

# Qualitätsmanagement-Manual des MBSR-MBCT Verbands

## Inhalt

1. Unser Weg zur Qualitätssicherung .....	2
2. Mitglieder.....	4
2.1 Kriterien für die Aufnahme in den Verband .....	4
2.2 Selbstverpflichtungserklärung .....	4
2.3 Quereinsteigerregelung .....	5
2.4 Kontinuierliche Weiterentwicklung – Erfahrungsstufen	

(Level) .....	6
3. Ausbildung .....	9
3.1 Voraussetzungen für den Start einer Ausbildung zum MBSR-Lehrenden .....	9
3.2 Elemente der Ausbildungen von MBSR-Lehrenden .....	9
3.3 Online-MBSR-Ausbildung: Empfehlungen und Rahmenbedingungen .....	10
3.4 Voraussetzungen für den Start einer Ausbildung zum MBCT-Lehrenden .....	11
3.5 Elemente der Ausbildungen von MBCT-Lehrenden .....	12
3.6 Leitende Senior Teacher (LST) – Ausbilder:innen .....	12
4. Fort- und Weiterbildung .....	13
4.1 Fort- und Weiterbildung .....	13
4.2 Retreats .....	13
5. Supervision .....	16
5.1 Grundvoraussetzungen für Supervisor:innen .....	16
5.2 Weitere Voraussetzungen für Supervisor:innen .....	16
6. Kurse .....	17
6.1 Der 8-Wochen-MBSR-Kurs .....	17
6.2 Der 8-Wochen-MBCT-Kurs .....	17
6.3 Live-Online-Kurse .....	18
7. Ethikleitlinien des MBSR-MBCT Verbandes .....	19
8. Beschwerden von Kurs- und Ausbildungsteilnehmer:innen .....	21
9. Dank und Impressum .....	22
Anlagen .....	23
Anlage 1: Checkliste für Quereinsteiger:innen .....	23
Anlage 2: Checkliste für die Bewerbung als anerkannte:r Supervisor:in .....	24
Anlage 3: Checkliste Sicherheits- und Notfallmaßnahmen für Achtsamkeitskurse .....	29

## 1. Unser Weg zur Qualitätssicherung

### Wie kam es zur Einführung der Qualitätssicherung im MBSR-MBCT<sup>1</sup> 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.

<sup>1</sup> MBSR: Mindfulness-Based Stress Reduction nach Jon Kabat-Zinn  
 MBCT: Mindfulness-Based Cognitive Therapie

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 angepasst.

### **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-System<sup>2</sup> 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. 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.

---

<sup>2</sup> GKV: Gesetzliche Krankenversicherung

## 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.](#));
- Selbstverpflichtung, 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;
- Regelmäßige Inanspruchnahme von Supervision;
- Regelmäßige Weiterbildung;
- Einhaltung der Ethischen Leitlinien des Verbandes.

Voraussetzungen für die Teilnahme an einer Ausbildung siehe Kapitel [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 Ethikleitlinien (und zu kontinuierlicher professioneller Weiterbildung):

Selbstverpflichtungserklärung
<p>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.</p> <p>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.</p> <p>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</p>

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

Achtsamkeitslehrende, die ihre Lehrenden-Qualifizierung nicht durch eine vom MBSR-MBCT Verband anerkannte Ausbildung erlangt haben, haben die Möglichkeit eine Einzelprüfung im Rahmen der Quereinsteigerregelung zu beantragen. Bei positiver Prüfung gelten die Voraussetzungen für die Mitgliedschaft im Verband als erfüllt.


Für die Aufnahme von Quereinsteiger:innen müssen folgende Voraussetzungen erfüllt sein:

