

Grundsätze und Standards für die Ausbildung von MBSR-LehrerInnen

JON KABAT-ZINN & SAKI SANTORELLI in Zusammenarbeit mit Melissa Blacker, Florence-Meleo-Meyer, Jeffrey Brantley, Paul Grossman, Ulrike Kesper-Grossman, Diane Reibel und Bob Stahl

Die Ausbildung von MBSR-LehrernInnen ist ein komplexes Unterfangen. Dies liegt zum Teil daran, dass in dem MBSR-Programm Wissensparadigmen und Praktiken zweier sehr unterschiedlicher und bis vor kurzem von einander abweichender Traditionen zusammenfließen, die beide der empirischen Untersuchung verpflichtet sind, allerdings unter Nutzung sehr unterschiedlicher Methoden: Dies sind Wissenschaft, Medizin und Psychologie auf der einen und buddhistische Meditationstraditionen und deren Lehren und Praktiken, die kollektiv als Dharma bezeichnet werden, auf der anderen Seite.

Ein Grund dafür, dass MBSR sich als erfolgreich im etablierten klinischen Rahmen erwiesen hat, ist die Tatsache, dass Dharma im wesentlichen universeller Natur ist. Achtsamkeit, oft als „das Herz der buddhistischen Meditation“ bezeichnet und vorrangig mit der systematischen Schulung und Kultivierung von Aufmerksamkeit und Gewahrsein, Mitgefühl und Weisheit befasst, ist eine Manifestation seiner universellen Anwendbarkeit. In diesem Kontext verstehen wir Dharma ausschließlich im Sinne von universellem Dharma.

Da Menschen aus vielen unterschiedlichen Zusammenhängen Interesse an einer MBSR-Lehrtätigkeit zeigen, beinhalten Programme zur Ausbildung von MBSR-Lehrern/innen notwendigerweise eine Reihe unterschiedlicher Komponenten, die die angehenden Lehrer/innen mit einem breiten Spektrum an Erfahrungen, Perspektiven und Praktiken in Kontakt bringen, die ihnen ansonsten möglicherweise wenig vertraut sind, deren Kultivierung dann weiter gefördert wird, was mit der Zeit zu zunehmender Kompetenz führen wird.

Gewisse Grundsätze sind notwendig, um das MBSR-Curriculum effektiv zu vermitteln und die beruflichen Standards dieser Arbeit aufrechtzuerhalten. Eine nicht ausschließliche Liste wesentlicher Bestandteile von Ausbildungsprogrammen für MBSR-Lehrern/innen würde folgende Punkte beinhalten:

- 1.** Die Ausbilder von MBSR-Lehrern/innen müssen selbst über eine langjährige Meditationspraxis verfügen und sich dem Studium des Dharma verpflichtet fühlen – dem Dharma, wie es sowohl in den buddhistischen Meditationstraditionen zum Ausdruck kommt als auch, wie beispielsweise im MBSR, in einem eher weltlichen und universellen Kontext vermittelt wird. Hierbei geht es in keiner Weise um die Frage, ob man Buddhist ist oder nicht.
- 2.** MBSR ist eine Möglichkeit, Dharma in einer ganz und gar weltlichen und universellen Art und Weise zu verkörpern und weiterzugeben. Dharma wird so rekontextualisiert und nicht dekontextualisiert.

3. MBSR-Lehrer/innen müssen eine eigene Meditationspraxis haben und an MBSR-Retreats im Sinne einer kontinuierlichen Weiterbildung und zur ständigen Vertiefung ihrer Praxis und ihres Verständnisses dieser Praxis teilnehmen.

4. MBSR-Lehrer/innen folgen dem Prinzip, nie mehr von den Programmteilnehmern zu erwarten, als sie selbst in ihrer täglichen sowohl formellen als auch informellen Achtsamkeitspraxis bereit zu tun sind. In gleicher Weise ist dies auch für die Ausbilder von MBSR-Lehrern/innen gültig.

5. Achtsamkeit zu lehren ist nie nur die Unterweisung in oder Umsetzung von Techniken. Achtsamkeit ist ein Weg, in einem weiseren Verhältnis zur eigenen Erfahrung zu sein und nicht eine besondere Geistesverfassung, die es anzustreben und zu erreichen gilt. Die nicht instrumentelle Dimensionalität der Arbeit und der Praxis der Achtsamkeit ist daher die Grundlage ihrer effektiven Praxis und Vermittlung.

6. MBSR zu unterrichten ist als eine Gelegenheit für das redliche Verdienen des eigenen Lebensunterhalts anzusehen. Es ist daher wichtig, eine faire und angemessene Preisstruktur für MBSR-Kurse sowie Ausbildungsprogramme von MBSR-Lehrern/innen zu entwickeln.

Praxisstandards für Ausbilder von MBSR-Lehrern und MBSR-Lehrerinnen

Die vorliegenden Standards spiegeln drei Jahrzehnte professionelle Lehr- und Ausbildungstätigkeit am Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society (Institut für Achtsamkeit in Medizin, Gesundheitsvorsorge und Gesellschaft) der medizinischen Fakultät der Universität von Massachusetts wider. Sie sind nicht unantastbar und repräsentieren nicht einen einzigen, unveränderlichen Weg, um MBSR-Lehrer/in zu werden. Es gibt weltweit andere gut etablierte MBSR-Ausbildungsprogramme und -institute. Wo möglich, ist es die erklärte Absicht des Center for Mindfulness, eine Angleichung dieser Trainingsprogramme mit denen des Centers for Mindfulness anzustreben, um, soweit dies möglich ist, Äquivalenz und Reziprozität zu gewährleisten.

