

Qualitätsmanagement (QM) Manual

Fassung Juni 2022

Inhalt

1. Unser Weg zur Qualitätssicherung

Mitglieder

- 2.1.1. Kriterien für die Aufnahme in den Verband
- 2.1.2 Selbstverpflichtungserklärung
- 2.2 Quereinsteigerregelung
- 2.3 Kontinuierliche Weiterentwicklung – Retreats, Fort- und Weiterbildung, Supervision, Erfahrungsstufen (Level)
- 2.3.1. Definition und Kriterien eines Retreats

Ausbildung

- 3.1 Voraussetzungen für den Start einer Ausbildung zum MBSR-Lehrenden
- 3.2 Elemente der Ausbildungen von MBSR-Lehrenden
- 3.3 Voraussetzungen für den Start einer Ausbildung zum MBCT-Lehrenden
- 3.4 Elemente der Ausbildungen von MBCT-Lehrenden
- 3.5 Ausbilder (LST-Vereinbarung)
- 3.6 Anerkennung von Supervisor:innen im Verband

Kurse

- 4.1 Der 8-Wochen-MBSR-Kurs
- 4.2 Der 8-Wochen-MBCT-Kurs
- 4.3 Standards für die Durchführung von Live-Online Kursen

Leitlinien

- 5.1 Ethikleitlinien des MBSR-MBCT Verbandes

Dank und Impressum

Qualitätsmanagement:

1. Unser Weg zur Qualitätssicherung (Stand: Juni 2022)

Wie kam es zur Einführung der Qualitätssicherung im MBSR-MBCT¹ Verband e.V.?

Vor dem Hintergrund des anhaltend hohen Interesses an Achtsamkeit und achtsamkeitsbasierten Verfahren in Deutschland hat der MBSR-MBCT Verband e.V. als Berufsverband der Achtsamkeitslehrenden eine Leuchtturmfunktion inne. Er sieht sich in der Verantwortung, die Qualität von Aus- und Weiterbildung besonders in dieser Phase der verstärkten Aufmerksamkeit auf das Thema einerseits zu sichern und andererseits den veränderten Rahmenbedingungen anzupassen.

Nach mehrjähriger Vorarbeit im [International Integrity Network \(IMI\)](#) und im [EAMBA-Netzwerk](#), dem europäischen Netzwerk der Achtsamkeitslehrenden, wurde daher die Umsetzung des Qualitätsmanagements auf der Mitgliederversammlung am 5.11.2017 in Frankfurt am Main beschlossen.

Dieses Manual stellt die im MBSR-MBCT Verband eingeführten Maßnahmen im Einzelnen dar. Alle folgenden Details werden kontinuierlich überprüft und können in zukünftigen Mitgliederversammlungen angepasst werden.

Mitglieder der Arbeitsgruppe Qualitätsmanagement (AG QM):

Zum Zweck der Ausarbeitung und Durchführung des Qualitätsmanagements wurde auf Beschluss der Mitgliederversammlung 2017 eine Arbeitsgruppe (AG) eingesetzt, die gemeinsam mit dem Vorstand alle Maßnahmen diskutiert und plant. Die AG besteht aus 3 Vertreter:innen des Vorstands, 3 – 6 Verbandsmitgliedern und 3 gewählten Vertreter:innen der Ausbildungspartner:innen.

Entwicklungsschritte:

Die Details der Qualitätssicherung wurden vor allem den Erfordernissen des Berufsverbandes aber auch den Anforderungen im GKV-System² angepasst und weiterentwickelt. Die zur Umsetzung notwendigen Prozesse sowie Überleitungsprozesse wurden, soweit nicht vorhanden, entwickelt.

Nach einer etwa einjährigen Entwicklungsphase konnten die Maßnahmen zur Qualitätssicherung für MBSR-Lehrende in der Kursdatenbank festgehalten und implementiert werden, so dass die Verbandsmitglieder seit Januar 2019 digital Anträge auf Einstufung ihrer Erfahrung (Level) stellen können (mehr dazu unter Punkt **2.3 Erfahrungsstufen**).

Seit der Einführung sind gut 280 Anträge zur Level Einstufung von den über 1.100 Mitglieder eingegangen und geprüft worden (Stand: 21.06.2022). Die Erfahrungsstufen werden im jeweiligen Mitgliederprofil angezeigt.

Nachdem die Levelstufen für MBSR-Lehrende final festgelegt werden konnten, widmete sich die AG-QM in einem intensiven Entwicklungsprozess dem Thema Qualitätskriterien für MBSR- und MBCT-Ausbildungen. Im Juni 2020 wurden diese in der „*Leitenden Senior Teacher (LST) - Vereinbarung/V_22*“ mit den Ausbildungsinstituten vereinbart. Mehr dazu unter dem Punkt **3.5 Ausbilder (LST-Vereinbarung)**.

¹ MBSR: Mindfulness-Based Stress Reduction nach Jon Kabat-Zinn
MBCT: Mindfulness-Based Cognitive Therapie

² GKV: Gesetzliche Krankenversicherung

Alle Qualitätsstandards wurden im Sommer 2020 in diesem Manual, dem QM-Manual des Verbandes, gesammelt und beschrieben. Das Manual wird auf der Webseite des Verbandes veröffentlicht und um neu erarbeitete Standards und Vereinbarungen aus der AG Qualitätsmanagement regelmäßig ergänzt.

Die Fassung von Juni 2022 wurde um die Punkte **2.1.2. Selbstverpflichtungserklärung** und **4.2. Der 8-Wochen-MBCT-Kurs** ergänzt und es wurden einige Aktualisierungen vorgenommen. Über neue Fassungen werden die Verbandsmitglieder informiert.

So geht es weiter:

Aktuell arbeitet die AG-QM an der Evaluation der Ausbildung von MBSR-Lehrer:innen und an der Aufnahme weiterer MBIs (Mindfulnessbased Interventions) für die Kurssuche in der Datenbank.

