

## Philosophie

### Vision:

„Der Schatz, den unser Sein für uns bewahrt, ist wie ein immer anwesender Nektar. Er gleicht einem unerschöpflichen Königreich, das uns immer offen steht. Dieser Schatz ist so ungeheuer, geht so weit über unsere gewöhnlichen Wertvorstellungen hinaus, dass schon ein flüchtiger Blick darauf deutlich macht, wie sehr wir uns - im Kontrast dazu - zu unserem eigenen Schaden an der Nase herumgeführt haben...Jetzt, nachdem wir uns vergegenwärtigt haben, wie sehr wir uns selbst im Wege gestanden haben und außerdem erkennen können, was auf dem Spiele steht, müssen wir uns Mut dazu machen, unser inneres Potenzial endlich wahrzunehmen und zu würdigen und zur Entfaltung kommen zu lassen. Wir müssen unseren Kopf erheben, uns strecken, aufschauen und tief durchatmen...

Nur wer sich dem Sein aktiv verpflichtet kann ein freudiges und befreiendes Leben führen. Und wenn wir dann schließlich für unser inneres Potenzial und unsere inneren Werte stärker empfänglich werden, dann entspringt daraus ganz natürlich eine gleichartige würdigende Verpflichtung für den Wert der gesamten Menschheit. Es ist unmöglich, dass dies nicht geschieht, da uns vollkommen klar wird, wie innig wir alle miteinander verbunden sind... Wir werden auch nicht zu irgendeiner Zeit in der Vergangenheit verursacht und dann uns selbst überlassen. Vielmehr werden wir alle Sekunde um Sekunde in Raum und Zeit neugeboren, und das Band zwischen uns ist sehr fundamentaler Natur und wird unablässig bestätigt.

Wir tragen alle denselben Wert. Um dies zu visualisieren, mögen wir uns selbst als Büschel oder Spitzen sehen, die aus demselben Gewebe hochgezupft wurden. Gewöhnlich schauen wir nur nach außen, sehen über die dazwischenliegenden Täler zu den individuellen Spitzen hinüber. Wir können unserer fundamentalen Verbundenheit jedoch gewahr werden, indem wir mehr auf das Gewebe selbst achten.“ **Tarthang Tulku**

### Lehren und Lernen als kreativer Dialog

Die Voraussetzung für einen gelingenden Dialog und damit einer erfolgreichen Lehre ist das Schaffen eines **optimalen Lernumfelds** in der Gruppe für ein kontinuierliches inneres Wachstum und Lernen aller Beteiligten. Kursleiter und Kursteilnehmer bilden eine **Lern- und Übungsgemeinschaft**, deren Hauptzweck darin besteht, Achtsamkeit zu kultivieren. Das **kreative Potenzial der Lernsituation** lässt sich dann am besten ausschöpfen, wenn genug **Raum für Gruppengespräche - u. Diskussionen** zur Verfügung steht. Dem Gespräch wird dieser zentrale Stellenwert eingeräumt, weil es hilft, Wahrnehmungen, Denkgewohnheiten, Verhaltensmuster gemeinsam zu erforschen, die Lernen, Wachstum und Heilung vielleicht verhindern. In Gruppendiskussionen und Gesprächen haben die Teilnehmer ausreichend Gelegenheit ihre **Erfahrung formeller und informeller Achtsamkeitsmethoden gemeinsam zu erforschen** und sich gegenseitig auszutauschen und mitzuteilen. Das verlangt vom MBSR Kursleiter die Fähigkeit genau **hinzuhören**, zu schärfen und zu entwickeln, dem gegenseitigen Austausch genug Raum zu geben, nicht dem Impuls zu folgen, Ratschläge zu erteilen und stattdessen sich in die Erfahrung des Teilnehmers **unmittelbar einzufühlen**. Das erfordert vom **Kursleiter** weiterhin einen **Ort der Sicherheit** und **Aufgehobenheit** zu schaffen und auch die Teilnehmer dazu zu ermutigen, beim Schaffen einer **sicheren und einfühlsamen Atmosphäre** mit beizutragen. Auf Seiten des Kursleiters setzt das seine Bereitschaft voraus, **nicht zu urteilen und zu werten**, zu versuchen das Erleben der Teilnehmer so weit als möglich zu verstehen und sich zurückzuhalten von **formelhaften Antworten**, wenn er mit schwierigen oder unangenehmen Erfahrungen konfrontiert wird. Damit die Gruppengespräche authentisch und lebendig sich entwickeln können, ist es wesentlich, dass sie aus der Frische und Spontaneität des gegenwärtigen Augenblicks entstehen.

## Didaktische Vorgehensweise

Es ist wichtig, dass der Kursleiter einen vom jeweiligen Zusammenhang abhängenden Rahmen (je nach Setting) zur Verfügung stellt, mit dessen Hilfe die Teilnehmer ein **Verständnis entwickeln können für den Zusammenhang zwischen Achtsamkeitspraxis und einer effektiveren Stressbewältigung**. Daher sollten auch Themen wie Stressphysiologie, Stressursachen, Stressreaktionsmuster, Wahrnehmung und Stress, Einstellungen und Beziehungsmuster behandelt werden. Eher nicht in vortragender Weise, sondern eingebunden, eingewoben in den Erfahrungsaustausch und Dialog mit den Teilnehmern.

Unabdingbare Voraussetzung, um erfolgreich MBSR zu lehren, ist sich mit den **Teilnehmern** verbunden zu fühlen, in **Resonanz** mit ihnen zu stehen. Diese Resonanz entsteht aus Empathie und **Mitgefühl**, welches die gesamte Bandbreite unserer grundlegenden menschlichen Situation würdigt und durch unsere Vertrautheit mit ihren universellen Dimensionen auch in uns. Wenn die Kursteilnehmer diese unausgesprochene Verbindung mit ihrem Kursleiter spüren, eröffnet sie ihnen die Möglichkeit dieselbe warme Verbindung zu sich selbst zu empfinden. Diese warme und offene Freundlichkeit mit sich selbst ist die Grundlage der Meditationspraxis.

## Pädagogischer Ansatz

**Lehrerqualitäten** wie Nicht-Urteilen, Geduld, Anfängergeist, Vertrauen, Wertschätzung, Loslassen und Akzeptanz sind Grundbedingungen für das Lehren von Achtsamkeit. Der **MBSR Lehrer** hat sich einem lebenslangen Lernen verpflichtet mit dem Ziel diese Qualitäten mehr und mehr zu **verkörpern**. Solch eine persönliche Verpflichtung auf Seiten des MBSR Kursleiters ist die Grundlage dafür, dass auch in den Herzen und im Bewusstsein der Kursteilnehmer diese **Grundqualitäten und Einstellungen** erweckt werden.