



Ausbildung zur Kursleiterin für Geburtsvorbereitung mit Achtsamkeit (MBCP) nach Nancy Bardacke

Mindfulness Based Childbirth and Parenting (MBCP) ist ein neunwöchiges Kursprogramm, das werdende Eltern auf umfassende Weise auf Schwangerschaft, Geburt und eine tiefgreifend veränderte Lebenssituation vorbereitet.

Die Ausbildung zur MBCP-Kursleiterin richtet sich an Hebammen und andere Fachleute, die mit Schwangeren arbeiten. Die Ausbildungsteilnehmerinnen, die über Erfahrung mit Geburtsvorbereitungskursen, Vorerfahrung in Meditation und /oder eine regelmäßige eigene Achtsamkeitspraxis verfügen sollten, werden auf das selbstständige und kompetente Leiten von MBCP-Kursen vorbereitet.

Im deutschsprachigen Raum wird diese Ausbildung zum ersten Mal angeboten.

Konzept MBCP-Kursleiterinnen-Ausbildung

Ganzheitlicher Lernprozess

Die Ausbildung verbindet erfahrungsorientiertes und intellektuelles Lernen, um einen umfassenden und ganzheitlichen Lernprozess zu ermöglichen. So werden die Teilnehmerinnen möglichst weitreichend darauf vorbereitet, ihre MBCP-Kurse selbstständig und kompetent zu leiten.

Die im Hinblick auf die spätere Kursleitung vermittelten Inhalte der 9-wöchigen MBCP-Kurse unterscheiden sich grundlegend von den Inhalten herkömmlicher Geburtsvorbereitungskurse. In dieser Ausbildung geht es vor allem darum die persönliche Achtsamkeitspraxis zu vertiefen und die eigenen Herzensqualitäten wie Mitgefühl, Geduld, Güte und Freundlichkeit zu entwickeln. Sie zu verkörpern ist ein lebenslanger Prozess. MBCP-Kursleiterin zu sein bedeutet, dass die Achtsamkeitspraxis die eigene Lebenspraxis ist und die Inhalte mit dem Herzen weitergegeben werden.

Eine solche Grundhaltung erweitert auch die originäre Hebammenarbeit. Eine neue Betreuungsqualität kann durch die Vertiefung der eigenen Praxis entstehen. Der Umgang mit Schwangeren/Paaren, die unter Stress, Schmerzen oder belastenden Lebenssituationen leiden, geschieht aus einer mitfühlenden, unterstützenden Haltung. Dadurch entsteht in der Gruppe, aber auch in individuellen Betreuungen eine vertrauensvolle Beziehung.

Das MBCP-Curriculum steht im Mittelpunkt der Ausbildung und wird durch fundiertes Hebammenwissen ergänzt. Die Teilnehmerinnen lernen neben den vermittelten Inhalten

die besondere Qualität der achtsamkeitsbasierten Beziehung zwischen Kursleiterin und den werdenden Eltern als Teilnehmerinnen und Teilnehmern. Diese innere Haltung bildet auch die Grundlage mit den eigenen Schwierigkeiten, Ängsten oder Stress umzugehen.

Intentionen und Grundlagen der Ausbildung

Ein zentrales Anliegen dieses Ausbildungsprogramms ist zunächst einmal die Vermittlung von Wissen und Erkenntnissen bezüglich des theoretischen, philosophischen und wissenschaftlichen Hintergrunds von MBCP und das Einüben von allen mit dem Curriculum assoziierten Unterrichtsfertigkeiten.

Überdies spielen für die Vermittlung von MBCP eine Reihe von Fähigkeiten und Qualitäten der Lehrerpersönlichkeit eine wesentliche Rolle. Neben der Bedeutung weitgehender persönlicher Meditationserfahrungen, geht es hier insbesondere um die Fähigkeit auf der Grundlage der eigenen gelebten und erfahrenen Achtsamkeitspraxis die Absichten des Programms in einer klaren, sensiblen Sprache kommunizieren zu können und dadurch eine mitfühlende und unterstützende Gruppenatmosphäre zu schaffen. Es gilt eine annehmende, geduldige und mitfühlende Haltung so gut wie möglich zu verkörpern und die Fähigkeit zu stärken, stabil und konsequent in dieser Haltung mit schwangeren Frauen und ihren Partnern zu arbeiten. Eine weitere essentielle MBCP-Kursleiterqualität ist die Entwicklung der Intuition, an den richtigen Stellen Impulse zu geben und damit Veränderungen und Wachstum zu ermöglichen. Der Umgang mit Stille oder „Nicht-Wissen“ ist eine weitere Fähigkeit, die erlernt, erprobt und reflektiert wird.