Mitglieder:

2.1.1. Aufnahmekriterien für die Mitgliedschaft im MBSR-MBCT Verband

Für die Aufnahme in den Verband gelten die folgenden Voraussetzungen:

- Abschluss einer qualifizierten und vom Verband anerkannten MBSR-Lehrer:innen-Ausbildung nach den Mindeststandards des Verbandes (oder Aufnahme nach der Quereinsteigerregelung, siehe dazu Punkt 2.2.)
- Mit der Aufnahme versprechen die Mitglieder, eine regelmäßige eigene Meditationspraxis zu pflegen, wozu auch die Teilnahme an **Schweige-Retreats** (Definition und Kriterien eines Retreats, siehe dazu Punkt 2.3.1.) gehört.
- Regelmäßig eigene Supervision wahrzunehmen
- Sich regelmäßig weiterzubilden
- Die Ethischen Leitlinien des Verbandes einzuhalten

Voraussetzungen für die Teilnahme an einer Ausbildung siehe unter 3.3.

2.1.2. Selbstverpflichtungserklärung

Entsprechend den Aufnahmekriterien sind alle Mitglieder des Verbandes qualifizierte Lehrerinnen und Lehrer, die sowohl über mehrjährige Meditationserfahrung verfügen, als auch eine anerkannte Ausbildung von etwa 1,5 Jahren nach den Mindeststandards des Verbandes anerkannten Ausbildungsinstitute absolviert haben. Alle Mitglieder im MBSR-MBCT Verband üben sich regelmäßig in eigener Meditationspraxis und praktizieren selbst, was sie lehren. Bei Aufnahme in den Verband verpflichten sie sich zur Einhaltung der Ethikrichtlinien (Siehe dazu 5.1.) und zu kontinuierlicher professioneller Weiterbildung:

Selbstverpflichtungserklärung

Als Achtsamkeitslehrende wissen wir, dass die persönliche Praxis die Grundlage für unsere Arbeit ist. Unterrichten ohne zu praktizieren ist nicht möglich. Wir müssen die Erfahrungen durchleben, die die Herausforderungen einer täglichen Praxis darstellen.

Noch viel mehr aber leben wir aus dieser Praxis und entwickeln Stabilität mit allem was das Leben von uns fordert. Wir benötigen diese Stabilität auch, um in wohlwollender Weise mit all dem zu sein, was Teilnehmende in unsere Kurse tragen. In dieser eigenen täglichen Meditationspraxis stärken wir zudem das Mitgefühl, das wir für uns, für unsere Teilnehmenden und für die Herausforderungen des Lebens benötigen. Aus diesem Grund ist auch das Praktizieren von Achtsamkeit in formellen Meditationen und im Alltag unerlässlich für das Unterrichten.

Mit der Mitgliedschaft im MBSR-Verband sind wir alle eine Selbstverpflichtung zu eigener Praxis eingegangen. Diese Selbstverpflichtung kann und will niemand überprüfen. Mit diesem Hinweis soll nochmal auf dieses Versprechen und die Bedeutung der eigenen Praxis für das eigene Unterrichten hingewiesen werden. Hierzu gehören eine tägliche Meditationspraxis und ein jährliches Schweigeretreat. Lediglich bei einem Wechsel der Level finden Überprüfungen statt, dennoch ist die eigene Praxis der Ort, von dem aus das Unterrichten lebendig und wirksam wird.

Mitglieder:

2.2. Quereinsteigerregelung

MBSR-MBCT Lehrende mit einem unkonventionellen Ausbildungsweg bzw. ohne einen vom Verband anerkannten Ausbildungsgang haben die Möglichkeit, eine Einzelprüfung ihrer Aufnahme nach der Quereinsteigerregelung zu beantragen.

Die folgenden Voraussetzungen müssen dafür erfüllt sein:

- 4 Jahre Meditationspraxis sowie eine tägliche eigene Praxis
- Teilnahme an einem 8-Wochen-MBSR-Kurs, an mind. zwei lehrgereleiteten Schweige-Retreats mit einer Dauer von je mind. 5 Nächten
- Abschluss einer vergleichbaren Ausbildung von mind. 20 – 24 Tagen an einer dafür qualifizierten Institution im In- und Ausland (z.B. CFM- Center for Mindfulness, Bodhi College) inklusive der Behandlung von Themen wie die Grundlagen von MBSR, Anleiten von Übungen, Inquiry, Unterrichten von Inhalten zu Stress etc.
- Ggf. Teilnahme an einschlägigen Ausbildungen/Trainings/Seminaren (z.B. MBCT-, TDI (Teacher Development Intensive oder Woche Professional Training beim CFM), die nachweisen, dass fehlende Stunden nachgeholt worden sind, um die Mindestvoraussetzung von 245 Stunden bzw. 20-24 Tagen zu erfüllen
- Mind. 4 Stunden Supervision während des Zertifizierungskurses inkl. schriftlicher Stundenvorbereitung sowie Reflexion der einzelnen Stunde und Unterrichtserfahrung

Die Beantragung erfolgt nicht online, sondern individuell und erfordert einen erhöhten Zeitaufwand. Deshalb erhebt die Geschäftsstelle des Verbandes für die Bearbeitung eine Gebühr von 90 Euro.

Mitglieder:

2.3. Kontinuierliche Weiterentwicklung – Retreats, Fort- und Weiterbildung, Supervision, Erfahrungsstufen (Level)

Erfahrungsstufen – die Level

Level	Voraussetzungen
1. Qualifizierte Lehrende	Abschluss einer anerkannten MBSR- oder MBCT-Ausbildung
2. Erfahrene Lehrende	s.u.
3. Senior Teacher	s.u.



Diese „Treppe“ soll deutlich machen, dass der Abschluss der MBSR-Lehrer:innen-Ausbildung nicht das Ende, sondern der Anfang eines Entwicklungsweges ist, auf dem Achtsamkeit in das eigene Leben integriert wird und die Unterrichtskompetenz stetig weiterentwickelt wird.

