

# **MBSR – KONFERENZ**

**23.11. BIS 25.11. 2007**

**SA. 24.11. AUCH ALS TAGESPROGRAMM**

**UNTER DER SCHIRMHERRSCHAFT DES ANFÄNGERGEISTES**

## **Die MBSR Konferenz bietet Gelegenheiten**

für MBSR Lehrerinnen und Lehrer sich auszutauschen,  
für Ausbildungsinteressierte sich mit der Kursleiterrolle auseinander zu setzen,  
für Achtsamkeitsfreunde MBSR näher kennen zu lernen.

**INGOLSTADT - GUT AUFELD**

# DAS PROGRAMM

**FREITAG 23.11.07**

---

**17.00 Uhr - Begrüßung**

**17.15 Uhr - Über den Anfängergeist** [Ottmar Engel](#)

Achtsamkeit und Anfängergeist sind untrennbar miteinander verbunden. Wir können ohne Kultivierung des Anfängergeistes nicht frei und unvoreingenommen das betrachten, was in unserer Wahrnehmung erscheint. Zudem sind wir als Berufsverband immer noch am Beginn unserer Selbstfindung und können somit von der reichhaltigen Erfahrung des Referenten besonders profitieren. Anschließend Diskussion.

[Ikyo Ottmar Engel Sensei](#), ist stellvertretender Abt des Buddhistischen Studienzentrums „Johanneshof“ in Herrischried (Südschwarzwald). Er praktiziert seit vielen Jahren mit Richard Baker Roshi, dem Dharma-Nachfolger von Shunryu Suzuki Roshi. Ottmar Engel leitete in der Vergangenheit das Hartford Street Zen Center in San Francisco und ist einer der Dharma-Nachfolger von Baker Roshi.

**18.30 Uhr - MBSR in Justizvollzugsanstalten** [Angelina Zöllner](#)

Einer langjährigen Tradition des CFM in Massachusetts folgend, haben Susann Kiehne und Angelina Zöllner MBSR mit Strafgefangenen in einer Brandenburger Justizvollzugsanstalt und somit mit einer speziellen Klientel an einem besonderen Ort praktiziert. Wir wissen aus den USA, dass Insassen von Gefängnissen erheblich von ihren Erfahrungen im Rahmen der Praxis der Achtsamkeit profitiert haben. Die Referentin wird ihre persönlichen Eindrücke in diesem Zusammenhang schildern.

[Angelina Zöllner](#) ist MBSR Lehrerin und Heilpraktikerin mit Schwerpunkt Stressbewältigung und Entspannungsverfahren. Sie unterrichtet MBSR in ihrer Praxis und in Institutionen.

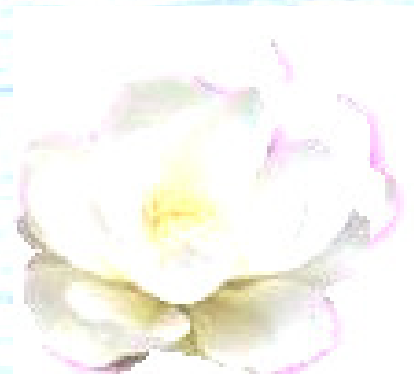
**19.15 Uhr - Pause mit Abendimbiss**

**19.45 Uhr - MBSR in Unternehmen** [Valerie Saintot](#) und [Günter Hudasch](#)

Es gibt wohl kaum einen Lebensbereich, der in gleichem Maße mit dem Begriff „Stress“ verbunden wird, wie die Arbeit in Unternehmen. Die Referenten werden über ihre Erfahrungen mit dem Unterricht von Achtsamkeit innerhalb von Unternehmen (Europäische Zentralbank und Sparkasse) berichten.

[Valerie Saintot](#) unterrichtet MBSR als interne Mitarbeiterin der Europäischen Zentralbank in Frankfurt.  
[Günter Hudasch](#) unterrichtet MBSR im Rahmen seiner Tätigkeit als Organisationsberater.

