

## **Grundlagenseminar Mindfulness-Based Compassionate Living (MBCL)**

*mit Frits Koster und Dagmar Loose*

**Dienstag 11. August bis Donnerstag 13. August 2020**

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 hilfreiche theoretische Grundlagen des Mitgefühlstrainings vermittelt und Möglichkeiten aufgezeigt, wie man die Qualität von Mitgefühl im Alltag verankern kann. Ein weiteres Schwerpunktthema ist die Förderung eines mitfühlenden Umgangs mit schwierigen Gefühlen und herausfordernden Lebenssituationen. MBCL kann daher besonders für Menschen unterstützend sein, die z.B. mit Depressionen, Ängsten, Burnout, chronischen Schmerzen, Krankheit, traumatischen Erfahrungen oder ganz einfach mit viel Stress leben. Ein MBCL-Kurs eignet sich als Aufbau- bzw. Vertiefungskurs nach der Teilnahme an einem MBSR-, MBCT- oder Breathworks-Kurs. Es besteht – wie ein MBSR/MBCT-Kurs – aus 8 wöchentlichen Einheiten von jeweils 2,5 Stunden und einem halben oder ganzen Übungstag.

MBCL wurde ab 2007 von dem niederländischen Psychiater und Psychotherapeuten Dr. Erik van den Brink und dem Meditationslehrer und Psychiatriepfleger Frits Koster entwickelt. Beide sind MBSR-/ MBCT-/ MBCL- sowie IMP (Interpersonal Mindfulness Practice Programme)- Lehrer und verfügen über langjährige Erfahrung in der Anwendung von Achtsamkeit und Mitgefühl im Gesundheitswesen und in der Psychiatrie. Inspiriert wurden Erik van den Brink und Frits Koster u.a. von den Pionieren auf dem Gebiet der Anwendung von (Selbst-) Mitgefühl im Gesundheitswesen, wie Paul Gilbert, Christopher Germer, Kristin Neff, Rick Hanson, Barbara Fredrickson und Tara Brach.

### **Was ist Mitgefühl?**

Mitgefühl ist die Fähigkeit, uns einzufühlen in unser eigenes Leiden und das Anderer und ist verbunden mit der Bereitschaft, dieses Leiden zu lindern oder zu verhindern. Mitgefühl ist ein Potenzial, das in jedem Menschen vorhanden ist, sich aber aus unterschiedlichen Gründen nicht immer voll entfalten kann. Die Fähigkeit mitfühlend auf Schmerz und Leiden zu antworten kann jedoch durch regelmäßiges Üben entwickelt und vertieft werden. Darin liegt das Ziel des MBCL-Mitgefühlstrainings.

### **Wie wirkt MBCL?**

Neueste wissenschaftliche Studien legen nahe, dass die Entwicklung von Mitgefühl – vor allem mit uns selbst – einer der Schlüsselfaktoren für seelische Gesundheit ist. Durch praktische Übungen lässt sich diese uns allen innewohnende menschliche Fähigkeit entwickeln und vertiefen. Darüber hinaus kann MBCL die Fähigkeiten zur Stressbewältigung und Rückfallprophylaxe vertiefen und stärken, die im MBSR- und MBCT-Kurs erworben wurden.