- 4 Jahre Meditationspraxis sowie eine tägliche eigene Praxis;
- Teilnahme an einem 8-Wochen-MBSR-Kurs, an mind. zwei lehrergeleiteten Schweige-Retreats mit einer Dauer von mind. 5 Nächten in den letzten 3 Jahren;
- Abschluss einer vergleichbaren Ausbildung mit mind. 245 Ausbildungsstunden in Präsenz an einer dafür qualifizierten Institution im In- und Ausland inklusive der Behandlung von Themen wie Achtsamkeit und Salutogenese, psychologische Grundlagen, Einweisung in das MBSR-Curriculum, Inquiry, Gesundheitsverhalten, Qualitätssicherung, Unterrichten und Theorien zu Stress, Prävention, Selbsterfahrung etc.;
- Wenn die geforderte Anzahl an lehrergeleitete Ausbildungsstunden (245) nicht erfüllt wird (dies kann z.B. durch Vorlage eines Kurs-Curriculums beurteilt werden):
  - Teilnahme an einschlägigen Ausbildungen/Trainings/Seminaren, die nachweisen, dass fehlende Stunden nachgeholt worden sind, um die Mindestvoraussetzung von 245 Stunden zu erfüllen
- mind. 4 Stunden Supervision während des Zertifizierungskurses inkl. schriftlicher Stundenvorbereitung sowie Reflexion der einzelnen Stunde und Unterrichtserfahrung.

Für die individuelle Quereinsteigerprüfung erhebt die Geschäftsstelle des Verbandes eine Gebühr von 90 Euro.

## 2.4 Kontinuierliche Weiterentwicklung – Erfahrungsstufen (Level)

Level	Voraussetzungen
1. Qualifizierte Lehrende	Abschluss einer anerkannten MBSR- oder MBCT-Ausbildung
2. Erfahrene Lehrende	s.u.
3. 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 an MBSR-Kursen 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. 2 Teilnehmende betragen.

Kurse im Einzelsetting werden nicht anerkannt.

Supervision:

Seit Abschluss der Ausbildung wurden mind. folgende Einzel- bzw. Gruppensupervisionssitzungen absolviert:

Einzel-supervision	4 Einzelsitzungen à 60 min. ODER 2 Einzelsitzungen UND
Gruppen-Supervision	6 Zeitstunden Gruppensupervision (Umrechnungsfaktor 1:1,5)

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 Zeitstunden Supervision, davon mind. 8 Stunden Einzelsupervision, verbindlich. Die weiteren Sitzungen können auch wie folgt aufgeteilt werden:

8 Einzelsitzungen à 60 min. (verbindlich und nicht durch die u.g. zu ersetzen) UND
Gruppen-Supervisionssitzungen (mind. 12 Zeitstunden) ODER
12 Intervisionssitzungen à 2,5 Stunden ODER
eine beliebige andere Aufteilung. „Umrechnungsfaktor“: 1 Einzelstd. (60 min) SuV = 1,5 Std. Gruppen-SuV; 1 Einzelstd. SuV = 2,5 Std. Intervision

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

Intervisionen 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 Online-MBSR-Ausbildung: Empfehlungen und Rahmenbedingungen**

Die digitale Erreichbarkeit hat sich in den letzten Jahren stark entwickelt. Diese geht mit vielen positiven Erfahrungen einher. Für die Teilnehmenden einer Online-MBSR-Ausbildung verringern sich die Kosten der Ausbildung, da Anreise, Unterkunft, Verpflegung und Anreisezeit entfallen.

#### Empfehlungen und Rahmenbedingungen

- Ausbildungsdauer wie in Präsenz: 1,5 Jahre mit 28 – 30 Tagen
- Empfehlung: Mindestens ein fünftägiges Live-Treffen (entweder zu Beginn, in der Mitte oder zum Ende – jede Variante hat ihre Vor- und Nachteile)
- Alternativ:
  - ein Wochenende in Präsenz zu Beginn für das Kennenlernen und den Aufbau von Beziehung in der Gemeinschaft und dann eine Woche in Präsenz zum Abschluss der Ausbildung, damit auch alle vorbereitet werden können für das Unterrichten in Präsenz und die Ausbilder:innen sie direkt erleben im Anleiten, Inquiry etc.
  - auch ein Wechsel von online und in Präsenz stattfindenden Modulen ist möglich
  - oder ein Online-Modul zu Beginn einer in Präsenz stattfindenden Ausbildung
- Alle Online Module finden Live-Online statt, also nicht als Webinar.
- Teilnehmer:innenzahl ähnlich der Präsenz-Ausbildung: max. 22 Teilnehmer:innen. Es sollten alle Teilnehmer:innen auf einem Bildschirm sichtbar sein.
- Empfehlung: Die Online-Module sollten kürzere Zeiteinheiten sein: z.B. Freitag bis Sonntagmittag (2,5 Tage), dafür mehr Module
- Alle Teilnehmenden leiten mindestens einmal in Gegenwart einer/eines Dozierenden an. Es braucht in einer Online-Ausbildung eine besondere Aufmerksamkeit darauf, dass die Teilnehmer:innen sich sowohl im Online- als auch im Präsenz-Unterrichten sicher und kompetent fühlen.
- Anleitungserfahrung beinhaltet sowohl das Anleiten von Achtsamkeitsübungen des MBSR-Kurses als auch von didaktischen Themen wie Stress oder Wahrnehmung. Zur Anleitungspraxis gehören auch das Üben des erforschenden Gesprächs (Inquiry) und ein qualifiziertes Feedback seitens des LST und der Teilnehmenden.