**21.00 Uhr - Anschließend gemütliches Zusammensein**



**Der Samstag ist auch als Tagesprogramm zu buchen**

**(Organisatorisches siehe letzte Seite)**

## **SAMSTAG 24.11.07**

---

**8.45 Uhr - Meditation**

**9.00 Uhr - Wirksamkeitsfaktoren in der Übung der Achtsamkeit** Sebastian Sauer

**9.30 Uhr - Neurowissenschaftliche Ergebnisse zur Meditation** Stefan Schmidt

Seit dreißig Jahren untersuchen Naturwissenschaftler die Wirkungen der Achtsamkeitsmeditation, die seit 2500 Jahren von einer unüberschaubaren Zahl von Menschen praktiziert und unmittelbar erfahren wird. Die Kenntnis der Ergebnisse der neurobiologischen Forschung kann helfen, ein tieferes Verständnis der Übung der Achtsamkeit zu erreichen und somit sowohl für sich selbst, als auch für das Unterrichten von Achtsamkeitsübungen, den Horizont zu erweitern. Anschließend Diskussion

**Dr. Stefan Schmidt**, Diplom Psychologe, wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Universität Freiburg am Institut für Umweltmedizin und Krankenhaushygiene.

**Sebastian Sauer**, Diplom Psychologe, systemischer und Gestalttherapeut in Ausbildung. Erforschte im Rahmen einer Dissertation mögliche Wirkmechanismen von Achtsamkeit. Er arbeitet im Bereich Organisationsberatung und ist für das Internetportal [www.mindfulness-research.net](http://www.mindfulness-research.net) verantwortlich.

**10.45 Uhr - Pause**

**11.00 Uhr - Über die Freude bei der Übung der Achtsamkeit** Annabelle Zinser

Achtsamkeit soll die Übenden zu einem hilfreicherem Umgang mit ihrem ganz individuellen Leben führen. So weit, so gut. Dieses Unterfangen führt aber häufig dazu, die Praxis ausschließlich vom Standpunkt der Unzufriedenheit, des Belastenden, manchmal gar Pathologischen aus zu betrachten. Zu kurz kommt vielfach der Aspekt der Freude, der durch die Übungen entsteht bzw. sogar der Ausgangspunkt des Bemühens um mehr Achtsamkeit im Alltag sein kann. Provokativ zugespitzt könnte die Überschrift des Referates auch heißen: "Ist Freude als Bestandteil der Achtsamkeitsübung erlaubt?" Wenn wir Freude bei der Übung haben, stimmt dann irgendetwas nicht? Anschließend Diskussion.

**Annabelle Zinser** ist Dharmalehrerin in der Nachfolge von Ruth Denison und von Thich Nath Hanh sowie Mitbegründerin der Buddhistischen Perspektiven, aus der die Buddhistische Akademie Berlin-Brandenburg hervorging. Sie ist die Leiterin des zu Plum Village gehörenden Hauses Quelle des Mitgefühls in Berlin-Frohnau.

**12.00 Uhr - Kurzvorstellung und Einteilung Workshops**

Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollten sich für einen der unten aufgeführten Workshops entscheiden und ein wenig vorbereiten. Ziel der Workshops ist es, ein Thema so weit gemeinsam aufzuarbeiten, dass daraus neue Ideen und Anregungen für die Arbeit der Beteiligten entstehen. Die Ergebnisse sollen dokumentiert und den anderen Konferenzteilnehmern ebenfalls zugänglich gemacht werden.

**12.30 Uhr - Mittagspause**

## **14.00 – 18.00 Uhr - Workshops mit individueller Zeiteinteilung**

Da die Workshops der Nachfrage angepasst werden, bleiben Änderungen vorbehalten.

### **Workshop 1 Umgang mit schwierigen Situationen – Rollenspiele mit Austausch**

Moderation- Petra Meibert

In MBSR Kursen treten oftmals Situationen auf, die uns als LehrerInnen an unsere Grenzen bringen und ratlos machen. Wie können wir damit umgehen, wie gehen wir mit eigenen Belastungen um, die sich daraus ergeben?

