

Freitag, 5. November 2021

- 16:00 Uhr Begrüßung durch Günter Hudasch, Vorsitzender des MBSR-MBCT Verbandes, MBSR- und MBCT-Lehrer
- 16:15 Uhr Gemeinsame Meditation
Zu Nähe und Verbundenheit
Dr. med. Martina Aßmann Ärztin für Arbeitsmedizin und Psychotherapie (Verhaltenstherapie), MBSR/MBCT Lehrerin.
- 16:30 Uhr Kleiner Kulturgenuss - Graphic Recording
Manchmal ist es schwierig für komplexe Zusammenhänge die richtigen Worte zu finden. Eine Graphic Recorderin vertieft sich in ein Thema und arbeitet dieses so auf, dass jede:r folgen kann. Zeichnungen und Visualisierungen brauchen nicht immer wortreiche Erklärungen, um auf den Punkt zu kommen. Wir freuen uns, dass die Graphic Recorderin Svenja Mix uns in diesem Jahr diesem an der ein oder anderen Stelle begleiten wird. Am Ende der Jahreskonferenz erwartet Euch eine zeichnerische Antwort auf die Frage: "Was bedeutet Achtsamkeit?"
von und mit Svenja Mix ist davon überzeugt, dass Bilder helfen, zu verstehen und nachhaltiger wirken können als das gesprochene oder geschriebene Wort allein.
- 16:50 Uhr Kurze Pause vor dem Start der Workshop Session
- 17:00 Uhr **WORKSHOP SESSION AM FREITAGNACHMITTAG**
- 17:00 Uhr TSY — Traumasensitives Yoga nach David Emerson und Dagmar Härle.
1. Einblick in Theorie und Praxis 2. Inspirationen für MBSR
Die Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt zu bringen, ist einer der hilfreichsten Ansätze von MBSR und ebenso des Traumasensitiven Yoga (TSY). Anders als MBSR richtet sich TSY hauptsächlich an komplex traumatisierte Menschen. Die behutsame Herangehensweise (Sprache, Setting) und die einfachen, aufeinander aufbauenden Bewegungen des TSY können uns ermöglichen, den Körper gegenwärtig als sicheren Ort zu erleben, sich neu zu orientieren und Selbstwirksamkeit zu erfahren. In dem Workshop vermittele ich dir Einblicke in Praxis und Theorie von TSY. Vielleicht bekommst du Ideen für dich ganz persönlich bzw. deine Arbeit.
Renée Maria Kraemmer geb. 1960. Physiotherapeutin, MBSR Lehrerin, Sensory Awareness Leader, TSY-Practitioner, Neuro Yoga® Practitioner. 20jährige Rinzai-Zen Praxis. Lebt gemeinsam mit ihrem Mann in Süddeutschland und arbeitet in einer psychiatrischen Klinik (CH).
- 17:00 Uhr Zwischen Achtsamkeit und Verschwörungstheorien: Wie gehen wir als MBSR-Lehrende mit unsicherem und diskreditierbarem Wissen um?
Seit der Corona-Pandemie durchdringen Verschwörungstheorien und ähnliche Deutungsmuster verstärkt die politische und öffentliche Kommunikation und betreffen auch vermehrt den privaten Bereich und das Feld der Achtsamkeitspraxis. In diesem Workshop wollen wir uns am Beispiel von Verschwörungstheorien der Frage zuwenden, wie wir als Achtsamkeitslehrende und -praktizierende mit diskreditierbaren Wissensformen, wie sie Verschwörungstheorien darstellen, umgehen. Nach einer begrifflichen Klärung der Frage, was überhaupt

Verschwörungstheorien sind, widmen wir uns dem sowohl gemeinsamen Erfahrungsaustausch sowie praktischen Übungen zu schwierigen Situationen in diesem sozialen Problembereich.

Dr. Alan Schink arbeitet als Lehrbeauftragter für qualitative Forschungsmethoden an der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität Salzburg (PMU) und ist seit 2016 als Achtsamkeits- und Stressreduktionstrainer und Mitglied im MBSR-Verband. Seine Forschungsgebiete sind Wissens- und Kultursoziologie, Ethnographie sowie Soziologie der Religion und des Körpers. Seine Dissertation mit dem Thema „Verschwörungstheorie und Konspiration – Ethnographische Untersuchungen der Konspirationskultur“ ist 2020 im Springer-Verlag erschienen. Im August dieses Jahres erschien von ihm und Andreas Anton das Sachbuch 'Der Kampf um die Wahrheit: Verschwörungstheorien zwischen Fake, Fiktion und Fakten'.

17:00 Uhr

Qi Gong und Bogenschießen – ein Weg zur Mitte in Achtsamkeit. In der Mitte ist es leicht.

Qi Gong und Bogenschießen sind Bewegungskünste die in unserer Mitte verankert sind. Sie nähren und stützen einander. Achtsamkeit und Selbstfürsorge prägen die innere Haltung. Hinstellen und feststellen, dass ich da bin. Es ist die entscheidende Qualität des Augenblickes, da zu sein, wo ich bin und die Fülle und den Reichtum dieses Momentes wahrzunehmen. Es ist eine Einladung, bei sich selbst anzukommen in der Körpermitte. Qi Gong und Bogenschießen sprechen diese Einladung explizit aus. Wir laden euch ein, durch Körperübungen aus dem Qi Gong und Bogenschießen in die Selbstwahrnehmung zu kommen. Wir möchten euch inspirieren, elementare Bewegungsbestandteile, wie Stehen, Zentriert sein und Loslassen zu erforschen und in Achtsamkeit zu erleben, innere, verbundene Bewegungen aus der Mitte entstehen zu lassen, und in der Mitte ist es leicht. Wir empfehlen euch bequeme Kleidung und Schuhwerk.

Jutta Harles In meiner Arbeit als Physiotherapeutin spielen für mich Körperwahrnehmung und die Verbindung von Körper und Seele eine wesentliche Rolle. Qi-Gong und Bogenschießen inspirieren mich dabei. Ich habe langjährige Erfahrung als Lehrerin für Qi Gong und therapeutisches Bogenschießen und bin Dipl.-Pädagogin und Physiotherapeutin.

Susanne Berg ist Taijichuan- und Qi Gong-Lehrerin. Sie unterrichtet seit 2010 in diesen Bewegungskünsten an verschiedenen Schulen in der Region Hannover und Hildesheim. Wichtig ist ihr der Transfer von Taijichuan- und Qi Gong-Prinzipien sowie Achtsamkeit in den Alltag. Das Bogenschießen hat sie in Gruppen-Outdoor Veranstaltungen zur Teambildung angeboten. Seit 2019 bietet sie Kurse an, in denen die beiden Bewegungskünste Qi Gong und Bogenschießen miteinander verbunden werden – Aus der Mitte handeln.

17:00 Uhr

Intervision im MBSR-Verband – Hinweise zur Durchführung und kollegialer Erfahrungsaustausch

Wie können wir in Intervisionsgruppen einen strukturierten und zugleich vertrauensvollen Raum schaffen, um offen und konstruktiv mit den fachlichen und persönlichen Herausforderungen in unserem Sein als MBSR-Lehrende zu arbeiten? Der Verband hat dafür unterschiedliche Modelle mit Anregungen für Abläufe von Intervisionssitzungen erarbeitet. Wir werden diese Modelle vorstellen und aus den Bedürfnissen der Workshop-Teilnehmenden heraus konkret damit praktizieren: z.B. Umgang mit Schwierigkeiten im Kurs, Inquiry üben oder Anleitungen vertiefen.

