



Das Leben heilen

MBCL Retreat

Mindfulness-Based Compassionate Living (MBCL)

Eine 5-tägige Einführung in MBCL – eingebettet in Stille

11. - 16. Juli 2023

im Buddhistischen Zentrum Scheibbs, Österreich

mit Dr. Erik van den Brink und Dipl.-Psych. Jana Willms

Vielleicht wird uns in diesen Zeiten mehr denn je bewusst, dass wir lernen müssen, mitfühlend zu leben. Schon vor der Corona-Pandemie hat sich eine Burn-out-Pandemie abgezeichnet. Das Streben nach Wohlstand und das Bedürfnis nach Kontrolle gingen zu Lasten der Sorge um Wohlergehen. Nicht nur, dass immer mehr und immer jüngere Menschen Burnout-Symptome zeigen, auch unsere Erde als Ganzes erschöpft sich: Natur und Klima sind gefährdet, Rohstoffe gehen zur Neige, Pflanzen- und Tierarten sterben aus.

Wenn wir Achtsamkeit praktizieren lernen wir, bewusst von Augenblick zu Augenblick in unserer Erfahrung zu verweilen. Dabei stoßen wir unweigerlich auf Schmerz und Leid und unser tiefes Bedürfnis nach Mitgefühl, Verbundenheit und Sinn. Und so ist es nicht verwunderlich, dass auf die Welle der Achtsamkeit nun eine Welle des Mitgefühls folgt. Aber es gibt auch kritische Töne:

Werden Trainings in Achtsamkeit und (Selbst-) Mitgefühl nicht leicht dazu benutzt, in kranken Systemen einfach weiterzumachen? Damit dies nicht geschieht ist es wichtig, dass wir Mitgefühl auf die richtige Weise verstehen.



Mitgefühl ist einerseits die Sensibilität für Schmerz und Leid (unser eigenes und das der anderen), und ist verbunden mit der Bereitschaft und dem Mut, etwas dagegen zu tun. Es geht dabei nicht darum, uns anderen gegenüber unterwürfig zu verhalten, oder uns selbst zu vernachlässigen. Es ist auch kein Schwelgen in Selbstmitleid auf Kosten anderer. Vielmehr geht es darum zu erkunden, wie die Fürsorge für uns selbst und Fürsorge für andere Hand in Hand gehen können.

Um Leiden zu lindern und zu verhindern, brauchen wir Weisheit. Weisheit hilft uns zu erkennen, wann wir mehr von etwas tun müssen, und wann weniger. Sie lässt uns erkennen, wann eine sanfte, behutsame Antwort gefragt ist, und wann eine mutige und kraftvolle.

Wie können wir Mitgefühl für uns selbst, für andere, für die Natur und für die Erde als Ganzes kultivieren? Es geht darum, das „Leben zu heilen“. Dabei können wir „Heilung“ in zweierlei Hinsicht verstehen:

- „Heil“ im Sinne von „allumfassend“ oder „ganz“. Wir sind miteinander verbunden und voneinander abhängig, alles mit allem und alle mit allen. Wenn wir Achtsamkeit praktizieren, erfahren wir das Leben in seiner Ganzheit, in all seiner Vielfalt – der menschlichen Diversität und der Biodiversität. Achtsamkeit ermöglicht es uns zu erkennen, dass es nichts außerhalb dieses grenzenlosen Ökosystems gibt, zu dem alles und jeder und jede gehört.
- „Heil“ im Sinne von „gesund“. Es geht nicht nur um Bewusstsein und Einsicht, sondern auch darum, welche Handlungen daraus erwachsen. Trägt unser Handeln zur Linderung von Schmerz und Leid, zur Förderung von Glück und Wohlbefinden für so viele Lebewesen wie möglich bei? Indem wir mitfühlend handeln, wecken wir unser eigenes „Heilungsvermögen“, das in unseren Mitmenschen und -wesen und das der Natur.

