



Mitfühlend leben - Mindfulness-Based Compassionate Living (MBCL)

Grundlagenseminar MBCL

Einführung in das achtsamkeitsbasierte Training von (Selbst-) Mitgefühl

mit

Dr. med. Erik van den Brink und Jana Willms

19. - 21. März 2021

im Seminarraum der Praxisgemeinschaft Nothelfer & Schröder, Berlin

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 19. - 25. November 2021 im Rosenwaldhof bei Berlin 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



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, zusammengearbeitet. 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 einführt. Er hat eine langjährige persönliche Meditationspraxis und wurde von führenden Lehrern in MBSR, MBCT, Acceptance and Commitment Therapie (ACT), Compassion Focused Therapie (CFT), Mindful 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, Jana Willms und Frits Koster hat er das Buch „*Mitgefühl üben – Das große Praxisbuch MBCL*“ geschrieben, das 2020 im Springer Verlag erschienen ist.



Jana Willms

ist Diplom-Psychologin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Physiotherapeutin. Seit 2008 ist sie zertifizierte MBSR-Lehrerin 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 unterrichtet sie als MBCL-Dozentin am Institut für Achtsamkeit, bietet dort auch Supervisorin für MBCL an und ist als Koordinatorin zuständig für den Bereich MBCL. Sie ist Co-Autorin des Buches *Mitgefühl üben – Das große Praxisbuch „Mindfulness-Based Compassionate Living“* (Springer Verlag, 2020). Sie praktiziert Achtsamkeit und Mitgefühl seit 2000. Von 2000-2009 in der Vipassana-Tradition von S.N. Goenka, dann Retreats bei verschiedenen Vipassana-Lehrer*innen. Sie hat in der Aus- und Weiterbildung von Erzieher*innen und Heilpädagog*innen unterrichtet, verfügt über langjährige Erfahrung in der Arbeit mit Gruppen und in der psychologischen Beratung. www.achtsamkeit-willms.de

Literatur zu MBCL



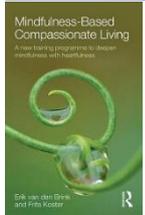
Brink, E. van den & Koster, F. (2013): *Mitfühlend leben. Mit Selbst-Mitgefühl und Achtsamkeit die seelische Gesundheit stärken. Mindfulness-Based Compassionate Living – MBCL.* München: Kösel



Institut für Achtsamkeit



Christian Stocker, Jana Willms, Frits Koster & Erik van den Brink (2020):
Mitgefühl üben: Das große Praxisbuch Mindfulness-Based Compassionate Living (MBCL).
Springer Verlag



Erik van den Brink & Frits Koster (2015):
Mindfulness-Based Compassionate Living: A new training programme to deepen mindfulness
with heartfulness. Routledge Verlag

Datum

19. - 21. März 2021

Seminarzeiten

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

Veranstaltungsort

Praxisgemeinschaft Nothelfer & Schröder,
Hessische Str. 12, 10115 Berlin-Mitte

Der Seminarraum liegt etwa 10 min vom Hbf entfernt, in der Nähe der U-Bahn Haltestelle
Naturkundemuseum

Übernachtungsmöglichkeiten

Arte Luise Kunsthôtel, / Best Western Hotel Berlin-Mitte / Nordic Hotel Berlin-Mitte / Motel
One - Hackeschen Markt / InterCityHotel am Hauptbahnhof

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 2021 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

oder als PDF eingescannt als Mail an: info@institut-fuer-achtsamkeit.de

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 15. Februar 2021** 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: Name / MBCL Grund 14
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.

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