Thomas Greh Dipl. Sowi, hauptberuflicher MBSR-Lehrer (Senior Teacher) und Achtsamkeitstrainer, Dozent im Ausbildungsteam für MBSR-Lehrer:innen am Oldenwald-Institut. Bis 2010 Regisseur, Autor, Produzent und Geschäftsführer im Bereich Film- und Fernsehen. Weiterbildung in „Spirituelle Arbeit mit dem inneren System“ bei Prof. Tom Holmes (USA). www.mbsr-bremen.de

Sandra Greif-Schill 1969 in Schleswig-Holstein geboren, in Heidelberg lebend. Verheiratet, 2 Söhne. MBSR (IAS), MBCT (Achtsamkeitsinstitut Ruhr), Yoga-Lehrerin, Familientherapie (HSI Heidelberg), HP für Psychotherapie i. Ausbildung. Fachkraft für Gesundheits- und Krankenpflege: Akut Psychiatrie, Schleswig-Holstein und Klinik für Psychosomatik (UK-HD)

seit 1996). *Persönliche Prägung durch die heilsame Erfahrung von Meditation und Yoga.*

17:00 Uhr MBSR für Assistenzärzt:innen: Eine Adaption

Assistenzärzt:innen gehören einer stark belasteten Berufsgruppe an. Beschleunigung, Multitasking und eine zunehmende Ökonomisierung der Medizin bewirken, dass junge Ärztinnen und Ärzte vermehrt unter stressbedingten Erkrankungen leiden. In diesem Workshop stellen wir ein MBSR-Programm vor, das speziell auf die Bedürfnisse von Assistenzärzt:innen angepasst wurde. Dieses zielt darauf ab, die Selbstfürsorge der jungen Ärzteschaft zu stärken. Die wichtigsten Programmmodifikationen werden präsentiert und anhand von praktischen Übungen unmittelbar erfahrbar gemacht. Schließlich berichten wir von den Ergebnissen einer Studie an der Universität Freiburg, im Rahmen derer über 140 Assistenzärzt:innen an dem Programm teilgenommen haben.

Dr. med. Klaus Kuhn geb. in Heidelberg, Jahrgang 1956, Studium der Humanmedizin, Facharzt für psychosomatische Medizin, Gebietsbezeichnung Psychoanalyse, Ausbildungen in systemischer und Familientherapie, Körperorientierter Psychotherapie. Nach Klinik­tätigkeit im psychosomatischen Bereich seit 2005 niedergelassen in eigener Praxis in Freiburg im Breisgau. Seit der Jugendzeit Interesse an und Beschäftigung mit den Themen Meditation und den Vorgängen und Funktionsweisen der Psyche. Ausbildung zum MBSR- und MBCT-Lehrer 2006 und 2007 bei Linda Lehrhaupt und Petra Meibert.

Susanne Bregulla-Kuhn Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Psychoanalyse, Lehranalytikerin (DGPT), MBSR-MBCT-MBCL-Lehrerin, niedergelassen in eigener Praxis in Freiburg i. Br.

Vanessa Aeschbach hat Psychologie studiert in Basel und Vancouver (Canada) sowie Lehramt in Basel. Momentan ist sie als wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Psychologie an der Universität Freiburg tätig und befindet sich im Abschluss ihrer Promotion. Ihre Forschungsschwerpunkte umfassen Achtsamkeit und Wohlbefinden, insbesondere von Klinikmitarbeiter:innen. Neben der Wissenschaft ist sie als Yogalehrerin tätig.

Dr. Johannes Fendel hat in Saarbrücken, Montreal (Canada) und Freiburg Psychologie studiert und seine Promotion am Institut für Psychologie in Freiburg absolviert. Momentan ist er wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie am Universitätsklinikum Freiburg. Zusätzlich zu seiner wissenschaftlichen Tätigkeit macht er eine Ausbildung zum Psychotherapeuten in Verhaltenstherapie. In seiner Forschung beschäftigt er sich mit dem (Un-)Wohlbefinden von Ärzt:innen und speziell Assistenzärzt:innen sowie mit Achtsamkeit und systemischer Psychotherapie.

17:00 Uhr Inquiry – die verkörperte achtsame Haltung

Im erforschenden Dialog wollen wir unsere Kursteilnehmer:innen dabei zu begleiten, sich ihren direkten Erfahrungen zuzuwenden. In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit den grundlegenden Haltungen und hilfreichen Aspekten, die es braucht, um den achtsamen und mitfühlenden Raum in der Inquiry zu halten. In einer Kleingruppenarbeit gibt es die Gelegenheit, eigene Erfahrungen zu beleuchten.

Dr. med. Martina Aßmann Ärztin für Arbeitsmedizin und Psychotherapie (Verhaltenstherapie), MBSR/MBCT Lehrerin.

17:00 Uhr Achtsamkeitstherapie in der stationären Akutpsychosomatik

Achtsamkeit in einer Akutpsychosomatik unterscheidet sich von einem Kurs. Formale und inhaltliche Bedingungen machen es erforderlich, sich an die aktuellen Notwendigkeiten und Bedürfnisse der Patient:innen anzupassen.

Praxisorientiert wird vorgestellt und diskutiert:

Wodurch wird Achtsamkeit „Therapie“? „Gruppentherapie Achtsamkeit“ als transdiagnostische Therapie bei affektiven Störungen Achtsamkeit in indikationsspezifischen Gruppentherapien: PTBS, ADHS bei Erwachsenen und im Rahmen von CBASP „Achtsamkeit und Körperakzeptanz“ in der Behandlung von Anorexie und Bulimie Einzeltherapie Grenzen und Kontraindikationen

Der Workshop wird von Fragen und der sachlich- engagierten Diskussion der Teilnehmenden leben.

Knut Jöbges, geboren 1961, studierte Germanistik, Anglistik, Philosophie, Geschichte und Sinologie und erlernt seit 1984 Taijiquan, Qigong und Meditation. Seit 1998 Integrativer Bewegungstherapeut, seit 2009 Achtsamkeitstherapeut an der Schön Klinik Bad Arolsen, ehemals Tinnitus-Klinik, für Patient:innen mit fast allen psychosomatischen Erkrankungen. Ausbildung in MBSR und MBCT beim „Institut für Achtsamkeit und Stressbewältigung“.

17:00 Uhr Achtsam. Christlich. „...eure Freude sei vollkommen!“

Christliche Aspekte der Achtsamkeit. Einführung ins Thema - gemeinsame Reflexion - Austausch von Erfahrungen und Übungen.

Achtsamkeit scheint überwiegend buddhistische Grundlagen zu haben. Dabei wird in aller Regel übersehen, dass Achtsamkeit eine zentrale Haltung jeder spirituellen Tradition bzw. jedes spirituellen Lebens ist. Der Bezug zu unseren jüdisch-christlichen Quellen und den Mystikern, wie z.B. Meister Eckhart, ist oftmals nicht mehr bewusst. Innezuhalten, aus dem „Autopilot-Modus“ auszusteigen, ist ein wesentlicher Inhalt des MBSR-Programms. Parallelen zur jüdisch-christlichen Tradition aufzuzeigen oder gemeinsam zu finden, ist das Anliegen in diesem Workshop.