Nach erfolgreicher Einstufung in die Stufen **Erfahrene Lehrende (Level 2)** bzw. **Senior Teacher (Level 3)** wird der Level-Status im jeweiligen Mitgliederprofil unterhalb des Namens angezeigt. Alle Verbandsmitglieder sind qua Aufnahmekriterium qualifiziert. Daher wird bei qualifizierten Lehrenden (**Level 1**) aktuell kein Status angezeigt.

Levelanträge sind freiwillig für die Mitglieder des Verbandes.

Sie sollen zum lebenslangen Lernen anregen, was als MBSR-Lehrender selbstverständlich ist, weil Achtsamkeit lehren eine Lebenshaltung voraussetzt. Und es ist eine Anerkennung für Erfahrung. Lehrende, die über viele Jahre eine hohe Anzahl von MBSR-Kurse geben und möglicherweise selbst ausbilden möchten, sollen ihre Erfahrung ausdrücken und zeigen dürfen. Aber sie müssen diese nachweisen.

Level 1 – Qualifizierte Lehrende

Mit der Erfüllung der Aufnahmekriterien sind alle Verbandsmitglieder automatisch in **Level 1**.

Für die Dokumentation der eigenen Praxis, zu der sich Verbandsmitglieder mit ihrer Aufnahme verpflichtet haben, hat der Verband mit der digitalen Levelprüfung im Mitgliederbereich Möglichkeiten der Dokumentation geschaffen.

Level 2 – Erfahrener/e Lehrender/e

Für die Anerkennung des **Levels 2** müssen die folgenden Anforderungen erfüllt sein:

- **Zeitraum:**
Die Ausbildung zum MBSR-MBCT Lehrenden wurde vor **mind. 2 Jahren** abgeschlossen.
(Als Anhaltspunkt zählt das Zertifikatsdatum.)

- **Achtsamkeitspraxis:**
Seit Abschluss der MBSR/MBCT Ausbildung wurde an **durchschnittlich einem Retreat pro Jahr** (siehe dazu 2.3.1. Definition und Kriterien eines Retreats) teilgenommen, davon mind. alle 2 Jahre an einem Schweige-Retreat **über 5 Nächte**, dazwischen können auch Retreats besucht worden sein, die nicht oder teilweise in Stille sind, sich insgesamt aber auf 5 Nächte aufaddieren

Es zählen nur Retreats mit Übernachtung - **keine Tagesveranstaltungen; Selbst-Retreats** und die eigene Praxis werden nicht als Retreat anerkannt.

Zusätzlich wird eine **tägliche Achtsamkeitspraxis** gepflegt.

- **Fort- und Weiterbildung:**
Seit Abschluss der MBSR/MBCT-Ausbildung wird an durchschnittlich mind. **24 Stunden à 45 Minuten** pro Jahr Aus- und Fortbildungen teilgenommen.
Die professionellen Aus- oder Fortbildungen müssen in erkennbarer Verbindung zu Achtsamkeit und Kursleitung stehen wie z.B. Konferenzen (MBSR-Konferenz zählt 16,5 Stunden), Vertiefungen, Fortbildungen oder Trainings zu Pädagogik, Gruppenleitung, Psychologie, buddhistischen Grundlagen, MSC, MBCT oder MBCL-Ausbildungen und einen Anteil von **75 Prozent explizit achtsamkeitsbasierten** Inhalt beinhalten.

Es zählen **keine reinen Kursteilnahmen**, z.B. Yoga, Tai Chi, MSC/MBCL-Kurse, Meditationsgruppen u. ä., nur Aus- und Fortbildungen.

Supervision ist ein eigenständiger Aspekt der Weiterentwicklung als MBS-Lehrende und entspricht nicht einer Fortbildung.

- **Unterrichtserfahrung:**
Das Unterrichten von mind. **8 MBSR- und/oder MBCT-Kursen (8-Wochen-Format)**
Der Zertifizierungskurs während der Ausbildung wird mitgezählt.
Die Anzahl der Kursteilnehmenden muss mind. 4 Teilnehmende betragen.
Kurse im Einzelsetting werden nicht anerkannt.

- **Supervision:**
Seit dem 1.6.2021 gilt folgende Regelung für Supervision:

Seit der Ausbildung wurden **mind. 4 Stunden** Einzelsupervision absolviert.
Auf der internen Webseite des Verbandes steht eine Liste von empfohlenen Supervisor:innen zur Verfügung, die die vorgegebenen Kriterien erfüllen.
Diese Liste wird kontinuierlich erweitert.

Falls die Mitglieder eine/n andere/n Supervisor:in wählen, gelten folgende Kriterien zur Orientierung:

- Erfahrene Achtsamkeits-/Meditationslehrende mit fundierten Kenntnissen des MBSR-/MBCT-Curriculums (i.d.R. Senior Teacher-Level)
- Supervisionserfahrung

Bitte beachten:

Supervisionen müssen einen Bezug zu achtsamkeitsbasiertem Unterrichten aufweisen. Supervisor:innen sollten Erfahrung im achtsamkeitsbasierten Unterrichten haben. (Siehe auch Kap. 3.6.)

Supervision für MSC (Mindfulness Self-Compassion) oder andere Mindfulness Based-Formate (auch per Zoom) ist anerkannt.

Die Supervision sollte sich auf achtsamkeitsbasiertes Unterrichten beziehen. Gespräche mit dem eigenen Meditationslehrenden zur persönlichen Praxis sind keine Supervision.

Interventionen werden Seitens des Verbandes stark empfohlen und werden für die Anerkennung für den Senior Teacher (Level 3) angerechnet.

Level 3 – Senior Teacher

Für die Anerkennung des **Levels 3** müssen die folgenden Anforderungen erfüllt sein:

- **Zeitraum**

Die Ausbildung zum/zur MBSR-MBCT Lehrenden ist vor **mind. 7** Jahren abgeschlossen worden.

