

MBSR- MBCT KONFERENZ
23. BIS 25. OKTOBER 2009

WERKHOF HANNOVER NORDSTADT
30167 HANNOVER
SCHAUFELDER STR. 11



Liebe Verbandsmitglieder, sehr geehrte Damen und Herren,

die jährliche Konferenz des MBSR-MBCT-Verbandes findet 2009 in Hannover statt. Unser Konzept, mit der Konferenz in wichtigen zentralen Orten des deutschsprachigen Raumes aufzutreten, soll die Belastung der Mitglieder für die Anreise verteilen, aber auch Gästen aus der Region die Möglichkeit bieten, MBSR und MBCT kennen zu lernen.

Die Zahl der Mitglieder in unserem Verband nimmt weiterhin zu. Es besteht also auch in diesem Jahr wieder die Möglichkeit, viele neue MBSR- bzw. MBCT-LehrerInnen kennen zu lernen, aber auch alte Bekannte zu treffen.

Im Feld von MBSR, MBCT und Achtsamkeit geschieht gerade sehr viel. Dies drückt sich in der Vielfalt der Themen und Referentinnen und Referenten aus, die wir eingeladen haben. Zudem haben wir die Anzahl der Workshops erhöht, um den unterschiedlichen Themen gerecht zu werden und die Teilnehmerzahl pro Workshop zu verkleinern.

Wir freuen uns auf ein Kennenlernen und Wiedersehen!

*Günter Hudasch, Petra Meibert, Dr. Christoph Egger-Büssing, Angelina Zöllner,
Dr. Linda Lehrhaupt*

DAS PROGRAMM

FREITAG 23. OKTOBER 2009

- Ab 15.00 Uhr** **Eintreffen und Anmeldung**
- 16.30 Uhr** **Begrüßung aller Teilnehmenden und Meditation**
- 16.45 Uhr** **Erfahrungsbericht:**
Stressbewältigung durch Achtsamkeit für Frauen mit traumatischen Erfahrungen
Entstanden ist dieses Konzept, da vermehrt Frauen mit traumatischen Erfahrungen in den Frauenkursen im BellZett teilgenommen haben und es mehrere Aspekte im 8-Wochenkurs-Format gibt, die uns für diese Zielgruppe nicht angemessen erschienen. In diesem Vortrag sollen das Konzept und die Erfahrungen aus den ersten beiden Kursen sowie die Wirksamkeit des Programms für die Teilnehmerinnen vorgestellt werden.
- Referentin:** Karin Krudup, Taijiquan- und Qigonglehrerin, WenDo-Trainerin, Geschäftsführerin des Vereins BellZett e.V. in Bielefeld, MBSR-Lehrerin
- 17.15 Uhr** **Berichte der Preisträger der „Society for Meditation and Meditation Research“**
- *Neuronale Korrelate der Schreckreaktion bei Meditierenden und Nicht-Meditierenden* **Referentin:** Stefanie Tangeten,
- *Wirkfaktoren der Achtsamkeit* **Referent:** Dr. Sebastian Sauer
- 18.30 Uhr** **Abendessen**
- 19.30 Uhr** **Vortrag: „Meister Eckhart als Lehrer der Achtsamkeit“ .**
Die Lehre und die Übung der Achtsamkeit sind auch im christlichen Abendland bereits vor vielen Jahrhunderten praktiziert worden. Ein herausragender Vertreter dieser Tradition und seine mögliche Bedeutung für die heutige Zeit werden in diesem Vortrag dargestellt.
Diskussion
Referent: PD Dr. phil. Reiner Manstetten, wissenschaftl. Mitarbeiter am Helmholtz Zentrum für Umweltforschung, Leipzig
- Ab 21.00 Uhr** **Zum Abschluss des Tages – Formloses Zusammensein / Kennen lernen**

