



Mitfühlend leben - Mindfulness-Based Compassionate Living (MBCL)

Grundlagenseminar MBCL

Einführung in das achtsamkeitsbasierte Training von (Selbst-) Mitgefühl
mit

Frits Koster und Karin Krudup

06. - 08. März 2020

im Seminarraum Yogabande, Hannover

Was ist MBCL?

MBCL ist ein achtsamkeitsbasiertes Training in Form eines 8-wöchigen Kurses, der die Entwicklung und die Erfahrung von Mitgefühl und damit die psychische und physische Gesundheit fördert. MBCL unterstützt die Teilnehmenden darin, eine freundliche und mitfühlende Haltung sich selbst und anderen gegenüber zu entwickeln. Spezielle MBCL-Übungen helfen zentrale Aspekte emotionalen Wohlbefindens, wie beispielsweise Geborgenheit, Sicherheit, Akzeptanz und Verbundenheit mit sich selbst und anderen zu erfahren.

Parallel zu den Übungen werden im Kurs einige der theoretischen Grundlagen des Mitgefühlstrainings vermittelt und Möglichkeiten aufgezeigt, die Qualität von Mitgefühl im Alltag zu verankern. Ein weiteres Schwerpunktthema ist die Förderung eines mitfühlenden Umgangs mit schwierigen Gefühlen und herausfordernden Lebenssituationen. MBCL kann daher besonders für Menschen unterstützend sein, die mit Depressionen, Ängsten, Krankheiten, chronischen Schmerzen oder traumatischen Erfahrungen leben. Ein MBCL-Kurs eignet sich als Aufbau- bzw. Vertiefungskurs nach der Teilnahme an einem MBSR-, MBCT- oder Breathworks-Kurs. Es besteht aus 8 wöchentlichen Einheiten von jeweils 2,5 Stunden und einem halben oder ganzen Übungstag.

Was ist Mitgefühl?

Mitgefühl ist die Fähigkeit, am Schmerz und dem Leiden von uns selbst und anderen Anteil zu nehmen. Diese Fähigkeit ist von dem Wunsch begleitet, Schmerzen und Leiden zu lindern und von der Bereitschaft, die eigene Verantwortung daran zu erkennen. Mitgefühl ist ein menschliches Potenzial, das in jedem Menschen vorhanden ist, sich aus unterschiedlichen Gründen aber nicht immer voll entfalten kann.



Die Fähigkeit dazu kann jedoch durch regelmäßiges Üben entwickelt und vertieft werden. Darin liegt das Ziel des MBCL-Mitgefühlstrainings.

Ziele

Der MBCL-Grundlagenkurs bietet eine intensive Einführung in die Praxis von Selbst-Mitgefühl und Mitgefühl. Unabhängig von einer Entscheidung für die Ausbildung zur MBCL-Lehrerin/zum MBCL-Lehrer erhalten Sie eine grundlegende Einführung in die zentralen MBCL-Übungen und in die für das Verständnis wichtigen theoretischen Hintergründe der Mitgefühlspraxis. Die eigene Praxis und Erforschung von (Selbst-) Mitgefühl sind auch in diesem Konzept die Basis für den Transfer dieser Qualitäten in den beruflichen Kontext.

Inhalte

Das Seminar ist in erster Linie erfahrungsbezogen.

- Die Teilnehmenden lernen zentrale Übungen des MBCL-Programms kennen. Der Austausch erfolgt in Form des erforschenden Gesprächs (Inquiry).
- Die Struktur des 8-wöchigen Trainingsprogramms „Mitfühlend leben – MBCL“ wird praktisch erfahren.
- Die praktischen Erfahrungen werden ergänzt um theoretische Hintergründe und Ergebnisse wissenschaftlicher Studien, die für das Verständnis wichtig sind.
- Die Teilnehmenden erhalten Audiomitschnitte der Übungen für die eigene Praxis Zuhause.
- Einzelne Elemente können direkt in den individuellen Arbeitskontext übertragen und angewendet werden.

Teilnahmevoraussetzungen für das MBCL-Grundlagenseminar

Eine fundierte eigene Achtsamkeitspraxis ist zentral für die Teilnahme an dem Grundlagenseminar. Wir empfehlen auch, vorab an einem MBSR- oder MBCT-Kurs teilzunehmen und das Buch „Mitfühlend leben“ von Erik van den Brink und Frits Koster zu lesen. Interesse an der Anwendung von Mitgefühl in Medizin, Psychiatrie, Sozialarbeit, pädagogischen Einrichtungen etc. ist ebenfalls herzlich willkommen.

Das Seminar eignet sich nicht für Teilnehmende ohne Erfahrung mit der Achtsamkeitsmeditation. Es ist zudem nicht angeraten für Menschen mit akuten medizinischen oder psychischen Schwierigkeiten.