Josef Nikolaus Tätig als Psychotherapeut, MBSR Senior Teacher und QiGong Lehrer - in freier Praxis. Unterrichtet seit 2007 MBSR und MBRP. Seit viele Jahren Meditationspraxis in Zazen und christlicher Kontemplation. Frühere berufliche Arbeitsschwerpunkte: Stationäre und ambulante Suchtkrankenhilfe, Erwachsenenbildung.

18:30 Uhr Pause fürs Abendessen

19:00 Uhr „Achtsamkeit to go“: Vor dem nächsten Vortrag den Füßen lauschen

Für einen erfrischten Geist und vitalen Körper bringt euch Susanne vor dem letzten Vortrag des Tages mit einer Bewegungsmeditation nochmal in Schwung.

Susanne Melanie Schmid ist Dipl. Soziologin und MBSR-Trainerin. Während vieler Jahre im Dienstleistungssektor, immer mittendrin im Gewühl, wurde ihr deutlich, wie wichtig es ist, mit eigenen Ressourcen gut umzugehen. Regelmäßig durchzuschlafen, um weiter viel geben zu können. Sie arbeitet selbstständig als Mindfulness-Trainerin in Regensburg. Viele Angebote online und auch auf Englisch. www.susanne-melanie-schmid.de

19:15 Uhr Vortrag von Dr. Natalie Knapp: Jede und jeder Einzelne zählt - warum wir gemeinsam viel bewirken können

Seit über einem Jahr befinden wir uns in einem kollektiven Ausnahmezustand und manchmal haben wir das Gefühl, wir seien den Veränderungen machtlos ausgeliefert. Umso wichtiger ist es zu verstehen, wie viel wir selbst dann bewirken, wenn wir gar nichts davon merken. Denn «Jede von uns hat viel mehr Einfluss als, als wir erkennen können», sagt der Medizinsoziologe Nicholas Christakis, «man muss dazu kein Superstar sein.» Jahrelang hat der Harvard Professor untersucht, wie sich Stimmungen oder Informationen in sozialen Netzwerken ausbreiten. Wenn wir verstehen, wie diese Netzwerke funktionieren, können wir unsere Werte, Ideen und Haltungen in eine Organisation, eine Familie oder die ganze Gesellschaft einfließen lassen, ohne für alle

sichtbar viel Macht oder Geld zu haben.

Dr. Natalie Knapp ist Philosophin und Autorin populärer Sachbücher. Sie leitet Seminare, berät Führungskräfte und hält Vorträge über Komplexitätsbewältigung, die Krise als Chance oder darüber, wie man mit der Unsicherheit Freundschaft schließt. Bei Rowohlt erschienen ihre Bücher *'Der unendliche Augenblick: Warum Zeiten der Unsicherheit so wertvoll sind'* (2015), *'Kompass neues Denken'* (2013) und *'Der Quantensprung des Denkens'* (2011).

20:15 Uhr

Verbunden durch Musik

Let's Rock! DJLinda legt für Achtsamkeitslehrende auf

Ist deine Diskokugel bereit? Für die **Tanzfreudigen** unter den Achtsamkeitslehrenden legt **DJane Linda** am Freitagabend noch ein paar tolle Tanzhits auf. Sie wird ihre Musikauswahl darauf ausrichten, dass es zum Kongressthema passt - aber was gibt es besseres als den verbindenden Zauber von Musik - Musik verbindet die Menschen. Alle sind willkommen, ob Tänzer oder Nichttänzer – Let's ROCK!

DJane Linda, Linda Broschkowski ist gebürtige Berlinerin und wuchs in Malaysia, Pakistan und Indien auf. Sie kam Mitte der 1990er Jahre nach Berlin zurück und fühlte sich schnell von Djing und Musik angezogen. Schon als Grundschülerin war sie für den Kassettenrecorder auf Klassenpartys verantwortlich. Musik ist seitdem ein wesentlicher Teil ihres Lebens. Linda begann ihre Karriere vor zwanzig Jahren als eine der ersten weiblichen DJs in Berlin – egal ob wilde Madonna-Partys in Hinterhofclubs, oder Geburtstage und Hochzeiten bis hin zu Fashionshows und Filmproduktionspartys. Sie spielte Partymusik und heimliche Lieblingshits und das obwohl Berlin auf dem Höhepunkt des Technowahns war.

21:00 Uhr

Ende des 1. Konferenztages

Samstag, 6. November 2021

10:15 Uhr

Meditation und sanfte Microbewegungen

Der Verband lädt Euch herzlich ein gemeinsam mit den anderen Teilnehmern zu meditieren und sich gemeinschaftlich auf den zweiten Konferenztag einzustimmen.

angeleitet von **Beate Maria Graf** Sie ist studierte Lehrerin mit über 15 Jahren Erfahrung im Schuldienst, vor allem in der Hauptschule. Es schließen sich an: Ausbildung zur psychologischen Beraterin, MBSR-Lehrerin, Elemente der Integrativen Musiktherapie, Ausbildung in PITT Psychodynamisch Imaginative Traumatherapie, ACT Acceptance and Commitment Therapy, MSC-Lehrerin, SCIP Self-Compassion in Psychotherapy (als methodenübergreifender Ansatz).

10:30 Uhr

Panel - Warum Qualität im Achtsamkeitskontext wichtig ist?

Wie Spiritualität, Kompetenz und Qualifikation zusammen passen

Das Panel wird moderiert von Dr. Martina Aßmann, Vorstandsmitglied, MBSR/MBCT Lehrerin und Ärztin für Arbeitsmedizin und Psychotherapie (Verhaltenstherapie).

Oliver Petersen 1961 geboren, ist Lehrer des Buddhismus am Tibetischen Zentrum e.V., Hamburg, das unter der Schirmherrschaft des Dalai Lama steht. Er ist dort seit 1980 tätig. Zwischen 1983-1999 war er als buddhistischer Mönch und Schüler von Geshe Thubten Ngawang ordiniert. Heute leitet er für das Zentrum Meditationsseminare und Studienkurse und ist als Referent, Übersetzer und im interreligiösen Dialog tätig. Oliver Petersen ist Magister der Tibetologie, Religionswissenschaft und Philosophie und hat eine gestalttherapeutische Ausbildung.

Birgit Schönberger ist Business Coach, Journalistin und Meditationslehrerin. Als Coach unterstützt sie Einzelne und Teams in Konflikten und im Umgang mit Stress und Zeitdruck. Als Journalistin schreibt sie Titelgeschichten über seelische Gesundheit, Selbstmanagement und Spiritualität. Seit 2007 praktiziert sie intensiv Zen und leitet Meditationstage, Einführungsseminare und Retreats.

Dr. Antje Miksch ist Gesundheitswissenschaftlerin und MBSR Lehrerin. Sie lehrt und forscht am Uniklinikum Heidelberg sowie an der Pädagogischen Hochschule Heidelberg zu Themen der Gesundheitsförderung und Qualitätsentwicklung. Freiberuflich ist sie tätig als Trainerin und Coach, gibt MBSR Kurse u.a. für Studierende und begleitet Veränderungsprozesse in Organisationen (z.B. Achtsamkeit in Bildungs- und Gesundheitseinrichtungen). Sie ist Mitglied der Fachgruppe Gesundheit.

