

Qualitätsmanagement-Manual des MBSR-MBCT Verbandes

Inhalt

1.	Unser Weg zur Qualitätssicherung	2
2.	Mitglieder.....	3
2.1	Kriterien für die Aufnahme in den Verband	3
2.2	Selbstverpflichtungserklärung	3
2.3	Quereinsteigerregelung.....	4
2.4	Kontinuierliche Weiterentwicklung – Erfahrungsstufen (Level).....	5
3.	Ausbildung	8
3.1	Voraussetzungen für den Start einer Ausbildung zum MBSR-Lehrenden	8
3.2	Elemente der Ausbildungen von MBSR-Lehrenden.....	8
3.3	Voraussetzungen für den Start einer Ausbildung zum MBCT-Lehrenden	9
3.4	Elemente der Ausbildungen von MBCT-Lehrenden.....	10
3.5	Leitende Senior Teacher (LST) – Ausbilder:innen	10
4.	Fort- und Weiterbildung	11
4.1	Fort- und Weiterbildung	11
4.2	Retreats.....	11
5.	Supervision.....	14
5.1	Grundvoraussetzungen für Supervisor:innen	14
5.2	Weitere Voraussetzungen für Supervisor:innen.....	14
6.	Kurse	15
6.1	Der 8-Wochen-MBSR-Kurs.....	15
6.2	Der 8-Wochen-MBCT-Kurs.....	15
6.3	Live-Online-Kurse.....	16
7.	Ethikleitlinien des MBSR-MBCT Verbandes	17
8.	Dank und Impressum	18

1. Unser Weg zur Qualitätssicherung

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 QM) eingesetzt, die gemeinsam mit dem Vorstand alle Maßnahmen diskutiert und plant. Die AG besteht aus drei Vertreter:innen des Vorstands, drei bis sechs Verbandsmitgliedern und drei gewählten Vertreter:innen der zertifizierten Ausbilder:innen (Leitende Senior Teacher, LST).

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 [2.4 Erfahrungsstufen](#)).

Seit der Einführung sind gut mehrere hundert Anträge zur Level-Einstufung von den Mitgliedern eingegangen und geprüft worden (Stand: Januar 2024). 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.

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

MBCT: Mindfulness-Based Cognitive Therapie

² GKV: Gesetzliche Krankenversicherung

Im Juni 2020 wurden diese in der „*Leitenden Senior Teacher (LST) - Vereinbarung/V_22*“ mit den Ausbildungsinstituten vereinbart. Mehr dazu unter [3.5 Leitende Senior Teacher \(LST\) – Ausbilder:innen](#).

Alle Qualitätsstandards werden seitdem 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.

Über neue Fassungen werden die Verbandsmitglieder informiert.

2. Mitglieder

2.1 Kriterien für die Aufnahme in den 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 regelmäßige Teilnahme an Schweige-Retreats (Definition und Kriterien eines Retreats, siehe dazu [4.2 Retreats](#)) gehört.
- Regelmäßig eigene Supervision wahrzunehmen
- Sich regelmäßig weiterzubilden
- Die Ethischen Leitlinien des Verbandes einzuhalten

Voraussetzungen für die Teilnahme an einer Ausbildung siehe unter [3.1](#).

2.2 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 Ausbilder:innen (LST) 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](#) 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-MBCT 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.

2.3 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 lehrengerleiteten Schweige-Retreats mit einer Dauer von je mind. 5 Nächten
- Abschluss einer vergleichbaren Ausbildung von mind. 20 bis 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.

2.4 Kontinuierliche Weiterentwicklung – Erfahrungsstufen (Level)

Level	Voraussetzungen
3. Qualifizierte Lehrende	Abschluss einer anerkannten MBSR- oder MBCT-Ausbildung
4. Erfahrene Lehrende	s.u.
5. 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 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, wenn sie 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.

Anträge auf Levelanerkennung, die von den Antragsteller:innen nicht aktiv weiterverfolgt werden (z.B. weil Voraussetzungen (noch) nicht erfüllt sind), werden nach Ablauf der Frist von einem Jahr zurückgesetzt. Die Anträge können jederzeit wieder neu gestellt werden.

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.

Die Teilnahme an (Schweige-) Retreats sollte innerhalb der letzten 2 Jahren vor Antragstellung stattgefunden haben.

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 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 [Kapitel 5](#)).

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.

