

## **Grundlagenseminar Mindfulness-Based Compassionate Living (MBCL)**

*mit Frits Koster & Dagmar Loose*

**11. - 13. August 2020**

**in Kropp, Schleswig Holstein**

- **Der Veranstalter dieses MBCL-Grundlagenseminars ist Sankt Ansgar, Psychosoziale Rehabilitation der Diakonie Kropp in Schleswig Holstein. Bitte melden Sie sich direkt dort an, wenn Sie teilnehmen möchten. Die Kontaktdaten finden Sie weiter unten.**
- **Mit der Teilnahme an diesem Grundlagenseminar erfüllen Sie die Voraussetzungen, um an der Weiterbildung zum/zur MBCL-LehrerIn am [Institut für Achtsamkeit](#) teilzunehmen, die vom 01.-07. Oktober 2020 im Haus Klara in Würzburg stattfindet.**

### **Was ist MBCL?**

MBCL ist ein achtsamkeitsbasiertes Training in Form eines 8-wöchigen Kurses, der die Entwicklung und die Erfahrung von Mitgefühl und damit die psychische und physische Gesundheit fördert. MBCL unterstützt die Teilnehmenden darin, eine freundliche und mitfühlende Haltung sich selbst und anderen gegenüber zu entwickeln. Spezielle MBCL-Übungen helfen zentrale Aspekte emotionalen Wohlbefindens, wie beispielsweise Geborgenheit, Sicherheit, Akzeptanz und Verbundenheit mit sich selbst und anderen zu erfahren. Parallel zu den Übungen werden im Kurs hilfreiche theoretische Grundlagen des Mitgefühlstrainings vermittelt und Möglichkeiten aufgezeigt, wie man die Qualität von Mitgefühl im Alltag verankern kann. Ein weiteres Schwerpunktthema ist die Förderung eines mitfühlenden Umgangs mit schwierigen Gefühlen und herausfordernden Lebenssituationen. MBCL kann daher besonders für Menschen unterstützend sein, die z.B. mit Depressionen, Ängsten, Burnout, chronischen Schmerzen, Krankheit, traumatischen Erfahrungen oder ganz einfach mit viel Stress leben. Ein MBCL-Kurs eignet sich als Aufbau- bzw. Vertiefungskurs nach der Teilnahme an einem MBSR-, MBCT- oder Breathworks-Kurs. Es besteht – wie ein MBSR/MBCT-Kurs – aus 8 wöchentlichen Einheiten von jeweils 2,5 Stunden und einem halben oder ganzen Übungstag.

MBCL wurde ab 2007 von dem niederländischen Psychiater und Psychotherapeuten Dr. Erik van den Brink und dem Meditationslehrer und Psychiatriepfleger Frits Koster entwickelt. Beide sind

MBSR-/ MBCT-/ MBCL- sowie IMP (Interpersonal Mindfulness Practice Programme)- Lehrer und verfügen über langjährige Erfahrung in der Anwendung von Achtsamkeit und Mitgefühl im Gesundheitswesen und in der Psychiatrie. Inspiriert wurden Erik van den Brink und Frits Koster u.a. von den Pionieren auf dem Gebiet der Anwendung von (Selbst-) Mitgefühl im Gesundheitswesen, wie Paul Gilbert, Christopher Germer, Kristin Neff, Rick Hanson, Barbara Fredrickson und Tara Brach.

### **Was ist Mitgefühl?**

Mitgefühl ist die Fähigkeit, uns einzufühlen in unser eigenes Leiden und das Anderer und ist verbunden mit der Bereitschaft, dieses Leiden zu lindern oder zu verhindern. Mitgefühl ist ein Potenzial, das in jedem Menschen vorhanden ist, sich aber aus unterschiedlichen Gründen nicht immer voll entfalten kann. Die Fähigkeit mitfühlend auf Schmerz und Leiden zu antworten kann jedoch durch regelmäßiges Üben entwickelt und vertieft werden. Darin liegt das Ziel des MBCL-Mitgefühlstrainings.

### **Wie wirkt MBCL?**

Neueste wissenschaftliche Studien legen nahe, dass die Entwicklung von Mitgefühl – vor allem mit uns selbst – einer der Schlüsselfaktoren für seelische Gesundheit ist. Durch praktische Übungen lässt sich diese uns allen innewohnende menschliche Fähigkeit entwickeln und vertiefen. Darüber hinaus kann MBCL die Fähigkeiten zur Stressbewältigung und Rückfallprophylaxe vertiefen und stärken, die im MBSR- und MBCT- Kurs erworben wurden.

### **MBCL-Grundlagenseminar**

Das MBCL-Grundlagenseminar bietet Ihnen eine intensive Einführung in die Praxis von Selbst-Mitgefühl und Mitgefühl. Unabhängig von einer Entscheidung für die Ausbildung zur MBCL-Lehrerin/zum MBCL-Lehrer erhalten Sie eine grundlegende Einführung in die zentralen MBCL-Übungen und in die für das Verständnis wichtigen theoretischen Hintergründe der Mitgefühlspraxis. Die eigene Praxis und Erforschung von (Selbst-) Mitgefühl sind auch in diesem Konzept die Basis für den Transfer dieser Qualitäten in den beruflichen Kontext.

### **Inhalte**

Das MBCL-Grundlagenseminar ist in erster Linie erfahrungsbezogen.