11:30 Uhr Kaffeepause am Vormittag

12:00 Uhr **WORKSHOP SESSION AM SAMSTAGVORMITTAG**

12:00 Uhr Achtsame Kommunikation

Was sind Qualitäten achtsamer Kommunikation und wie werden diese spürbar? Welche Wirkung haben kulturelle Faktoren auf achtsame Kommunikation? In diesem Workshop wollen wir neue Räume entstehen lassen, um gemeinsam besonders die affektive Dimension achtsamer Kommunikation zu erkunden, zu erleben und zu gestalten. Dabei lassen wir uns leiten von unserem Nichtwissen und der Neugierde für das, was in Begegnungen entstehen möchte. Wir werden nicht nur über achtsame Kommunikation reden, sondern miteinander achtsame Kommunikation gestalten. Unsere Erkenntnisse beleuchten wir am Beispiel des Unterrichts achtsamer Kommunikation im digitalen Raum der Kurseinheit 6 eines MBSR-Kurses.

Dr. Sabine Horst ist Trainerin für Mindful Leadership in Organisationen, Coach, Begleiterin von Entwicklungsprozessen und Lehrbeauftragte an Hochschulen. Spezialisiert auf internationale Personal- und Führungskräfteentwicklung war sie in Australien, China, Finnland, Georgien, Italien, Ungarn und Tansania tätig. Promoviert hat sie bei Prof. Dr. Jürgen Bolten mit Fokus auf interkultureller Wirtschaftskommunikation. Sie lebt in Stuttgart. www.quintessentio.de

Tatini Petra Schmidt ist MBSR-Ausbilderin und MBSR- und MSC Lehrerin. Sie ist Lehrbeauftragte für achtsame Sprachbildung und Achtsamkeit im pädagogischen Kontext: „Deutsch als Zweit- und Fremdsprache“ an der Bergischen Universität Wuppertal. Sie lebt und arbeitet außerdem als Heilpraktikerin in Köln. www.einfach-achtsam.de und www.institut-fuer-achtsamkeit-und-veraenderungskultur.de

12:00 Uhr MBSR und Inklusion: Achtsamkeit für Alle

Wie oft hat schon ein Mensch mit Behinderung an deinem MBSR-Kurs teilgenommen? In Deutschland leben 12,5 % der Bevölkerung mit einer Behinderung (Quelle: BMAS). Ein MBSR-Kurs kann ein guter Ort sein, um Menschen mit und ohne Behinderung zusammen zu bringen. In diesem Workshop soll es u.a. um diese Themen gehen:

Was sind die positiven Aspekte von Achtsamkeit für Menschen mit Behinderung? Wie kann Achtsamkeit zur Entwicklung einer inklusiven Gesellschaft beitragen? Wie können wir die Ansprache auf der Webseite oder dem Flyer gestalten, dass auch Menschen mit Behinderung sich angesprochen fühlen? Wie können wir unseren Kurs gestalten, dass auch Menschen mit Behinderung Übungen mitmachen können? Austausch über eigene Erfahrungen

Mechthild Kreuser ist Sozialpsychologin und hat in den letzten Jahren in den Bereichen Marketing, Kultur und Inklusion gearbeitet. Da sie selbst Rollstuhlfahrerin ist, sind die Themen Barrierefreiheit und Inklusion schon immer ein wichtiges Thema für sie. Diese Erfahrung bringt sie auch in ihre Arbeit als MBSR-Lehrerin mit ein. Neben MBSR-Kursen gibt sie

auch Workshops und Trainings zum Thema Achtsamkeit und Inklusion.

12:00 Uhr

Natürlich Achtsamkeit. Wie und warum Natur die beste Verbündete in der Achtsamkeitspraxis sein kann

Into the forest I go to lose my mind and find my soul. Jon Nuir In diesem Workshop geht es darum zu erkunden, was Achtsamkeit und Natur miteinander zu tun haben und inwiefern Natur die Achtsamkeitspraxis entfachen, bereichern und unterstützen kann. Außerdem wird der Frage nachgegangen, was die Natur selbst über Achtsamkeit vermitteln und wie sie uns direkt in Berührung mit den Achtsamkeits-Qualitäten bringen kann. Darüber hinaus gibt es eine Übersicht wissenschaftlicher Ergebnisse über Achtsamkeit in der Natur in Bezug auf Stressabbau und körperliche und seelische Erholung und einen kurzen Ausflug in die Tradition spiritueller Praxis in der Natur. Der Workshop umfasst Vortrag und praktische Übungen.

Helene Emma Wisser Dipl.-Soz., MBSR und MSC-Trainerin, 17 Jahre Praxis für achtsames Leben, 30 Jahre Meditationspraxis, Co-Gründerin Landhaus für achtsames Leben und universe-mindfulness, Zentrum für Achtsamkeit und Natur, Waldgesundheitstrainerin und Shinrin-yoku Practitioner. *Ich möchte die Menschen durch Achtsamkeit in der Natur - Retreats und Wochenenden dabei unterstützen, sich mit ihren innewohnenden Kraftquellen zu verbinden und bei sich selbst anzukommen.*

12:00 Uhr

MSC Mindful Self-Compassion - Achtsames Selbstmitgefühl kennenlernen

Mindful Self Compassion (MSC) ist ein Training, das speziell dafür entwickelt wurde, die Fertigkeit des Achtsamen Selbstmitgefühls zu kultivieren. MSC basiert auf den Forschungen von [Dr. Kirstin Neff](#) und dem Fachwissen von Dr. [Christopher Germer](#). MSC bringt Teilnehmer:innen die wesentlichen Prinzipien und Praktiken bei, um schwierigen Momenten im Leben mit Güte, Fürsorge und Verständnis begegnen zu können. Achtsames Selbstmitgefühl kann jeder erlernen – sogar Menschen, die wenig Zuneigung in der Kindheit erfahren haben oder für die es sich unangenehm anfühlt, freundlich zu sich zu sein. Selbstmitgefühl ist eine mutige geistige Haltung, die uns widerstandsfähiger und kompetenter macht im Umgang mit herausfordernden Gefühlen. Selbstmitgefühl gibt uns die emotionale Stärke um uns unsere Unzulänglichkeiten einzugestehen, um uns mit Güte zu motivieren, um uns zu vergeben wenn nötig, um mit ganzem Herzen mit anderen in Beziehung zu treten und um auf authentische Weise wir selbst zu sein. Stetig zunehmende Forschungsbefunde zeigen, dass größeres Selbstmitgefühl deutlich mit mehr emotionalem Wohlbefinden, weniger Angst, Depression und Stress und einem Aufrechterhalten von gesunden Lebensweisen, wie Ernährung und Sport und zufriedenstellenden Beziehungen einhergeht.

Was Sie erwartet: Im Workshop werden sie ein paar Übungen des MSC Trainings in Selbsterfahrung kennenlernen. Wir werden einzelne Übungen des Programms erkunden und uns darüber in der Gruppe austauschen. Das Ziel ist es, Teilnehmer*innen eine erste direkte Erfahrung von Achtsamen Selbstmitgefühl zu ermöglichen.