- Materialien und Präsentationen müssen digital aufgearbeitet werden. Es braucht ein Mindestmaß an technischem Know-how bei den Dozent:innen.
- Das Ausbildungszertifikat befähigt sowohl für das Unterrichten von Präsenz- als auch von Online-MBSR-Kursen.
- Zertifizierungskurse: Wenn Ausbildungen in Präsenz- und Online-Formaten stattfinden, können auch Zertifizierungskurse in beiden Formaten anerkannt werden.
- Empfehlung: neben den jetzigen 4-5 Stunden Supervision zum Zertifizierungsprozess den Supervidierungsprozess vertiefen:
  - Videoaufnahmen bei Bedarf anfordern, mit der Angabe von Minuten, die gemeinsam angeschaut werden.
  - In einer Online Ausbildung werden etwa 2 Stunden Supervision für das Unterrichten in Präsenz empfohlen.
- Falls die Teilnehmer:innen eine komplette Präsenz-Ausbildung durchlaufen, kann das Ausbildungsinstitut ergänzende Angebote machen, die für den Online-Unterricht unterstützen. Der Umfang liegt in der Verantwortung der LST.

### 3.4 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.

### 3.5 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.

### 3.6 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 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

Als MBSR- und/oder MBCT-Lehrender bin ich mir der Verantwortung für meine Kursteilnehmer\*innen bewusst. Ich verpflichte mich aus diesem Grund zur Einhaltung der folgenden Ethischen Leitlinien des MBSR-MBCT Verbandes:

### 1. TRANSPARENZ UND OFFENHEIT

Vor Beginn des Kurses kläre ich die Teilnehmer\*innen über Inhalt, Form, Dauer und Kosten des Kurses auf. Ich stelle dabei das Wohl der Teilnehmer\*innen über meine eigenen wirtschaftlichen Interessen.

## 2. ACHTUNG VOR DEM INHALT DER PROGRAMME

Ich verpflichte mich als Mitglied des MBSR-MBCT Verbandes, die Kurse auf der Grundlage zu unterrichten, wie sie von den vom Verband anerkannten Ausbildungsinstituten vermittelt wird. Ich achte die Integrität der Curricula von MBSR und MBCT und verbinde sie unter dieser Kennzeichnung nicht mit Elementen aus anderen Angeboten.

## 3. KONTINUIERLICHES LERNEN UND ÜBEN

Ich bin mir bewusst, dass eine qualifizierte Kursleitung regelmäßige Fortbildung sowie Super- und/oder Intervision erfordert und verpflichte mich, dies praktisch umzusetzen sowie eine fortlaufende eigene formale und informelle Achtsamkeitspraxis zu pflegen.

## 4. ANERKENNUNG VON GRENZEN

Ich bin mir darüber klar, dass ein MBSR- und/oder ein MBCT-Kurs niemals eine notwendige medizinische und/oder psychotherapeutische Behandlung ersetzen kann. Ich verpflichte mich in besonderem Maße darauf zu achten, wo sich der von mir geleitete Kurs als nicht ausreichend hilfreich für Teilnehmer\*innen erweist und die betreffenden Teilnehmer\*innen auf die Grenzen meiner persönlichen Kompetenz und/oder des jeweiligen Kursangebotes hinzuweisen.