- **Achtsamkeitspraxis**

Seit 10 Jahren wird eine tägliche Achtsamkeitspraxis gepflegt.

Seit der MBSR-MBCT Ausbildung wurde jährlich durchschnittlich an einem Retreat teilgenommen, davon mind. alle 2 Jahre an einem Schweige-Retreat über 5 Nächte. Dazwischen können auch Retreats besucht worden sein, die nicht oder teilweise in Stille sind, sich insgesamt aber auf 5 Nächte aufaddieren.

Es gelten nur Retreats mit Übernachtung – keine Tagesveranstaltungen.

Selbstretreats und die eigene Praxis werden nicht als Retreat anerkannt.

- **Aus- und Fortbildung**

Seit der MBSR/MBCT-Ausbildung wurden insgesamt 240 Stunden à 45 Minuten Aus- und Fortbildungen absolviert.

Die professionellen Aus- oder Fortbildungen standen in erkennbarer Verbindung zu Achtsamkeit und Kursleitung wie z.B. Konferenzen (MBSR Konferenz zählt 16,5 Stunden), Vertiefungen, Fortbildungen oder Trainings zu Pädagogik, Gruppenleitung, Psychologie, buddhistischen Grundlagen, MSC, MBCT oder MBCL. Der Anteil der explizit achtsamkeitsbasierten Fortbildungen sollte 75 Prozent betragen.

Es zählen **keine reinen Kursteilnahmen**, z.B. Yoga, Tai Chi, MSC/MBCL-Kurse, Meditationsgruppen u. ä., nur Aus- und Fortbildungen.

Supervisionen zählen nicht als Fortbildung.

- **Unterrichtserfahrung**

Es wurden mind. 23 MBSR- und/oder MBCT-Kurse (8-Wochen-Format) unterrichtet. Der Zertifizierungskurs während der Ausbildung wird mitgezählt.

- **Supervision:**

Zur Anerkennung des Senior Teacher (Level 3) sind 20 Stunden Supervision, davon **mind. 8 Stunden Einzelsupervision**, verbindlich.

Die restlichen 12 Stunden können über Intervision und/oder Gruppensupervision absolviert werden.

Der Verband stellt auf der internen Webseite eine Liste von empfohlenen Supervisor:innen zur Verfügung. Diese Liste wird kontinuierlich erweitert.

Bitte beachten:

Supervisionen müssen einen Bezug zu achtsamkeitsbasiertem Unterrichten aufweisen. Für die Wahl einer/eines Supervisor:in gelten folgende Kriterien zur Orientierung:

- Erfahrende Achtsamkeits-/Meditationslehrende mit fundierten Kenntnissen des MBSR-/MBCT-Curriculums (i.d.R. Senior Teacher-Level)
- Supervisionserfahrung

Einzelsupervision = 50 bis 60 Minuten,

1,5 Stunde Gruppenintervention = 1 Stunde Einzelsupervision

2,5 Stunden Intervention = 1 Stunde Einzelsupervision

Interventionen werden Seitens des Verbandes stark empfohlen und werden für die Anerkennung für den Senior Teacher (Level 3) angerechnet

Mitglieder:

2.3.1. Definition und Kriterien für Retreats

Retreat, englisch für Rückzug, bezeichnet eine geplante spirituelle Ruhepause oder einen geplanten spirituellen Rückzug von der gewohnten Umgebung.

Während der Begriff manchmal auch allgemein für Phasen von Entspannung oder Stressabbau benutzt wird, versteht der MBSR-Verband die Bedeutung eines Retreats als Form spiritueller Praxis.

In vielen Traditionen verläuft ein Retreat nach einem festen Programm, das auf die Dauer abgestimmt ist, die z. B. von fünf bis zu 10 Tagen oder länger reichen kann. Dabei wird der Tagesablauf weitgehend geregelt, worunter auch Essen, Waschen oder Arbeitsphasen fallen können. In der Regel umfasst ein voller Retreat Tag (An- und Abreisetag abweichend) ca. 9 Stunden gemeinsamer Praxis. Es ist ein kontinuierlicher Fluss zwischen Praxis in der Gemeinschaft und persönlichen Praxiszeiten. Insofern gibt es keine „Freizeit“ im Sinne von „Pausen“, da der gesamte Tagesablauf während des Retreats sich der inneren Einkehr und fortwährenden Übung von Aufmerksamkeit und Wachheit widmet.

Bestandteile eines Retreats:

Sicherheit

Ein Retreat bietet einen sicheren Rahmen, in dem durch die Kontinuität der Übung und die Unterstützung der Gemeinschaft der Vertiefung der Meditationspraxis ermöglicht wird. Auch die erfahrene Retreat-Leitung ist für die Sicherheit der Teilnehmenden mit zuständig, indem sie/er Raum schafft für Sprechstunden und Gespräche.

Gleichzeitig sollte es Anregungen für die Praxis, Hintergrundwissen und strukturierte Zeiten für Fragen oder Gespräche über die Meditationspraxis geben.

Schweigen

Ein Retreat findet in der Regel im „edlen“ Schweigen statt, d.h. die Teilnehmenden sprechen nicht miteinander (außer in Zeiten von Vorträgen oder Austausch in strukturierter Form bezogen auf die Praxis), sie führen keine Gespräche mit anderen Personen außerhalb des Retreatkontextes. Darüber hinaus soll sich darin geübt werden, andere nicht durch auffordernde Blicke oder durch Sprechen sozial aufzufordern und damit den Raum der anderen Teilnehmenden zu schützen.

In der Regel entfallen für die Dauer des Retreats alle zerstreuen Aktivitäten wie Lesen, mediale Aktivitäten aller Art, Telefonate, Emails etc.