### **Workshop 2 Körperarbeit – ein Stiefkind des MBSR? Übungen mit Austausch**

Moderation Roland Kühne und Katharina Meinhardt

Körperarbeit ist nicht bei allen MBSR Lehrerinnen und Lehrern beliebt, die Bedeutung für das „Zur Besinnung kommen“ ist aber enorm hoch. Welchen Stellenwert geben wir der Körperarbeit, welche Formen von Körperarbeit werden genutzt – welche weiterführenden Ideen gibt es?

### **Workshop 3 Erkrankungen von Körper und Seele/ Fallbeispiele und Austausch**

Moderation Christoph Egger-Büssing

Eine große Anzahl von TeilnehmerInnen an MBSR-Kursen bringt ihre Erfahrungen mit körperlichen und seelischen Krankheiten in den Kurs hinein bzw. hat sich gerade aufgrund dieser zur Teilnahme entschlossen. Wie wirkt sich dies auf die Gestaltung und den Verlauf eines Kurses aus? Wie gehen MBSR-LehrerInnen mit den Erscheinungsformen und Folgen der Krankheiten während des Kurses um?

### **Workshop 4 Settings in denen MBSR angeboten wird (Einzelarbeit, Gruppen, Folgeveranstaltungen) Austausch mit Beispielen**

Moderation Günter Hudusch

MBSR wird heute nicht nur im klassischen Acht – Wochen-Format angeboten, sondern vielfach verändert als Tages-, Wochenend-, Sechs-Wochen- oder Acht-Monats-Kurs oder auch als Einzelarbeit. Welche Formate gibt es bereits, wie werden die Inhalte angepasst, wie sind die Erfahrungen mit den veränderten Formaten?

### **Workshop 5 Praktische Anwendung von Achtsamkeit in Therapie und Praxis mit Beispielen**

Moderation Linda Lehrhaupt und Jörg Meibert

Dieser Workshop ist besonders geeignet für Menschen die bisher keine Ausbildung haben und die Anwendung, Möglichkeiten von und praktischen Erfahrungen mit MBSR näher kennen lernen möchten.

## **18.30 Uhr - Gemeinsames Abendessen**

### **19.30 Uhr - Taketina Workshop Michael Siefke und Astrid Bosshard**

Taketina ist eine wunderbare Methode, Rhythmus zu erleben und vor allem: ein großer Spaß! Musik hat viel mit Achtsamkeit zu tun, sie fördert die Aufmerksamkeit für das Hier und Jetzt, ganz besonders wenn man sie selber macht. In diesem Workshop wird, zur Förderung der Lebensfreude, unter Anleitung gemeinsam Musik gemacht mit Rhythmen, Stimme und Körper. Mitmachen, Aufmerksamkeit üben, den Faden verlieren, wieder neu anfangen, gemeinsam Spaß haben sind die Ziele bei diesem Workshop.

## SONNTAG 25.11.07

---

### 9.00 Uhr - **Das Selbstverständnis der MBSR-LehrerInnen** - [Susanne Kersig](#) und [Christoph Egger-Büssing](#)

Achtsamkeit in Europa zu unterrichten bringt unweigerlich Fragen des Selbstverständnisses von MBSR-LehrerInnen mit sich. Zunächst ist es wichtig, sich immer wieder die Frage zu stellen, was Achtsamkeit für den einzelnen Lehrer jeweils ganz persönlich bedeutet. Daraus ergibt sich die Überlegung, welchen Stellenwert Achtsamkeit im alltäglichen Leben der Lehrerin/des Lehrers einnimmt. In der Folge davon werden LehrerInnen mit der Frage konfrontiert, wie sich ihre eigene Haltung zur Achtsamkeit beim Unterrichten von Achtsamkeit zeigt; auch in handfesten Fragen wie beispielsweise der Vermarktung von Kursen.

