



2021-1

VERBAND DER
ACHTSAMKEITSLEHRENDEN
MBSR-MBCT

Achtsamkeit Facts&Figures

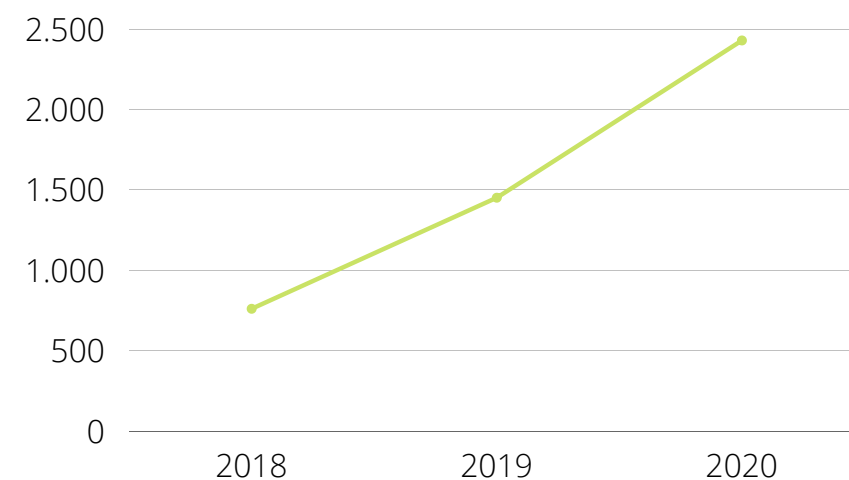
vom MBSR-MBCT Verband der
Achtsamkeitslehrenden

2020 IM RÜCKBLICK

Digitale Kursformate

2020 war auch für Achtsamkeitslehrende ein besonderes Jahr. Achtsamkeit wird zu einer Kulturkompetenz in unserer Gesellschaft und genutzt in der Bildung, der Arbeitswelt, in der Prävention und im gesamten Gesundheitswesen. Günter Hudasch, Vorsitzender des MBSR-MBCT Verbandes: „Achtsamkeit hilft gerade auch jetzt in der Krise bei sich zu bleiben, Gelassenheit zu bewahren und mit Sorgen und Ängsten gut umzugehen.“

Im Lockdown konnten MBSR- MBCT- und andere achtsamkeitsbasierte Kurse, aber auch Fortbildungen und Konferenzen nicht mehr im Präsenzformat stattfinden. In kürzester Zeit stellten sich viele Lehrende um und entwickelten Kurse im Online-Format. Der MBSR-MBCT Verband unterstützte sie durch schnelle Austausch- und Informationsangebote und eine Anpassung der Kursdatenbank, die nun auch Online-Formate ausweist. In einer Mitgliederumfrage des Verbandes gaben 75 Prozent einen Rückgang der Teilnehmerzahlen wegen Corona an, 25 Prozent hatten gleich viel oder mehr Teilnehmer:innen als im Vorjahr.



Achtsamkeitskurse in der Kursdatenbank des Verbandes:

2018: 762 Kurse

2019: 1452 Kurse

2020: 2429 Kurse

Die größte Nachfrage besteht lt. Mitgliederumfrage nach MBSR-8-Wochen-Kursen. Daneben gab es Infoveranstaltungen, Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage.

Unsicherheit, Ängste, Einsamkeit, Überlastung = Stress

Die Pandemie löste bei vielen Menschen vermehrt Stress durch Ängste, Unsicherheit, Einsamkeit oder Überforderung aus. MBSR (Mindfulness-based Stress Reduction) ist ein in seiner Wirkung umfangreich belegtes Achtsamkeitstraining, in dem man lernt, mit diesen Gefühlen umzugehen, ohne sich von ihnen überwältigen zu lassen. Um diese Methode bekannter zu machen und Menschen einen niedrigschwelligen Zugang zu Achtsamkeitsübungen zu ermöglichen, boten der Verband und seine Mitglieder [Online-Achtsamkeitsfenster](#) kostenfrei an. Das Angebot läuft auch 2021 noch.

