

Die Ausbildung von Lehrern für achtsamkeitsbasierte Stressverminderung

Prinzipien und Standards

Jon Kabat-Zinn, PhD and Saki F. Santorelli, EdD, MA

mit Melissa Blacker, MA, Jeffrey Brantley, MD, Florence-Meleo-Meyer, MS, MA, Paul Grossman, PhD, Ulrike Kesper-Grossman, MA, Diane Reibel, PhD, Robert Stahl, PhD

Die Ausbildung von Lehrern, die MBSR weitergeben sollen, ist eine komplexe Angelegenheit. Zum Teil kommt es daher, weil in MBSR Epistemologien und Praktiken aus zwei sehr verschiedenen und bis vor kurzem auseinander laufenden Linien zusammenfließen, die sich beide zwar der empirischen Untersuchung verpflichtet fühlen, dabei aber sehr unterschiedliche Methodologien verwenden: auf der einen Seite diejenigen der Naturwissenschaft, Medizin und Psychologie, und die der buddhistischen meditativen Traditionen und ihrer Lehren und Praktiken, die man zusammenfassend als *Dharma* bezeichnet, auf der anderen Seite. Ein Grund, warum MBSR sich im Kontext klinischen Mainstreams durchsetzen konnte, besteht darin, dass der Dharma in seinem Wesen universal ist. Achtsamkeit, die oft als das „Herz der buddhistischen Meditation“ bezeichnet wird und bei der es vor allem um ein systematisches Training und Verfeinern von Aufmerksamkeit und Bewusstheit, Mitgefühl und Weisheit geht, ist eine Manifestation seiner allgemeinen Anwendbarkeit. Um den allgemeingültigen Charakter des Dharma anzuerkennen, schreiben wir das Wort in diesem Kontext mit einem kleinen „d“.¹

Menschen mit sehr verschiedenem Hintergrund interessieren sich dafür, MBSR-Lehrerin oder -Lehrer zu werden. Darum umfassen die Ausbildungsprogramme für MBSR-Anleiter notwendigerweise eine Bandbreite unterschiedlicher Charakteristika, um potentielle Auszubildende mit einem Spektrum an Erfahrungen, Perspektiven und Praktiken, mit denen sie möglicherweise nur begrenzt vertraut sind, in Kontakt zu bringen und um danach ihre Entwicklung weiter zu fördern, so dass ihre Kompetenz im Lauf der Zeit zunimmt und wächst.

¹ Diese Aussage macht nur im Englischen Sinn, wo man all Wörter normalerweise klein schreibt, Eigennamen von Menschen, Institutionen, Titel etc. aber groß. Die Kleinschreibung soll hier bedeuten, dass es hier nicht um etwas Buddhistisches in Abgrenzung zu anderem handelt, sondern um eine allgemein anwendbare Methodologie des Geistesstrainings.

Bestimmte Prinzipien sind für ein effektives Lehren des MBSR-Curriculums und um professionellen Praxisstandards zu bewahren von Bedeutung. Eine für weitere Punkte offene Liste wesentlicher Elemente für das Ausbildungsprogramm für MBSR-Lehrer würde die folgenden Punkte enthalten:

1. Der Lehrer/die Lehrerin von MBSR-Lehrenden muss selbst eine langjährige Gründung in meditativen Praktiken besitzen und ein engagierter Schüler des Dharma sein, in Übereinstimmung sowohl mit dem Selbstverständnis buddhistischer Meditationstraditionen als auch mit dem Selbstverständnis, das stärker am Mainstream- oder allgemeinen Kontexten ausgerichtet ist, gepflegt wird, wie es sich z.B. bei MBSR findet. Dabei geht es nicht darum, ob man Buddhist ist oder nicht.
2. MBSR ist ein Vehikel, um den Dharma in einer völlig säkularen und allgemeinen Sprache zum Ausdruck zu bringen und zu vermitteln. Es ist eine *Rekontextualisierung* des Dharma, nicht eine Dekontextualisierung.
3. MBSR-Anleiterinnen und -Anleiter müssen eine eigene persönliche Meditationspraxis haben und Retreats besuchen im Geiste einer „fortlaufenden Weiterbildung“ und fortlaufenden Vertiefung ihrer Übung und ihres Verständnisses.
4. MBSR-Anleiterinnen und -Anleiter folgen dem Grundsatz, dass sie niemals von den Programmteilnehmerinnen und -teilnehmern mehr verlangen, als wir selbst täglich an formaler und informeller Achtsamkeitspraxis tun. Dies muss auch auf Lehrerinnen und Lehrer von MBSR-Lehrerinnen und -Lehrer zutreffen.
5. Das Lehren von Achtsamkeit ist niemals eine Sache bloßen Lehrens oder des Anwendens von Techniken. Achtsamkeit ist eine Art, die Beziehung zur eigenen Erfahrung weiser zu gestalten, nicht ein bestimmter Bewusstseinszustand, der anzustreben und zu erreichen wäre. Daher ist die nicht-instrumentale Dimension der Arbeit und der Übung der Achtsamkeit die Grundlage effektiver Praxis und effektiven Lehrens.
6. MBSR zu lehren ist eine Gelegenheit für „rechten Lebensunterhalt“². Daher ist es wichtig, eine faire und nicht-ausbeuterische Preisstruktur zu entwickeln, sowohl für MBSR als auch für die Ausbildung von MBSR-Lehrerinnen und -Lehrern.