Intervisionen 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. Die Teilnahme an zwei der Schweigeretreats sollte innerhalb der letzten 3 Jahren vor Antragstellung stattgefunden haben.

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.

3. Ausbildung

3.1 Voraussetzungen für den Start einer Ausbildung zum MBSR-Lehrenden

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

- Alter in der Regel mind. 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

Die gesetzlichen Krankenkassen bezuschussen MBSR als Präventionsmaßnahme. Dazu muss die Kursleitung eine zertifizierte Ausbildung als MBSR-Lehrer bzw. -Lehrerin nachweisen und zusätzlich die im Leitfaden Prävention geforderten Mindestkompetenzen erfüllen.

3.2 Elemente der Ausbildungen von MBSR-Lehrenden

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 je 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 begleitender Einzelsupervision
- Das Erstellen einer Abschlussarbeit

3.3 Voraussetzungen für den Start einer Ausbildung zum 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 für den MBCT-Weitergebildeten nur eine Teilnahmebescheinigung ausgestellt werden, die nicht zur Durchführung von MBCT-Kursen berechtigt.

3.4 Elemente der Ausbildungen von 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.

3.5 Leitende Senior Teacher (LST) – Ausbilder:innen

Senior Teacher (Level 3), die eine Ausbildung für MBSR-Lehrer:innen anbieten und leiten wollen, schließen mit dem Verband eine „Leitende Senior Teacher (LST)-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 schriftlich festgehalten. Dieser Vertrag wird von Seiten des MBSR-Verbandes anhand verschiedener Kriterien alle drei Jahre überprüft.

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.

4. Fort- und Weiterbildung

4.1 Fort- und Weiterbildung

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.

4.2 Retreats

Definition

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-MBCT-Verband die Bedeutung eines Retreats als eine 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 zehn 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.

Essenzielle Bestandteile eines Retreats

- **Sicherheit**

Ein Retreat bietet einen sicheren Rahmen, indem durch die Kontinuität der Übung und die Unterstützung der Gemeinschaft der Mitmeditierenden die Meditationspraxis vertieft wird.

Eine erfahrene Retreat-Leitung (siehe auch Punkt 3a) ist für die Sicherheit der Teilnehmenden mit zuständig, indem sie/er Raum schafft für (Einzel-) Sprechstunden und (Gruppen-) Gespräche.

Gleichzeitig sollte es in einer vorgegebenen Struktur Anregungen für die Praxis, Vermittlung von Hintergrundwissen und strukturierte Zeiten für Fragen oder Gespräche über die Meditationspraxis geben.

- **Gruppen- und/oder Einzelgespräche mit der Retreatleitung**

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

- **Schweigen**

Retreats können ein Schwerpunktthema haben (Yoga, Qi Gong,...), jedoch finden mind. 50% der gemeinsam verbrachten Zeiten im Schweigen statt. Dies wird als „Retreat teilweise im Schweigen“ bezeichnet.

Schweigeretreats findet in der Regel ausschließlich 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 und darüber hinaus üben sie sich darin, Blick- und Körperkontakt untereinander zu meiden.

In der Regel entfallen für die Dauer eines Retreats alle zerstreuen Aktivitäten wie Lesen, mediale Aktivitäten aller Art, Telefonate, Emails etc. Dies gilt sowohl für thematische wie Schweigeretreats.

Anforderungen des MBSR-MBCT Verbands an ein Retreat, das im Rahmen des Qualitätsmanagements anerkannt wird:

Leitung eines Retreats

Sofern ein Anbieter von Retreats aus dem MBSR-Kontext kommt, sollte er einen anerkannten Senior Teacher-Status haben. Retreat-Anbieter bzw. -Leitungen aus anderen Kontexten (christliche oder nicht-buddhistische Prägung) sollten eine vergleichbar langjährige Anleitungs-Erfahrung und eigene Praxis (mind. 7 Jahre kontinuierlich) vorweisen können.

Das Retreat ist lehrergeleitet, so dass auch Einzel- oder Kleingruppengespräche über die Meditationspraxis stattfinden und Anregungen für die Meditationspraxis gegeben werden.

