

NEU ab September 2026 online

MBCL 8-Wochen Kurs, 21.9. - 30.11.2026, Kursleitung: Evelin Kramer

**Mitgefühl erfahren und entwickeln -
die eigene psychische und physische Gesundheit fördern!**

Jeweils Montagabend 18 - 20:30 Uhr online

Montag, 21. Sept. 2026
Montag, 28. Sept. 2026
Montag, 05. Okt. 2026
Montag, 12. Okt. 2026
Montag, 19. Okt. 2026
Montag, 09. Nov. 2026
Montag, 23. Nov. 2026
Montag, 30. Nov. 2026

Vertiefungstag: Samstag, 14. Nov. 2026 von 9:30 - 15:00 Uhr/online od. Präsenz WPS

Für die Teilnahme wird ein **Computer oder ein Tablet mit Kamera und Mikrofon** benötigt, eine **stabile Internetverbindung** und ein **ruhiger Ort**, an dem Sie im Sitzen oder Liegen praktizieren können und ungestört sind.
Sie erhalten vor Kursbeginn eine E-Mail mit allen wichtigen **Informationen zum Ablauf** und zum Zugang zu unserem virtuellen Kursraum auf der Plattform Zoom.

Kursgebühr 370 €, Gruppengröße maximal 12 TN

Anmeldung über das Kontaktformular <https://www.mbsr-ulm.de/anmeldung/>
oder per Email kontakt@mbsr-ulm.de

Das Vorgespräch findet über Zoom statt. Im Anschluss daran sende ich die nötigen Informationen und die verbindlichen Anmeldemodalitäten.

MBCL (Mindfulness Based Compassion Living) versteht sich als **Mitgefühlstraining** für Menschen mit Erfahrung in achtsamkeitsbasierter Meditation.
(MBSR/MBCT o.a.).

Wer kennt nicht das Bedürfnis nach freundlicher Zuwendung? Es entspricht den Grundbedürfnissen nach Beziehung und Bindung.

Oft gelingt es jedoch nicht, Freundlichkeit anderen und sich selbst gegenüber wirklich zu leben. Schwierige Gefühle wie **Ärger, Wut, Erschöpfung, Traurigkeit oder Scham** blockieren den freundlichen Umgang mit sich selbst und den Mitmenschen.

Achtsamkeit und Freundlichkeit sind zwei, sich gegenseitig nährende und stärkende Qualitäten. Jon Kabat Zinn, der Begründer des Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) Programms führt bereits im 8-Wochenkurs in die **Mitgeföhlspraxis** ein, die im MBCL vertieft wird.

Der MBCL Kurs kann helfen, zentrale Aspekte emotionalen Wohlbefindens, wie beispielsweise **Geborgenheit, Sicherheit, Akzeptanz und Verbundenheit** mit sich selbst und anderen zu erfahren (<https://www.institut-fuer-achtsamkeit.de/was-ist-mbcl/>).

Im MBCL-Kurs üben Sie, sich selbst und anderen in herausfordernden Momenten des Lebens mit mehr Verständnis, Freundlichkeit und Fürsorge zu begegnen.

Das Potential an freundlicher **Präsenz und Klarheit, Entscheidungsfähigkeit und Verbundenheit** kann im MBCL-8-Wochenkurs eingeübt werden, um sich Stück für Stück zu entfalten. Mitgeföhl ist die Fähigkeit, für das eigene Leid und das anderer Menschen empfindsam zu sein und ist verbunden mit der Bereitschaft und dem Mut, etwas dafür zu tun.

*„Freundlichkeit ist die Frucht der Achtsamkeit und
Achtsamkeit ist die Frucht der Freundlichkeit.“*
Zen-Spruch

Neuere wissenschaftliche Studien legen nahe, dass die Entwicklung von Mitgeföhl - vor allem mit uns selbst - einer der **Schlüsselfaktoren für seelische Gesundheit** ist. Durch praktische Übungen lässt sich diese uns allen innewohnende menschliche Fähigkeit entwickeln und vertiefen. Darüber hinaus kann MBCL die Fähigkeiten zur Stressbewältigung vertiefen und stärken, die im MBSR- und MBCT-Kurs erworben wurden.

Das MBCL Kursformat:

- 8 Kurseinheiten ca. 2 ½ Stunden
- Vertiefungstag in Stille nach dem 6. Treffen
- Individuelles Vorgespräch
- Theoretische Hintergründe der Mitgeföhlspraxis
- Handouts
- Tagebuchübungen (Journaling)
- Reflexionsübungen
- Audiodateien und Empfehlung für tägliche Praxis

Inhalte im MBCL-Kurs

- **angeleitete Meditationen**, z.B. *Freundlichkeitsmeditation, Mitfühlendes Atmen, Freundlichkeit für den Körper*
- **Vorstellungsübungen**, z.B. *Ein sicherer Ort, Ein mitfühlendes Wesen, Mitgeföhl verkörpern*
- **Übungen für den mitfühlenden Umgang mit schwierigen Geföhlen und Mustern**, z.B. *Mitfühlend mit Widerstand, Verlangen und inneren Mustern umgehen, Verzeihen*
- **alltagstaugliche Übungen** für herausfordernde Situationen