Wir möchten mit unserer Ausbildung einen Lern- und Erfahrungsraum zur Verfügung stellen, der allen Ausbildungsteilnehmerinnen die Vertiefung und Reflexion ihrer eignen Achtsamkeitspraxis und die kontinuierliche Kultivierung persönlicher Fähigkeiten und Qualitäten ermöglicht.

Die Kultivierung von Achtsamkeit durchzieht das ganze Training, verbindet und durchdringt alle Aspekte des Curriculums. Es ist unsere grundlegende Intention, die gesamte Ausbildung als eine "Achtsamkeitspraxis in Aktion" zu gestalten.

Ausbildungsformat - 3-Phasen-Modell

Phase 1 - Kurserfahrung aus der Teilnehmerperspektive

Teilnahme an einem 8-wöchigen MBSR-Kurs für die Teilnehmerinnen, die zuvor noch nicht an einem MBSR-Kurs teilgenommen haben.

Teilnahme an einem MBCP-Kurs (9-wöchiger MBCP-Kurs, Wochenendkurs oder Retreat mit Nancy Bardacke). Sobald die definitive Aufnahme in die Ausbildungsgruppe erfolgt ist, sind wir gerne behilflich, einen MBCP-Kurs zu vermitteln sowie die Möglichkeiten eines Schweigeretreats.

Phase 2 – Grundlagen des Unterrichtens

Allgemein: in Modul 1 – 4 und der Supervision Erarbeitung des MBCP-Curriculums, dessen theoretischen, philosophischen und wissenschaftlichen Grundlagen, Einübung und Erprobung aller Aspekte der Durchführung eines MBCP-Kurses, Entwicklung und Verfeinerung von Fertigkeiten und persönlichen Qualitäten in Bezug auf das Leiten einer MBCP-Gruppe und Vertiefung und Reflexion der eigenen Meditationspraxis.

Die wichtigsten inhaltlichen Schwerpunkte sind u.a.:

- Kenntnisse über den buddhistischen Hintergrund von MBCP/MBSR
- Geschichte und Entwicklung von MBSR und MBCP im Kontext mit westlicher Medizin, Psychologie, Wissenschaft und buddhistischer Philosophie und Praxis
- Stressphysiologie, Stresstheorien und Stressmodelle und ihre Relevanz für MBSR und MBCP
- MBSR und MBCP aus wissenschaftlicher Sicht: Übersicht über relevante wissenschaftliche Studien
- Anleitung zur Evaluation eigener Kurse

Der MBCP-Kurs im Detail – Anleitung der Übungen und Schwerpunktthemen des Kurses

- Inhalte, Intentionen und Ziele des MBCP-Kurses und Erprobung der praktischen Umsetzung.
- Die formalen Übungen des Kurses in simulierten Kurssituationen anleiten und differenziertes Feedback erhalten.
- Lernen, die Schwerpunktthemen des Kurses so zu präsentieren, dass interaktives und erfahrungsorientiertes Lernen in der Gruppe möglich wird. Dies in kleinen Übungsgruppen erproben und differenziertes und konstruktives Feedback erhalten.

Entwicklung und Kultivierung von Fertigkeiten und Qualitäten, eine MBCP-Gruppe kompetent zu leiten: Hierzu gehören unter anderem:

- Eine vertrauensvolle und unterstützende Gruppenatmosphäre kreieren und aufrechterhalten.
- Eine respektvolle und mitfühlende Haltung gegenüber allen Teilnehmenden entwickeln und zum Ausdruck bringen.
- Achtsame Gruppengespräche und ein gemeinsames Erforschen der direkten Erfahrungen der Teilnehmenden in Bezug auf die Achtsamkeitspraxis sowie ihre Herausforderungen im Alltag anregen und begleiten.
- Ein feines Gespür dafür entwickeln, wie der Gruppendynamik immer wieder Raum gegeben werden kann, der Wachstum, Veränderung und Heilung fördert.
- Mit Stille und „Nicht-Wissen“ in einer Gruppensituation umgehen können.
- Einen klaren und sensiblen Sprachgebrauch in allen Bereichen kultivieren.