Struktur eines Retreats

- Ein vom MBSR-MBCT-Verband anerkanntes Retreat dauert in der Regel 5 Nächte (entspricht sechs Tagen, An- und Abreisetag können kürzer sein). Kürzer andauernde Retreats können unter bestimmten Bedingungen anerkannt werden (s. Punkt 3c).
- Es gibt eine dokumentierte Struktur mit regelmäßigen Meditationszeiten.
- Sollte ein Retreat als Schweigeretreat anerkannt werden, findet es 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 sowie achtsame Körperarbeit.
- Der Großteil des Tages ist der Meditationspraxis in der Gruppe gewidmet. Darüber hinaus gibt es persönliche Praxiszeiten (Essen, Gehen, ggf. Dienste im Tagungshaus). So liegt auch in den freien Zeiten der Fokus auf der meditativen Praxis.
- Es werden individuelle Teilnahmebescheinigungen ausgestellt mit der Anzahl der Tage/Stunden und dem Thema des Retreats

Anerkennung für die Level-Prüfungen

- Level 2: Nachweis der Teilnahme an 2 Retreats, eines davon als Schweigeretreat (in Präsenz über 5 Nächte) plus ein weiteres Retreat, das auch in einem anderen Format sein kann (Live-online, addiert aus zwei WE oder nur tlw. in Schweigen). Die Teilnahme sollte innerhalb der letzten 2 Jahre

vor Antragstellung stattgefunden haben.

- Level 3: Grundsätzlich Nachweis der Teilnahme an jährlich einem Retreat. Alle zwei Jahre sollte es ein Schweigeretreat sein (5 Nächte, in Präsenz), die anderen Retreats können auch in einem anderen Format stattfinden (Live-Online, addiert aus zwei Wochenenden oder nur teilweise in Schweigen).

Sofern der Antrag mit großem zeitlichen Abstand nach der Ausbildung gestellt wird (mehr als 7 Jahre), wäre ein Nachholen von mehreren (Schweige-) Retreats eine unzumutbare Belastung bzw. würden den Anerkennungsprozess ggf. um Jahre verlängern. Deshalb gilt für diesen Fall: Nachweis der Teilnahme an insgesamt 3 angeleiteten Schweigeretreats (in Präsenz über 5 Nächte) plus ein weiteres Retreat, das auch in einem anderen Format sein kann (Live-Online, addiert aus zwei Retreats mit weniger Tagen Dauer oder nur tlw. im Schweigen). Die Teilnahme an zwei der Schweigeretreats sollte innerhalb der letzten 3 Jahren vor Antragstellung stattgefunden haben.

Hinweise für Live-Online-Retreats:

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

- Die Live-Online-Retreats erfüllen alle oben genannten Voraussetzungen, lediglich die gemeinsame Präsenz der Retreatteilnehmenden an einem Ort ist nicht erforderlich.
- Durch die Retreat-Leitung werden ausführliche Hinweise zur Vorbereitung und Aufrechterhaltung eines Live-Online-Retreats gegeben, idealerweise in einer dem Retreat vorgeschalteten Pre-Session.
- Der Schwerpunkt der eigenen Praxis findet während Präsenz-Retreats statt. Entsprechend der Definition unter Punkt 3c können Live-Online-Retreats für die Level-Prüfungen anerkannt werden.

Retreats, die so 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 schwerpunktmäßig auf die Vertiefung der Meditationspraxis, sondern auf spezielle Übungen ausrichten
- Online-Retreats, die nicht live stattfinden und bei denen die Teilnahme nicht nachgewiesen werden kann

5. Supervision

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.

5.1 Grundvoraussetzungen für Supervisor:innen

- 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)
- Supervision nehmen: Mind. 20 Std. achtsamkeitsbasierte Einzelsupervision für die eigenen Kurse nach der Ausbildung
- 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-Supravisoin und Einzel-Supravisoin begleitet werden.
- Verbindliche Teilnahme an regelmäßigen Supervisor:innen-Interventionsgruppen, u.U. jährliches Treffen von achtsamkeitsbasierten Supervisor:innen

5.2 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 dafür wach sein.
- 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.

6. Kurse

6.1 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.

6.2 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-Kurs 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.

6.3 Live-Online-Kurse

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 1:1-Transfer 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 ersten Stunde zukommen und unterschreiben zu lassen.

4. Vorbereitung der Teilnehmenden

Die Teilnehmenden müssen durch Infoveranstaltungen, virtuelle Vorgespräche 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.

7. Ethikleitlinien des MBSR-MBCT Verbandes

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>

8. Dank und Impressum

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

Vorstand (Vorsitz)

AG Qualitätsmanagement

MBSR-MBCT Verband

Impressum:

☒ MBSR-MBCT Verband e.V.

www.mbsr-verband.de