## 5. ÜBERNAHME VON VERANTWORTUNG IN DER BEZIEHUNG ZU TEILNEHMENDEN

Ich erkenne an, dass es sich zwischen MBSR-Lehrer\*in und Teilnehmer\*in um eine asymmetrische Beziehung handelt. Diese Asymmetrie beruht darauf, dass der/die Lehrende einen Erfahrungs- und Kompetenzvorsprung in Sachen Achtsamkeit hat und diesen auftragsgemäß einsetzt, um Teilnehmer\*innen in der Entwicklung einer eigenen Achtsamkeitspraxis zu unterstützen. Aus dieser Rollenverteilung resultiert die besondere Verantwortung der/des Lehrenden, darauf zu achten, dass die Asymmetrie ausschließlich in Bezug auf die Auftragserfüllung zum Tragen kommt. Ebenso liegt es allein in der Verantwortung der/des Lehrenden, das damit verbundene Machtungleichgewicht nicht auszunutzen, um sich dadurch materielle und immaterielle Vorteile zu verschaffen.

## 6. ACHTUNG GEGENÜBER MITANBIETER\*INNEN VON MBSR UND MBCT

Ich bin mir bewusst, dass gelebte Achtsamkeit auch mein Verhalten gegenüber anderen MBSR- und MBCT-Lehrenden umfasst. Neben einer wertschätzenden Grundhaltung bedeutet dies, falls notwendig, potentielle und bestehende Konflikte direkt und konstruktiv anzusprechen und bei der Vermarktung meiner Angebote auf Konkurrenzstrategien zu verzichten, die mit der Herabsetzung anderer einhergehen.

## 7. WELTANSCHAULICHE NEUTRALITÄT

Ich verzichte als Kursleiter\*in eines MBSR-und/oder MBCT-Kurses auf politische, weltanschauliche und religiöse Indoktrination, benenne aber auf gezieltes Nachfragen (potentieller) Teilnehmer\*innen den meiner Arbeit zugrunde liegenden Hintergrund und meine eigene Praxis.

## 8. MISSACHTUNG DER ETHISCHEN LEITLINIEN

Ich bin mir bewusst, dass die Missachtung dieser Ethischen Leitlinien zum Ausschluss aus dem Verband führen kann. Hierüber entscheidet der Vorstand des Verbandes mit einfacher Mehrheit nach entsprechender schriftlicher und/oder mündlicher Anhörung des betreffenden Mitglieds. Sollte ein Vorstandsmitglied des Verbandes betroffen sein, entscheidet darüber die Mitgliederversammlung mit einfacher Mehrheit.

## 9. UMGANG MIT INTERESSENKONFLIKTEN INNERHALB DES VERBANDES

Treten zwischen Aktivitäten von Mitgliedern und Funktionen im Verband Interessenkonflikte auf, so sind diese transparent zu handhaben.

Die Verbandsfunktion darf nicht missbraucht werden. Im Fall von Bedenken gegen eine integre Handhabung kann jedes Mitglied sich zu Prüfung und Klärung an den Beirat wenden.

## 8. Beschwerden von Kurs- und Ausbildungsteilnehmer:innen

Jede Beschwerde ist als „Geschenk“ des „Kunden“ zu sehen, das dem Dienstleister/Bildungsträger die Möglichkeit gibt, sich zu verbessern.

1. Kurs- oder Ausbildungsteilnehmer:innen können Beschwerden anonym oder namentlich einbringen. Sie können formlos oder formell, telefonisch, schriftlich, per E-Mail oder als Nachricht in sozialen Medien ankommen. Jede Beschwerde wird bearbeitet; die Bearbeitung wird dokumentiert.
2. Sofern möglich, wird durch Mitarbeiter:innen (MA) der Geschäftsstelle (GS) mit der/dem Beschwerdeführer:in (die/der Kurs- oder Ausbildungsteilnehmer:in) ein persönliches Gespräch geführt; dieses Gespräch wird dokumentiert. Folgende Fragen sind zu klären:
  - Was ist (genau) passiert?
  - Wann und wo ist es passiert?
  - Wer war in das Geschehen involviert/dafür verantwortlich?
  - Was ist der Wunsch des Beschwerdeführers (z.B. moderiertes Gespräch mit Mediator:in)?
  - Welche Maßnahmen zur Verbesserung schlägt die/der Beschwerdeführer:in vor?

Abschließend wird die/der Beschwerdeführer:in über den weiteren Verlauf informiert.

3. Die GS nimmt Kontakt mit der/dem betroffenen Kurs- oder Ausbildungsleiter:in bzw. Beschwerdegegner:in auf und bittet diese/n um Stellungnahme (schriftlich oder im Gespräch mit der GS). Das Gespräch wird dokumentiert. Es sollte deutlich werden, ob die/der Beschwerdegegner:in die Beschwerde akzeptiert und welche Maßnahmen (z.B. infrastrukturelle Anpassungen, Supervision, Aktivitäten aus dem institutseigenen Beschwerdemanagement) daraus folgen.

