

Konferenzprogramm 2015



Freitag, 06.11.2015

15:00 Anreise, Anmeldung, Begrüßungskaffee

16:00 **Eröffnung der Konferenz - Günter Hudasch, Vorsitzender des MBSR-MBCT Verbandes, MBSR- und MBCT-Lehrer**

16:30 1. Workshop: Intervision für MBSR Lehrende - Karin Krudup, Edith Paulsen

Dieser Workshop bietet die Möglichkeit Fragen an kompetente Kollegen zu stellen, eigene Erfahrungen einzubringen und neue MBSR Lehrende kennen zu lernen.

Sollte das Interesse groß sein, wird die Gruppe geteilt und wir werden in 2 oder 3 Gruppen arbeiten.

Karin Krudup, Pädagogin, MBSR Lehrerin, Ausbilderin am Institut für Achtsamkeit

Edith Paulsen Dipl. Sozialpädagogin, MBSR-Lehrerin, MBCT und MBCL Weiterbildungen

16:30 2. Workshop: Intervision für MBCT Lehrende und Fachgruppe Psychotherapie und Kliniken - Dr. Martina Aßmann, Dr. Klaus Kuhn, Sagra Hannich, Petra Meibert

Intervisionsworkshop für MBCT und andere Formen der Achtsamkeit in der ambulanten oder stationären Psychotherapie (Fachgruppe: Achtsamkeit in Kliniken und Psychotherapie)

MBCT zu unterrichten oder Achtsamkeit in die Psychotherapie zu integrieren, konfrontiert uns mit besonderen Herausforderungen fachlicher und persönlicher Natur. Wie vermittele ich z. B. als MBCT LehrerIn die Haltung von „radikaler Akzeptanz“ oder wie verändert sich meine Rolle als PsychotherapeutIn, wenn ich mit Elementen der Achtsamkeit arbeite und dies benenne. Welche konkreten Interventionen aus dem Bereich der Achtsamkeit kann ich im stationären Setting oder der Einzeltherapie anbieten?

Der Workshop soll Raum geben für Vernetzung, Austausch und Lernen. Wir wollen Fragen berühren rund um die Integration von Achtsamkeit in die Psychotherapie ebenso wie für die Unterrichtserfahrungen beim Leiten von MBCT Kursen. Es besteht die Möglichkeit zum vertrauensvollen, kollegialen Austausch über die eigenen Erfahrungen und die sich daraus ergebenden Herausforderungen.

Je nach Gruppengröße und Interesse werden wir vorschlagen, die Gruppe für einen gezielten, intervisorischen Austausch in zwei oder drei Kleingruppen zu splitten. Gruppenthemen könnten sein: Fragen zum Leiten von MBCT Kursen - Wie integriert man Achtsamkeitsübungen in einen ambulanten, einzeltherapeutischen Prozess? - Fragen zur Integration von Achtsamkeit in einen stationären Kontext.

Dr. Martina Aßmann, Dr. Klaus Kuhn, Sagra Hannich, Petra Meibert

16:30 3. Workshop: MBSR kennen lernen - MBSR-Lehrer werden - Renate Kommert, Yeshe Petra Brost

Was ist eigentlich MBSR? Welche Qualifikationen braucht man, um es zu unterrichten? Wie kann man diese Qualifikationen erwerben und welche Voraussetzungen gibt es hierfür? Ein praktisch orientierter Workshop mit Raum für Übungen, Fragen, Austausch und Infos.

Renate Kommert Heilpraktikerin, Körperpsychotherapeutin (CBT), MBSR-Lehrerin, seit 1987 selbständig in eigener Praxis. Meditationspraxis seit 1991, MBSR-Fortbildung bei Jon Kabat-Zinn und Saki Santorelli. MBCT-Fortbildung bei Mark Williams. Dozentin in der MBSR-Ausbildung des Giessener Forum, Supervisorin für MBSR-Lehrende.

Yeshe Petra Brost Heilpraktikerin, Yogalehrerin seit 1996, Sinologin M.A., MBSR-Lehrerin, Praktizierende seit 1993 in der tibetisch-buddhistischen Tradition und im Vipassana. Langzeitretreat 2006-2008. MBSR-Weiterbildungen bei Jon Kabat-Zinn, Saki Santorelli, Florence Meleo-Meyer und Melissa Blacker. Dozentin in der MBSR-Ausbildung des Giessener Forum, Supervisorin für MBSR-Lehrende

16:30

4. Workshop: Fachgruppe Achtsamkeit in Unternehmen - Justus Ludwig, Martina Amberg

Im Workshop sind alle herzlich eingeladen, die sich für das Thema Achtsamkeit in Unternehmen und Organisationen interessieren oder die selbst das Thema Achtsamkeit in der Arbeitswelt vorantreiben. Der WS ist eine gute Möglichkeit zum Netzwerken und zum Austausch von Informationen rund um die Aktivitäten der Fachgruppe innerhalb des MBSR-MBCT-Verbandes.