- Die Teilnehmenden lernen zentrale Übungen des MBCL-Programms kennen. Der Austausch erfolgt in Form des erforschenden Gesprächs (Inquiry).
- Die Struktur des 8-wöchigen Trainingsprogramms „Mitfühlend leben – MBCL“ wird praktisch erfahren.
- Die praktischen Erfahrungen werden ergänzt um theoretische Hintergründe und Ergebnisse wissenschaftlicher Studien, die für das Verständnis wichtig sind.
- Die Teilnehmenden erhalten Audiomitschnitte der Übungen für die eigene Praxis Zuhause.
- Einzelne Elemente können direkt in den individuellen Arbeitskontext übertragen und angewendet werden.

## Teilnahmevoraussetzungen für das MBCL-Grundlagenseminar

Eine fundierte eigene Achtsamkeitspraxis ist zentral für die Teilnahme an dem Grundlagenseminar. Wir empfehlen daher sehr, vor Beginn an einem MBSR- oder MBCT-Kurs teilzunehmen und das Buch „Mitgefühl üben. Das große Praxisbuch Mindfulness-Based Compassionate Living (MBCL)“ von Christian Stocker, Jana Willms, Frits Koster und Erik van den Brink zu lesen. Interesse an der Anwendung von Mitgefühl in Medizin, Psychiatrie, Sozialarbeit, pädagogischen Einrichtungen etc. ist ebenfalls herzlich willkommen.

Bitte beachten Sie folgenden Hinweis: Das Seminar eignet sich nicht für Teilnehmende ohne Erfahrung mit der Achtsamkeitsmeditation. Es ist zudem nicht angeraten für Menschen mit akuten medizinischen oder psychischen Schwierigkeiten.



**Frits Koster** ist Vipassana Meditationslehrer und zertifizierter MBSR- und MBCT-Lehrer und hat als ausgebildeter Krankenpfleger in der Psychiatrie gearbeitet. Seit vielen Jahren unterrichtet er Achtsamkeit im Gesundheitswesen. Seit 40 Jahren praktiziert er Theravada Buddhismus und hat in den 80ern sechs Jahre als buddhistischer Mönch in Thailand gelebt. Er ist sowohl Dozent im Institut für Achtsamkeit und Stressbewältigung (IAS), Institute for Mindfulness (IvM) in den Niederlanden als auch in verschiedenen Trainingsinstituten in Europa. Er wurde von den Begründern der Compassion Focused Therapy (CFT), Mindful Self-Compassion (MSC) und Interpersonelle Achtsamkeit (Insight Dialog) ausgebildet. Er ist Autor einer Reihe von Büchern, z.B. *Liberating Insight*, *Buddhist Meditation als Stress Management* und *The Web of Buddhist Wisdom* (Thailand: *Silkwormbooks*).

Zusammen mit Erik van den Brink hat er das MBCL-Programm entwickelt und das Buch *Mitfühlend leben* geschrieben, das 2013 in Deutschland beim Kösel-Verlag erschienen ist. Zusammen mit Christian Stocker, Jana Willms und Erik van den Brink hat er das Buch *‘Mitgefühl üben – Das große Praxisbuch Mindfulness-Based Compassionate Living’* (Springer Verlag, 2020) geschrieben. Website: [www.compassionateliving.info](http://www.compassionateliving.info)

**Dagmar Loose** ist Dipl.-Pflegewirtin und MBSR- und MBCL-Lehrerin. Sie ist Fachbereichsleitung des Wiedereingliederungsbereiches der Diakonie Kropp, Sankt Ansgar und verfügt über langjährige Leitungserfahrung in verschiedenen Bereichen der Psychiatrie, in denen mit dem Konzept der DBT (Dialektisch-Behavioralen Therapie) gearbeitet wird. Bereits 2009 hat sie damit begonnen, Achtsamkeit für die MitarbeiterInnen und BewohnerInnen von Sankt Ansgar anzubieten. Seit 2016 leitet sie MBSR-Kurse und seit 2017 MBCL-Kurse in Sankt Ansgar.



## **Anmeldung und Information**

**Grundlagenseminar MBCL Mindfulness - Based Compassionate Living  
11.-13. August 2020  
mit Frits Koster und Dagmar Loose**

<b>Zeiten</b>	Dienstag und Mittwoch 9:00 – 18:00 Uhr, Donnerstag 9:00 – 13:00 Uhr
<b>Preis</b>	485,- Euro (Imbiss und Getränke während des Seminars sind im Preis enthalten)
<b>Ort</b>	St. Ansgar Psychosoziale Rehabilitation der Diakonie – Haus Kana Johannesallee 9, 24848 Kropp

**Wir bitten um Anmeldung bis zum 01.08.2020 bei Jasmin Harms:**

Mail: [J.Harms@diakonie-kropp.de](mailto:J.Harms@diakonie-kropp.de)  
Telefon: 04624/801-760

**Folgende Hotels befinden sich in unmittelbarer Nähe zum Seminarort:**

Hotel Wikingerhof, Tetenhusener Chaussee 1, 24848 Kropp  
[www.wikingerhof.de](http://www.wikingerhof.de)

Romantisches Landhaus Kropp, Theodor-Storm-Allee 14, 24848 Kropp  
[www.das-romantische-landhaus-kropp.de](http://www.das-romantische-landhaus-kropp.de)