Sofern der Sachverhalt unterschiedlich bewertet wird, wird dies schriftlich festgehalten und ein weitgehend möglicher Kompromiss gefunden.

4. Die GS informiert die/den Beschwerdeführer:in über das Gesprächsergebnis und klärt mit ihr/ihm, ob diese Maßnahmen ausreichend sind. Sollte das für die/den Beschwerdeführer:in nicht der Fall sein, siehe Punkt 6.

5. Der Verband geht davon aus, dass die/der Beschwerdegegner:in die ergriffenen Maßnahmen auf ihre Wirksamkeit prüft. Dies wird durch die/den Beschwerdegegner:in dokumentiert und auf Nachfrage der GS zur Verfügung gestellt. Sollten die Maßnahmen nicht ergriffen worden oder erfolgreich sein, können in Absprache der drei Beteiligten (Beschwerdegegner:in, GS und Beschwerdeführer:in) neue Maßnahmen entwickelt und deren Wirksamkeit durch die/den Beschwerdegegner:in geprüft und dokumentiert werden.
6. Sofern dies alles nicht zu zufriedenstellenden Ergebnissen führt, beauftragt der Vorstand des Verbandes die externe Ombudsstelle. Ggf. beginnt der Prozess dann neu bei Punkt 3 mit einem Beauftragten des Vorstands.

## 9. 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.

Dr. Martina Aßmann  
Vorstandsvorsitzende

Annett Grützmacher  
Geschäftsführerin

Impressum:

MBSR-MBCT Verband e.V.  
Dortmunder Str. 2  
10555 Berlin

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

## Anlagen

### Anlage 1: Checkliste für Quereinsteiger:innen

Voraussetzungen	Nachweismöglichkeit
4 Jahre Meditationspraxis sowie eine tägliche eigene Praxis	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kurze Beschreibung der Meditationspraxis, wann begonnen, ggfs. welcher Lehrer</li> <li>• Wie sieht die tägliche Praxis aus?</li> </ul>
Teilnahme an einem 8-Wochen-MBSR-Kurs	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teilnahmebescheinigung</li> </ul>
Teilnahme an mind. zwei lehrergeleiteten Schweige-Retreats mit einer Dauer von mind. 5 Nächten innerhalb der letzten 3 Jahre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teilnahmebescheinigungen (wann, wo, Nachweis über Zeiten)</li> </ul>
Abschluss einer vergleichbaren Ausbildung mit 245 Stunden möglichst in ganzen (Präsenz-) Tagen (20-24 Tage) an einer Institution mit dafür qualifizierten Ausbilder:innen im In- und Ausland inklusive der Behandlung von Themen wie Achtsamkeit und Salutogenese, psychologische Grundlagen, Einweisung in das MBSR-Curriculum, Inquiry, Gesundheitsverhalten, Qualitätssicherung, Unterrichten und Theorien zu Stress, Prävention, Selbsterfahrung etc.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teilnahmebescheinigung (wann, wo, Nachweis über Zeiten).</li> <li>• Zertifikate</li> <li>• Infos des Ausbildungsinstituts, z.B. Ausbildungsinhalte, Curriculum u.ä.</li> </ul>
Teilnahme an einschlägigen Ausbildungen/ Trainings/Seminaren, die nachweisen, dass fehlende Stunden nachgeholt worden sind, um die Mindestvoraussetzung von 245 lehrergeleiteten Stunden zu erfüllen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teilnahmebescheinigung (wann, wo, Nachweis über Zeiten)</li> <li>• Infos des Ausbildungsinstituts, z.B. Ausbildungsinhalte, Curriculum u.ä.</li> </ul>
Mind. 4 Stunden Supervision während des Zertifizierungskurses inkl. schriftlicher Stundenvorbereitung sowie Reflexion der einzelnen Stunde und Unterrichtserfahrung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teilnahmebescheinigung (wann, bei wem, Zeiten)</li> </ul>

**Anlage 2: Checkliste für die Bewerbung als anerkannte:r Supervisor:in**

**Name:** \_\_\_\_\_

**Vorname:** \_\_\_\_\_

**E-Mail:** \_\_\_\_\_ **Website:** \_\_\_\_\_

**Adresse:** \_\_\_\_\_

MBSR/MBCT-Ausbildung abgeschlossen in: \_\_\_\_\_ (Jahr)

Bei (Ausbilder:in/Institut): \_\_\_\_\_

Ich bin seit dem \_\_\_\_\_ vom Verband als Senior Teacher (Level 3) anerkannt.