Folgende Themen werden in dem Workshop vorgestellt :

- Qualifizierung der MBSR-MBCT-Lehrer für die Arbeit in Unternehmen und Organisationen durch Fortbildungen, Workshops und Fachtagungen
- Update zu Entwicklung von Achtsamkeits-Formaten und Trainings für Unternehmen und Organisation
- Das Projekt „mhoch2“ zur Verbreitung von Unternehmenskooperationen
- Informationsaustausch zum Netzwerken der FG-Mitglieder untereinander
- Vorstellung der regionalen Ansprechpartner der FG und Update zu deren Aktivitäten
- Diskussion & Austausch zu Themenwünschen der Mitglieder zu WS kommender Konferenzen

Justus Ludwig, über 20 Jahre Management- und Führungserfahrung in mittelständischen Unternehmen und internationalen Konzernen u.a. bei der Dorint AG und Randstad Deutschland. Inhaber eines Beratungsunternehmens mit dem Schwerpunkt Coaching für Führungskräfte, Kommunikation und Achtsamkeit am Arbeitsplatz. Seminarleiter, Trainer, Systemischer Coach, MBSR-Lehrer sowie Kursleiter für Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training. Gründer des „Start-up“ im Rheinland „Düsseltaler – der fröhliche Haferkeks“.

Martina Amberg, Diplom-Psychologin, zertifizierte Senior Coach/BDP, MBSR-Lehrerin seit 2007, systemische Organisationsberaterin, mehrere Jahre Führungserfahrung, seit mehr als 10 Jahren selbständig als Trainerin u.a. für Führungskräfteentwicklung und Coach für Veränderungsprozesse.

16:30

5. Workshop: Fachgruppe Achtsamkeit mit Kindern und Jugendlichen / AKiJu - Nanine Schulz, Susanne Krämer, Sarina Hassine

Nanine Schulz berichtet davon, wie sie die Achtsamkeit im Klassenraum und auch im Kollegium eingeführt hat. Susanne Krämer (Uni Leipzig) hat das Seminar „Kommunikation und Achtsamkeit“ im Lehramtsstudium implementiert. Am Beispiel des Leipziger Curriculum, das unter Einbeziehung praktischer Übungen vorgestellt wird, soll ein Überblick über die bereits

vorhandenen Lehrveranstaltungen und das Netzwerk Achtsame Hochschule gegeben werden. Außerdem berichtet Sarina Hassine Neuigkeiten aus der Vereinsarbeit von AKiJu e.V. (Achtsamkeit für Kinder und Jugendliche). Der Workshop bietet zudem die Möglichkeit der Diskussion und Vernetzung.

Nanine Schulz ist Grundschullehrerin, Theaterpädagogin, systemische Beraterin und Achtsamkeitstrainerin (AISCHU nach Vera Kaltwasser). Seit 2009 praktiziert sie Achtsamkeit. Sie integriert schon lange Übungen in ihre Arbeit mit Kindern an einer Berliner Grundschule und vermittelt seit 2014 die Achtsamkeit systematisch an Schulklassen und an das interessierte Kollegium.

Susanne Krämer (Schauspielerin/ Kommunikationstrainerin/ Mitglied Intersein-Orden) leitet an der Universität Leipzig den Fachbereich Kommunikation im Lehramtsstudium und hat seit 2014 das Seminar „Kommunikation und Achtsamkeit“ implementiert. Sie ist Mitinitiatoren des Netzwerks Achtsame Hochschule.

19:00

Abendessen

20:00

Vortrag Erhard Doubrawa "Das Gold im Schatten: Jeder Mensch ist ein Mystiker"

Das Gold im Schatten: Jeder Mensch ist ein Mystiker

Über das Eins-Werden mit sich selbst und das All-Eins-Sein mit der Welt

Unsere Seele sehnt sich nach Zugehörigkeit und Ganzheit. Doch wie ist beides zugleich möglich? „Will der Arzt seinem Patienten helfen, so muss er ihn in seinem Sosein annehmen. Er kann das aber nur, wenn er sich selber in seinem Sosein angenommen hat. Das klingt vielleicht einfach. "Das Einfache ist aber immer das Schwierigste." Dieses Zitat stammt von C.G. Jung aus seiner Arbeit mit dem Schatten. Die Integration dieser Schattenanteile, die uns nicht bewusst sind oder die wir ablehnen, ist auch für MBSR Lehrer ein wichtiger und herausfordernder Teil unserer inneren Arbeit in Selbstreflexion, Supervision oder Therapie. Auch die Kursteilnehmer werden aufgefordert sich allem was sich im gegenwärtigen Moment in Körper und Geist zeigt, ohne Bewertung zuzuwenden. Sie wenden sich häufig schwierigen Themen zu und dies verlangt nicht nur Klarheit und Wissen über den Schatten bei der Kursleitung. Sie ist auch eine Voraussetzung um Kursteilnehmer in dem annehmen zu können was sich zeigt.

In diesem Vortrag stellt Erhard Doubrawa die Arbeit des Amerikaners Robert A. Johnson vor, einen der ersten Absolventen des Jung Institutes in Zürich. Robert Johnsons Thema war der Weg von der Anpassung zur Ganzheit und damit die Annahme des eigenen Schattens und dessen Verwandlung in das eigene Gold. Er beschreibt diesen Wachstumsprozess unter Einbeziehung der existentiellen Einsamkeit, er thematisiert die Bedeutung von Stille und ist auf der Suche nach einer säkularen Spiritualität.