„Wie können wir dieses Leben heilen?“ Wenn Sie sich diese Frage stellen, dann könnte dieses Retreat wertvoll für Sie sein. Auch wenn uns diese Frage zu groß und fertige Antworten unerreichbar weit entfernt scheinen, können wir immer einen bescheidenen Anfang machen. Wir können uns diese Frage stellen, innehalten, uns von ihr berühren lassen und nach innen lauschen. Dann werden sich womöglich überraschende Antworten zeigen.

Inhalt

In einer Atmosphäre von Sicherheit, Frieden und Geräumigkeit erkunden wir, wie die Themen und Übungen des Programms "Mindfulness-Based Compassionate Living" (MBCL) zur Heilung des Lebens beitragen können.

MBCL wurde von Erik van den Brink und Frits Koster für Menschen entwickelt, die bereits mit der Achtsamkeitspraxis vertraut sind und die heilende Wirkung der Achtsamkeit mit Mitgefühlsübungen vertiefen möchten. Es basiert auf einer wissenschaftlich fundierten Vision über die Bedeutung von (Selbst-)Mitgefühl für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden - körperlich, emotional und in Beziehungen.

Dieses 5-tägige Retreat ähnelt inhaltlich einem 3-tägigen MBCL-Grundlagenseminar, bietet aber mehr Raum für Stille und Vertiefung. Das 5-tägige Retreat ist besser für Sie geeignet, wenn Sie bereits über etwas Retreat-Erfahrung verfügen.

In den Seminarzeiten wechseln sich Meditation in Stille mit angeleiteten Übungen und Austausch über die Erfahrungen ab. Außerhalb der Seminarzeiten wird es Raum für individuelle Meditation, achtsame Bewegung und Spaziergänge geben, wobei die Stille so weit wie möglich respektiert wird. **Bitte beachten: Dieses Retreat beinhaltet auch Austausch und ist demnach kein „klassisches“ Schweigeretreat.**



Welche Themen werden behandelt?

- Tiefe Wege zum Mitgefühl: Wir nähren des Beruhigungssystem, anstatt des Alarm- und Antriebssystems.
- Hohe Wege zum Mitgefühl: Wir praktizieren Vorstellungsbildungen (sicherer Ort, mitfühlender Begleiter, Mitgefühl verkörpern) und zeitgenössische Adaptionen traditioneller Übungen wie Metta und Tonglen.
- Übungen zum mitfühlenden Umgang mit Widerständen, Verlangen, hartnäckigen Mustern und schwierigen Gefühlen.
- Kultivierung einer/s inneren Helfer:in, anstatt einer/s inneren Kritiker:in.
- Wege zum Glück: Freude erfahren und genießen, Verbundenheit und Sinn erfahren, Vergebung und Dankbarkeit.
- Die vier Lebensfreunde besser kennenlernen: Freundlichkeit, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut.
- Nachdenken über die Frage: Wo beginnt für dich "die Heilung dieses Lebens"?

Die wichtigste Lehrerin ist die persönliche Erfahrung. Ergänzend werden hilfreiche wissenschaftliche Erkenntnisse und Psychologie aus Ost und West in alltagsnaher Sprache vermittelt.

Teilnahmevoraussetzungen für das MBCL-Retreat

- Eine fundierte eigene Achtsamkeitspraxis durch die Teilnahme an einem 8-wöchigen Achtsamkeitstraining (MBSR, MBCT oder ein vergleichbares Programm).
- Das MBCL Retreat kann mit oder ohne vorherige Erfahrung mit einem Schweigeretreat besucht werden. Da es auch Austausch geben wird, ist es jedoch nicht anerkannt als Teil der Voraussetzungen für die Weiterbildung zum/zur MBSR-Lehrer*in.
- Bereitschaft, sich zu zweit oder zu dritt über die Erfahrungen in den Übungen auszutauschen und ansonsten während und außerhalb der Seminarzeiten zu schweigen.