Gruppen- und/ oder Einzelgespräche mit dem/der Retreatleiter:in

Es besteht die Möglichkeit, entweder in einer Kleingruppe oder auch einzeln mit der/dem Retreatleiter:in über die persönliche Meditationserfahrung zu sprechen, Fragen hierzu zu klären und Unterstützung oder Anregung für die Vertiefung der Praxis zu bekommen.

Anforderungen, die der MBSR-MBCT Verband an ein Retreat stellt, das im Rahmen des Qualitätsmanagements anerkannt wird, sind:

- Es gibt eine klare Struktur mit regelmäßigen Meditationszeiten
- Das Retreat ist lehrergeleitet, so dass auch Einzel- oder Kleingruppengespräche über die Meditationspraxis stattfinden und Anregungen für die Meditationspraxis gegeben werden können
- Das Retreat findet überwiegend im Schweigen statt, Ausnahmen sind Zeiten des Austausches mit der/m Leitenden über die Erfahrungen mit der Praxis in der großen Gruppe, Kleingruppen oder in Einzelgesprächen.
- Die Hauptmeditationsübungen in einem achtsamkeitsbasierten Schweigeretreat sind Sitz- und Gehmeditation. Achtsame Körperarbeit wie Yoga, Qi Gong, Tai Chi o.ä. – werden in den Tagesablauf integriert und sind Teil der Praxis.
- Der Großteil des Tages ist der Meditationspraxis in der Gruppe gewidmet und dann gibt es persönliche Praxiszeiten (Essen, Gehen). So liegt auch in den freien Zeiten der Fokus auf der meditativen Praxis.
- Es werden individuelle Teilnahmebescheinigungen ausgestellt mit Anzahl der Tage/Stunden und dem Thema des Retreats

Hinweise für Live-Online-Retreats (wenn Offline-Retreats wie in der Pandemie nicht möglich sind):

Voraussetzungen für die derzeitige Anerkennung vom Verband im Rahmen der Qualitätskriterien sind:

Die Live-Online-Retreats erfüllen alle oben genannten Voraussetzungen – außer dass sie nicht an einem dafür bestimmten Ort, sondern in der häuslichen Umgebung stattfinden. In diesem Zusammenhang werden ausführliche Hinweise zur Vorbereitung und Aufrechterhaltung eines Live-Online-Retreats gegeben, idealerweise in einer dem Retreat vorgeschalteten Pre-Session.

Beispiele für Retreats, die als solche benannt werden, aber vom Verband im Rahmen des Qualitätsmanagements nicht anerkannt werden können:

- Retreats, die als Erholungsurlaub aufgebaut sind, in denen z.B. nur vormittags Praxis stattfindet und nachmittags frei ist.
- Selbstretreats
- Retreats, die sich nicht auf die Vertiefung der Meditationspraxis, sondern auf spezielle Übungen ausrichten z.B. Yoga –Retreats
- Online-Retreats, die nicht live stattfinden und bei denen die Teilnahme nicht nachgewiesen werden kann

Ausbildung:

3.1 Voraussetzungen für die Teilnahme an einer Ausbildung zum/r MBSR-Lehrenden

Wer eine MBSR-Ausbildung beginnen möchte, muss folgende Voraussetzungen mitbringen

- Alter in der Regel ab 30 Jahre,
- Mindestens 2 Jahre Meditationserfahrung, Erfahrung in meditativer Körperarbeit
- Teilnahme an einem mindestens fünftägigen Schweige-Retreat
- Teilnahme an einem 8-Wochen-MBSR/MBCT-Kurs

Vorzugsweise: Berufsausbildung oder Studium in pädagogischen, sozialen oder psychologischen Feldern, jedoch sind andere Berufe kein Ausschlussgrund. Absolventen ohne die genannten Grundberufe können jedoch die Anerkennung der Zentralen Prüfstelle Prävention nur unter bestimmten Voraussetzungen erhalten. Die Anerkennung eines Kurses durch die ZPP ist Voraussetzung für eine Bezuschussung durch die Krankenkassen.

Vergleiche Leitfaden Prävention: [Leitfaden Prävention Dez 2020 \(2\).pdf](#)

Ausbildung:

3.2. Elemente der Ausbildungen von MBSR-Lehrerenden

Die vom Verband anerkannten MBSR-MBCT Lehrerausbildungen basieren auf dem Original MBSR-Programm von Jon Kabat-Zinn, dessen Entwicklung auf klinischen Erfahrungswerten und zahlreichen wissenschaftlichen Untersuchungen zur Wirksamkeit gründet.

Der Präsenzunterricht findet i.d.R. an **6-8 Modulen** am Wochenende über den Zeitraum von **1-1,5 Jahren** statt. Zwischen den Ausbildungsmodulen praktizieren die Auszubildenden zuhause und in Peergruppen eigenständig und bereiten Übungen vor.

Elemente der MBSR-Ausbildung:

- Die Ausbildung ist über das Erlernen des Curriculums hinaus ein Weg zur persönlichen Weiterentwicklung und Transformation.
- Sie umfasst mindestens 245 Unterrichtseinheiten (zu 45 Min.) an theoretischem Unterricht zu Medizin und Neurowissenschaften, Gesundheit und Neuroplastizität, zu Achtsamkeitsmeditation, zu Psychologie und Pädagogik mit dem Wissen um Konditionierung sowie zu erfahrungsbasiertem Lernen und Möglichkeiten der Verhaltensänderung.
- Praxisorientierte Übungen
- Die Erfahrung eines 8-Wochen-Kurses im Rahmen der Ausbildung
- Die selbstständige Durchführung eines vollständigen 8-Wochen-MBSR-Kurses (Zertifizierungskurs) mit 4 Stunden Einzelsupervision
- Das Erstellen einer Abschlussarbeit

Ausbildung:

3.3 Voraussetzungen für den Start einer Ausbildung zum/r MBCT-Lehrenden

MBCT nach Segal, Teasdale und Williams ist eine spezifische Anwendung von Achtsamkeit, bei der Elemente, Übungen und die Grundstruktur aus dem MBSR in Verbindung mit Übungen aus der kognitiven Verhaltenstherapie kombiniert werden. Das Programm ist zur Rückfallprophylaxe bei Depressionen entwickelt worden und zeigt auch gute Wirkung bei anderen affektiven Störungen wie Ängsten und Zwangsstörungen, bei denen ruminative Prozesse eine Rolle spielen.