Dipl.-Psych. Arve Thürmann nach dem Studium der Psychologie und angestellter Tätigkeit in der Psychoonkologie und Psychosomatik arbeite ich seit 2000 niedergelassen in einer Gemeinschaftspraxis für Psychotherapie. Nach der Ausbildung zur Verhaltenstherapeutin am IFT-Kiel erfolgte u.a. die Ausbildung als MBSR und MBCT Trainerin. Ausbildung als Certified MSC Teacher. Seit einigen Jahren Teacher Trainer MSC (Ausbilderin für MSC).

12:00 Uhr Präsenz und Verkörperung - das Unterrichten von MBIs als nicht endende Praxis

Wie können wir uns mit unserem Erleben in diesem Augenblick verbinden? Wie können wir die Qualitäten in uns nähren, die wir in unseren Kursen vermitteln? Wie können wir das, was wir unterrichten mehr und mehr verkörpern? Wir möchten gemeinsam mit euch einen Erfahrungsraum gestalten, in dem wir als MBI-Lehrende unsere inneren Landschaften erkunden können. Impulse unterstützen uns präsent zu sein, in uns hinein zu lauschen, unsere innere Weisheit zu berühren und Achtsamkeit mehr und mehr zu verkörpern.

Dipl.-Psych. Heike Alsleben Psychologische Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie), MBI-Lehrerin/Senior-Level (MBSR, MBCT & MBCL). Dozentin und Supervisorin am Institut für Achtsamkeit Bedburg. Aktueller Buchtitel: 'Achtsame Wege aus der Depression', erschienen in der Reihe 'Achtsam leben' des Scorpio Verlags. www.heike-alsleben.de

Dipl.-Psych. Jana Willms Physiotherapeutin, MBSR-, MBCT- & MBCL-Lehrerin Senior Level, Dozentin und Supervisorin am Institut für Achtsamkeit Bedburg. Co-Autorin des Buches „Mitgefühl üben. Das große Praxisbuch Mindfulness-Based Compassionate Living (MBCL)“, erschienen im Springer Verlag. www.achtsamkeit-willms.de

12:00 Uhr Dein Kompass für den Markt der MBSR Lehrenden

Wo stellst Du Dich auf und was bietest Du wem an?

Der Markt an Angeboten, die den Begriff „Achtsamkeit“ enthalten, wird immer unübersichtlicher, selbst für uns Achtsamkeitslehrende. Auch Interessierte, die sich informieren wollen, haben die Qual der Wahl. Uns alle verbindet MBSR als Goldstandard für Achtsamkeitsprogramme und trotzdem ist jeder von uns einzigartig in seiner Art und so unterscheiden sich auch die Angebote. Im Bild des Marktstandes, wollen wir im Rahmen des Workshops gemeinsam die verschiedenen Marktstände und die Kunden identifizieren, die Leistungen anbieten und suchen. Welches Sortiment bietest Du an Deinem Marktstand an, eher die exotischen Früchte oder die regionale Küche? Ziel des Workshops ist es Deinen Marktstand attraktiv für Deine Wunschkunden zu gestalten.

Eva-Maria Röhreke ist Dipl.-Btrw. (FH), Trainer & Coach. Seit 20+ Jahren begleitet sie Menschen und Unternehmen in und durch Veränderungsprozesse. Seit 10+ Jahren arbeitet sie mit achtsamkeitsbasierten Methoden, um Menschen auf Prozesse der Veränderung vorzubereiten und gesund durch diese zu führen.

12:00 Uhr Das MBSR-Curriculum klar und eindeutig!?

Wir werden oft gefragt, wann etwas kein MBSR-Kurs mehr ist und welche Freiheiten oder Optionen wir in der Gestaltung im 8-Wochen-Curriculum haben. In den ethischen Leitlinien des Verbandes haben wir unter Punkt 2 formuliert: **Achtung vor dem Inhalt der Programme**

..... Ich achte die Integrität der Curricula von MBSR und MBCT und verbinde sie unter dieser Kennzeichnung nicht mit Elementen aus anderen Angeboten. In diesem Workshop wollen wir diesem Spannungsfeld Aufmerksamkeit schenken: wo gibt es Gestaltungsmöglichkeiten in welcher Form und was bedeutet Integrität des Curriculums? Diesen Fragen wollen wir gemeinsam nachgehen. Wir wollen Möglichkeiten, Anforderungen und Grenzen miteinander erforschen und nach der Intention für die Veränderung fragen. Erfahrungen mit verschiedenen Zielgruppen und Schwerpunkten sind willkommen.

Karin Krudup ist Pädagogin, Senior Teacher MBSR, Ausbildungsleiterin für die MBSR-Ausbildungen im deutschsprachigen Raum im Institut für Achtsamkeit, Mitglied im Entwicklungsteam „Achtsame Hochschulen in der digitalen Gesellschaft in Thüringen“ (www.achtsamehochschulen.de) sowie Ausbilderin und Supervisorin.

Günter Hudusch Dipl.-Biologe, hat MBSR Unterrichtserfahrung in Unternehmen, in Hochschulen (Achtsame Hochschulen in der digitalen Gesellschaft), in Forschungsprojekten wie dem ReSource Projekt und in Kliniken. Er ist Ausbilder für MBSR

Lehrende und seit vielen Jahren ehrenamtlich im MBSR-Verband engagiert.

12:00 Uhr MBSR in Gefängnissen

Achtsamkeitskurse im Gefängnis können Inhaftierten die Erfahrung von innerer Freiheit anbieten und eigene Freiräume schaffen, um neue Wege zu entdecken und heilsamer mit dem eigenen Leben umzugehen. In diesem Workshop möchten wir unsere Erfahrungen und die Freude an dieser Arbeit teilen. Wir wollen der Frage nachgehen, wie eine Kultur der Achtsamkeit in das ganz eigene 'System Gefängnis' eingebunden werden kann. Wir möchten dazu einladen und ermutigen, selbst Kurse im Gefängnis anzubieten, da wir der Meinung sind, dass sowohl die Inhaftierten als auch die Gesellschaft davon profitieren, und es auch für uns als Kursleiter:innen eine berührende und gute Erfahrung ist.

Jana Büttner *Evangelische Theologin, Gefängnisseelsorgerin, MBSR-Lehrerin und Supervisorin*

Rüdiger Horbank *Meditations- und MBSR-Lehrer, Supervisor und Mediator*

13:30 Uhr Pause für Mittagessen

14:00 Uhr **Vortrag von Jon Kabat-Zinn, PhD – Mindfulness of Our Ignorance and Blindnesses: Why We Need Each Other and Our Deep Differences to Recognize Our Full Humanity and Heal Ourselves and the World**

Der Vortrag wird auf Englisch gehalten und simultan ins Deutsche übersetzt.