SAMSTAG, 24. OKTOBER 2009

- 8.30 Uhr** **Gemeinsame Meditation**
- 9.00 Uhr** **Vortrag: „Achtsamkeit: Mode, Methode oder Haltung?“**
Achtsamkeit, auch und speziell in Form von MBSR und MBCT, erfährt wachsende Zustimmung. Sie scheint leicht produzierbar, reproduzierbar und in vielen therapeutischen Kontexten einsetzbar zu sein. Zunehmend stellt sich die Frage, ob im Rahmen dieser Entwicklung das Wesen der Achtsamkeit ausreichend Berücksichtigung findet.
Gleichzeitig stellt sich die Frage: kann oder soll sich das MBSR-Programm, das seit 30 Jahren die Etablierung von Achtsamkeit wirksam unterstützt hat, weiterentwickeln? Welche Gefahren und Chancen sind damit verbunden?
Referent: Dr. phil. Dr. habil. Harald Walach, Dipl.-Psych., Research Professor in Psychology, Universität of Northampton. Autor zahlreicher Bücher und Peer-review Publikationen, Herausgeber der Zeitschriften „Forschende Komplementärmedizin“ und „Spirituality and Health International“
- 10.00 Uhr** **Pause**

10.30 Uhr I. Workshop Phase

1. MBSR zum Kennenlernen

In diesem Workshop können Gäste Inhalt und formale Gestaltung des MBSR-Programms kennen lernen.

Moderation: Petra Meibert, Dipl. Psychologin, MBSR/MBCT-Lehrerin und -Ausbilderin, Psychotherapeutin HPG, Essen - Dr. med. Christoph Egger-Büssing, Psychotherapeut, MBSR/MBCT-Lehrer, Ingolstadt

2. Thema „MBSR und chronische körperliche Erkrankungen“

MBSR wird seit langer Zeit bei chronisch Kranken, insbesondere Schmerzpatienten, erfolgreich eingesetzt. Die Herausforderungen und Möglichkeiten dieser Arbeit werden dargestellt und diskutiert.

Moderation: Dr. med. Harald Banzhaf, Facharzt für Allgemeinmedizin, Naturheilkunde, Betriebsmedizin, MBSR-Lehrer, Bisingen

3. Thema „Achtsamkeit mit Kindern“

Wie können Erwachsene achtsam mit Kindern sein, wie können Kinder Achtsamkeit üben.

Moderation: Nils Altner – Dipl. Pädagoge, Mitarbeiter der Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin der Kliniken Essen-Mitte, MBSR Lehrer (University of Massachusetts), Autor des Buches: Achtsam mit Kindern leben

4. MBSR für Frauen mit traumatischen Erfahrungen

Dieser Workshop richtet sich an MBSR-LehrerInnen und Interessierte, die für Frauen und Männer mit Traumata einen MBSR-Kurs anbieten möchten oder die bereits mit dieser Zielgruppe über Kurserfahrungen verfügen und am Austausch interessiert sind.

- Was sind Prinzipien in der Arbeit mit Menschen, die traumatische Erfahrungen erlebt haben? - Macht es Sinn geschlechtsspezifisch zu arbeiten? - Benötige ich als MBSR-LehrerIn spezielle Vorkenntnisse? MBSR und/oder Therapie?

Moderation: Karin Krudup, Taijiquan- und Qigonglehrerin, WenDo-Trainerin, Geschäftsführerin des Vereins BellZett e.V. in Bielefeld, MBSR-Lehrerin,

5. Thema: „MBSR meets Coaching“

Die Teilnahme an einem klassischen 8-Wochen-Kurs ist nicht für alle Menschen möglich, und manche erlernen MBSR inzwischen in einem individuell zusammengestellten Programm. Es gibt aber auch immer öfter das Interesse, das MBSR-Training mit der Klärung von Fragen aus dem persönlichen oder beruflichen Kontext zu verbinden. Im Workshop wird über Erfahrungen aus diesem veränderten Setting berichtet und es können daraus und aus der eigenen Erfahrung entstehende Fragen diskutiert werden.