Derzeit gibt es in Deutschland nur 5-tägige MBCT-Aufbaumodule für Therapeut:innen. Voraussetzungen dafür sind:

- Eine abgeschlossene MBSR-Ausbildung wie unter 3.2
- Eine ärztliche, psychosoziale, psychotherapeutische oder spezifische Heilpraktiker- oder Fachpflege (Psychiatrie)-Ausbildung
- Beraterische, betreuerische oder psychotherapeutische Erfahrung in der Arbeit mit depressiv erkrankten Menschen
- Für eine Zertifizierung: Unterrichten eines 8-Wochen MBCT-Kurses unter Supervision durch einen im Unterrichten von MBCT-Kursen erfahrenen Supervisor/ einer Supervisorin

Das Durchführen und Unterrichten von MBCT-Kursen ist in Deutschland an eine Heilerlaubnis gebunden. Eine Heilerlaubnis haben Ärzte, psychologische Psychotherapeut:innen und Heilpraktiker:innen sowie Heilpraktiker:innen für Psychotherapie nach dem Heilpraktiker Gesetz (HPG). Nur diese Berufsgruppen dürfen MBCT-Kurse geben.

Dennoch kann die Teilnahme an der MBCT-Weiterbildung auch für MBSR-Lehrende nützlich sein, um mit depressiven Prozessen, die auch in MBSR-Kursen auftauchen, besser umgehen und auch Kontraindikationen besser erkennen zu können. In dem Fall kann nur eine Teilnahmebescheinigung ausgestellt werden, die nicht zur Durchführung von MBCT-Kursen berechtigt.

Ausbildung:

3.4 Elemente der Ausbildung zum/r MBCT-Lehrenden

MBCT-Ausbilder:innen sollten ausreichend eigene Erfahrung im Unterrichten von MBCT haben.

Die Lehrinhalte umfassen mindestens:

- Hintergründe und Entstehung von MBCT, einschließlich der einschlägigen Forschungsergebnisse
- Unterschied zwischen MBSR und MBCT
- Vermittlung der spezifischen Aspekte und Übungen, einschließlich der kognitiven Übungen des MBCT-Kurses
- Abgrenzung der Haltung von Achtsamkeit und Akzeptanz von einer therapeutischen Veränderungs- und Interventionshaltung bei der Rückfallprophylaxe in Theorie und Praxis
- Diagnostische Aspekte; Indikation/Kontraindikation
- Umgang mit suizidalen Krisen; Diagnostik von Depression; Inquiry im MBCT
- Erweiterte Anwendungen und neuere Entwicklungen
- Für Zertifizierung: Unterrichten eines 8-Wochen MBCT-Kurses unter Supervision
- Dozenten und Dozentinnen müssen die unter 3.3 beschriebenen Kriterien für die MBCT-Ausbildung erfüllen.

Ausbildung:

3.5 Ausbilder (LST-Vereinbarung)

Senior Teacher (Level 3), die eine Ausbildung für MBSR-Lehrer:innen anbieten und leiten wollen, schließen mit dem Verband eine „Leitende Senior Teacher (LTS)-Vereinbarung“ ab, in der Leistungen und Verpflichtungen festgelegt werden.

Die darin festgelegten Kriterien für die Ausbildung von MBSR-Lehrer:innen basieren auf den [internationalen Empfehlungen](#) des IMI (International Integrity Network). Sie wurden von der Mitgliederversammlung 2017 beschlossen und sind in der LST-Vereinbarung nach der aktuell geltenden Version (V22 Stand 01.07.2020) schriftlich festgehalten.

Sobald ein Leitender Senior Teacher den LST-Vertrag mit dem Verband abschließt, wird eine von ihm/ihr angebotene und durchgeführte MBSR-Lehrer:innenausbildung auf der Verbandswebseite aufgeführt. Absolvent:innen einer solchen Ausbildung werden ohne weitere Nachweise in den MBSR-MBCT Verband aufgenommen.

Ausbildung:

3.6 Standards für Achtsamkeitsbasierte Supervisor:innen (ABS)

Der Verband will Supervision stärken: Ein nächster Schritt ist zum Beispiel die Entwicklung einer Supervisor:innen-Fortbildung und der Aufbau einer Interventionsgruppe für Supervisor:innen.

Im Folgenden werden die Voraussetzungen für zukünftige Supervisor:innen aufgeführt.

(A) Grundvoraussetzungen

Grundvoraussetzungen für zukünftige Supervisor:innen:

1. Anerkennung als **Senior Teacher im MBSR-MBCT Verband**
(mit ergänzenden Angaben zu Jahren der Lehrtätigkeit und Anzahl der Kurse in der Bewerbung als Supervisor:in)
2. **Supervision nehmen:** Mind. **20 Std. achtsamkeitsbasierte Einzelsupervision** für die eigenen Kurse nach der Ausbildung
3. **Fortbildung in Achtsamkeitsbasierter Supervision** mit folgenden Bestandteilen:
 - Fortbildung zu den **MBI-TAC Level 1 und 2**
 - Fortbildung zu den **Grundlagen achtsamkeitsbasierter Supervision** in mindestens 2 Modulen
 - **Supervision geben:** Durchführung von mind. **8 Std. achtsamkeitsbasierte Einzelsupervision** für MBI-Lehrende. Diese werden prozessbegleitend während zweier MBSR-/MBCT-Kurse durchgeführt.
Sie sollten durch Peer-Supravisoren und Einzel-Supravisoren begleitet werden.
4. Verbindliche Teilnahme an regelmäßigen **Supervisor:innen-Interventionsgruppen**, u.U. jährliches Treffen von ABS-Supervisor:innen