- Die Teilnehmenden ermutigen und darin unterstützen, sich auch schwierigen und schmerzhaften Erfahrungen auf sanfte Weise zuzuwenden.

Selbsterfahrung und Meditationspraxis:

- Die eigene Meditations- und Yogapraxis vertiefen und im Hinblick auf MBCP und das Weitergeben dieser Übungen reflektieren.
- Erforschung der eigenen Motivation für diese Arbeit sowie Einsichten in persönliche Verhaltensweisen und Überzeugungen gewinnen.
- Die grundlegenden Qualitäten einer achtsamen inneren Haltung in sich selbst erkennen und weiter vertiefen. Hierzu gehören beispielsweise Akzeptanz, Geduld, Mitgefühl und das Vertrauen in das grundlegende Heilsein von sich selbst und anderen.
- Interpersonelle Achtsamkeit, sowohl nonverbal als auch im Dialog
- Ein Schweigeretreat ist ein wichtiger, integrierter Teil der Ausbildung.
- Außerdem: Unterstützung bei der Vorbereitung eigener Kurse. Hierzu gehören auch Hilfestellungen und Feedback beim Erstellen von Unterrichtsmaterialien (Übungsanleitungen im mp3-Format und Begleithefte).

Phase 3 – Eigenen MBCP-Kurs durchführen

Die Ausbildungsteilnehmerinnen führen zwischen Modul 4 und dem Abschluss-Modul einen neun-wöchigen MBCP-Kurs selbst durch. In dieser Zeit haben sie die Möglichkeit an Gruppensupervisionsgesprächen (Telefonkonferenzen in Kleingruppen) teilzunehmen und sich gegenseitig in regionalen kleinen Gruppen zu unterstützen und zu begleiten. Durch Mentoren werden sie ebenfalls unterstützt. Die schriftliche Reflexion dieser ersten Kurserfahrung wird mithilfe von Vorgaben, die zur Verfügung gestellt werden, unterstützt.

Modul 6 dient als Supervisionswochenende und gibt Ausblicke zur weiteren Umsetzung des Programms. basiert auf den gesammelten, konkreten und praktischen Unterrichtserfahrungen.

Die Ausbildung schließt mit einem Zertifikat des Europäischen Zentrums für Achtsamkeit ab.

Teilnahmevoraussetzungen

angelehnt an „Suggested-Background-for-MBCP-Instructors“ von Nancy Bardacke
<http://www.mindfulbirthing.org/>

- Grundberuf und berufliche Tätigkeit mit Schwangeren und/oder Familien mit Babys (Hebamme, GynäkologIn, Pflegekräfte, FamilientherapeutIn, GeburtsvorbereiterIn, Doula, SchwangerenyogalehrerIn o.ä.)

- Erfahrung mit Geburtsvorbereitungskursen, Gruppen mit Schwangeren/Paare. Möglichst laufende Kurse während der Ausbildung (um mit Elementen bereits Erfahrungen sammeln zu können).
- mehrere Geburten begleitet bzw. miterlebt haben (wünschenswert sind 10 Geburten innerhalb der vergangenen drei Jahre)
- Vorerfahrung in Meditation und in einer Bewegungspraxis z.B. Yoga / regelmäßige eigene Achtsamkeitspraxis
- Teilnahme an einem 8-wöchigen MBSR-Kurs vor Beginn der Ausbildung ist verpflichtend
- Hospitation oder Teilnahme an einem Kurs „Geburtsvorbereitung mit Achtsamkeit“ als 9-wöchiger MBCP-Kurs oder als Wochenendkurs ist erwünscht
- Bereitschaft zur Erarbeitung wissenschaftlicher Literatur und Forschungsarbeiten zum Thema MBSR/MBCP

Es ist optimal, bereits zu Beginn der Ausbildung über diese Erfahrungen zu verfügen, sie können aber auch noch während der Ausbildung vervollständigt werden.