Eine Debatte über das Thema des Selbstverständnisses von MBSR-LehrerInnen ist demnach nicht nur von Interesse im Hinblick auf die zur Abstimmung anstehende Änderung bezüglich der Definition von Achtsamkeit in unserer Satzung. Sie dient auch der Vermeidung jeder Art von Fixierung und Enge unseres Blickwinkels und somit der Frische des Anfängergeistes im Sinne einer immer wieder neu entstehenden, achtsamen Haltung gegenüber unserem Leben. Anschließend Diskussion

[Susanne Kersig](#) ist Diplom-Psychologin und Psychotherapeutin, selbständig in Hamburg in eigener Praxis, Ausbilderin Focusing beim DAF, leitet seit 1997 MBSR-Kurse (auch in Firmen), Dozentin in der Aus- und Weiterbildung von MBSR-Lehrern, praktiziert seit 25 Jahren Vipassana.

[Dr. med. Christoph Egger-Büssing](#), Psychotherapeut, niedergelassen in Ingolstadt, leitet seit 2005 MBSR-Kurse, praktiziert seit 10 Jahren Zen.

### 10. 00 Uhr - **Pause**

### 10.15 Uhr - **Formale jährliche Mitgliederversammlung**

### 12.00 Uhr - **Gemeinsames Mittagessen**

### 13.00 Uhr - **Kongress Ende**

## INFOS ZUR KONFERENZ

---

### Tagungsort Gut Aufeld in Ingolstadt:

Die Anfahrt zu Gut Aufeld ist sichtbar und individuell abrufbar unter [www.lebenshilfe-ingolstadt.de](http://www.lebenshilfe-ingolstadt.de), Unterpunkt Einrichtungen. Vom Hauptbahnhof fährt der Bus Linie 44 direkt vor die Haustür.

### Übernachtungen müssen individuell gebucht werden:

1. Hotel Mercure, ebenfalls mit Buslinie 44 zu erreichen ab Hauptbahnhof. Anfahrtsbeschreibung am besten über [www.mercure-hotel-ingolstadt.de](http://www.mercure-hotel-ingolstadt.de) zu sehen
2. Der Gasthof Vogelsang in Weichering ist samt Anfahrt zu sehen unter [www.landgasthof-vogelsang.de](http://www.landgasthof-vogelsang.de). Von diesem Gasthof sind es ca. 7 Minuten mit dem PKW nach Gut Aufeld. Dazu fährt man auf der B 16 Richtung Ingolstadt, nimmt die Abzweigung nach links Richtung Hagau, FÄHRT DURCH DEN ORT DURCH und folgt den Hinweisen zum Gut Aufeld, wozu man links abbiegen muss, zunächst Richtung OT Haunwöhr, dann wieder links entsprechend dem Hinweis-Schild.
3. Die Übernachtung mit Schlafsack in den Tagungsräumen ist für 12,00 € pro Nacht möglich. (Bitte bei der Anmeldung angeben.)

**Kosten für die gesamte Konferenz:** 100,00€

**Samstag der 24.11. ist auch als Tagesveranstaltung buchbar, Kosten:** 50,00 €

Die Beträge enthalten den Konferenzbeitrag von 22,00 € sowie Mittag und Abendessen für den gebuchten Zeitraum.

### Anmeldung:

Zur Anmeldung bitte eine E- Mail an [christoph@egger-buessing.net](mailto:christoph@egger-buessing.net) oder die unten angegebene Adresse des MBSR-Verbandes. Sie erhalten eine Rechnung. Nach Überweisung des Tagungsbeitrages auf das Konto von Dr. Christoph Egger-Büssing Kontonr. 0050666924 bei der Sparkasse Ingolstadt BLZ 721 500 00 ist die Anmeldung verbindlich.

### Kontakt:

**MBSR-Verband e.V.**

Muthesiusstraße 6

D-12163 Berlin

Fon: 0 30 - 79 70 11 04

Fax: 0 30 - 79 70 28 86

[kontakt@mbsr-verband.org](mailto:kontakt@mbsr-verband.org)

[www.mbsr-verband.org](http://www.mbsr-verband.org)

