann es an der Zeit ist, im Stoff weiterzugehen, eine Pause einzulegen, und wie die Kursinhalte in der zur Verfügung stehenden Zeit vermittelt werden können. Emotionales Einfühlungsvermögen und Zeitmanagement sind wichtige Kernkompetenzen von MSC-Lehrenden.

Selbsterkenntnis ist unabdingbar für MSC-Lehrende, um mit den unterschiedlichen Persönlichkeiten in der Gruppe und ihren Veränderungsprozessen umgehen zu können. Basierend auf dem Fürsorgesystem der Säugetiere aktiviert achtsames Selbstmitgefühl ein Gefühl von Geborgenheit und Sicherheit; paradoxerweise kann es aber auch ein Gefühl von Unsicherheit und Verletzlichkeit triggern, das auf frühe Beziehungserfahrungen zurückzuführen ist („Backdraft“). Die meisten Teilnehmenden

durchlaufen diesen Prozess, aber auch LehrerInnen selbst können ihn erleben. Es ist daher wichtig, die eigenen Verletzlichkeiten zu kennen, um andere sicher auf dem Weg begleiten zu können.

Ein entscheidendes Element in der Vermittlung von MSC ist es, aus persönlicher Erfahrung und gelebter Präsenz heraus zu unterrichten. Diese Fähigkeit stärkt das Vertrauen innerhalb der Gruppe. MSC-LehrerInnen müssen bereit sein, ihre Hauptaufgabe darin zu sehen, die Bedürfnisse und Bemühungen Anderer zu verstehen und sie auf dem Weg zu unterstützen. Einige BewerberInnen für das Teacher Training sind vielleicht hauptsächlich an einer Teilnahme interessiert, um die eigene Praxis zu vertiefen. Sinn und Zweck des Teacher Trainings ist jedoch in erster Linie die Ausbildung von LehrerInnen, die MSC vermitteln wollen. Sollten Sie primär an der Vertiefung der eigenen Praxis interessiert sein, ist das Teacher Training dafür nicht geeignet. Es bietet sich die Weiterführung durch Wiederholung des MSC-Kurses an.

*Gute Bergführer sind sachkundig.*

Es ist wichtig, dass MSC-Lehrende über eine solide Sachkenntnis der Theorie und Praxis von MSC verfügen. Aber Sachkenntnis allein reicht nicht aus, um Menschen auf einer inneren, emotionalen Reise den Weg durch heikles Gelände zu weisen. Wie schon erwähnt, wir müssen die Bedürfnisse unserer Kursteilnehmenden im Blick haben und in der Lage sein, sie auf dem Weg zu begleiten und zu unterstützen.

*Bergführer kennen und verstehen die Möglichkeiten und Grenzen ihrer Gruppe*

Beim Vermitteln von MSC ist die Aufrechterhaltung einer ausgeglichenen emotionalen Stimmung wichtig, in der Raum für Kontakt mit positiven und negativen Erfahrungen entsteht. Der Versuch, die Atmosphäre nur angenehm zu halten, kann dazu führen, dass schwierige Gefühle mit „Zuckerguss“ überzogen werden. Im Gegensatz dazu kann ein zu starker Fokus auf emotionalen Schmerz die Teilnehmenden überwältigen und entmutigen.

Es erfordert Mut und Geschick, Teilnehmende dazu einzuladen, die schwierigen Erfahrungen, die in ihrer Praxis auftauchen, mit anderen zu teilen. Letzten Endes ist es aber genau dieser Austausch, der zu einer Transformation führen kann, weil Teilnehmende so lernen, alten und scheinbar unlösbaren Konflikten in einer neuen Weise zu begegnen. Wenn wir nur die positiven Erfahrungen betrachten und validieren, laufen wir Gefahr, dass sich diejenigen Kursteilnehmenden ausgeschlossen fühlen, die schon auf wichtige Hindernisse gestoßen sind. Das Auftreten von Herausforderungen, Widerständen und sogar einer gewissen Desillusionierung sind ein Beweis dafür, dass wir MSC vermitteln – und nicht etwa dafür, dass die Vermittlung fehlschlägt! Allerdings ist es auch wichtig zu wissen, dass wir uns nicht ausschließlich emotionalem Schmerz zuwenden. Unbeschwerter Humor, das Erzählen beiläufiger Geschichten und das Kultivieren einer Verbundenheit unter den Teilnehmenden hilft jedem einzelnen, sich später auch wieder mit emotionalem Schmerz zu beschäftigen.

Letzten Endes ist es die Entscheidung des Teilnehmenden, ob er oder sie sich auf den Weg zu mehr Selbstmitgefühl begibt, und das Tempo, die Herausforderungen und die

Früchte der Praxis liegen in ihrer bzw. seiner Hand. Als MSC-LehrerInnen verpflichten wir uns, den Teilnehmenden sachkundige, inspirierende, tröstende, nährnde BegleiterInnen zu sein, die jede/n Einzelne/n auf dem Weg unterstützen.

Wir laden zukünftige MSC-LehrerInnen dazu ein, das gerade Gelesene zu reflektieren, eigene Reaktionen auf den Text wahrzunehmen und die eigene Bereitschaft zu überprüfen, MSC nun bald zu unterrichten. MSC zu vermitteln ist eine wunderbare Reise, aber doch etwas völlig Anderes, als es für sich selbst zu praktizieren. Falls Sie sich für den nächsten Schritt entscheiden, freuen wir uns auf Ihre Bewerbung und bitten Sie, Ihre Reflexionen kurz schriftlich festzuhalten und als Teil der Bewerbung einzureichen.

Mit herzlichen Grüßen,  
das MSC Teacher Training Team