Moderation: Sabine Simon, Erwachsenen-Pädagogin, MBSR-Lehrerin, Bremen

6. Intervisionsworkshop für MBSR-Unterrichtende

Der Austausch und die Intervention unter den MBSR Lehrenden soll helfen, spezifische Themen, die von allen Beteiligten eingebracht werden, miteinander zu bewegen und einen Rahmen gegenseitiger Unterstützung zu schaffen.

Moderation: Günter Hudasch, Dipl. Biologe, Coach, Organisationsberater, MBSR-Lehrer, Berlin

12.30 - 14.00 Uhr Mittagessen und Zeit zur Erholung

14.00 Uhr **Vortrag und anschließende Diskussion: „Körperarbeit, eine Übung der Achtsamkeit“**

Durch Verlangsamung und Wahrnehmung können Bewegungshandlungen genutzt werden, körperliche und geistige Regeneration sowie ein vitales Körpergefühl zu entwickeln. Körperarbeit ist eine Möglichkeit, die Lenkung von Aufmerksamkeitsprozessen zu schulen und somit den Bewusstseinszustand der Inneren Achtsamkeit aufzurufen. Dies wird am Beispiel des Therapeutischen Bogenschießens erläutert.

Referentin: Dr. paed. Patricia Wurl, Dipl. Sportwiss, Sporttherapeutin, Körperpsychotherapeutin (ECP), Lehrtherapeutin am HAKOMI-Institut of Europe

15.30 Uhr **Pause**

16.00 Uhr **II. Workshop Phase**

1. „Emotionsbasierte Gesundheitsförderung und die Praxis der Achtsamkeit“

Das Konzept einer emotionsbasierten Gesundheitsförderung wird dargestellt und verdeutlicht, warum Achtsamkeitspraxis unter Einbeziehung der Emotionen eine gesundheitsförderliche Wirkung hat. Im ersten Teil wird kurz die Theorie einer emotionsbasierten Gesundheitsförderung dargestellt, im zweiten Teil wollen wir auf der Basis unserer Erfahrungen als MBSR Lehrer und Lehrerinnen erarbeiten, wie die Ebene der Emotionen in den MBSR Kurs einbezogen wird.

Moderation: Ulla Franken, Diplompädagogin, Dr. Publ. Health Mitarbeiterin der Kliniken-Essen Mitte, Klinik für Naturheilkunde

2. Körperarbeit

Methoden der Körperarbeit basierend auf der Body Mind Centering® Methode werden vorgestellt und es wird gemeinsam erarbeitet, wie einige der Übungen in die MBSR Arbeit einbezogen werden können.

Body Mind Centering® ist eine durch Bonnie Bainbridge Cohen entwickelte Körperarbeitsmethode, bei der es um die Verkörperung (bewusste Erfahrung) aller Körpersysteme geht, wie z.B. Knochen, Organe, Muskeln, Sinnesorgane. Bewegung, Berührung und Stimme öffnen die Tür zu einer tieferen Erfahrung des eigenen Körpers und laden dazu ein, neue Bewegungs- und Bewusstseinsqualitäten in sich selbst zu entdecken.

Moderation: Sabine Stuckmann, Physiotherapeutin und Osteopathin, Lehrerin für Body-Mind Centering®

3. Thema: „Geschichten und Gedichte“ als Inspiration und Motivation in MBSR-Kursen

Achtsamkeit zu unterrichten bedeutet, die Ereignisse des Alltags mit anderen Augen wahrzunehmen und Erfahrungen in Erkenntnisse zu transformieren. Dies wird mit Beispielen und Übungen im Workshop ausprobiert. U.a. werden TeilnehmerInnen die Kunst des Erzählens üben und darüber reflektieren.

Moderation: Dr. Linda Lehrhaupt, Pädagogin, MBSR-Ausbilderin, Autorin, Bedburg.