Jon Kabat-Zinn, Ph.D. *did his doctoral work in molecular biology at MIT, in the laboratory of the Nobel Laureate Salvador Luria. Kabat-Zinn is Professor of Medicine emeritus at the University of Massachusetts Medical School, where he founded the Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society (in 1995), and (in 1979) its world-renown Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) Clinic. He is the author of 14 books, including the bestsellers Full Catastrophe Living and Mindfulness for Beginners. His four latest books (2018/2019) are a series updating and expanding the 2005 edition of "Coming to Our Senses": amongst them "Meditation is Not What You Think" and "Falling Awake". With Mark Williams, he was co-editor of "Mindfulness: Diverse Perspectives on its Meaning, Origins, and Applications" (2013). His work has contributed to a growing movement of mindfulness into mainstream institutions such as medicine, psychology, health care, schools, higher education, social justice, prisons, technology, government, and professional sports. Over 700 hospitals and medical centers around the world now offer MBSR. Jon lectures and leads mindfulness workshops and retreats around the world. For more, see www.jonkabat-zinn.com*

15:30 Uhr **WORKSHOP SESSION AM SAMSTAGNACHMITTAG**

15:30 Uhr „Achtsamkeit und Jugendliche – Geht das?“ - Besonderheiten und Herausforderungen als Achtsamkeitslehrende im Jugendbereich

Die Entwicklungsphase der Adoleszenz stellt schon an sich für Jugendliche eine besonders herausfordernde Zeit dar. Gleichzeitig sind Jugendliche von den großen Umbruchthemen unserer Zeit besonders betroffen: Auf viele Fragen suchen die Jugendlichen Antworten: Wie finde ich einen Umgang mit einer zunehmend digitalisierten und fragmentierten Umwelt? Wie positioniere ich mich angesichts der Klimakrise zu den Zukunftsthemen der jungen Generation? Wie kann ich unter Bedingungen des social distancing in Schule und Freizeit durch Covid 19-Beschränkungen meine sozialen Bedürfnissen Rechnung tragen u.v.m.?

Gleichzeitig entziehen sich Jugendliche, entsprechend ihrer Entwicklungsphase der Adoleszenz, häufig den Versuchen Erwachsener, sie inmitten all dieser stressauslösenden Faktoren zu unterstützen oder zu begleiten.

Vielmehr wird die elterliche Scheinheiligkeit, oder die der erwachsenen Generation generell, durchschaut und kritisiert. Achtsamkeitslehrende sehen sich bei Anwendung eines, wenn auch adaptierten, klassischen MBSR Programms häufig vor große Herausforderungen gestellt. Entsprechend oft wird möglicherweise auch auf ein Angebot für Jugendliche verzichtet.

Wie kann im Setting von Schule, Jugendhilfe oder Klinik das gemeinsame Praktizieren von Achtsamkeit gelingen?

Wie kann eine resilienzfördernde innere Haltung und Art und Weise des Miteinanders kultiviert werden, die von Freundlichkeit, Respekt und Akzeptanz geprägt ist (sich selbst und anderen gegenüber)? Welche Faktoren sind zu beachten, welche Methoden sind hilfreich? Welche Anforderungen stellt diese Arbeit an die Achtsamkeitslehrenden und welche Erfahrungen haben wir schon mit dieser Zielgruppe gemacht?

Ich möchte anhand eines Impuls-Vortrages von meinen mehrjährigen Erfahrungen bei der Vermittlung von Achtsamkeit an Jugendliche im Setting einer großen psychosomatischen Akutklinik berichten und auch noch einige Aspekte aus der bisherigen Literatur zu diesem Thema einfließen lassen. Ein wichtiger Baustein meiner Arbeit ist dabei die Kommunikationsform Way of Council, die das Zuhören in den Vordergrund stellt und durch einige Richtlinien einen emotional sicheren Raum schaffen kann, in dem die Lebenserfahrungen der Jugendlichen ihrem Platz finden. So können sie die Erfahrung machen, gesehen und gehört zu werden ohne Angst vor Bewertung. Als Trainerin für Way of Council nutze ich diese Kommunikationsform in adaptierter Form bei der Vermittlung von Achtsamkeit an die Jugendlichen und möchte auch sie vorstellen. Darüber hinaus soll viel Raum sein für Selbsterfahrung, gemeinsamen Erfahrungsaustausch und Fragen, je nach Wünschen und Erfahrungen der Teilnehmenden.

Ich freue mich auf unsere gemeinsame Zeit und hoffe, dass der Workshop inspirieren und Mut machen kann, auf diese so wichtige und vulnerable Zielgruppe zuzugehen.

Tina Kansy Mutter zweier inzwischen erwachsener Kinder (wichtigste Ausbildung). Psychologin (M.Sc.) und HP Psychotherapie. MBSR-Lehrerin. Trainerin für Way of Council (gewaltfreie Kommunikation). Naturorientierte Prozessbegleiterin. Seit mehreren Jahren als Achtsamkeitstherapeutin in einer psychosomatischen Akutklinik tätig, vorwiegend im Jugendbereich. Außerdem Gründerin von The Listening Nature: Schule für Achtsamkeit - Naturbeziehung - Way of Council (www.the-listening-nature.com). *Der Kontakt mit und das Sein in Natur ist dabei ein wichtiger Aspekt meiner selbstständigen Arbeit.*

15:30 Uhr

Post-Covid - Rückkehr zum echten Leben! Wie können MBSR-Lehrende Kinder und Jugendliche in herausfordernden Zeiten unterstützen?

Motivationsmangel, Unruhe, Schwänzen, Aggression: Die dritte Lehrer-Umfrage für das Deutsche Schulbarometer Spezial zur Corona-Krise von September 2021 zeigt, wie dramatisch die Auswirkungen der monatelangen Schulschließungen für Schülerinnen und Schüler sind. Kinder und Jugendliche waren auf verschiedenen Ebenen während des Lockdowns überfordert durch Isolierung und Homeschooling. Nun, nach der Rückkehr ins Klassenzimmer, erfahren sie wieder eine Überforderung durch den Fokus auf das Reparieren von Lernrückständen. Doch auch ihre Seele ist schwer belastet. Die sozio-emotionale Ebene, so wichtige Gefühle wie Freude und Zuversicht, der Austausch mit den Peers sind auf der Strecke geblieben. Wie kann Achtsamkeit das Wohlbefinden und die psychische Gesundheit der Kinder und Jugendlichen unterstützen? Wir starten mit einem Input zum Thema von Dr. Selma Polat-Menke. Sie hat auch während des Lockdowns Jugendlichen Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und das Kultivieren des Positiven in ihrem Herzschirmkurs online nahegebracht. Anschließend wird es ein Gespräch mit der Schulleiterin Mandy Frömmel geben. An deren Schule am Palmengarten in Leipzig steht Achtsamkeit im Schulprogramm. Wie geht sie mit dem Wissen um Bildungslücken und der seelischen Belastung ihrer Schüler:innen um? Warum Achtsamkeit? Und was verändert sich dadurch? So

inspiriert können wir in Breakoutrooms anschließend gemeinsam weitere Perspektiven entwickeln.

Dr. Selma Polat-Menke ist MBSR und MCP Lehrerin sowie in Ausbildung zur MSC-Lehrerin. Lehrbeauftragte für Achtsamkeit im pädagogischen Kontext an der Leuphana Universität Lüneburg, Gymnasiallehrerin für Religion und Deutsch, promovierte Theologin und Referentin. Mitglied der Fachgruppe AKiJu-Achtsamkeitscurriculum für das Programm „AUF!leben“. Sie hat ein Programm für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen namens HERZBESCHIRMT entwickelt. Es schult in Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und das Kultivieren des Positiven. www.herzbeschirmt.de, www.achtsamkeit-wirkt.de, www.anfaengergeist.org.