Teilnahmevoraussetzungen für die Weiterbildung zum/zur MBCL-Lehrer*in

Die nächste Weiterbildung zum/zur MBCL-Lehrer*in findet am 02. - 04. Oktober 2020 und 03. - 06. Dezember 2020 im Haus Klara bei Würzburg statt.



Voraussetzung ist entweder die Teilnahme

- an einem MBCL-Grundlagenseminar im Institut für Achtsamkeit; oder
- an einer 3-tägigen MBCL-Kompakt-Einführung geleitet von einem/einer zertifizierten MBCL-Lehrer*in; oder
- an einem MBCL-8-Wochen-Kurs geleitet von einem/einer zertifizierten MBCL-Lehrer*in;

Dozententeam



Frits Koster

ist Meditationslehrer und zertifizierter MBSR- und MBCT-Lehrer und hat als ausgebildeter Krankenpfleger in der Psychiatrie gearbeitet.

Seit vielen Jahren unterrichtet er Achtsamkeit im Gesundheitswesen. Seit 40 Jahren praktiziert er Theravada Buddhismus und hat in den 80ern sechs Jahre als buddhistischer Mönch in Thailand gelebt. Er ist sowohl Dozent im Institut für Achtsamkeit und Stressbewältigung (IAS), Institute for Mindfulness (IvM) in den Niederlanden als auch in verschiedenen Trainingsinstituten in Europa. Er wurde von den Begründern der Compassion Focused Therapy (CFT), Mindful Self-Compassion (MSC) und Interpersonelle Achtsamkeit (Insight Dialog) ausgebildet. Er ist Autor einer Reihe von Büchern, z.B. *Liberating Insight*, *Buddhist Meditation als Stress Management* und *The Web of Buddhist Wisdom* (Thailand: *Silkwormbooks*).

Zusammen mit Erik van den Brink hat er das MBCL-Programm entwickelt und das Buch *Compassionate Living* geschrieben, das 2012 in Holland und 2013 in Deutschland beim Kösel-Verlag erschienen ist. Zusammen mit Christian Stocker und Erik van den Brink hat er das Buch *Mitgefühl üben – Das große Praxisbuch „Mindfulness-Based Compassionate Living“* (Springer Verlag, 2018) geschrieben.

Website: www.compassionateliving.info und www.fritskoster.com



Dr. Erik van den Brink

ist Psychiater, Psychotherapeut und zertifizierter MBSR- und MBCT- Lehrer. Er hat in Amsterdam Medizin studiert und in Großbritannien in der Psychiatrie gearbeitet. Seit seiner Rückkehr in die Niederlande in 1995 bis 2015 hat er in der ambulanten psychiatrischen Versorgung der Stadt Groningen im Norden Hollands gearbeitet. Seit seiner Gründung hat er mit dem *Center of Integrative Psychiatry*, einer innovativen Klinik für psychische Gesundheit in Groningen zusammen gearbeitet. Zurzeit arbeitet er in einem Zentrum für psychoonkologische Versorgung. Sein besonderes Interesse gilt Methoden, die Menschen in ihren Selbstheilungskräften unterstützen und er war einer der Ersten, der im Norden Hollands achtsamkeitsbasierte Interventionen in die Psychiatrie einführten. Er hat eine langjährige persönliche Meditationspraxis und wurde von führenden Lehrern in MBSR, MBCT, Acceptance and Commitment Therapie (ACT), Compassion Focused Therapie (CFT), Mindful



Institut für Achtsamkeit

Self-Compassion (MSC) und Interpersonal Mindfulness ausgebildet. Zusammen mit Frits Koster hat er das MBCL-Programm entwickelt und ist Co-Autor verschiedener Publikationen. Zusammen mit Christian Stocker und Frits Koster hat er das Buch *Mitgefühl üben – Das große Praxisbuch „Mindfulness-Based Compassionate Living“* (Springer Verlag, 2018) geschrieben. Er ist ein häufig eingeladener Gast-Dozent in verschiedenen Achtsamkeitsinstituten in Europa. Website: www.mbcl.org



Karin Krudup

Lehrerin mit 2. Staatsexamen mit über 30jähriger Erfahrung in der Erwachsenenbildung im Bereich meditativer Körperarbeit (Taijiquan, Qigong, Meditation), Gewaltprävention und Gender. 2003 ausgebildet zur MBSR-Lehrerin am Institut für Achtsamkeit, MBSR/MBCT-Fortbildungen bei Jon Kabat-Zinn, Saki Santorelli und Marc Williams, seit 2009 Dozentin in der MBSR-Weiterbildung in der Schweiz, in Österreich und in Deutschland. Zuständigkeitsbereich im Institut sind die MBSR-Weiterbildungen im deutschsprachigen Raum. Seit 30 Jahren Meditationspraxis und seit knapp 20 Jahren Vipassana und Metta-Praxis. Sie hat an der ersten Weiterbildung zum/zur MBCL-Lehrer*in 2012 im Institut für Achtsamkeit teilgenommen und ist seit 2013 zertifizierte MBCL-Lehrerin und seit 2015 Dozentin in der MBCL-Weiterbildung



