

Pressemitteilung

Achtsamkeitsverband legt künftig noch mehr Wert auf gute Aus- und Weiterbildung

Mitgliederversammlung beschließt bessere Qualitätsstandards/250 Teilnehmer bei der diesjährigen bundesweiten MBSR-MBCT Konferenz in der Goethe-Universität in Frankfurt am Main

Frankfurt/Main, den 06.11.2017 – Der Verband der Achtsamkeitslehrenden in Deutschland (MBSR-MBCT Verband e.V.) wird künftig noch mehr Wert auf gute Aus- und Weiterbildung seiner Mitglieder legen. Auf ihrer diesjährigen Jahresversammlung in Frankfurt am Main haben die Mitglieder eine Verbesserung und Erhöhung der Qualitätsstandards für AchtsamkeitslehrerInnen beschlossen.

„Achtsamkeit ist seit einigen Jahren ein weltweiter Trend geworden“, sagt der Vorsitzende des Verbandes Günter Hudasch. „Es gibt immer mehr Achtsamkeits-Angebote, die für Laien nur schwer zu durchschauen und qualitativ nicht klar einzuordnen sind.“ Das neue Qualitätsmanagement soll einerseits Interessierten helfen, fachgerechte MBSR-Kurse (Mindfulness-based Stress Reduction) zu finden und andererseits dafür sorgen, dass MBSR-Lehrer und Lehrerinnen sich regelmäßig durch Supervision und Fortbildung weiter schulen. Der Verband hat derzeit rund 800 Mitglieder.

Bereits seit 2005 verfolgt der Verband Qualitätsstandards, seit 2015 wurden nun auf internationaler Ebene Qualitätsmaßnahmen diskutiert und entwickelt, die jetzt im MBSR-MBCT Verband in Deutschland zum Standard werden. Die Aufnahme in den Verband setzt bereits eine hohe Qualifikation voraus. Die zunehmende Lehrerfahrung und Fortbildung geht aber auch mit einer Entwicklung der Lehrenden einher, die sich in den Entwicklungsstufen bis zum „Senior Teacher“ widerspiegelt.

„Eine gründliche Ausbildung von mindestens eineinhalb Jahren ist für Achtsamkeitslehrende unerlässlich, denn MBSR ist ein komplexes Programm und alle Mitglieder sollen gut qualifiziert sein für diese Arbeit“, sagt Petra Meibert, die 2. Vorsitzende, die seit 2003 Achtsamkeitslehrerin ist. „MBSR-Lehrer meditieren und praktizieren selbst, was sie unterrichten.“ Ein Achtsamkeits-

seminar sei auch kein „Entspannungskurs“, sondern es kommen existentielle Themen auf. Damit müsse der Lehrende umgehen und die Teilnehmenden begleiten können.

Das effektive Anti-Stress-Programm wurde in den 1970er Jahren in den USA von Dr. Jon Kabat-Zinn entwickelt. Es ist ein Trainingsprogramm für den Geist und beinhaltet meditative Übungen in Ruhe und Bewegung. Damit wird eine größere innere Ruhe erreicht und die Wahrnehmung von Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen vertieft. Wissenschaftlich fundierte Ansätze aus Psychologie und Stressforschung ergänzen das Programm.

Die diesjährige 11. Konferenz des Verbands auf dem Campus Westend der Goethe Universität Frankfurt war mit über 250 Teilnehmern die bisher größte. Sie hatte neben dem Thema Qualität auch „Achtsamkeit für junge Menschen“ als einen thematischen Schwerpunkt. Gerade in der Arbeit mit Kindern in Schulen oder mit Studenten liegt ein großes Potential des Geistesstrainings, das in Zeiten von wachsender Ablenkung, Unterhaltung und gleichzeitig hoher Anforderung vielen Menschen geholfen hat, liebevoller, wertschätzender und besser mit sich und ihrer Umgebung umzugehen.

Über den Verband:

Der MBSR-MBCT Verband ist der Zusammenschluss der Achtsamkeitslehrerinnen und -lehrer in Deutschland; er wurde 2005 gegründet und ist Mitglied im europäischen Dachverband der Achtsamkeitslehrenden „European Association of Mindfulness based Approaches“ (EAMBA).

Pressekontakt

MBSR-MBCT Verband e.V.

Kathrin Jäckel

Dortmunder Str. 2,

10555 Berlin

Tel. 030 91 60 35 26

presse@mbsr-verband.de