Das Retreat eignet sich **nicht** für Teilnehmende ohne Erfahrung mit der Achtsamkeitsmeditation. Es ist zudem nicht angeraten für Menschen mit akuten medizinischen oder psychischen Schwierigkeiten.

Ein 6-tägiger Prozess kann nicht derselbe sein, wie ein 8-wöchiger Prozess. Dennoch kann die Atmosphäre des Retreats zu einer Vertiefung Ihrer Praxis beitragen, und sich auf Ihren Alltag auswirken.

Weiterbildung zum/zur MBCL-Lehrer:in

Das Retreat kann als reines „Erfahrungsretreat“ zur Vertiefung der eigenen Praxis besucht werden. Menschen, die bereits zertifizierte Achtsamkeitslehrende sind oder als Therapeut:innen oder Berater:innen über eine anderweitige Qualifikation für professionelle achtsamkeitsbasierte Arbeit verfügen, erhalten im Retreat eine fundierte Einführung in MBCL und können nachfolgend an der Weiterbildung zum/zur MBCL-Lehrer:in teilnehmen, die am Institut für Achtsamkeit in Deutschland angeboten wird (<https://www.institut-fuer-achtsamkeit.de/leistungsspektrum/mbcl>).

Zudem gilt das Retreat als Weiterbildung im Sinne der Qualitätssicherung im deutschen MBSR-MBCT-Verband. Es ist anerkannt als Sonderform eines Retreats, dass im Rahmen der Level-Einstufung alle 2 Jahre möglich ist.



Literatur

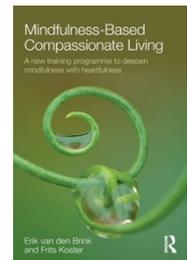


Christian Stocker, Jana Willms, Frits Koster & Erik van den Brink (2020): "Mitgefühl üben. Das große Praxisbuch "Mindfulness-Based Compassionate Living (MBCL)", Springer Verlag

Das Buch ist als Unterstützung für Teilnehmende eines MBCL-Kurses gedacht und bietet auch MBCL-Lehrenden viele hilfreiche Anregungen. Deutschsprachig

Erik van den Brink & Frits Koster (2015): „Mindfulness-Based Compassionate Living. A new training programme to deepen mindfulness with heartfulness“, Routledge Verlag

Dieses Buch beinhaltet eine detaillierte Beschreibung des MBCL-Kurses, der verschiedenen Übungen, theoretische Hintergründe sowie einen Überblick über den Stand der Forschung im Bereich von Mitgefühlstrainings. Englischsprachig.



Beide Bücher können Sie bei der Vorbereitung unterstützen. Audio-Übungen und andere Materialien können von der Website des Verlags heruntergeladen werden.

Retreat-Leitung

Erik van den Brink

Erik van den Brink studierte Medizin in Amsterdam und wurde in Großbritannien zum Psychiater ausgebildet, wo er auch als solcher tätig war. Nach seiner Rückkehr in die Niederlande im Jahr 1995 arbeitete er als Psychiater und Psychotherapeut und später auch als Achtsamkeitslehrer und -trainer. Er ist Mitbegründer des Zentrums für Integrative Psychiatrie, einer innovativen Klinik für psychische Gesundheit in Groningen und war daneben in der Psychoonkologie tätig. Sein besonderes Interesse galt schon immer Methoden, die die Selbstheilungskräfte der Menschen stärken. Er leistete Pionierarbeit mit achtsamkeits- und mitfühlungsbasierten Interventionen im psychiatrischen Gesundheitswesen. Er verfügt über eine langjährige persönliche Meditationspraxis in Vipassana, Zen und säkularen Formen und wurde von den Begründern von MBSR/MBCT, Acceptance and Commitment Therapy, Compassion Focused Therapy, Mindful Self-Compassion und Interpersonal Mindfulness ausgebildet. Zusammen mit Frits Koster hat er das MBCL-Programm entwickelt und ist Mitautor mehrerer Publikationen. Er ist ein geschätzter Gastdozent in Achtsamkeitstrainingsinstituten in ganz Europa und darüber hinaus. Website: www.mbcl.org