Wieviel Kurse hast du ca. geleitet? MBSR \_\_\_\_\_ MBCT \_\_\_\_\_ andere MBI-Kurse \_\_\_\_\_

Welche? (z. B. MBCL, MSC, MBPM) \_\_\_\_\_

Gibst du auch weiterhin MBSR-/MBCT-/andere MBI-Kurse? \_\_\_\_\_

(Für die Supervision von MBCT-Kursen wird auch eine Heilerlaubnis benötigt.)

**Angaben zur Supervisionserfahrung im Kontext der eigenen MBSR/MBCT/andere MBI-Kurse:**

Einzelsupervisionen:

Bitte mindestens 20 Einzelsitzungen nachweisen: Datum, Name Supervisor:in , welches MBI-Format:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Eigene Teilnahme an lehrergeleiteten Gruppensupervision oder Peer-Intervision? (Bitte nachweisen, falls nicht schon im Rahmen der Levelprüfung erfolgt.)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Psychologische und pädagogische Kenntnisse**

Kurze Beschreibung deiner Kenntnisse über psychologische Prozesse und/ oder Erfahrungen mit psychologischen oder psychotherapeutischen Konzepten (z.B. Studium/Fortbildung Psychologie, Sozialpädagogik, Psychotherapieausbildung, HP Psych.)?



---

---

---

---

Kurze Beschreibung deiner Erfahrungen mit pädagogischer Arbeit (z.B. Studium/Fortbildung im pädagogischen, sozialpädagogischen Bereich, in der Erwachsenenbildung)

---

---

---

---

Kurze Beschreibung deiner Auseinandersetzung mit eigenen psychischen Themen, z.B. im Rahmen von Psychotherapie, Coaching, Selbsterfahrung

---

---

---

---

Kurze Beschreibung deiner Erfahrungen in der Einzelbegleitung von Menschen, z.B. in beratenden, pädagogischen, therapeutischen, seelsorgerischen oder Coaching-Kontexten

---

---

---

### **Angaben zur Supervisionsausbildung**

Angaben zu deiner **Supervisionsfortbildung im Achtsamkeitskontext**

Welche und wann? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Angaben zu deiner Teilnahme an **MBI TAC** Seminaren, Level 1 und Level 2:

Wann und wo? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Hast du eine **Supervisionsausbildung** in einem anderen Arbeitsfeld?      Nein  Ja

Wenn ja, welche? \_\_\_\_\_

**Angaben zu den bisher angebotenen Supervisionen**

Seit wann bietest du MBSR/MBCT/MBI-Supervision an? \_\_\_\_\_

Wie viele MBSR/MBCT/MBI-Supervisionen hast du bisher durchgeführt?

Einzelsitzungen \_\_\_\_\_

Gruppen-Supervisionen (Seminar/Workshop) \_\_\_\_\_

Gibt es Supervisionserfahrungen in anderen Arbeitsfeldern?      Nein  Ja

Wenn ja, welche?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Bist du auf ein bestimmtes Anwendungsgebiet der Achtsamkeit z.B. Achtsamkeit mit Krebspatienten, Achtsamkeit mit Führungskräften etc. spezialisiert?      Nein  Ja

Wenn ja, welches?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Persönliche Motivation**

Bitte beschreibe Deine Motivation als Supervisor:in zu arbeiten:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

---

---

Bitte beschreibe, welchen Weg du bisher gegangen bist, der dich dazu befähigt als achtsamkeitsbasierte Supervisor:in zu arbeiten (Fortbildungen zu dem Thema, Intervisionsgruppe für Supervisor:innen, dir selbst Supervisanden suchen und Supervision zu den Supervisionen in Anspruch nehmen, ...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Wie stellst Du Dir vor, Deinen Weg bzw. Deine Kompetenzen als Supervisor:in weiter zu vertiefen?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Als Supervisor:in, die/der auf der Verbands-Webseite gelistet wird, bist du bereit:**