## Ein MBCL-Kurs beinhaltet

- 8 Sitzungen à 2,5 Stunden, die wöchentlich oder auch im Abstand von zwei Wochen stattfinden.
- Eine zusätzliche stille Sitzung (von 2,5 Stunden bis zu einem ganzen Tag) nach dem 6. oder 7. Treffen um die Praxis zu vertiefen.
- "Übungsvorschläge" für Zuhause, um die Bedeutung einer mitfühlenden Auswahl der zum individuellen Lernprozess passenden Übungen zu betonen.
- Täglich ungefähr eine Stunde für das häusliche Üben mit Hilfe eines Teilnehmerhandbuches und Audio-Aufnahmen.
- Imaginationsübungen, die die Erfahrung von Geborgenheit, Sicherheit, Akzeptanz und Verbundenheit unterstützen (z.B. „Ein sicherer Ort“, „Ein mitfühlender Gefährte“, „Mitgefühl verkörpern“).
- Übungen die dabei unterstützen, mitfühlend mit schwierigen Gefühlen und herausfordernden Lebenssituationen umzugehen (z.B. „Mitfühlend mit Widerstand/Verlangen/inneren Mustern umgehen“, „Ein mitfühlender Brief“, „Bereitschaft zur Vergebung“).
- Übungen, die die Entwicklung der „vier Lebensfreunde“ Freundlichkeit, Mitgefühl, Mitfreude und Gelassenheit unterstützen (z.B. "Freundlichkeitsmeditation", "Mitfühlend atmen")
- Übungen die dabei unterstützen zu entdecken, was zu Lebensglück, Freude und Dankbarkeit beiträgt.
- Theoretische Hintergründe der Mitgefühlspraxis und Ergebnisse wissenschaftlicher Studien die für das Verständnis hilfreich sind.
- Sanfte und mitfühlende Körperarbeit.
- Tagebuchübungen die dazu einladen, im Alltag mehr Bewusstheit für die verschiedenen Aspekte des Trainings zu entwickeln.
- Reflexionsübungen (z.B. zu den eigenen Lebenswerten oder dem, was aus Herausforderungen möglicherweise auch Gutes erwachsen ist).
- Das aufzeigen von Möglichkeiten, wie Selbstmitgefühl und Mitgefühl im Alltag verankert werden können.

Sie können das MBCL-Programm durch die Teilnahme an einem 8-Wochen-Kurs kennen lernen. Falls Ihnen dies nicht möglich sein sollte, können Sie auch einen MBCL-Grundlagenkurs besuchen.

## MBCL-Grundlagenseminar

Das MBCL-Grundlagenseminar in Kropp bietet eine intensive Einführung in das Training von Selbst-Mitgefühl und Mitgefühl. Auch wenn Sie sich nicht für die Ausbildung als MBCL-LehrerIn entscheiden mögen, erhalten Sie eine grundlegende Einführung in die Praxis des Mitgefühls. Die eigene Praxis und Erforschung des Selbst-Mitgefühls sind auch in diesem Konzept die Basis für den Transfer dieser Qualitäten in den beruflichen Kontext. Es werden verschiedene Möglichkeiten der Anwendung des MBCL in Medizin, Gesundheit, Bildung u.a. benannt und besprochen. Das Seminar ist in erster Linie erfahrungsbezogen. Die TeilnehmerInnen lernen zentrale Übungen des MBCL-Programms kennen, der Austausch erfolgt in Form des erforschenden Gesprächs (Inquiry).



**Frits Koster** (geb. 1957) ist Vipassana 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](http://www.compassionateliving.info).

**Dagmar Loose** (geb.: 1961) Dipl.-Pflegewirtin; MBSR /MBCL (zur Zeit im Aufbau Modul II Achtsamkeit für Kinder bei Prof. Dr. Steiniger in Würzburg)

Ich bin als Fachbereichsleitung im Wiedereingliederungsbereich der Diakonie Kropp, Sankt Ansgar, tätig

Ich verfüge über langjährige Leitungserfahrung in verschiedenen Bereichen der Psychiatrie, in denen nach dem Verhaltenstherapeutischen Konzept DBT (Dialektisch- Behavioralen Therapie) gearbeitet wird.

Ich schule seit 2009 die Achtsamkeit im Unternehmen für Mitarbeiter/Innen. Ab dem Jahr 2016 biete ich MBSR/ MBCL Kurse für Mitarbeiter/Innen und Bewohner/Innen an.

