



Was ist MBCL (Mindfulness-based compassionate-living)?

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.

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 weiterentwickeln und vertiefen. Darüber hinaus kann MBCL die Fähigkeiten zur Stressbewältigung und Rückfallprophylaxe, die im MBSR- und MBCT-Kurs erworben wurden, vertiefen und stärken.

Ein MBCL-Kurs beinhaltet

- 8 Sitzungen à 2,5 Stunden, die wöchentlich oder auch im Abstand von zwei Wochen stattfinden.
- einen zusätzlichen Tag (von 2,5 Stunden bis zu einem ganzen Tag), um die Übungspraxis zu vertiefen.
- "Übungen" für Zuhause.
- tägliche häusliche Übungspraxis begleitet mit einem Teilnehmerhandbuch und Audio-Aufnahmen.
- Imaginationsübungen, die die Erfahrung von Geborgenheit, Sicherheit, Akzeptanz und Verbundenheit unterstützen (z.B. „Ein sicherer Ort“, „Ein mitfühlender Gefährte“, „Mitgefühl verkörpern“).
- Übungen, die dabei unterstützen, mitfühlend mit schwierigen Gefühlen und herausfordernden Lebenssituationen umzugehen (z.B. „Mitfühlend mit Widerstand/Verlangen/inneren Mustern umgehen“, „Ein mitfühlender Brief“).
- Übungen, die die Entwicklung der „vier Lebensfreunde“ Freundlichkeit, Mitgefühl, Mitfreude und Gelassenheit unterstützen (z.B. "Freundlichkeitsmeditation", "Mitfühlend atmen")
- theoretische Hintergründe der Mitgefühlspraxis und Ergebnisse wissenschaftlicher Studien, die für das Verständnis hilfreich sind.
- Sanfte und mitfühlende Körperarbeit.
- Tagebuchübungen, die dabei unterstützen sollen, im Alltag mehr Bewusstheit für die verschiedenen Aspekte des Trainings zu entwickeln.
- das Aufzeigen von Möglichkeiten, wie Selbstmitgefühl und Mitgefühl im Alltag verankert werden können.

Aktuelle Kurstermine entnehmen Sie bitte meiner Webseite: www.mbsr-kollross.de