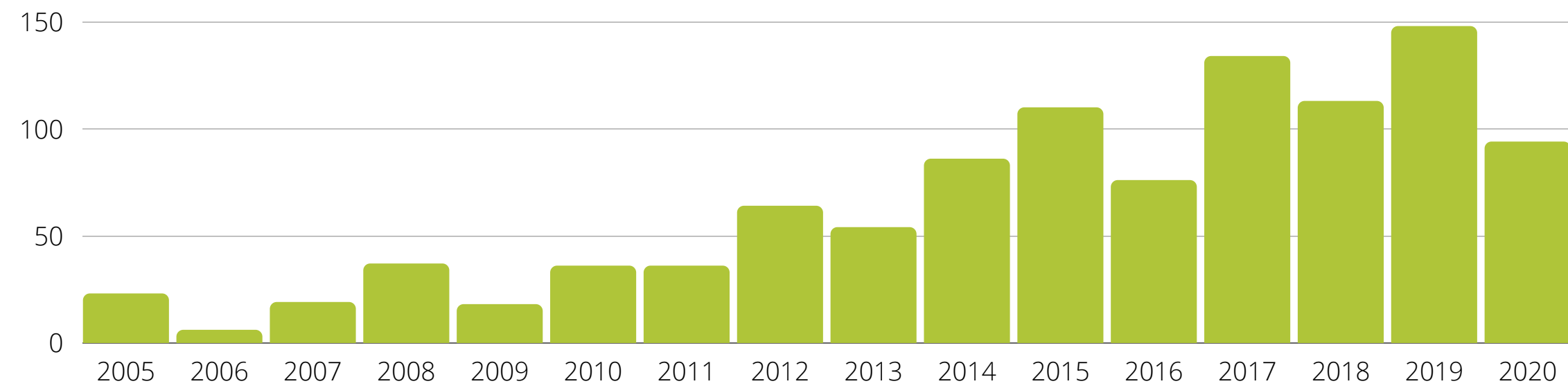




MEHR QUALIFIZIERTE LEHRENDE

- Dem Verband gehören aktuell insgesamt 1050 Achtsamkeitslehrer:innen an. Alle haben eine zertifizierte Ausbildung zum MBSR-Lehrer über mindestens ein Jahr absolviert und müssen kontinuierliche Fortbildungen nachweisen.
- Die Professionalisierung und die Zahl der ausgebildeten und zertifizierten Achtsamkeitslehrenden in Deutschland ist seit 2006 deutlich gestiegen.
- In den letzten 6 der 15 Jahre seines Bestehens kamen jährlich jeweils ca. 100 neue Mitglieder hinzu. Auch im Corona-Jahr 2020 waren es 94 Neumitglieder.

Achtsamkeitslehrer im MBSR-MBCT Verband e.V. (Neue Mitglieder pro Jahr)