Praxisstandards für Ausbilder von MBSR-Anleiterinnen und -Anleiter

Diese Praxisstandards spiegeln drei Jahrzehnte professioneller Aus- und Weiterbildung am Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society an der Medizinischen Fakultät der Universität von Massachusetts wider. Sie sind nicht sakrosankt und stellen keinen unveränderlichen Weg dar, um MBSR-Lehrerin oder -Lehrer zu werden. Es gibt andere etablierte MBSR-Ausbildungsprogramme und -institute über die Welt verteilt. Es ist die ausdrückliche Absicht des Center for Mindfulness, wo immer möglich, sich mit professionellen MBSR-Anbietern, die diese Ausbildungsprogramme durchführen, abzustimmen, um möglichst eine Äquivalenz und einen gegenseitigen Bezug zwischen den Programmen herzustellen. Wir freuen uns, mit Kolleginnen und Kollegen auf der ganzen Welt bei der Entwicklung einer gut ausgebildeten internationalen Körperschaft von beruflichen Anbietern zusammenzuarbeiten, die in der Lage ist, allgemein anerkannte Prinzipien und Praxisstandards sowohl für MBSR-Lehrerinnen und -Lehrer, wie auch für solche, die andere lehren, MBSR zu lehren, festzuschreiben. Bis eine solche Organisation eingerichtet ist und man sich über Standards verständigt hat, haben wir uns entschieden, die gegenwärtigen Aus-

² Rechter Lebensunterhalt ist ein Glied des „Edlen Achtfachen Pfades“, den der Buddha gelehrt hat. (Anm. d. Übersetzers)

und Weiterbildungsmodelle des Center for Mindfulness/*Oasis Institute* als etablierte Kriterien für Praxisstandards für MBSR-Lehrer-Ausbildungsprogramme zu verwenden.

Die unten aufgezählten Standards setzen die Hürde hoch – dies erscheint uns vernünftig und angemessen für die Größe und die potentielle Tiefe dieser Arbeit. Sie stellen die Minimalstandards dar, an die wir uns halten. Nicht alle im Gesundheitsbereich professionell Arbeitenden oder Auszubildenden werden in der Lage sein, diese Standards zu erfüllen, wenn sie anfangen, MBSR an Patienten/Klienten/Teilnehmer zu vermitteln. Man kann mit der Zeit in sie „hineinwachsen“, je nach dem Hintergrund, der Ausbildung, der Motivation und den Lebensumständen des Einzelnen. Gleichwohl dienen sie unserer Ansicht nach als angemessene Prüfmarke für diejenigen, die sich mit der beruflichen Ausbildung von MBSR-Lehrerinnen und -lehrern befassen.