(B) Weitere Voraussetzungen für Supervisor:innen

- **Psychologische und pädagogische Kenntnisse** (wie zum Beispiel ein Studium oder Fortbildungen in den Bereichen von Psychologie, Pädagogik, Sozialpädagogik etc.)
- **mind. 2 Jahre Erfahrung in der Einzelbegleitung von Menschen:** in therapeutischen, pädagogischen, seelsorgerischen, beratenden oder Coaching-Kontexten.
- genaue **Kenntnisse über die aktuellen Entwicklungen in der MBSR Community** und eine Bereitschaft, sich diese aktiv anzueignen (Besuche von relevanten Kongressen, Kontakte zum Verband, MBSR-Jahreskonferenz)
- Verankerung in den **Weisheitstraditionen** und den **Grundlagen der buddhistischen Psychologie**
- kontinuierlich weiter **eigene MBI-Kurse unterrichten**
- **kontinuierlich weiter Supervision** nehmen
- Auseinandersetzung mit den **eigenen psychischen Themen** z.B. im Rahmen von Psychotherapie, Coaching oder anderen Selbsterfahrungsmethoden
- Fähigkeit:
 - **zur Selbstreflexion:** eigene Schwächen und Muster kennen sowie Kenntnisse und Umgang mit den eigenen Verletzlichkeiten/Trigger. Dies beinhaltet u.a. die Fähigkeit, Zeuge sein zu können und in schwierigen Momenten nicht „Rat gebend“ sondern da bleibend und haltend sein zu können;
 - **eine gute Arbeitsbeziehung** aufzubauen und einen Raum des Vertrauens zu schaffen:
- **Wissen um Macht- und Abhängigkeitsstrukturen**, um die eigene Verführbarkeit wissen und wach sein dafür.
- **Struktur** und **Leitung** halten können, **Überblick** bewahren über einen längeren Supervisionsprozess, Verknüpfungen herstellen mit vorherigen Lernerfahrungen
- **freundliche, offene, unterstützende und zugewandte Haltung**
- Bewusstsein und Sensibilität für die supervisorische Beziehung
- Offenheit für „**gemeinsames Lernen**“: alles was mit Supervisand:innen bearbeitet/von ihnen erwartet wird, auch für sich selbst praktizieren
- **die Fähigkeit, aus den eigenen Lebens- und Meditationserfahrungen** heraus zu **begleiten** und diese punktuell einzubeziehen als „Anregungen“ für Supervisand:innen.

Kurse:

4.1. Der 8-Wochen-MBSR-Kurs

Der klassische Achtsamkeits-Kurs nach dem Konzept der Mindfulness-Based Stress Reduction, kurz MBSR, beinhaltet 8 wöchentlich stattfindende Sitzungen mit einem Zeitaufwand von etwa 2,5 Stunden sowie eine Tagesveranstaltung (Achtsamkeitstag) von ca. 6 Stunden, meist an einem Wochenende.

Kernelemente des 8-Wochen-Kurses sind:

- Achtsame Wahrnehmung des Körpers in Ruhe (Bodyscan)
- Achtsame Wahrnehmung des Körpers in Bewegung (Yoga)
- Meditation im Sitzen
- Meditation im Gehen
- Kurzvorträge und Erfahrungsaustausch zu Stress, Umgang mit Gefühlen, Umgang mit dem Körper, Achtsame Kommunikation u. a.
- Anleitung zur Integration von Achtsamkeitsmomenten in den Alltag

Der Kurs wird i.d.R. in Gruppen von 4 - 15 Teilnehmenden unterrichtet (die Teilnehmerbegrenzung von max. 15 TN entspricht den Vorgaben der Zentralen Prüfstellen Prävention (ZPP), bei der der Verband mehrere Präventionskonzepte zertifiziert hat). Tägliche Übungen zu Hause für 30 - 60 Minuten sind Voraussetzung, um von einem Kurs angemessen zu profitieren. Vor Kursbeginn findet in der Regel ein individuelles Vorgespräch oder eine Orientierungsveranstaltung statt. Nach dem Kurs können Einzelgespräche verabredet werden. Die Kursteilnehmer:innen erhalten schriftliche Unterlagen und/oder CDs bzw. Audiodateien mit Übungsanleitungen.

4.2. Der 8-Wochen-MBCT-Kurs

Der klassische MBCT-Kurs (Mindfulness-Based Cognitive Therapy) besteht aus acht wöchentlichen Terminen mit 2,5 bis 3 Stunden und einem zusätzlichen Übungstag.

Kernelemente des 8-Wochen-MBCT-Kurses sind:

- Vermittlung von Achtsamkeitsübungen im Liegen, Sitzen und in der Bewegung
- Achtsamkeitsanleitungen für den Alltag
- Abgeleitete Übungen aus der Kognitiven Verhaltenstherapie (KVT)
- Vermittlung grundlegender Informationen zu Depressionen und Ängsten

Der MBCT-Kurs wird i.d.R. mit ca. 10 Teilnehmenden unterrichtet. Den Übenden wird die Verbindung zwischen Denken und Fühlen gezeigt und wie daraus Handlungen entstehen, die sich auf ihr depressives und angstgesteuertes Erleben auswirken. Dabei entwickeln Betroffene eine achtsame, innere Haltung und Akzeptanz gegenüber sich selbst und äußeren negativen Erfahrungen. Sie lernen, sich weniger mit depressionsfördernden Gedanken und Gefühlen zu identifizieren. MBCT stärkt Ressourcen und wirkt als anhaltende Rückfallprävention. Generell ist MBCT für Menschen geeignet, die bereits eine oder mehrere depressive Episoden durchlebt haben für Menschen, die unter einer Angsterkrankung leiden und durch herkömmliche therapeutische Verfahren nicht vollständig therapiert wurden.