Seit 2009 begann ich, das Achtsamkeitstraining so zu implementieren, dass Mitarbeiter/Innen gemeinsam mit den Bewohnern/Innen zur Meditation oder zu Achtsamkeitsübungen kommen.

Entstandene gemeinsame Erfahrungen führten im Alltag zu gegenseitigem Respekt und Verständnis.

Neben der Ausbildung zum MBSR Trainer nahm ich am Grundlagen Seminar MBCL teil und bin seit 2017 MBCL Trainer

Ich bin Frits Koster sehr dankbar, dass er seit 2015 in Kropp MBCL für Mitarbeiter/Innen schult, sodass ein größeres Bewußtsein für die eigene Fürsorge und Mitgefühl bei den Mitarbeiter/Innen entstehen kann.

Wie bereits im Jahr 2019 wird Frits Koster auch 2020 das Grundlagenseminar MBCL in Kropp anbieten, sodass wir uns auch wieder über externe Teilnehmer in unserer Einrichtung freuen.

Über unsere Einrichtung:

Die Sankt Ansgar gGmbH gehört zum Unternehmensverbund der Stiftung Diakonie Kropp, der als diakonisches Unternehmen mit verschiedenen Tochtergesellschaften im ambulanten und vollstationären Bereich der Gesundheitspflege und der Behindertenhilfe im nördlichen Schleswig- Holstein tätig ist.



Behandelt, betreut und gefördert werden psychische, geistig behinderte, mehrfach behinderte und alte Menschen.

Die Sankt Ansgar gGmbH bietet ein breites Spektrum von Leistungen der Eingliederungshilfe, dass von geschlossenen Wohnheimen bis zum ambulant betreuten Wohnen reicht.

Dazu gehören:

- Suchtkranke Menschen mit erheblicher psychiatrischer Komorbidität (Psychosen, Persönlichkeitsstörungen)- sogenannte Doppeldiagnosen.
- Menschen mit einer Borderline Erkrankung
- Menschen mit einer Posttraumatischen Belastungsstörung
- Langzeitabhängige, suchtkranke Menschen mit suchtbedingter somatischer Komorbidität
- Suchtkranke Menschen mit hirnganischer Störung (z.B. Korsakow)

Das beschriebene Angebot richtet sich an volljährige Männer und Frauen, die an einer Abhängigkeit chronisch erkrankt und evtl auch mehrfach geschädigt sind.

### **Grundlagenseminar MBCL Mindfulness- Based Compassionate Living mit Frits Koster in Kropp**

#### **Anschrift:**

St. Ansgar Psychosoziale Rehabilitation der Diakonie, Johannesallee 9, 24848 Kropp

**Daten:** Dienstag 11. August bis Donnerstag 13. August 2020  
**Zeiten:** Dienstag und Mittwoch 9:00 – 18:00 Uhr / Donnerstag 9:00 – 13:00 Uhr  
**Dozenten:** Frits Koster und Dagmar Loose.  
**Ort:** Haus Kana, Johannesallee 9, 24848 Kopp  
**Preis:** 485 Euro (Imbiss und Getränke während des Seminars im Preis enthalten)

**Wir bitten um Anmeldung bis zum 01.08.2020 bei Jasmin Harms:**

Mail: [J.Harms@diakonie-kropp.de](mailto:J.Harms@diakonie-kropp.de)  
Telefon: 04624/801-760

#### **Hotelempfehlungen:**

- Hotel Wikingerhof, Tettenhusener Chaussee 1, 24848 Kropp  
Telefon: 04624/70-0  
Fax: 04624/70 99  
Mail: [info@wikingerhof.de](mailto:info@wikingerhof.de)
- Romantisches Landhaus Kropp, Theodor-Storm-Allee 14, 24848 Kropp  
Telefon: 04624/80 32 89  
Fax: 04624/45 06 183  
Mail: [info@das-romantische-landhaus-kropp.de](mailto:info@das-romantische-landhaus-kropp.de)