1. Teilnahme und Abschluss des Kurses *MBSR in Mind-Body Medicine: A 7 Day Residential Training/Retreat*, das von Lehrerausbildern des Center for Mindfulness (CFM) durchgeführt wird.
2. Teilnahme und Abschluss des 8-Wochen oder 9-Tage *Practicum in Mindfulness-Based Stress Reduction*, das von CFM Lehrerausbildern (oder deren von CFM anerkannten Äquivalenten) gelehrt wird.
3. Volle Lehrverantwortung für mindestens 15 8-wöchige MBSR-Programmzyklen über mindestens 3 Jahre.
4. Teilnahme an *Supervision in MBSR* (ein oder zwei 8-Wochen-Zyklen) mit einem zertifizierten CFM-Lehrerausbildern (oder einem vom CFM anerkannten MBSR Supervisor/Mentor).
5. *Teacher Certification in MBSR* durch das CFM (Lehrerzertifizierungsprozess beendet oder laufend) oder durch Partnerorganisationen.
6. Fortlaufende Teilnahme am *MBSR Teacher Trainer Consultation* Programm (angeboten von einem zertifizierten CFM Lehrerausbildern) oder etwas Äquivalentem.
7. Regelmäßige Teilnahme an lehregeführten Meditations-Schweige-Retreats von 7 bis 10 Tagen Länge, mit mindestens zwei von 10 oder mehr Tagen Länge. Wir empfehlen nachdrücklich, dass alle, die MBSR-Lehrerinnen oder -Lehrer werden wollen oder sind, wie auch alle Lehrerausbildern an Retreats der Westlichen Vipassana Tradition teilnehmen, denn diese Tradition gibt den Geist, die Praxis und die Haltungen von MBSR am nächsten wieder und dient ihnen als Grundlage. Freilich anerkennen wir, dass Weisheit in einer Reihe von Meditationstraditionen und Bewusstseinsdisziplinen zum Ausdruck kommt und wiedergegeben wird, und dass Retreats in anderen Traditionen auf tiefe und wichtige Weisen dazu dienen können, diese Grundlage zu erweitern, zu bereichern, zu ergänzen und zu stärken.
8. Dauerhaft aufrechterhaltend persönliche Achtsamkeitspraxis, die Sitzmeditation und achtsames Hatha-Yoga beinhaltet, unterstützt durch fortgesetztes Lernen bei Lehrerinnen/Lehrern.
9. Gut entwickelte schülerzentrierte pädagogische Fähigkeiten für die Arbeit mit Kursen und Gruppen; die Fähigkeiten tiefen Zuhörens, der Achtung und des Mitgefühls für alle Teilnehmenden; Gefühle verbalisieren können in Bezug auf das Anleiten meditativer Praktiken und Kursdynamiken lenken können, Geschick im Gruppengespräch mit großen und kleinen Gruppen und in dem Prozess, etwas gemeinsam zu erforschen; und Geschick beim Herstellen und Aufrechterhalten eines sicheren Lern- und Erkundungskontextes angesichts von Stress, Schmerz, Krankheit und Leiden.

Unterzeichner

Jon Kabat-Zinn, PhD ist emeritierter Professor für Medizin an der Medizinischen Fakultät der Universität von Massachusetts, wo er MBSR (1979) und das Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society (1995) gegründet hat.

Saki F. Santorelli, EdD, MA ist außerordentlicher Professor für Medizin, Direktor der Stress Reduction Clinic/MBSR-Programm und Geschäftsführender Direktor des Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society an der Medizinischen Fakultät der Universität von Massachusetts.

Melissa Blacker, MA ist Seniorlehrerin und stellvertretende Direktorin der Stress Reduction Clinic/MBSR Programm und Direktorin des *Oasis Institute* for Mindfulness-Based Education and Innovation am Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society an der Medizinischen Fakultät der Universität von Massachusetts.

Jeffrey Brentley, MD, DFAPA ist staatlich zertifizierter Psychiater (seit 1984) und wurde zum „Distinguished Fellow of the American Psychiatric Association“ (2008) ernannt. Er ist Beratendes Mitglied im Department für Psychiatrie und Verhaltenswissenschaften an der Medizinischen Fakultät der Duke University. Dr. Brantley wurde in MBSR ausgebildet als er Psychiatrischer Assistenzarzt am Irving Medical Center der Universität von Kalifornien war und praktiziert Achtsamkeit seit 30 Jahren. Seit 1990 lehrt er Achtsamkeitsmeditation nicht nur, aber insbesondere für Menschen in Gesundheitsberufen. Er ist einer der Gründungsväter der Abteilung für Integrative Medizin an der Duke University, wo er 1998 mit dem Achtsamkeitsbasierten Stressverminderungsprogramm begann. Er ist zudem Mitglied der Gemeinschaft von Wissenschaftlern am Center for Spirituality, Theology and Health an der Duke University.

Florence Meleo-Meyer, MS, Ma, LMFT ist Seniorlehrerin in der Stress Reduction Clinic/MBSR Programm, Direktorin des *Oasis Institute* for Mindfulness-Based Education and Innovation und Direktorin des Mindfulness in Education Project am Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society an der Medizinischen Fakultät der Universität von Massachusetts.