Jana Willms

ist Diplom-Psychologin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Physiotherapeutin. Seit 2008 ist sie zertifizierte MBSR-Lehrerin (ausgebildet am Institut für Achtsamkeit) und Supervisorin in der MBSR-Ausbildung. 2012 ließ sie sich u.a. von Mark Williams zur MBCT-Lehrerin und 2014 von Erik van den Brink und Frits Koster zur MBCL-Lehrerin ausbilden. Seit 2015 arbeitet sie als MBCL-Dozentin am Institut für Achtsamkeit und ist als Koordinatorin zuständig für den Bereich MBCL im Institut. Sie praktiziert Achtsamkeit und Mitgefühl seit 2000. Von 2000-2009 in der Vipassana-Tradition von S.N. Goenka, dann Retreats bei verschiedenen Vipassana-Lehrern und seit 2011 schwerpunktmäßig Metta-Retreats bei Marie Mannschatz. Sie hat im Anschluss an das Psychologie-Studium an der Universität Osnabrück zunächst in der Aus- und Weiterbildung von Erziehern und Heilpädagogen gearbeitet und verfügt über langjährige Erfahrung in der psychologischen Beratung und in der Arbeit mit Gruppen.

Website: www.achtsamkeit-willms.de



Literatur zu MBCL



Brink, E. van den & Koster, F. (2013): Mitfühlend leben. Mit Selbst-Mitgefühl und Achtsamkeit die seelische Gesundheit stärken. Mindfulness-Based Compassionate Living – MBCL. München: Kösel..

Stocker, C, Brink, E. van den & Koster, F. (2019). Mitgefühl üben. Das große Praxisbuch Mindfulness-Based Compassionate Living. Heidelberg: Springer.

Datum

06. - 08. März 2020

Seminarzeiten

Freitag 13.00-18.30 Uhr; Samstag 9.00-18.30 Uhr, Sonntag 9.00-16.00 Uhr

Veranstaltungsort

Yogabande, Fröbelstraße 18, 30451 Hannover Linden Nord
Der Seminarraum liegt etwa 15 min vom Hbf entfernt, in der Nähe der Haltestellen Hannover Ungerstraße oder Hannover Leinaustraße

Seminargebühr

450,- Euro

Die Teilnahmegebühr beinhaltet die Kosten für das Seminar. Kosten für Unterbringung und Verpflegung sind nicht enthalten.

Zahlungsweise für die Kursgebühr

Nach einer einmaligen Anzahlung von 100,- Euro bei Anmeldung ist die Restzahlung in Höhe von 350,- Euro bis zum 15. Februar 2020 zu überweisen.



Die Anmeldung zum MBCL Grundlagenseminar

Schritt 1: Ausfüllen der Dokumente

Das Anmeldeformular bitte per Post an:

Institut für Achtsamkeit c/o Susanne Schneider
Tackweg 13, D-47918 Tönisvorst
oder per Fax: 0049 (0) 2151 327 4665

Schritt 2: Überweisung der Kursgebühr

Die Anmeldung ist verbindlich, wenn die Anzahlung in Höhe von 100,- auf dem Konto vom Institut für Achtsamkeit eingegangen ist.

Der **Restbetrag von 350,- Euro ist bis zum 01. Februar 2020** fällig. Bei Anmeldungen nach dem 01. Februar 2020 bitte die komplette Kursgebühr direkt überweisen.

Inhaberin: Institut für Achtsamkeit D-50181 Bedburg	Betrag: € 100,00
Bank: Postbank Essen	Verwendungszweck: MBCL Grund 13
BIC: PBNKDEFFXXX	IBAN: DE35 3601 0043 0418 1074 33

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Die Anmeldung erfolgt in der zeitlichen Reihenfolge, in der das unterschriebene Anmeldeformular zurückgeschickt und die Zahlung geleistet wurde.

Nach Erhalt des Anmeldeformulars und Eingang der Zahlung werden wir Ihnen die Teilnahme am MBSR-Refresher Seminar verbindlich bestätigen.

Mir ist bekannt, dass eine Abmeldung schriftlich erfolgen muss.

Bis 30 Tage vor Seminarbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von 50,- Euro einbehalten. Bei späterer Abmeldung erfolgt nur eine Erstattung, wenn ich einen Ersatz stelle. Im Übrigen gelten ergänzend die Allgemeinen Geschäftsbedingungen des Instituts für Achtsamkeit und Stressbewältigung. (www.institut-fuer-achtsamkeit.de/AGB)

Sie haben Fragen? So erreichen Sie uns:

Tel.: 0049-(0) 172-2186681

Sprechzeiten: Dienstag & Donnerstag 10 - 13 Uhr

E-Mail: info@institut-fuer-achtsamkeit.de

Internet: www.institut-fuer-achtsamkeit.de