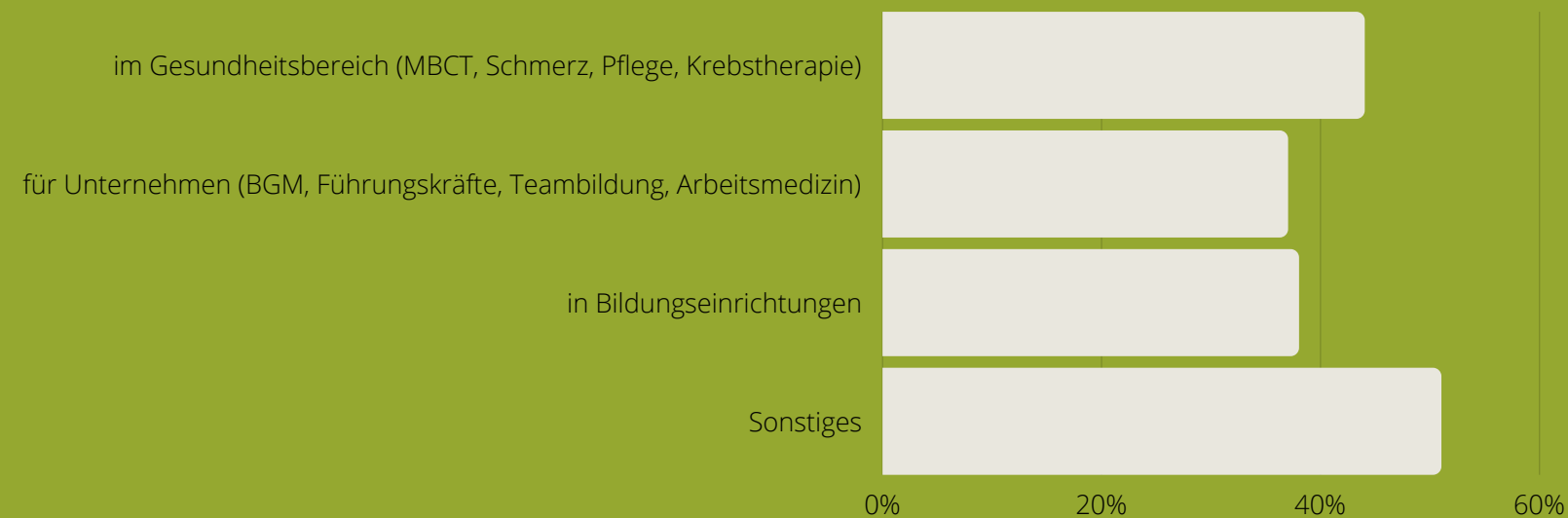




ACHTSAMER ARBEITEN

- Achtsamkeit findet zunehmend Verbreitung in der Arbeitswelt, vor allem im Betrieblichen Gesundheitsmanagement und bei der Führungskräfteentwicklung.
- Kurse wurden 2020, so ergab eine Abfrage in der Fachgruppe Unternehmen des Verbandes, gebucht zur Stressbewältigung & Resilienz, aber auch zum mentalen Ausstieg aus gewohnten Mustern oder zur Bewältigung von Krisen oder Veränderungen in der Unternehmenskultur (Stichwort Agiles Arbeiten).
- Gefragt waren 2020 8-Wochen-MBSR-Kurse (gut belegte Wirksamkeit), individuelle Formate und Infoveranstaltungen, alles vermehrt im Online-Format.
- Besonders viele mittlere Unternehmen planten 2020 Leitlinien oder Vereinbarungen zur gesunden Selbstführung (62.2%) oder verpflichtende Fortbildungen zum Thema gesunde Selbstführung und Stressmanagement (45.9%) Quelle: Trendstudie #whatsnext

MBSR-Lehrer:innen sind tätig:



Quelle: Mitgliederumfrage 2020, Mehrfachnennungen möglich

„In Unternehmen sind Onlineformate in der Mitarbeiterfortbildung und Gesundheitsförderung schon etabliert. Das macht es leicht, auch MBSR online anzubieten. Hinzu kommt außerdem, dass wir in den Übungen die Aufmerksamkeit immer wieder nach innen richten, die Augen schließen, Übungen im Liegen oder in Bewegung praktizieren. So können sich auch Teilnehmer:innen, die sowieso tagsüber schon viel in Videokonferenzen sitzen oder am Computer arbeiten, entspannen und loslassen. Alternativ bin ich im ersten Lockdown auch mit einer Firma rausgegangen und habe dort einen Achtsamkeitswalk und verschiedene andere Übungen gemacht.“

Katharina Schacht, MBSR-Lehrerin

Der MBSR-MBCT Verband e.V. ist der Berufsverband der Achtsamkeitslehrenden mit über 1000 Mitgliedern. Er setzt sich seit 2005 für hohe Standards beim Unterrichten von Achtsamkeit ein und sorgt für Qualität in der Aus- und Weiterbildung. Mit fundierten Informationen und einer deutschlandweiten Kurssuche trägt der Verband dazu bei, dass Achtsamkeitstrainings Menschen in vielen Lebensbereichen helfen können. www.mbsr-verband.de



Kontakt

Agnes Kick

agnes.kick@mbsr-verband.de

Telefon 0162 186 10 16

MBSR-MBCT Verband e.V.

Dortmunder Str. 2

D-10555 Berlin