Erhard Doubrawa, Gestalttherapeut, Supervisor, Lehrtherapeut, Ausbilder und Autor zahlreicher Bücher und Aufsätze im Bereich der Gestalttherapie. Wichtige Lehrer waren Laura Perls, Erving und Miriam Polster sowie Hunter Beaumont. Als Herausgeber der Gestalttherapie-Zeitschrift Gestaltkritik und Leiter des Ausbildungsinstitutes für Gestalttherapie in Köln, ist er wichtige Leitfigur innerhalb der gestalttherapeutischen Bewegung im deutschsprachigen Raum. Doubrawa vertritt eine an der ursprünglichen Gestalttherapie orientierte, klassische Form der Therapie und hat insbesondere das Konzept der Bewusstheit („awareness“) innerhalb der Gestalttherapie weiterentwickelt.

Eigene Buchveröffentlichungen: „Die Seele berühren: Erzählte Gestalttherapie“; „Einladung zur Gestalttherapie: Eine Einführung mit Beispielen“ und „Lexikon der Gestalttherapie“ (beide gemeinsam

mit Stefan Blankertz); „Heilende Beziehung: Dialogische Gestalttherapie“ (hrsg. gemeinsam mit Frank-M. Staemmler). (Quelle: Wikipedia, 15.04.2015)

Samstag, 07.11.2015

08:15 Meditation

09:00 **Vortrag Prof. Bauer "Die Kunst des Innehaltens aus neurobiologischer Sicht: der moderne Mensch zwischen Verführung und Besinnung"**

Die Reize bzw. Stimuli, denen Menschen heute ausgesetzt sind, haben in den letzten Jahren ungeheuer zugenommen. Die Wohlstandsgesellschaft überflutet uns mit medialen Reizen, die auf unsere Tendenz zu impulsiven Reaktionen zielen, und mit Waren, die es auf unsere Gier-Impulse abgesehen haben. Welche Möglichkeiten haben wir noch, aus einem Zustand fortwährender Fremdsteuerung herauszufinden, Selbstfürsorge zu üben und zu einem selbstgesteuerten Leben zu finden?

***Prof. Dr. Joachim Bauer** ist Internist, Psychiater und Facharzt für Psychosomatische Medizin. Er war nach seinem Studium viele Jahre in der Grundlagenforschung tätig und arbeitet heute als Hochschullehrer und Oberarzt in der Klinik für Psychosomatische Medizin am Uniklinikum Freiburg. Seit mehreren Jahre leitet er Gesundheitspräventionsprojekte für schulische Lehrkräfte. Seit 2013 führt Joachim Bauer zusammen mit Stefan Schmidt ein Teilprojekt mit dem Thema 'Achtsamkeit an der Schule' durch, welches Teil eines dem Thema 'Muße' gewidmeten Sonderforschungsbereichs der Deutschen Forschungsgemeinschaft DFG ist. Bauer ist Autor viel beachteter Sachbücher. Zuletzt erschien im Blessing-Verlag 'Selbststeuerung - Die Wiederentdeckung des freien Willens'.*

10:30 Pause

11:00 1. Workshop: Achtsamkeit in der Paarbeziehung - Dr. Hans Jellouschek

Die Übung der Achtsamkeit ist für die MBSR-Praxis zentral. Sie stammt aus der spirituellen Tradition der östlichen Meditation, wird aber inzwischen sowohl als therapeutische Methode als auch als Element alltäglicher Lebenskunst praktiziert. Was bedeutet diese Übung im Hinblick auf unsere Partnerschaften? Gerade durch Unachtsamkeiten im Alltag wird der Liebe zwischen Partnern sehr oft großer Schaden zugefügt. Wir fragen im ersten Teil dieses Seminars danach, was genau unter „Übung der Achtsamkeit“ in der Paarbeziehung zu verstehen ist. Dabei wird die Unterscheidung von „innerer“ und „äußerer Reaktion“ eine große Rolle spielen. Im zweiten Teil gehen wir den Ursachen aus Gegenwart und Vergangenheit der Partner nach, warum es gerade in unseren engsten Beziehungen so schwer ist, achtsam zu bleiben, und wie man dem Abhilfe verschafft.

***Hans Jellouschek**, Dr. theol., Lic. phil., geboren 1939, Lehrtherapeut für Systemisch-integrative Paartherapie und Transaktionsanalyse. Psychotherapie- und Fortbildungs-Praxis in der Nähe von Tübingen mit Schwerpunkt Paartherapie und Coaching. In der Fort- und Weiterbildung tätig seit ca. 35 Jahren. Autor mehrerer Bücher über Paarbeziehungen und Männerthemen. Leitet seit vielen Jahren den Kurs „Achtsamkeit in der Paarbeziehung“ im Benediktushof (Holzkirchen). Aus diesen Erfahrungen heraus hat er das Buch geschrieben „Achtsamkeit in der Partnerschaft. Was dem Zusammenleben Tiefe gibt“ (Herder-Kreuz-Verlag)*