Jana Willms

ist Diplom-Psychologin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, MBSR-/MBCT-/MBCL Senior Lehrerin und MBCL-Dozentin am Institut für Achtsamkeit. Sie ist MBI-Supervisorin (anerkannt vom deutschen MBSR-MBCT-Verband) und Mitautorin des deutschen MBCL Arbeitsbuches „Mitgefühl üben. Das große MBCL Praxisbuch“, das 2020 im Springer Verlag erschienen ist. Seit 2000 praktiziert sie Achtsamkeit und Mitgefühl mit verschiedenen buddhistischen Lehrer:innen und jährlichen Retreatzeiten im Schweigen. Ihre persönliche Praxis ist Basis und Inspiration für ihre Arbeit. Sie unterrichtet seit 2008 MBSR und seit 2014 MBCL in verschiedenen Formaten. Sie ist ebenfalls ausgebildete Physiotherapeutin, praktiziert seit vielen Jahren achtsame Körperarbeit und Yoga und lebt in der Nähe von Hamburg. Website: www.achtsamkeitwillms.de



Da es eine kleine Teilnehmer:innen-Gruppe ist, wird Jana wahrscheinlich nicht dabei sein können!



Der Veranstalter

Klaus Kirchmayr ist Gründer und Geschäftsführer von **Geistreich - Achtsamkeitscoaching, Training und Beratung e.U.** – Er ist Potenzialentfalter, Ausbilder und Supervisor für MBSR-Lehrer:innen am Institut für Achtsamkeit (IAS), Achtsamkeits-Trainer, -Coach und (Unternehmens)Berater. MBSR-Lehrer-Ausbildung nach Jon Kabat-Zinn, MBCL-Lehrer-Ausbildung nach Erik van den Brink und Frits Koster am IAS, breathworks-Lehrer, ausgebildeter MBCT-Lehrer, Trainer für Achtsamkeit am Arbeitsplatz (TAA), Meditations- und Achtsamkeitspraxis seit 2009, Weiterbildungen in TSM (Trauma-Sensitive Mindfulness) bei David Treleaven und der Polyvagal-Theorie. <https://geist-reich.jetzt/#ubermich>



Das MBCL-Team im Sommer 2021 in Scheibbs



Wann und wo findet der MBCL-Retreat statt?

11. - 16. Juli 2023

Zeiten

- 1. Tag: ab 15:00 Uhr gemeinsames Kaffeetrinken, Retreat-Beginn 16:00 – 18:00 Uhr, Abendessen 18:30 Uhr
- 2.-5. Tag: 07:00 – 21:00 Uhr
- 6. Tag: 07:00 – 13:00 Uhr

Kosten

€ 560,- (inkl. USt) für Privatpersonen, Vereine, NPOs, NGOs

bzw.

€ 560,- (zzgl. USt) für Organisationen und Selbständige mit Vorsteuerabzugsfähigkeit

Die Teilnahmegebühr beinhaltet die Kosten für das Seminar. **Kosten für Unterbringung und Verpflegung sind separat und direkt mit dem Seminarhaus abzurechnen.**



Anmeldung und Anzahlung

Nach einer einmaligen **Anzahlung von € 60,-*** bei der Anmeldung (= „Anmeldegebühr“) ist die Restzahlung in Höhe von **€ 500,-*** bis zum 9. Juni 2023 zu überweisen.

Die Anmeldegebühr wird bei einer späteren Stornierung als Bearbeitungsgebühr einbehalten. Die Stornobedingungen findest auf dem Anmeldeformular.