- Kontakte zur ABS-Community (Achtsamkeitsbasierte Supervision) zu pflegen: **verbindliche Teilnahme an einer Supervisor\*innen-Intervisionsgruppe** und u.U. jährlichen Treffen, mit der Bereitschaft sich auszutauschen sowie Feedback zu Supervisionen zu geben und zu empfangen.
- genaue Kenntnisse über die aktuellen Entwicklungen in der MBSR/MBCT-Verbands-Community und eine Bereitschaft, sich diese aktiv anzueignen (Besuche von relevanten Kongressen, Kontakte zum Verband, MBSR/MBCT-Jahreskonferenz)
- weiterhin Supervisionen zu eigenen Kursen und der eigenen Weiterentwicklung als Achtsamkeitslehrende zu nehmen

**Außerdem verpflichtest du dich, auf folgender Grundlage zu arbeiten:**

- Verankerung in den Weisheitstraditionen und den Grundlagen der buddhistischen Psychologie
- Wissen um Macht- und Abhängigkeitsstrukturen, um die eigene Verführbarkeit wissen und wach sein dafür.
- Struktur und Leitung halten können, Überblick bewahren über einen längeren Supervisionsprozess, Verknüpfungen herstellen mit vorherigen Lernerfahrungen
- Fähigkeit, eine gute Arbeitsbeziehung aufzubauen und einen Raum des Vertrauens zu schaffen: 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;
- freundliche, offene, unterstützende und zugewandte Haltung;
- Bewusstheit und Sensibilität für die supervisorische Beziehung;
- Offenheit für „gemeinsames Lernen“: alles was mit Superviand: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.

---

Datum

---

Unterschrift

**Anlage 3: Checkliste Sicherheits- und Notfallmaßnahmen für Achtsamkeitskurse**

<b>Vor Kursstart:</b>	
<b>Notfallplan und -kontakte Teilnehmer:innen</b>	Notfallpläne besprechen; habe ich von jedem Teilnehmer, den ich für gefährdet halte, in eine körperliche oder psychische Krise zu geraten, einen Notfallkontakt notiert?
<b>Lebensrettende Medikamente Teilnehmer:innen</b>	Mit Kursteilnehmenden, die lebensnotwendige Medikamente benötigen besprechen, wo sich diese befinden.
<b>Am Kursort:</b>	
<b>Hausordnung</b>	Kenne und beachte ich die Hausordnung bei angemieteten Räumen oder bei Kursen für Einrichtungen, Institute, etc.?
<b>Ansprechpersonen bei angemieteten Räumen</b>	Kenne ich die (Notfall-) Telefonnummern auch ausserhalb der Bürozeiten (Kurse am Abend oder am Wochenende)?
<b>Notfall</b>	Kenne ich das Verhalten bei Brand, Erster Hilfe und Evakuation?
<b>Notausgänge</b>	Kenne ich die Notausgänge auch die für Menschen mit Beeinträchtigung?
<b>Sammelplatz</b>	Sofern es ein größeres Gebäude ist: Gibt es einen Sammelplatz im Falle eines Notfalls?
<b>Feuerlöscher Löschdecke</b>	Wo ist der nächste?  Eine vorhanden? Wo?  Wo und wie zu bedienen?
<b>Verbandskasten</b>	Wo ist er zu finden?  Kenne ich den Inhalt?  Sind die Artikel noch innerhalb vom Haltbarkeitsdatum?
<b>Erste-Hilfe-Maßnahmen</b>	Selbstcheck: Wie gut kann ich im Notfall helfen? (ggf. einen Kurs besuchen)
<b>Defibrillator</b>	Wo befindet sich der Nächste?
<b>Rutschgefahr</b>	Wo befindet sich das gelbe Hinweisschild für Rutschgefahr?
<b>Verlassen des Gebäudes</b>	Beim Verlassen oder Abschliessen des Gebäudes, überprüfen, ob alle Kursteilnehmende vollzählig sind.

<b>Notrufnummern</b>	110 Rettungsdienst, Feuerwehr 112 Polizei 19240 mit entsprechender Vorwahl, z.B. 030, 0228 06131 (bei Vergiftungen)
<b>Notruf wählen</b>	Wo, Was, Wer, Wie viele, Welche, Warten