Zeit und Ort der Ausbildung

Termine

Die Ausbildung besteht aus einer Einführungswoche (incl. 3 Tage Stille-Retreat) und vier dreitägigen Blockseminaren, einem Supervisionswochenende und dem Abschlusswochenende. Die Ausbildung findet in Zusammenarbeit mit dem Europäischen Zentrum für Achtsamkeit (EZfA) in Freiburg im Breisgau statt.

Die Fortbildung verläuft über einen Zeitraum von 13 Monaten von **März 2020 bis April 2021**. Bewerbungen nehmen wir ab sofort entgegen. E-Mail: mail@mindfulbirthing.de
Die Bewerbungsfrist endet am 15.12.2019.

Ausbildungsort ist das EZfA in Freiburg im Breisgau oder die Gesundheitspraxis Mayenrain in 79249 Merzhausen.

Einführungswoche: Mo 24.02. – So 01.03. 2020 incl. 3 Tage Stille-Retreat
 (Ort wird noch bekanntgegeben)

1. Modul: Fr 15.05. – Mo 18.05. 2020

2. Modul: Fr 17.07. – Mo 20.07. 2020

3. Modul: Fr 23.10. – Mo 26.10. 2020

4. Modul: Fr 04.12. – Mo 07.12. 2020

Supervisions-Modul: Fr 12.02. – So 14.02. 2021

Oktober 2020 bis März 2021:

Zeit den eigenen MBCP-Kurs zu organisieren und zu unterrichten

Abschluss - Modul: Fr 16.04. – So 18.04. 2021

Die Seminare beginnen an allen Terminen jeweils am Freitagabend um 17.30 Uhr und enden am letzten Tag um 15.30 Uhr. (Geringfügige Terminverschiebungen behalten wir uns, wenn notwendig vor.)

Ausbildungskosten

Die Gesamtkosten der Ausbildung betragen 2950,00 Euro/ HebammenstudentInnen 2360,00 Euro.

Es besteht nach Rücksprache die Möglichkeit einer Ermäßigung in besonderen Lebenssituationen. Bitte setzen Sie sich dazu mit uns in Verbindung.

Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung sind hierin nicht enthalten. Wir helfen gerne weiter mit Infos zur Übernachtung in Freiburg.

Zahlungsmodus

Mit Abschluss des Ausbildungsvertrages wird eine Anzahlung von 800/640 Euro fällig. Der Restbetrag von 2150/1720 Euro wird in vier Raten, über den Zeitraum der Ausbildung verteilt, in Rechnung gestellt oder von ihrem Konto eingezogen.

Dozent/innen



Dr. Clarissa Schwarz MPH ist seit 1982 Hebamme, außerdem Gesundheitswissenschaftlerin und Lehrerin. Sie war 13 Jahre an Hochschulen tätig, zuletzt als Professorin in Bochum, um den ersten grundständigen Bachelor-Studiengang für Hebammen in Deutschland aufzubauen.

Sie ist seit 1983 dem tibetischen Buddhismus verbunden. Seit 2013 ist sie in Berlin sowohl als freiberufliche Hebamme als auch im Bestattungsinstitut ihres Mannes tätig und bietet MBSR und MBACP-Kurse an.

www.clarissa-schwarz.de, clarissa.schwarz@gmail.com,
Tel. 030-251 86 44



Mela Pinter, MSc Midwifery, Haus- und Geburtshaushebamme seit 25 Jahren. Sie gründete 2006 das Geburtshaus Mayenrain in Merzhausen bei Freiburg. Weiterbildung in achtsamkeitsbasiertem Management und Qualitätsmanagement im Gesundheitswesen.

Seit 1988 dem tibetischen Buddhismus verbunden und Praktizierende. 2013/2014 Ausbildung direkt bei Nancy Bardacke zur MBCP-Lehrerin. Seither bietet sie 9-wöchige Geburtsvorbereitungskurse sowie achtsamkeitsbasierte Wochenendkurse und Weiterbildungen an.

www.mindfulbirthing.de, mail@melapinter.de, Tel. 0761-707 59 08



Dr. phil. Paul Grossmann, ist Psychologe und Forschungsleiter der Abteilung für Psychosomatik und Innere Medizin der Universitätsklinik in Basel, Schweiz.