Wir freuen uns darauf, mit Kollegen aus aller Welt bei der Entwicklung eines sachkundigen internationalen Gremiums (von Fachleuten) zusammenzuarbeiten, das in der Lage sein wird, auf der Basis eines breiten Konsens Grundsätze und Standards der Praxis sowohl für MBSR-Lehrer/innen, als auch deren Ausbilder festzulegen. Bis eine solche Organisation gegründet ist und weitgehend abgestimmte Standards existieren, haben wir beschlossen, das gegenwärtige Lehr- und Ausbildungsmodell des Center for Mindfulness/Oasis Institute zu verwenden, das mit seinen bewährten und etablierten Standards für Ausbildungsprogramme von MBSR-Lehrern/innen verbindliche Kriterien festlegt. Die Messlatte der unten aufgeführten Standards ist sehr hoch – allerdings empfinden wir sie angesichts der Größe und des potenziell weitreichenden Einflusses dieser Arbeit als angemessen und vertretbar.

Dies sind die Mindeststandards, denen wir verpflichtet sind. Nicht alle Angehörigen eines Gesundheitsberufes oder Pädagogen werden in der Lage sein, diese Standards zu Beginn ihrer Tätigkeit als MBSR-Lehrer/innen im Kontakt mit Patienten, Klienten und Kursteilnehmern umzusetzen. Es ist jedoch möglich, je nach individuellem Hintergrund, Ausbildung, Motivation und Lebensumständen, im Laufe der Zeit in sie „hineinzuwachsen“. Aus unserer Sicht dienen sie als angemessener Maßstab für diejenigen, die in der Ausbildung von MBSR-Lehrern/innen tätig sind.

- 1.** Erfolgreiche Teilnahme am MBSR-Seminar in Geist-Körper-Medizin: Ein siebentägiges Training (Retreat), das von Lehrerausbildern des Center for Mindfulness (CFM) abgehalten wird.
- 2.** Erfolgreiche Teilnahme am achtwöchigen oder neuntägigen Praktikum in Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit, das von CFM-Lehrerausbildern (oder vom CFM anerkannten Ausbildern) abgehalten wird.
- 3.** Vollumfängliche Lehrverpflichtung über mindestens fünfzehn achtwöchige MBSR-Seminare für einen Mindestzeitraum von drei Jahren.
- 4.** Verpflichtung zur Supervision durch akkreditierte CFM-Lehrerausbilder (oder vom CFM anerkannten MBSR-Betreuern/-Mentoren) über einen Zeitraum von ein oder zwei achtwöchigen MBSR-Seminaren.
- 5.** Eine MBSR-Lehrerakkreditierung, die vom CFM oder einer Partnerorganisation ausgestellt ist (die Lehrerakkreditierung ist entweder abgeschlossen oder derzeit laufend).
- 6.** Kontinuierliche Teilnahme am MBSR-Lehrerausbilder-Beratungsprogramm, das von einem akkreditierten CFM-Lehrerausbilder angeboten wird oder an einem vergleichbaren Programm.
- 7.** Regelmäßige Teilnahme an von Lehrern geleiteten Schweigeretreats, deren Dauer zwischen sieben und zehn Tagen liegt und von denen mindestens zwei zehntätig oder länger sind. Wir empfehlen nachdrücklich, dass alle angehenden und aktiven MBSR-Lehrer/innen und -Lehrerausbilder an Retreats, die sich mit der westlichen Vipassana-Tradition beschäftigen, teilnehmen, da diese Tradition dem Geist, der Praxis und der Gesinnung von MBSR sehr nahekommt und dessen Grundlage darstellt. Wir erkennen ebenfalls die in zahlreichen Meditationstraditionen und Bewusstseinsdisziplinen ausgedrückte und enthaltene Weisheit und die Tatsache an, dass Retreats, die im Sinne anderer Traditionen geführt werden, ebenfalls einen äußerst wichtigen Beitrag zur Erweiterung, Bereicherung, Ergänzung und Verfestigung dieser Grundlage leisten können.

8. Anhaltende und kontinuierliche persönliche Achtsamkeitspraxis, die Sitzmeditationen und achtsames Hatha-Yoga mit einschließt und durch eine kontinuierliche Praxis mit Lehrern/Lehrerinnen ausgebaut wird.

9. Gut entwickelte, teilnehmerzentrierte Lehrkompetenz in der Arbeit mit Klassen und Gruppen; die Fähigkeit, zuzuhören und allen Teilnehmern mit Respekt und Mitgefühl begegnen zu können; sensibler Sprachgebrauch, im Bezug auf Meditationsanleitungen und im Umgang mit Gruppendynamik; die Kompetenz, mit großen und kleinen Gruppen erforschende Dialoge (Inquiry) führen zu können; sowie die Fähigkeit, ein sicheres Gruppenklima schaffen und aufrechterhalten zu können, das dem Lernen und Erkunden angesichts von Stress, Schmerzen, Krankheit und Leid dient.

Unterzeichner:

Jon Kabat-Zinn, Saki F. Santorelli, Melissa Blacker, Florence-Meleo-Meyer, Jeffrey Brantley, Paul Grossman, Ulrike Kesper-Grossman, Diane Reibel und Bob Stahl