11:00

2. Workshop: Nachhaltigkeit bei dem Angebot von Achtsamkeit in Unternehmen (EZB und SAP) -
Andreas Mohr

Achtsamkeit bei der SAP: Die SAP setzt in ihrer Initiative "Mindfulness&SAP" auf ein modulares Konzept von niedrighschwelligem Angeboten bis hin zu aufwändigen Einzelcoachings, um Achtsamkeit und emotionale Intelligenz der Mitarbeiter zu steigern. Kernstück dabei ist das zweitägige 'Search-Inside-Yourself'-Training sowie die daran anschließenden Aktivitäten. Nach einem Vortragsteil können die Workshopteilnehmer Fragen stellen und Erfahrungen zu Achtsamkeit in Unternehmen austauschen.

***Andreas Mohr** arbeitet seit 19 Jahren in unterschiedlichen Positionen bei der SAP. Neben seiner fachlichen Tätigkeit ist er Senior Coach bei der SAP und zertifizierter SAP interner Search-Inside-Yourself-Trainer. Seine erste Begegnung mit Achtsamkeit war ein MBSR-Kurs, gefolgt von einer Weiterbildung in HAKOMI, einer achtsamkeitsbasierten Körperpsychotherapieform, und einer hypnosystemischen Weiterbildung.*

11:00

3. Workshop: Ethik braucht Bewertung – ein anderer Blick auf die Achtsamkeit – Christof Spitz, Hamburg

Achtsamkeit wird von Jon Kabat-Zinn als „nicht bewertendes Gewahrsein“ verstanden. Der Dalai Lama erklärt die Achtsamkeit folgendermaßen: „Achtsamkeit ist die Fähigkeit eines Menschen, sich geistig zu sammeln und sich auf diese Weise auf seine zentralen Werte und seine innere Motivation zurückzubedenken.“

Es geht also um ein klares Urteil, damit wir in einer Situation entscheiden können, was förderlich und konstruktiv für mich und andere ist und was nicht. In diesem Workshop wollen wir die wichtige ethische Dimension der Achtsamkeit kennenlernen. Wir werden einige Übungen ausprobieren, in denen wir die Achtsamkeit über uns selbst hinaus auf andere richten und uns in unserer Verbundenheit wahrnehmen. Achtsamkeit steht nie isoliert, sondern im Verbund mit anderen Faktoren. Sie kann daher, wenn sie etwa mit Mitgefühl und Weisheit verbunden ist, durchaus bewertend sein. Es kommt auf den Zusammenhang an, in dem wir Achtsamkeit praktizieren.

***Christof Spitz** ist der deutsche Dolmetscher des Dalai Lama. 2011 war er als Geschäftsführer verantwortlich für den Internationalen Achtsamkeitskongress. 2013 hat er das Netzwerk Ethik heute mitgegründet. Hier ist er für die Konzeption des neuen Weisheitstrainings mitverantwortlich. Herausgeber des Buches „Achtsamkeit – eine buddhistische Praxis erobert die Wissenschaft“, Hans Huber-Verlag 2012*

11:00

4. Workshop: Klang, Stimmung und Bewegung in der Achtsamkeitspraxis – Anne Krickeberg, Köln

Lauschen. In sich hinein hören. Gibt es einen individuellen Grundton? Wie prägt die innere Gestimmtheit meine Wahrnehmung?

Im Workshop erforschen wir unsere Wahrnehmung mit dem Schwerpunkt Klang.

Wir können die heilsame Wirkung von Klang im ruhigen Liegen oder auch in Bewegung genießen. Wir erkunden, ob und wie wir kreativ werden wollen. Ein Dialog entsteht, mit uns und den Anderen. Alles geschieht intuitiv, aus einem inneren Impuls heraus,

Instrumente aller Art können gerne mitgebracht werden. Der Workshop bietet Gelegenheit zum intuitiven Musizieren. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich."

Anne Krickeberg begleitet den Workshop mit dem Cello und weiteren Klangkörpern.

- Stimmungen erkunden
- Mit Körper und Geist zuhören
- Kreativität entdecken
- Kreativ handeln
- Stimmungen ausdrücken
- Selbstheilungskräfte aktivieren
- Zur Ruhe kommen

Anne Krickeberg (Berlin / Köln) Das Achtsamkeitstraining unter Einbeziehung von Musik und Klang bildet einen Schwerpunkt ihrer Tätigkeit. Als von Krankenkassen anerkannte und zertifizierte MBSR- und Yoga-Lehrerin mit musikalischer Ausbildung seit ihrer Kindheit erforscht und erprobt sie neue kommunikative Möglichkeiten in interdisziplinären, stilübergreifenden Projekten.

Die intuitive Musik ist besonders gut geeignet, um Meditation und Musik miteinander zu verbinden.

Sowohl in der pädagogischen als auch in der künstlerischen Arbeit ist für Anne Krickeberg der Gruppendynamische Prozess genauso wichtig wie das Ergebnis. Hier kann sich eine lebendige, kreative Achtsamkeit, und eine gemeinsame, offene Kommunikation entwickeln.

