

Presseinformation

## 14. Jahreskonferenz des MBSR-MBCT Verbandes Achtsamkeitslehrende trafen sich auf Online-Kongress

*Berlin, den 13. November 2020*

370 Teilnehmer:innen kamen am zweiten Novemberwochenende auf Einladung des Verbandes der Achtsamkeitslehrenden zusammen, um Vorträgen am Bildschirm zu folgen und zahlreiche Workshops zu besuchen. „Ich bin begeistert, wie sogar eine Konferenz mit vielen verschiedenen Räumen online funktioniert und das obwohl ich schon sehr viel und auch schon lange in virtuellen Räumen online arbeite“, schrieb eine Kongressbesucherin ins digitale Gästebuch. Dass die Aufmerksamkeit und Lust am Zuhören und Diskutieren durch die lange Zeit am Bildschirm nicht nachließ, dazu trugen auch angeleitete Mediationen und Momente der Stille bei. Sie waren wie jedes Jahr Teil des Konferenzprogramms und bewährten sich nun auch im digitalen Format.

### **Achtsamkeitspraxis wirkt auch im Alter**

Zum Auftakt sprach Prof. Olga Klimecki über den Einfluss von Meditationstrainings bei Ängsten und in zwischenmenschlichen Konflikten. Die Forschungen der Neurowissenschaftlerin bestätigten, dass regelmäßiges Meditieren genauso wie Bewegung nachweisbare Auswirkungen auf das Gehirn haben, auch bei älteren Menschen. Besonders positiv sei die Kombination von beidem.

### **„Make sure, where the breaks are“**

Weil der Umgang mit Traumata in Achtsamkeitskursen wie auch in der Ausbildung zum MBSR-Lehrenden zunehmend wichtiger wird, hatte der Verband einen ausgewiesenen Experten für Trauma-Sensitive Mindfulness eingeladen. David Treleaven wurde aus Kalifornien zugeschaltet. Er erläuterte, woran man als Kursleitung erkennen kann, ob ein Teilnehmer oder eine Teilnehmerin traumatische Erfahrungen mitbringt und welche Unterstützung in solchen Fällen notwendig ist.

### **Kritischer Blick auf „Achtsamkeits-Hype“**

Achtsamkeit ist zu einem Mega-Trend geworden: in der Konsumwelt wie in der Wissenschaft. „Als deutscher MBSR-MBCT Verband der Achtsamkeitslehrenden tragen wir dazu bei, Achtsamkeit bekannter zu machen“, so Agnes Kick, Geschäftsführerin des Verbandes. „Gleichzeitig wirken wir mit unseren Bemühungen um Qualität und Ausbildungsstandards Tendenzen von Vereinfachung oder Banalisierung entgegen.“ So gab der Vortrag von Dr. Simon Schindler Orientierung in der umfangreichen Studienlage zum Thema Achtsamkeit. Der Wissenschaftler von der Universität Kassel sprach sich für einen differenzierten Blick und die besondere Verantwortung bei der Vermittlung aus. Achtsamkeit werde mitunter sehr schlicht praktiziert. Auch käme es auf Absicht und Wertekompass an. Aber in vielen Anwendungen sei Achtsamkeit ein starkes Instrument, z.B. bei der Regulation negativer Emotionen oder um aus dem sogenannten Grübelmodus herauszukommen. Orientierung und Hinweise aus buddhistischer Sicht, in der das säkulare

Konzept der Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) nach Jon Kabat-Zinn seinen Ursprung hat, kamen von Sister Shifu Simplicity, die als buddhistische Nonne ein Meditationszentrum in Berlin leitet.

### **Resilienz stärken**

Wer sich für die Online-Konferenz angemeldet hatte, konnte außerdem unter 16 Workshops wählen: Die Themen reichten von der MBCT-Methode, die sich besonders für den Umgang mit Ängsten eignet (Aßmann, Meibert) bis zu einem achtsamkeitsbasierten Ansatz, konstruktiv mit der Klimakrise umzugehen (Simon Kornhäusl). Zunehmend ist Achtsamkeit auch in Unternehmen und Institutionen gefragt. Ob in Verbindung mit der Gemeinwohlbilanz (Dr. Hansjakob Richter), als Integration in die tägliche Arbeitswelt z.B. durch die Ausbildung von Achtsamkeitsbotschaftern (Sabine Friese) oder bei der Anleitung für Pädagog:innen an Schulen und Kitas (Dr. Nils Altner).

Achtsamkeit ganz praktisch zu üben, ermöglichte die Konferenz mit Meditationsanleitungen und Momenten der Stille. Auch die virtuellen Pausenräume sowie die digitale Führung durch eine Ausstellung der Leipziger Künstlerin Carina Linge wurden rege genutzt.

Die nächste MBSR-MBCT Konferenz ist vom 5. bis 7. November 2021 geplant und soll, sofern pandemiebedingt möglich, in Magdeburg stattfinden.

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

### **Pressekontakt**

MBSR-MBCT Verband e.V., Agnes Kick  
Tel. 030-91603526, [presse@mbsr-verband.de](mailto:presse@mbsr-verband.de)

**Zum Verband:** Der MBSR-MBCT Verband ist ein Zusammenschluss der Achtsamkeitslehrenden in Deutschland. Er setzt sich seit 2005 für hohe Standards beim Unterrichten von Achtsamkeit ein und sorgt für Qualität in der Aus- und Weiterbildung. Mit fundierten Informationen und einer deutschlandweiten Datenbank mit zertifizierten Lehrenden und Kursen trägt der Verband dazu bei, dass Achtsamkeitstrainings Menschen in vielen Lebensbereichen helfen können.

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