


# Protokoll vom MBSR-Regional-Treffen in Stuttgart am 22.9.2018

(in Stgt. Sonnenberg)

anwesend: 9 Kolleginnen

## 1. Gemeinsame stille Meditation und kurze Vorstellungsrunde

## 2. Weitere Erfahrungen mit der Curriculum – Änderung/Umstellung:

- einige behandeln das Thema „Umgang mit schwierigen Gefühlen“ als Querschnittsthema, manche widmen ihm nach wie vor als Schwerpunkt einen Termin,
- mit dem Thema „Selbstfürsorge“ am 7. Termin haben einige sehr gute Erfahrungen gemacht; u.a. mit den Fragen: Was nährt mich? Wie Sorge ich für mich? Was tut mir gut/ nicht gut? Bewusst werden, wie ich mit mir umgehe, wie ich mir Zeit für mich nehme ...
- auch mit dem Umgang mit den Körperübungen, mit Yoga wird experimentiert.
- Dass die Übung „Atemraum“ im aktuellen Curriculum nicht mehr vorkommt, wird mit Unverständnis registriert, wird sie doch auch von vielen TN als sehr wertvoll empfunden.
- Die „alten Häsinnen“ erfreuen sich der Wahlmöglichkeiten – die anderen auch 

## 3. Wie wird die MBCT-Ausbildung eingeschätzt als Hintergrund für die MBSR-Kurs-Leitung im Hinblick darauf, dass in diesen Kursen immer auch TN mit Depressionen zu tun haben? Eine Alternativ-Möglichkeit könnten Gespräche mit MBCT-Ausgebildeten, die auch Kurse geben, sein. Wichtig ist, dass eine Kursgruppe nicht zu klein ist (mind. 7-9 TN).

Der Adressatenkreis für die MBCT- Kurse ist recht einschränkend definiert. Auch MBSR kann für Menschen mit depressiven Phasen hilfreich sein.

## 4. Mit welchen anderen MBIs, bzw. Stressbewältigungsangeboten gibt es Erfahrungen?

- „Achtsamkeit mit Kindern“ mit Thomas Steinger (IAS) wurde als sehr bereichernd empfunden, nicht nur für PädagogInnen, auch für das Thema „eigenes inneres Kind“.
- Eine inspirierende Idee war, mal einen Kurs bei einer anderen Leiterin mitzumachen, z.B.
- „gelassen und sicher im Stress“ nach Kaluzza im Hospitalhof (ab Mitte Okt.)
- MSC oder MBCL Kurse
- MBArt: Achtsamkeit und Kunst (Silke May)

## 5. Was nährt, inspiriert uns sonst?

Bücher: - Geseko von Lüpke, Politik des Herzens

- Gregory Kramer, Einsichtsdialog
- Fabrice Midal, Die innere Ruhe kann mich mal
- Thich Nhat Hanh, Liebesbriefe an die Erde
- Hanna Milling, Storytelling – Konflikte lösen mit Herz und Verstand

Regionaltreffen !!! *(persönl. Anmerkung der Protokollantin)*

6. Zum Schluss beschäftigte uns noch die Frage, wie wir umgehen mit unserer Einschätzung von Menschen im Vorgespräch als „therapiebedürftig“.

Wenn im Vorgespräch die Frage nach therapeutischer Begleitung bejaht wird, ist das für uns als Hintergrund der Person entlastend, erleichternd. Offenes Nachfragen wirkt auf (potentielle) TN eher positiv. Wir können betonen, dass wir als Kursleiterinnen keine Therapeutinnen sind und ein MBSR-Kurs keine Therapie ist.

Ausschlusskriterien sind ja: Drogenabhängigkeit (incl. Alkohol), „frisches“ Trauma, eigentlich Therapiesuche ( bei akuter starker psychischer Belastung).

Wir konnten feststellen, dass die Therapeutinnen unter uns tatsächlich einen etwas anderen (diagnostischen) Blick auf die Gegenüber haben („Eigentlich bräuchte der/die....“) Es war interessant festzustellen, dass es kaum Störungen in Kursen gibt durch TN, die „therapiebedürftig“ sein könnten. Sie sprengen Kurse nicht wirklich, so dass wir unter o.g. Voraussetzungen die Entscheidung teilzunehmen an die TN abgeben könnten.

7. Nächste Termine: 19.1.2019 Buddhahaus, Vogelsangstr. 20  
28.9. 2019 Sakya Dechen Ling, Alexanderstr. 141 a  
bitte anmelden bei [annettehaertel@mbsr-haertel.de](mailto:annettehaertel@mbsr-haertel.de)