In diesem Sinn arbeitet sie zusammen mit Markus Stockhausen (IMO) und unterstützt die von Hinnerick Bröskamp kuratierte Reihe "Musik zwischen Kontemplation und Expression". Darüber hinaus gestaltet sie zusammen mit dem Kantor und Komponisten Thomas Becker und dem IMO regelmäßig Konzerte, die ebenfalls zum Innehalten einladen.

An Musikschulen, Fortbildungsinstituten und privat bietet sie für SchülerInnen jeden Alters Unterricht für Improvisation mit dem Schwerpunkt Intuitives Spiel an.

11:00

5. Workshop: Migräne und Achtsamkeit - eine schmerzspezifische Adaption der MBCT - Katrin Simshäuser, Klaus Kuhn, Susanne Bregulla-Kuhn

Nachdem an der Uniklinik Freiburg 2011 eine MBSR-Intervention an Migränepatienten evaluiert wurde, entstand die Idee, ein achtsamkeitsbasiertes Training speziell an die Bedürfnisse von Migränepatienten anzupassen. In Zusammenarbeit mit Schmerzforschern von der University of Alabama entwickelten wir eine migränespezifische Version von MBCT, die seit dem Frühjahr 2015 als Pilotstudie an 52 Migränepatienten an der Uniklinik Freiburg eingesetzt und evaluiert wird. Im angebotenen Workshop geht es um die Vorstellung unserer für Migränepatienten adaptierten MBCT-Intervention. Wir wollen einen Überblick über die speziellen Adaptionen (auch die krankheitsspezifische Edukation) geben. Vor allem wollen wir unsere persönlichen Erfahrungen in der Anwendung des neuen Manuals mit Reaktionen und Umgangsweisen unserer KurssteilnehmerInnen innerhalb des achtwöchigen Kurses teilen und weitere Anregungen im Workshop erarbeiten.

Kathrin Simshäuser, Diplom-Psychologin, tätig seit 2011 am Uniklinikum Freiburg. Klinische Tätigkeit im Interdisziplinären Schmerzzentrum in der multimodalen Behandlung chronischer Schmerzpatienten, Forschungs-Tätigkeit in der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Sektion Komplementärmedizinische Evaluationsforschung, in der Evaluation achtsamkeitsbasierter Interventionen bei Schmerzen (Promotionsvorhaben).

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

Dr. med. Klaus Kuhn, Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Psychoanalyse (DGPT), Familientherapie, MBSR-MBCT-MBCL-Kursleiter, ausgebildet am Institut für Achtsamkeit, niedergelassen in eigener Praxis in Freiburg i. Br.

11:00

6. Workshop: Storytelling, auf Deutsch "Geschichten erzählen" - Linda Lehrhaupt

Storytelling ist eine Erzählmethode mit der explizites, aber vor allem implizites Wissen weitergegeben wird. Die Zuhörer werden in die erzählte Geschichte eingebunden damit sie die Metapher leichter verstehen. So wird der Zuhörer zum aktiven Zuhörer, der das Input nicht nur aufnimmt, sondern auch erlebt und dementsprechend selbständig verarbeitet. (Wikipedia)

In this workshop we will explore the power and possibility of storytelling as a creative pedagogic medium in Mindfulness-Based Interventions. We'll look at examples of how stories can be used in different aspects of the curriculum. We'll review basic techniques for telling stories. We'll also look at what kind of stories and ways of telling have the most impact. My hope is that you will leave the workshop inspired and eager to explore storytelling in your own classes.

Dr. Linda Lehrhaupt, Pädagogin, Gründerin und Leiterin des Instituts für Achtsamkeit und Stressbewältigung (IAS), MBSR Ausbilderin seit 2002, autorisierte Zen-Lehrerin, 1982 - 2002 Ausbilderin für Tai Chi und Qigong, leitet internationale Retreats in Achtsamkeitsmeditation und in Zen-Meditation, Co-Autorin von „Stress bewältigen mit Achtsamkeit: Zu innerer Ruhe kommen durch MBSR“, und Autorin von „Die Wellen des Lebens Reiten: Mit Achtsamkeit zu innerer Balance“ und „Stille in Bewegung: Tai Chi and Qigong mit Übungen für Körper und Geist“.

11:00

7. Workshop: Das Prinzip Freiraum - Abstand finden zu Stress und Belastung - Susanne Kersig

Effektive, achtsamkeitsbasierte Übungen zur Stressbewältigung - aus dem Focusing

Wir haben häufig keine Kontrolle über die Umstände, die bei uns Stress auslösen. Es gibt jedoch sehr wirksame und einfache Möglichkeiten, den Abstand zu inneren und äußeren Stressauslösern zu regulieren, und uns so trotz Trubels und Problemen zu entspannen.

Es wird das Prinzip Freiraum aus dem Focusing erläutert, konkrete Freiraum-Übungen wie z. B. „Partialisieren“ und „Päckchen Packen“ werden durchgeführt und besprochen. Die Übungen können gut in einen MBSR-Kurs integriert und unterrichtet werden.