Mandy Frömmel. Als ich im November 2016 den Auftrag bekam, das neue Gymnasium an der Karl-Heine-Str. aufzubauen, habe ich mich gefragt: Wie muss Bildung im 21. Jh. sein? Wie müssen Lernprozesse gestaltet werden und wie verbinden wir als Schule die Historie des Standortes in der Karl-Heine-Str. 22 b mit Leitgedanken für ein zukunftsfähiges Gymnasium? Voller Visionskraft starteten wir im August 2017 gemeinsam die konzeptionelle Gestaltung unserer Schule. Mit unserer Eigenständigkeit ab dem Schuljahr 2019/20 führten wir unsere Visionen für eine zukunftsfähige Schule weiter. Aufbauend auf dem schon in den ersten beiden Schuljahren erarbeiteten Schulprogramm konnten nun endlich meine Herzensprojekte angegangen werden: das Konzept „Klasse(n)Kochen“ in seiner Vorplanung und das Fach „Achtsamkeit“, welches ich selbst unterrichten darf. Ich sehe mit Stolz und Freude dem Wachsen unserer Schule zu, freue mich über jedes Kind, welches an unserer Schule lernen darf und bin dankbar für das Gelingen unserer gemeinsamen Vision für den Aufbau dieser Schule. Wenn wir uns nach dem WARUM unseres Tuns fragen und dieses in den Mittelpunkt stellen, dann kommt das WAS und WIE von selbst. Unsere Kinder sind es wert! Ein Ausspruch begleitet mich über diese gesamte Zeit und ist zur Prämisse meines Handelns geworden. „Die Welt braucht keine ‚erfolgreichen Menschen‘ mehr. Die Welt braucht dringend Friedensstifter, Heiler, Erneuerer, Geschichtenerzähler und Liebende aller Art.“ Dalai Lama Im Sinne dessen ist es meine Vision, die uns anvertrauten Kinder und Jugendlichen nach ihrem Lernen und Leben an Bord der KHS achtsam und kraftvoll in die Herausforderungen der Welt zu entlassen. KHS-Schiff ahoi!

15:30 Uhr

Achtsam.Digital - MBSR-Trainer:innen-Weiterbildung für Achtsamkeitsformate an Hochschulen

In Zeiten disruptiven Wandels gilt es, den Übergang zu einer achtsamkeitsbasierten Bildungskultur voranzutreiben. Die vom Erfurter Bildungsunternehmen *Achtsam.Digital* für Studierende, Lehrende, Mitarbeitende und Führende an Hochschulen entwickelten Achtsamkeitskurse dienen diesem Zweck. Im ersten Teil werden die Basisformate vorgestellt. Sie verbinden individuelle mit sozialen und ökologischen Achtsamkeitsübungen und lassen sich in Präsenz, digital oder hybrid durchführen. Im zweiten Teil wird in Weiterbildungsangebote für MBSR-Lehrer:innen eingeführt, die an Hochschulen unterrichten möchten. Mehr Infos: www.achtsam.digital

Prof. Dr. Mike Sandbothe lehrt als Professor für Kultur und Medien an der Ernst-Abbe-Hochschule Jena. Der vom amerikanischen Pragmatismus inspirierte Medienphilosoph ist zertifizierter MBSR-Trainer, Gründer der überregionalen Kooperationsplattform *Achtsame Hochschulen* und Geschäftsführer des Erfurter Bildungsunternehmens *Achtsam.Digital*. Homepages: www.sandbothe.com und www.achtsam.digital

Prof. Dr. Hubert Ostermaier ist Professor für Unternehmensführung und Betriebliches Rechnungswesen an der Ernst-Abbe-Hochschule Jena. An seiner Hochschule ist er Ansprechpartner der überregionalen Kooperationsplattform *Achtsame Hochschulen*. Als zertifizierter Achtsamer Hochschullehrer und MBST-Trainer engagiert er sich in der achtsamkeitsorientierten Ausrichtung der Lehre, insbesondere in den technisch-wirtschaftlichen Studiengängen.

15:30 Uhr

Den Dämonen in die Augen schauen – die Kraft der Achtsamkeit bei Ängsten

Angst ist ein wichtiges menschliches Gefühl. Sie macht auf eine mögliche Gefahr aufmerksam und führt zu Schutzreaktionen. Wenn sie aber ein sinnvolles Maß übersteigt, dann engt die Angst den Blick auf die Welt und auf uns ein. Es wird durch eine sorgenvolle Brille geschaut, Situationen werden vermieden, eine übergroße Anspannung und Reizbarkeit lässt keine Ruhe finden. Doch Grübeln, Vermeiden und eine übermäßige ängstliche Selbstwahrnehmung sind Lösungsstrategien, die tiefer in die Angst hineinführen. Es entsteht eine Angst vor der Angst. In vielen Märchen und Geschichten ist die Begegnung mit dem Drachen, mit den Dämonen für die Entwicklung und Reifung der Heldin und des Helden unerlässlich. Achtsamkeitsbasierte Verfahren stellen gute Mittel zur Verfügung, um dem Dämon der Angst zu begegnen. Sie sind ein Schatz, den es zu bergen gilt. In der Schatzkiste befinden sich Ideen, Methoden und hilfreiche Haltungen aus: MBSR, MBCT, Mitgeföhlsansätzen, ACT, der traumasensitiven Achtsamkeit. Diese Schatzkiste wird im Workshop geöffnet. Altes, Vertrautes wird wieder entstaubt und steht dann bewusster zur Verfügung. Neue Impulse inspirieren für die Arbeit mit Gruppen, für Kurse und Einzeltrainings. Wer den Angstdämonen ins Auge schaut, wird gestärkt und lässt die Dämonen schrumpfen oder wandelt sie. Im Workshop werden hilfreiche Modelle und Methoden für den Umgang mit Angst vorgestellt, wir üben und tauschen uns aus.

Dipl.-Psych. Ulrike Juchmann, *Psychologische Psychotherapeutin, Verhaltenstherapeutin, Systemische Therapeutin, MBSR und MBCT-Lehrerin, Autorin des Buches „Achtsamkeitsbasierte Psychotherapie bei Depressionen und Ängsten. MBCT in der Praxis.“* www.achtsamkeit-juchmann.de

15:30 Uhr

MBSR achtsam und freudvoll im digitalen Raum unterrichten

Zu welchen Haltungsänderungen sind wir eingeladen, wenn wir digital unterrichten? Wie können wir einen sicheren und mitfühlenden virtuellen Raum gestalten? Wie stellen wir den Dialog und Kontakt mit unseren Teilnehmer:innen online sicher? Wir möchten die digital Unterrichtenden stärken und die Interessierten motivieren. Wir bieten einen Einblick in die Änderungen der Didaktik und Methodik aus der Sicht des Lehrenden und den Empfehlungen des MBSR-Verbandes und stellen einige online adaptierte, relevante Inhalte eines MBSR-8-Wochenkurses vor. Speziell für den Online Unterricht konzipierte Kurzübungen runden den Workshop ab.