4. Thema „Metta“

Herzengüte und Achtsamkeit im MBSR stehen im Mittelpunkt dieses Kurses. Frits Koster wird über die Liebende Güte (Metta) und Mitgefühl (Karuna) als Unterstützung der Achtsamkeit erzählen. Er wird über den buddhistischen Hintergrund dieser heilsamen Kräfte reden und wie er sie in den MBSR/MBCT Kurs integriert. In dem Workshop wird es sowohl Theorie als auch praktische Übungen zu Metta und Karuna geben.

Moderation: Frits Koster, Psychiatrie Pfleger, MBSR- und Vipassana Lehrer, sechs Jahre als Mönch in Thailand, Dozent in mehreren Mindfulness Ausbildungs Programmen. Autor von Liberating Insight (2004) and Buddhist Meditation as Stress Management (2006).



5. MBCT zum Kennenlernen (für Gäste und Mitglieder)

In diesem Workshop stehen die Besonderheiten des MBCT Programms im Mittelpunkt.

Moderation: Petra Meibert, Dipl. Psychologin, MBSR/MBCT-Lehrerin und -Ausbilderin, Psychotherapeutin HPG, Essen - Dr. med. Christoph Egger-Büssing, Psychotherapeut, MBSR/MBCT-Lehrer

18.00 Uhr **Abendessen und anschließend formloses Beisammensein**

SONNTAG, 25. OKTOBER 2008

8.45 Uhr **Meditation**

9.15 Uhr **Vortrag: „Die Innere Arbeit des Unterrichts: Welchen Einfluss hat das Unterrichten von MBSR oder MBCT auf die persönliche Entwicklung der oder des Lehrenden?“**

Euphorie, Ernüchterung, Zweifel, Neubeginn und andere typische Stufen der Entwicklung stellt die Referentin nicht nur aus ihrem Erfahrungsschatz, sondern auch aus den Berichten vieler Anderer vor.

Referentin: Dr. Linda Lehrhaupt, Dipl. Pädagogin, MBSR-Ausbilderin, Bedburg

10.30 Uhr **Pause**

11.00 Uhr **Mitgliederversammlung des MBSR-Verbandes**
Hierzu erfolgt eine gesonderte Einladung an die Mitglieder

12.00 Uhr **Mittagessen**

ORGANISATORISCHES:

Tagungsort ist der Werkhof Hannover Nordstadt

Es gibt folgende Möglichkeiten der Teilnahme:

1. Teilnahme an der gesamten Veranstaltung mit Vollverpflegung aber ohne Übernachtungen - Preis 80,00 €.
2. Teilnahme nur am Samstag, einschließlich Vollverpflegung – 50,00 €.

Anmeldungen nur online unter www.mbsr-mbct-verband.org/veranstaltungen

Die Anmeldung ist abgeschlossen nach Eingang der Teilnahmegebühr (80,00 € oder 50,00 €) auf das **Konto 3870200 bei der Bank für Sozialwirtschaft BLZ 10020500.**

Für Teilnehmende aus Österreich und der Schweiz hier die BIC BFSWDE33BER und IBAN DE52100205000003870200. MBSR-LehrerInnen aus der Schweiz können wegen der hohen Überweisungsgebühr auf Wunsch bei Konferenzbeginn bar bezahlen - bitte bei der Anmeldung angeben.

Nach der Konferenz versenden wir Teilnahmebestätigungen mit Quittung.

Übernachtungen müssen selbst gebucht werden. Es sind Kontingente in folgenden Hotels vorbestellt:

Hotel Schlafgut (www.hotel-schlafgut.de) Tel. +49 (0)511 35 35 60

Hotel Ibis (www.ibishotel.com) Tel. . +49 (0)511 38 81 10

In beiden Hotels sind auch Online Buchungen in den Kontingenten möglich. Dazu bitte auf den Webseiten der Hotels einloggen mit dem Benutzernamen K0100 und dem Passwort MBSR_2009.