Die Preise verstehen sich **inkl. USt für Privatpersonen, Vereine, NPOs, NGOs bzw. **zzgl. USt** für Organisationen und Selbständige mit Vorsteuerabzugsfähigkeit!*

Veranstaltungsort

Buddhistisches Zentrum Scheibbs (www.bzs.at)

Das Buddhistische Zentrum wurde 1975 von einer Gruppe Wiener Buddhist:innen gegründet. In dieser Früh- und Aufbruchsphase des Buddhismus in Österreich entstand der dringende Wunsch, von der Theorie in die praktische Anwendung überzugehen und gemeinsam einen Ort für Lehre und Praxis abseits der Großstadtheftik zu finden.

Träger des Zentrums ist heute der gemeinnützige „Verein der Freunde des Buddhistischen Kultur- und Meditationszentrums Scheibbs“.

Die Anmeldung zum MBCL Retreat

Schritt 1: Ausfüllen des Anmeldeformulars

Das Anmeldeformular (Word-Dokument wird auf Anfrage per Email zugesandt) bitte als PDF oder auf dem Postweg senden an:

Geistreich - Achtsamkeitscoaching, Training und Beratung e.U.
Mag. Klaus Kirchmayr
Strozzigasse 42-44/Stiege 2/Top 7
1080 Wien

oder an klaus.kirchmayr@geist-reich.jetzt



Schritt 2: Überweisung der Kursgebühr

Die **Anmeldung ist verbindlich**, wenn die Anmeldegebühr in Höhe von **€ 60,-*** auf dem Konto von Geistreich - Achtsamkeitscoaching, Training und Beratung e.U. eingegangen ist.

Der **Restbetrag von € 500,-* ist bis zum 30. Juni 2023** fällig.

- ✓ Bis 31. März 2023 gilt ein **Frühbucherrabatt**: Die Kosten betragen **€ 525,-*** (statt **€ 560,-***)
- ✓ **Der Retreat findet fix statt**. Der **Anmeldeschluss** wurde daher bis 30. Juni 2023 **verlängert**.

Die Preise verstehen sich **inkl. USt für Privatpersonen, Vereine, NPOs, NGOs bzw. **zzgl. USt** für Organisationen und Selbständige mit Vorsteuerabzugsfähigkeit!*

Konto: Mag. Klaus Kirchmayr

IBAN: AT08 3288 0000 0053 6508 BIC: RLNWATW1880

Verwendungszweck: **Name / MBCL Retreat 2023, Scheibbs**

(!!! Bei Überweisungen aus der Schweiz, bitte um VORHERIGE Abstimmung – DANKE !!!)

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Die Anmeldung erfolgt in der zeitlichen Reihenfolge, in der das unterschriebene Anmeldeformular zurückgeschickt und die Anzahlung geleistet wurde.

Nach Erhalt des Anmeldeformulars und Eingang der Zahlung können wir die Teilnahme verbindlich bestätigen.

Stornobedingungen

Mit der Anmeldung nehme ich zur Kenntnis, dass eine mögliche Abmeldung schriftlich zu erfolgen hat.

Bis 30 Tage vor dem Retreat wird die Anmeldegebühr von € 60,- einbehalten. Bei späterer Abmeldung findet keine Erstattung statt. Es erfolgt nur eine Erstattung, wenn ich einen Ersatzteilnehmer stelle.

Im Übrigen gelten ergänzend die Allgemeinen Geschäftsbedingungen [https://geistreich.jetzt/pdf/AGB Geistreich e.U. ab 1.1.2018.pdf](https://geistreich.jetzt/pdf/AGB_Geistreich_e.U._ab_1.1.2018.pdf)

Noch Fragen? So erreichen Sie uns

Tel.: +43 699 126 55 180

E-Mail: klaus.kirchmayr@geist-reich.jetzt

Internet: <https://geist-reich.jetzt/#kontakt>