Er ist Projektleiter von verschiedenen wissenschaftlichen Studien, die Wirksamkeit von MBSR bei Fibromyalgie bzw. Multipler Sklerose und Krebs untersuchen. Zudem gibt er Seminare zu Achtsamkeit und Buddhistischer Psychologie an der Universität Freiburg.

Seit über 30 Jahren praktiziert er Vipassana Meditation und hat 1998 ein MBSR „Internship“ am „Center for Mindfulness“ an der Medizinischen Fakultät der Universität von Massachusetts absolviert. Zusammen mit seiner im Jahr 2012 verstorbenen Frau Ulrike Kesper-Grossman hat er 2011 das Europäische Zentrum für Achtsamkeit in Freiburg begründet.

www.mbsr-freiburg.de, info@mbsr-freiburg.de



Dr. med. Luise Reddemann, studierte Medizin in Freiburg, München und Köln. In eigener Praxis als Nervenärztin tätig. Weiterbildung zur Psychoanalytikerin. Von 1985-2003 leitete sie die Klinik für psychotherapeutische und psychosomatische Medizin des Ev. Johannes-Krankenhauses in Bielefeld. Schwerpunkt ihrer Arbeit war die Behandlung von Menschen mit schweren Traumatisierungen. Mit dem Behandlungsteam der Klinik entwickelte sie die Psychodynamisch Imaginative Traumatherapie.

Eigene Meditationspraxis seit über 40 Jahren; seit 1995 Einbeziehung von Elementen buddhistischer Psychologie in den therapeutischen Ansatz. Dabei spielen Achtsamkeit Mitgefühl und das Konzept eines heilenden Kerns in („Buddha Natur“) eine wichtige Rolle.

Sie versteht ihre Arbeit als angewandte Psychoanalyse, die kognitiv-meditative, imaginative, erlebnisorientierte Elemente auch aus anderen Schulen nutzt. Grundlegend ist Mitgefühl. Der Einsatz für eine frauengerechte Psychotherapie ist seit Jahrzehnten ihr Anliegen.

Seit Juni 2007 ist Luise Reddemann Honorarprofessorin für Psychotraumatologie und psychologische Medizin an der Universität Klagenfurt.

www.luise-reddemann.de, Dr.Luise.Reddemann@web.de



Nancy Bardacke, Hebamme, Achtsamkeitslehrerin und Gründungsdirektorin des MBCP-Programms (Mindfulness-Based Childbirth and Parenting), begleitet seit 1971 Schwangere und Familien bei der Geburt – zuhause, in Geburtshäusern und in Kliniken.

Über viele Jahre bereits mit Meditation vertraut, begann sie 1994 bei Dr. Jon Kabat Zinn mit der Ausbildung in Mindfulness-Based Stress Reductions (MBSR).

Nachdem sie einige Jahre selbst MBSR unterrichtet hatte, passte sie das Programm als MBCP an die Bedürfnisse von Schwangeren und ihren Partnern an. Seit 1998 hat sie mehr als 1500 Paare darin unterrichtet.

Nancy war bis 2017 Direktorin des MBCP-Programms am Medical Center der University of California San Francisco (UCSF). Dort ist sie als Assistenzprofessorin an der „School of Nursing“ tätig. Nancy bietet Achtsamkeits-Workshops für werdende Eltern und Gesundheitsberater sowie professionelle Schulungen für MBCP-Ausbilder im In- und Ausland an.

Buchhinweis: Nancy Bardacke: „Der achtsame Weg durch Schwangerschaft und Geburt“ (Abor Verlag)

www.mindfulbirthing.org

Weitere Informationen und Anmeldung:

Telefon: +49 761 / 400 21 41 E-Mail: mail@mindfulbirthing.de

V.i.S.d.P.: MBCP-DACH gGmbH, Zur Bitzenmatte 4, 79249 Merzhausen
Handelsregister: HBR 717844, Registergericht: Registergericht Freiburg
Vertreten durch die Geschäftsführerin: Manuela Pinter