Susanne Kersig, Psychologische Psychotherapeutin aus Hamburg, Ausbilderin in Focusing und langjährige Ausbilderin in MBSR, Autorin von „Im Dialog mit dem Körper, Kösel 2014“ und von www.achtsamkeit.info „Freiraum finden bei Stress und Belastung“ Arbor 2014

13:00

Mittagessen

14:30

Vortrag Dr. Unger "Achtsamkeit in Unternehmen"

Die Unternehmen entdecken die Achtsamkeit, Kabat-Zinn spricht auf dem Weltwirtschaftsforum in Davos. Was bedeutet Achtsamkeit im Spannungsfeld von Zielvereinbarungen, beständiger Optimierung und Gewinnerwartung?

Wird Achtsamkeit zum Feigenblatt oder zum Grundstein authentischer Gesundheitsfürsorge? Aus den Erfahrungen der Zusammenarbeit zwischen Klinik und betrieblichem Gesundheitsmanagement in den letzten 10 Jahren sollen Perspektiven für die gesundheitsförderliche Einbettung der Achtsamkeit und für die Forschung aufgezeigt werden.

Dr. Unger, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, seit 1997 Chefarzt des Zentrums für seelische Gesundheit des Asklepios Klinikums Hamburg-Harburg. Vorstandsmitglied im Deutschen Bündnis gegen Depression, am Aufbau des Aktionsnetzes Depression am Arbeitsplatz beteiligt, Mitglied des wissenschaftlichen Beirats des Instituts für Betriebliches Gesundheitsmanagement. Seine Arbeitsschwerpunkte sind die Depressionsbehandlung, der Zusammenhang von Arbeitswelt, Burn out

und Depression sowie die Entwicklung neuer Versorgungskonzepte (Integrierte Versorgung Depression, Tagesklinik für Stressmedizin, Vernetzung betriebliches Gesundheitsmanagement und Versorgungssystem).

Autor der Bücher „Bevor der Job krank macht“ (Unger/Kleinschmidt, Kösel-Verlag, 2006) und „Das hält ja keiner bis zur Rente durch!“ (Unger/Kleinschmidt, Kösel-Verlag, 2014).

16:00 Pause

16:30 1. Workshop: Qigong als ergänzende Körperarbeit in Achtsamkeitskursen - Barbara Majowski

Qigong Übungen sind sanfte Bewegungsübungen, die die Wahrnehmungs- und Konzentrationsfähigkeit fördern. Sie bewirken eine Haltung von innerer Ruhe und kraftvoller Entspannung. Die Bewusstheit vom eigenen Körper nimmt zu, der Atem findet seinen natürlichen Rhythmus und das Qi, die individuelle Lebenskraft kann sich entfalten. Dadurch ist es auch eine Möglichkeit den eigenen Achtsamkeitsprozess zu fördern und zu begleiten.

Standardprogramm in MBSR Kursen ist und bleibt Yoga. Darüber hinaus kann Qigong als achtsame Körperarbeit in Achtsamkeitskursen angeboten werden. In diesem Workshop wird ein Programm im Stehen vorgestellt, das von MBSR Lehrern genutzt werden kann. Einführung in das Qigong: Was ist es, Herkunft, Schlüsselpunkte. Es gibt für diesen Workshop für jede/n TeilnehmerIn ein Papier, indem alle Übungen erklärt und aufgezeichnet sind.

Barbara Majowski, HP für Psychotherapie: Qigong, Entspannungstherapie, Coaching, seit 1998 Mitglied und Übungsleiterin der Med. Ges. für Qigong Yangsheng e.V., Schülerin Liu Yafei (Neiyanggong), Shaolin Kung Fu und Shaolin Qigong, tätig in Kliniken und Unternehmen als Kursleiterin und Ausbilderin, seit 2013 eigene Praxis in Berlin.

16:30 2. Workshop: Die Kunst der geführten Meditation - Marie Mannschatz

Ob Body-Scan, Metta-Meditation oder Vergebung – es gibt unzählige Themen in der kontemplativen Arbeit mit Gruppen, in denen wir geführte Meditationen anwenden. Durch das direkte Einwirken auf den individuellen Geistesraum braucht es viel Verantwortungsbewusstsein und Einfühlungsvermögen in der Meditationsanleitung. In diesem Workshop wollen wir die wesentlichen Prinzipien in der Kunst der geführten Meditation erörtern, dazu gehören u.a. persönliche Voraussetzungen des Übungsleiters - zeitliche und räumliche Vorbereitung auf geführte Meditationen - Themen, Bilder, Inhalte die sich eignen und nicht eignen - Abgrenzung zu vergleichbaren Methoden wie Focusing, katathymes Bildererleben, kontemplativer Dialog.