Tatini Petra Schmidt ist MBSR-Ausbilderin und MBSR- und MSC Lehrerin. Sie ist Lehrbeauftragte für achtsame Sprachbildung und Achtsamkeit im pädagogischen Kontext: „Deutsch als Zweit- und Fremdsprache“ an der Bergischen Universität Wuppertal. Sie lebt und arbeitet außerdem als Heilpraktikerin in Köln. www.einfach-achtsam.de und www.institut-fuer-achtsamkeit-und-veraenderungskultur.de

15:30 Uhr

Tiefes Verständnis und Befreiung von Leiden: die buddhistischen Grundlagen des MBSR

Das „universal dharma“ (Jon Kabat-Zinn) ist eine der Untermauerungen achtsamkeitsbasierter Interventionen. Im Workshop werden wir entlang des MBSR-Curriculums erarbeiten, wie grundlegende buddhistische Lehren über das Menschsein und über unsere Geisteshaltungen das Curriculum durchziehen. Wie und wo wird Leid berührt? Wie und wo weben sich die vier edlen Wahrheiten, die vier Grundlagen der Achtsamkeit und die drei Daseinsmerkmale in den Kursverlauf ein? Wo werden die grundlegenden Einsichten des achtfachen Pfades zugänglich und direkt erfahrbar? Neben der „Übersetzung“ der grundlegenden Lehren in das MBSR-Curriculum erkunden wir in dem Workshop auch, wie wir als Lehrende universelles Dharma verkörpern.

Renate Kommert MBSR- Senior-Teacher und Supervisorin; Lehrerin, Heilpraktikerin, Körperpsychotherapeutin (CBT), langjährige Dozentin und seit 2019 leitende Ausbilderin in der MBSR-Ausbildung am Odenwald Institut. *Meditationspraxis seit 1991 in der tibetisch-buddhistischen Tradition und in westlicher Meditationspraxis im Kontext von*

Psychotherapie. Homepage: www.meditation-hamburg.net

17:00 Uhr Ende der Workshop Session am Samstagnachmittag

17:00 Uhr **Achtsamer Kulturgenuss - Galerieführung "Sabine Banovic. En Route"**

Auch in diesem Jahr wollen wir auf Kultur nicht verzichten. Aus diesem Grund führt uns Kristian Jarmuschek durch die aktuelle Ausstellung seiner Galerie. Bis zum 27. November 2021 präsentiert die Galerie Jarmuschek + Partner aktuelle Arbeiten von Sabine Banovic. Die großformatigen schwarz-weißen Kompositionen der Berliner Künstlerin balancieren immer wieder auf dem feinen Grat zwischen geplant Undefiniertem und assoziativ Gegenständlichem. Unter dem Titel *en route* rückt Sabine Banovic das Prozesshafte und den Objektcharakter ihrer Werke in den Fokus. Darin wird deutlich, dass jede Linie ein bewusst oder unbewusst gewählter Weg von vielen möglichen Wegen ist. Auch führt die Künstlerin uns vor Augen, dass jeder Ausschnitt, jeder Blick und jede gedankliche Verknüpfung individuell und momenthaft sind – und stets eine Entscheidung bedeuten.

Sabine Banovic ist 1973 in Jena geboren. Ihr Studium der Bildende Kunst an der UdK Berlin sowie am St. Martins College of Art and Design in London schloss sie 2007 als Meisterschülerin von Leiko Ikemura ab. Ihre Arbeiten wurden seitdem in zahlreichen Ausstellungen präsentiert und sind in internationalen Sammlungen vertreten, u.a. in jener des Deutschen Bundestages, der Sammlung der Bank of America oder der Djurhuus Collection in Kopenhagen. Bild: Sabine Banovic, *Ouverture*, 2021, Acryl, Craquelé-Lack und Marker auf Leinwand, 60x50 cm

Kristian Jarmuschek ist Galerist, Messedirektor und Vorsitzender des Bundesverbandes Deutscher Galerien und Kunsthändler.

18:00 Uhr Vortrag von David Treleaven, PhD - Becoming Trauma-Sensitive: Making Mindfulness and Meditation Safe for Trauma Survivors (in Englisch mit Simultanübersetzung ins Deutsche)

Designed for wellness professionals, this workshop will introduce you to the principles of trauma-sensitive mindfulness. Through lecture, case study, and experiential practice, you will leave the workshop: Understanding why meditation can create dysregulation for people who've experienced trauma and specific ways you can prevent this; prepared to recognize symptoms of traumatic stress while offering mindfulness interventions; and equipped with introductory tools and modifications to help you work skillfully with dysregulated arousal, traumatic flashbacks, and trauma-related dissociation.

David Treleaven, PhD, is a writer, educator, and trauma professional working at the intersection of mindfulness and trauma. He is the author of the acclaimed book *Trauma-Sensitive Mindfulness* and founder of the *Trauma-Sensitive Mindfulness (TSM) Community*, offering mindfulness providers the knowledge and tools they require to meet the needs of those struggling with trauma.

19:30 Uhr Ende des 2. Konferenztages

Sonntag, 7. November 2021

09:15 Uhr Begrüßung durch Vorstand und Geschäftsstelle

09:30 Uhr Vortrag von Oliver Petersen - Der Umgang mit Veränderungen in den Weisheitstraditionen

Die großen Weisheitstraditionen der Menschheit weisen darauf hin, daß es einen Unterschied gibt zwischen der letztlichen Existenzweise der eigenen Person und aller Phänomene und Ihrer Erscheinung im Bewusstsein. Aus dieser Täuschung, die im Buddhismus Unwissenheit genannt wird, entsteht alles Leiden. Das Leiden kann verringert und letztlich überwunden werden, indem man die Realität als einen ständigen Wandlungsprozess erkennt, in dem alle Dinge miteinander verbunden sind. Das letzte Ziel der Achtsamkeit ist, sich dieser eigentlichen Wirklichkeit stets bewusst zu sein. Diese erlösende Weisheit wird in vielen spirituellen Traditionen vorbereitet, indem man im täglichen Leben mit den oft unerwünschten Veränderungen mit Geduld, Gelassenheit und Mitgefühl umgeht und so den eigenen Geist stärkt und Stabilität verleiht. Der Referent wird diese Thematik aus seiner langjährigen Erfahrung erläutern, zur Meditation anleiten und Fragen beantworten.

***Oliver Petersen** 1961 geboren, ist Lehrer des Buddhismus am Tibetischen Zentrum e.V., Hamburg, das unter der Schirmherrschaft des Dalai Lama steht. Er ist dort seit 1980 tätig. Zwischen 1983-1999 war er als buddhistischer Mönch und Schüler von Geshe Thubten Ngawang ordiniert. Heute leitet er für das Zentrum Meditationsseminare und Studienkurse und ist als Referent, Übersetzer und im interreligiösen Dialog tätig. Oliver Petersen ist Magister der Tibetologie, Religionswissenschaft und Philosophie und hat eine gestalttherapeutische Ausbildung.*

10:30 Uhr Ende der 15. Jahreskonferenz des MBSR-MBCT Verband e.V.

11:00 Uhr Online Mitgliederversammlung des MBSR-MBCT Verband e.V.

Geschlossene Veranstaltung nur für Mitglieder.

13:30 Uhr Ende der Mitgliederversammlung des MBSR-MBCT Verband e.V.