Kurse:

4.3. Standards für die Durchführung von Live-Online Kursen

Vorbemerkung:

Das Angebot von Live-Online Kursen nimmt immer mehr zu und für Menschen, die sich für die Teilnahme an einem MBSR Live-Online Kurs interessieren, ist oft nicht ersichtlich, worin der Unterschied zwischen den einzelnen Angeboten besteht. Hier sieht es der Verband als seine Aufgabe an, Grundlagen zu schaffen, um die Qualität der auf der Plattform des MBSR-Verbands gelisteten Angebote sicherzustellen und nach außen zu kommunizieren.

Der Verband sieht dabei MBSR-Online-Angebote nicht nur in Corona-Zeiten als Alternative zu Präsenzkursen, sondern als eigenständiges, qualitativ hochwertiges Format. Ein wichtiger Aspekt, um die gleiche Qualität wie im Präsenzkurs sicherzustellen bzw. zu erreichen, ist dabei die Verkörperung von Achtsamkeit im digitalen Raum.

Dafür werden im Folgenden Standards festgelegt, die für die Lehrenden verbindlich sind, wenn sie ihre MBSR-Online-Kurse auf der Website des Verbands anbieten möchten.

Folgende Voraussetzungen müssen erfüllt sein:

1. MBSR Live-Online Kurs

Die Online Angebote müssen als MBSR-Live-Online-Kurse durchgeführt werden.

Als MBSR-Live-Online Kurs bezeichnen wir ein Format, bei dem die Lehrenden und Teilnehmenden eines Kurses im virtuellen Raum innerhalb einer festgelegten Start- und Endzeit anwesend sind. Es wird ein virtueller Kursraum geschaffen, in dem die Sitzungen ausschließlich live und online im virtuellen Raum stattfinden, d.h. Lehrende und Teilnehmende nehmen durchgehend zur selben Zeit teil. Dieses Format ermöglicht beidseitige mündliche Kommunikation und Austausch in der Gruppe.

Ein solches wie oben beschriebenes anspruchsvolles Format beinhaltet nicht nur den 1:1Transfer der Kursinhalte auf eine Online-Plattform, sondern eine Anpassung des Curriculums, um den Gegebenheiten des Online Formats Rechnung zu tragen und um die Essenz des MBSR-Kurses auch im virtuellen Kursraum an die Teilnehmenden vermitteln zu können. Dazu gehört auch das Bewusstsein und das Bemühen der MBSR-Lehrenden, eine achtsame innere Haltung in Bezug auf Beziehungsaufbau und Verbundenheit zum Ausdruck zu bringen.

2. Anzahl der Teilnehmer:innen

Die Anzahl der Teilnehmenden soll nicht unbedingt größer sein als bei einem Präsenzkurs. Wie in einem Kursraum sollten alle Teilnehmer:innen sich möglichst sehen können.

3. Technische Voraussetzungen

Das verwendete technische Equipment (Computer/Laptop etc.) sollte eine angemessene Audio- und Bildübertragung gewährleisten und die verwendete Internetplattform muss der Unterrichtsform und den Unterrichtsinhalten gerecht werden. Darüber hinaus müssen die Datenschutzrichtlinien eingehalten werden (z.B. keine Mitschnitte, u.U. Headset verwenden etc.)

Der Verband empfiehlt dringend, dass MBSR-Kursleiter:innen ihren Teilnehmer:innen eine an Online-Formate angepasste Datenschutzerklärung vor der erste Stunde zukommen und unterschreiben zu lassen.

4. Vorbereitung der Teilnehmenden

Die Teilnehmenden müssen durch Infoveranstaltungen, Vorgespräche per Zoom oder Pre-Sessions (als fester Bestandteil des Online-Curriculums) ausführlich über die Besonderheiten des

Online-Angebots informiert werden, damit sie eine fundierte Entscheidung treffen können, daran teilzunehmen.

5. Die Teilnahme an einer Fortbildung wird dringend empfohlen

Die Vorbereitung und Durchführung eines MBSR Live-Online-Kurses ist genauso anspruchsvoll und ressourcenintensiv, wie die Durchführung eines Präsenzkurses. Daher empfiehlt die AG-QM die Teilnahme an einer Fortbildung. Inhalte der Fortbildung sollten u.a. technisches Wissen, Essenz des Curriculums, Training & Feedback, Gruppendynamik, Lernumfeld sein.

Ziel dabei ist es, die MBSR- Lehrer:innen für die Besonderheiten des virtuellen Klassenraums zu sensibilisieren und ihnen Empfehlungen bezüglich geeigneter Rahmenbedingungen und Online-Tools zu geben. Inzwischen gibt es gute Konzepte, wie die Essenz des Kurses und die Verkörperung von Achtsamkeit im Live-Online-Format umgesetzt werden kann. Auch werden bereits entsprechende Fortbildungen für MBSR Lehrer:innen angeboten.

Leitlinien:

5.1. Ethikleitlinien

2012 verabschiedete die Mitgliederversammlung des Verbandes Ethikleitlinien, zu deren Einhaltung sich ein Mitglied mit Aufnahme in den Verband verpflichtet. 2020 wurden die Ethikleitlinien um einen weiteren Paragraphen ergänzt, in dem der Umgang mit Interessenskonflikten beschrieben ist.

Die Richtlinie ist auf der Webseite des Verbandes veröffentlicht:

<https://www.mbsr-verband.de/verband/qualitaet-und-ethik/ethik-leitlinien>

Danke

In die Erarbeitung der Qualitäts-Kriterien und dieses Manuals ist viel Zeit, Kraft und Know-how der Verbandsmitglieder geflossen, die sich in der Arbeitsgruppe Qualitätsmanagement und im Vorstand engagieren. Im Namen des Verbandes möchten wir uns dafür noch einmal ausdrücklich bedanken.

Geschäftsführerin
MBSR-MBCT Verband

Vorstand (Vorsitz)

AG Qualitätsmanagement

Impressum:

© MBSR-MBCT Verband e.V.

www.mbsr-verband.de