Marie Mannschatz übt sich seit vier Jahrzehnten in Achtsamkeitsmeditation. Sie hat 20 Jahre in freier Praxis als Gestalt- und Körpertherapeutin gearbeitet, bis sie in den neunziger Jahren von Jack Kornfield zur Vipassana-Lehrerin ausgebildet wurde. Zusammen haben sie viele monatelange Schweigekurse im Spirit Rock Zentrum in Kalifornien geleitet. Ihre Bücher zur Einführung in buddhistische Alltagspraxis und Meditation wurden in sechs Sprachen übersetzt. Im Herbst 2015 erscheint ihr nächstes Buch – eine Anleitung zur Metta-Meditation - bei Gräfe und Unzer www.mariemannschatz.de

16:30 3. Workshop: Auftrag, Format und Umsetzung von Achtsamkeit in Unternehmen und Organisationen - Justus Ludwig, Martina Amberg, Karin Wolf

Dies ist ein Folgeworkshop zum vergangenen Jahr. Der Workshop richtet sich an MBSR-MBCT-LehrerInnen und TAA-Coaches, die ihr Angebot für Unternehmen und Organisationen rund um das Thema "Achtsamkeit" professionalisieren möchten. Was muss bei der Auftragsklärung beachtet werden? Was sind mögliche Fallstricke und Hürden in der Zusammenarbeit mit

Unternehmen und Organisationen? Wie können konkrete Trainingsformate aussehen und wie kann ich als Achtsamkeitstrainer mein Angebot nachhaltig umsetzen? Wie kann ich den Spagat zwischen Achtsamkeits-Praxis und betrieblicher und unternehmerischer Anforderung ausüben? Dies alles sind Fragestellungen, die der Workshop beleuchtet und versucht pragmatische und praxisnahe Antworten zu finden, zu geben und zu diskutieren.

Justus Ludwig, siehe oben

Karin Wolf, Erwachsenenbildnerin, Beraterin und Coach, langjährige Tätigkeit als Radiojournalistin und Projektmanagerin, MBSR-Lehrerin seit 2008, Mitglied Fachgruppe im Verband zu Achtsamkeit in Unternehmen und am Arbeitsplatz.

16:30

4. Workshop: Achtsam mit Anfängergeist – Achtsamkeitsbasierte Rückfallprävention bei Substanzabhängigkeit (MBRP) – Josef Nikolaus

Achtsamkeitsbasierte Rückfallprävention bei Substanzabhängigkeit (MBRP) ist eine Spezialisierung des MBSR- Konzeptes für den Suchtbereich, die von G. Alan Marlatt und seinen Mitarbeiterinnen erarbeitet wurde. Scheinbar einfache Übungen, z. B. "Nüchtern atmen" oder das "Wellenreiten" können Veränderungen der eigenen Wahrnehmung von Gedanken, Gefühlen oder Körperempfindungen ermöglichen und Handlungsoptionen eröffnen. Eine besondere Herausforderung stellt die Form der Gesprächsführung „Inquiry“ (Anfrage, Untersuchung) dar. Im Seminar wird in die Konzepte der Rückfalltheorie und in die Hilfe, die sich aus dem Achtsamkeitsansatz für Suchtmittelabhängige ergibt, eingeführt und exemplarisch geübt.

Das MBRP-Programm eignet sich am besten für Personen, die eine stationäre oder ambulante Therapie hinter sich haben und dazu motiviert sind, die Behandlungsziele weiterhin einzuhalten und ihren Lebensstil in einer Weise zu ändern, die ihrem Wohlergehen und ihrer Genesung dient.

Josef Nikolaus, Dipl. Soz.-Arb./Psychotherapeut, Praxis als MBSR- und MBRP-Lehrer (Achtsamkeitsbasierte Rückfallprävention bei Substanzabhängigkeit) seit 2007. Lehre und 2. Bildungsweg, Studium der Elektrotechnik und der Sozialarbeit/Sozialpädagogik in Saarbrücken, acht Jahre stationäre Suchtkrankenhilfe in zwei Fachkliniken; danach in einer sozial-psychiatrischen Beratungsstelle, bis heute in der Fachstelle für Sucht und Suchtprävention in Buchholz i.d.N. tätig. Zusatzqualifikationen in psychoanalytisch-orientierter Psychotherapie, Paarberatung, MBSR und QiGong-Lehrer; Christ (engagiert im Prozess für Gerechtigkeit, Frieden und Bewahrung der Schöpfung sowie im interreligiösen Dialog), seit 1987 Zen-Übender.

16:30

5. Workshop: Engagierte Achtsamkeit – eine Einführung in die Tiefenökologie – Dr. med. Bernd Langohr

Als Thich Nhat Hanh gefragt wurde, was zu tun sei, um unsere Welt zu retten, antwortete er: „Was wir am dringlichsten tun müssen, ist, in uns hineinzuhorchen, um zu hören, wie die Erde weint.“ Die tiefenökologische Arbeit nach Joanna Macy stellt eine Schnittstelle dar zwischen dem inneren Weg der Achtsamkeitspraxis und einer engagierten Teilhabe an der Gesundheit unserer Welt im Außen. In diesem Einführungsworkshop werden wir erkunden, wie aus der Realität unserer wechselseitigen Verbundenheit eine Verantwortung für das Leben erwächst und wie wir als Achtsamkeitspraktizierende den Herausforderungen im Zeitalter globaler Krisen mit Mitgefühl und Weisheit begegnen können.