Paul Grossman, PhD ist Forschungsdirektor in der Abteilung für Psychosomatische Medizin in der Inneren Medizin des Universitätskrankenhauses Basel, Schweiz. Er hat sehr viel über Achtsamkeit publiziert und mehrere Forschungen zu achtsamkeitsbasierten Behandlungen bei chronischen Krankheiten geleitet (u.a. zu Multipler Sklerose, Fibromyalgie und Spätkomplikationen bei Knochenmarkstransplantationen). Weitere Forschungen befassen sich mit verschiedenen Aspekten der Beziehung zwischen Psychologie und Atmungs- und kardiovaskulärer Physiologie. Dr. Grossman ist Mitherausgeber der Zeitschrift *Mindfulness*, ein 'Science and Contemplative Affiliate' des Mind and Life Institute und unterrichtet Achtsamkeit und buddhistische Psychologie am Psychologischen Institut der Universität Freiburg, Deutschland. Er absolvierte das MBSR-Praktikum an der UMass Medical School, Center for Mindfulness im Jahr 1998.

Ulrike Kesper-Grossman, MA ist Diplompädagogin, ausgebildete Gesprächstherapeutin nach C. Rogers und zertifizierte Yogalehrerin (GGF/BDY). 1994 absolvierte sie das MBSR Praktikum am *Center for Mindfulness* an der Medizinischen Fakultät der Universität von Massachusetts, USA, und lehrte mehrere Jahre lang MBSR in einem der Sonderprojekte.

Seitdem lehrt sie MBSR für ein breites Spektrum von Menschen und leitet Seminare für Arbeitende im Gesundheitswesen. Sie nahm als Lehrerin und Klinische Supervisorin an mehreren klinischen Forschungsprojekten über Achtsamkeitsinterventionen für Patienten mit chronischen Krankheiten (z.B. Multiple Sklerose, Fibromyalgie und bei Menschen, die Krebs überlebt haben) am Freiburger Institut für Achtsamkeitsforschung und der Universität Basel, Schweiz, teil. Ein Hauptfokus ihrer Arbeit in den letzten fünf Jahren war es, im MBSR-Institut in Freiburg, Deutschland, ein 1,5 jähriges berufliches Fortbildungsprogramm für MBSR-Lehrer zu entwickeln und zu leiten, das sich vor allem an beruflich im Gesundheitswesen Arbeitende richtet.

Diane Reibel, Ph.D. ist Direktorin des Mindfulness Institute am Jefferson-Myrna Brind Center für Integrative Medizin und Außerordentliche Forschungsprofessorin im Department of Emergency Medicine am Jefferson Medical College. Sie lehrt Achtsamkeitsbasierte Stressverminderung (MBSR) seit über 18 Jahren für Patienten, Studierende der Medizin, Collegestudentinnen und -studenten und beruflich im Gesundheitswesen Arbeitende. Dr. Reibel ist durch das Center for Mindfulness an der UMMC zertifizierte MBSR-Lehrerin. Über ihre Leidenschaft, Achtsamkeit zu lehren hinaus, studiert sie die physiologischen Wirkungen und Auswirkungen des Achtsamkeitstrainings auf die Gesundheit. Ihre Forschungsarbeiten werden sowohl in wissenschaftlichen Zeitschriften und in der populären Presse breit zitiert. Dr. Reibel ist Mitautorin des Buches *Teaching Mindfulness: A Practical Guide for Clinicians and Educators*.

Bob Stahl, PhD, gründete und leitet MBSR-Programme in drei medizinischen Zentren im Großraum San Francisco. Bob hilft aus als assoziierter Seniorlehrer im *Oasis Institute* am Center for Mindfulness an der Medizinischen Fakultät der Universität von Massachusetts. Er ist Mitautor von *A Mindfulness-Based Stress Reduction Workbook* und *Living With Your Heart Wide Open*. Er lehrt auch im Zentrum *Vipassana Santa Cruz* und ist Gastlehrer am Spirit Rock Meditation Center und der Insight Meditation Society.

Wenn Sie Kommentare und Fragen zu diesem Dokument haben, wenden Sie sich bitte an: cfm.oasis@umassmed.edu.

(<http://www.umassmed.edu/cfm/trainingteachers/index.aspx>; deutsche Übersetzung: Dr. Christian Hackbarth-Johnson, Dachau)