Bernd Langohr, Dr. med., unterrichtet seit 2007 MBSR-Kurse in Thüringen, Jahrestaining 2010/11 bei der Gesellschaft für angewandte Tiefenökologie, www.jena-achtsamkeit.de

16:30 6. Workshop: Achtsamkeit in der Paarbeziehung - Vertiefung vom Vormittag - Dr. Hans Jellouschek

Die Übung der Achtsamkeit ist für die MBSR-Praxis zentral. Sie stammt aus der spirituellen Tradition der östlichen Meditation, wird aber inzwischen sowohl als therapeutische Methode als auch als Element alltäglicher Lebenskunst praktiziert. Was bedeutet diese Übung im Hinblick auf unsere Partnerschaften? Gerade durch Unachtsamkeiten im Alltag wird der Liebe zwischen Partnern sehr oft großer Schaden zugefügt. Wir fragen im ersten Teil dieses Seminars danach, was genau unter „Übung der Achtsamkeit“ in der Paarbeziehung zu verstehen ist. Dabei wird die Unterscheidung von „innerer“ und „äußerer Reaktion“ eine große Rolle spielen. Im zweiten Teil gehen wir den Ursachen aus Gegenwart und Vergangenheit der Partner nach, warum es gerade in unseren engsten Beziehungen so schwer ist, achtsam zu bleiben, und wie man dem Abhilfe verschafft.

Hans Jellouschek, Biografie siehe oben

16:30 7. Workshop: Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie (MBCT) bei Zwangsstörung - Dr. Anne Katrin Külz, Heike Alsleben

Zwangserkrankungen sind häufig mit einer hohen Belastung verbunden, weil aufdringliche Gedanken und Impulse die Aufmerksamkeit stark gefangen nehmen und von den Betroffenen oft als inakzeptabel erlebt werden.

Der Workshop lädt dazu ein, eine Adaptation des MBCT-Programms kennen zu lernen, die speziell für Menschen mit Zwängen entwickelt wurde. Anhand exemplarischer Übungen und Fallbeispiele werden Möglichkeiten veranschaulicht, Betroffenen einen hilfreichen Umgang mit ihrer Symptomatik auf Basis des MBCT-Konzepts zu vermitteln.

Dr. Anne Katrin Külz, Psychologische Psychotherapeutin und MBCT-Lehrerin, leitet die Spezialambulanz für Zwangserkrankungen des Universitätsklinikums Freiburg und entwickelte gemeinsam mit Nina Rose eine Adaptation des MBCT-Programms für Menschen mit Zwängen. Derzeit führt sie in Zusammenarbeit mit Steffen Moritz vom Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf eine randomisierte kontrollierte Studie zur Wirksamkeit von MBCT bei Zwängen durch.

Heike Alsleben, Psychologische Psychotherapeutin und MBSR-MBCT-Lehrerin, in der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie am Uniklinikum Hamburg-Eppendorf verantwortlich für die Spezialambulanz für Angst- und Zwangsstörungen. Sie führt im Rahmen der Wirksamkeitsstudie die Hamburger MBCT-Gruppen durch und ist Autorin des Buches „Ein Kurs in Achtsamkeit. MBCT – der heilsame Weg aus Niedergeschlagenheit und Depressionen.“; www.heike-alsleben.de

18:30 Abendessen

20:00 10 Jahre MBSR-MBCT-Verband Party mit Überraschungen

Sonntag, 08.11.2015

08:15 Meditation Akincano Weber

Anleitung und praktische Übung: Verkörperte Geistesgegenwart und Stilles Sitzen

09:00 **Vortrag Akincano Weber "Von episodischer Aufmerksamkeit zu verkörperter Geistesgegenwart – Achtsamkeit als Beziehung"**

Anfang und Ende aller vermittelten Achtsamkeit ist deren Selbsterfahrung in persönlicher Praxis.

Der Vortrag erörtert zentrale Aspekte von Achtsamkeitsschulung und skizziert Wirkfaktoren, welche über persönliche Belastbarkeit, Kreativität, emotionales Wachstum und innere Wandlung entscheiden. Was unterscheidet Aufmerksamkeit von Achtsamkeit? Wie finden Lernen, Verwandlung und Loslassen statt? Schwerpunkt ist die Vermittlung von Anregungen, wodurch bei wachsender Breitenwirkung achtsamkeitsbasierter Verfahren die Tiefe, Vision und Wandlungskraft von Achtsamkeit gewährleistet wird.

Akincano Marc Weber (Bern) ist Meditationslehrer und Therapeut. Er hat 20 Jahre als buddhistischer Mönch in der kontemplativen Waldtradition Asiens und Europas gelebt. Ausbildungen in Mindfulness Based Psychotherapy (M.A., London) und Focusing, unterrichtet international Meditation und buddhistische Psychologie und führt eine Praxis für Dialogische Prozessbegleitung. Er betreut Fortbildungen für Lehrer achtsamkeitsbasierter Verfahren, ist Mitbegründer von **Bodhi Institute** und im Team der MBSR-Lehrerausbildung Freiburg. Akincano lebt mit seiner Frau in Köln. Webseite: www.akincano.net

10:30

Pause

11:00

Mitgliederversammlung des MBSR-MBCT Verbandes

Hierzu erfolgt eine gesonderte Einladung

13:30

Ende

Häufige Fragen

Kontakt

Impressum

Datenschutz