- **Reflexions- und Tagebuchübungen** für den Transfer in den Alltag
- **theoretische Impulse** zu den Hintergründen und Wirkungen der Mitgefühlspraxis
- **Austausch** in der Gruppe und in Kleingruppen

(angelehnt an <https://www.achtsamkeit-willms.de/mbcl/>)

MBCL Hintergrund

MBCL wurde 2007 von dem niederländischen Psychiater und Psychotherapeuten Dr. Erik van den Brink und dem Meditationslehrer und Psychiatriepfleger Frits Koster entwickelt. Beide sind MBSR- / MBCT- sowie IMP (Interpersonal Mindfulness Program)-Lehrer und verfügen über langjährige Erfahrung in der Anwendung von Achtsamkeit und Mitgefühl im Gesundheitswesen und in der Psychiatrie. Sie wurden u.a. inspiriert von der Arbeit von Christopher Germer, Kristin Neff und Paul Gilbert (den Pionieren der westlichen Mitgefühlspraxis und deren Anwendung im Gesundheitswesen), des Neurowissenschaftlers und Achtsamkeitslehrers Rick Hanson, der Arbeit der amerikanischen Psychologin und Wissenschaftlerin Dr. Barbara Fredrickson sowie der Arbeit der Meditationslehrerin Tara Brach.

Das große Praxisbuch „Mindfulness-Based Compassionate Living - Mitgefühl üben“ wurde von Chr. Stocker, Jana Willms, Frits Koster und Erik van den Brink im Springer Verlag herausgegeben.



Weiterlesen:

Empathie und Mitgefühl ist nicht gleichzusetzen

Bei **Empathie** hat man qualitativ die gleiche Emotion wie die andere Person. Meine Freundin freut sich, ich freue mich auch. Oder ich erlebe jemanden, der traurig ist, dann bin ich auch traurig. Man schwingt empathisch mit dem anderen mit. Gleichzeitig weiß man, dass man nicht selbst die Quelle des aktuellen Gefühls ist, sondern jemand anders. Wenn man das nicht weiß, sprechen wir von emotionaler Ansteckung. Zum Beispiel kann Lachen ansteckend sein, aber auch Angst und Unsicherheit.

Wenn wir mit jemand empathisch mitschwingen der leidet, dann leiden wir auch. Das kann auch belastend sein.

Mitgefühl hingegen bedeutet, dem Leid der anderen Person aus einer wohlwollenden Haltung heraus zu begegnen. Mitgefühl ist mit positiven Gefühlen verbunden, mit Wärme und Verbundenheit. Es werden dabei andere Hirnregionen aktiv als beim empathischen Mitleiden.

Dr. Olga Klimecki <https://www.tk.de/techniker/gesundheit-foerdern/stress-entspannung/stress-bewaeltigen/interview-olga-klimecki-neurowissenschaft-mitgefuehl-2138224>

Selbstmitgefühl kann man lernen

Selbstmitgefühl basiert auf Achtsamkeit. Wenn man lernt zu meditieren und achtsam zu sein, dann lernt man auch, schwierige Emotionen zu regulieren. Das heißt, sie nicht zu unterdrücken oder wegschieben zu wollen. Stattdessen benennen wir die Gefühle. Das macht etwas im Hirn: **Die Amygdala und das Bedrohungssystem** beruhigen sich. Wir wenden uns nach innen, statt die Gefühle auszuagieren oder uns in Gedanken über Emotionen zu verstricken. Wir spüren den Körper, statt darüber nachzudenken. Dabei aktivieren wir Netzwerke im Gehirn, die dem entgegenwirken, was normalerweise passiert.

Manche Menschen haben am Anfang Schwierigkeiten, sich selbst mitfühlend zu begegnen oder sich ein mitfühlendes Wesen vorzustellen. Kristin Neff und Christopher Germer, die in den USA viel zum Thema Selbstmitgefühl arbeiten, haben dafür einen schönen Satz geprägt:

"Wenn ich mir bedingungslose Liebe schenke oder sie von anderen bekomme, dann entdecke ich die Bedingungen, unter denen ich nicht geliebt wurde."

Wenn jemand vernachlässigt oder missbraucht wurde, kann es schwierig oder schmerzvoll sein, den Zugang zum Selbstmitgefühl zu finden. Das heißt nicht, dass es bei diesen Menschen nicht funktioniert. Wenn sie in ihrem Leben - vielleicht auch später im Leben - ausreichend Bindungspersonen gehabt hat, die ihnen Sicherheit und Geborgenheit gegeben haben, dann springt das Mitgefühl an. Wenn jemand diese sicheren Bindungen aber nicht gehabt hat, können negative Erinnerungen und Gefühle auftauchen, wenn er oder sie Liebe oder Mitgefühl von anderen bekommt. So wie die Erinnerung: In dem Moment, wo ich Fürsorge gebraucht hätte, wurde ich emotional oder körperlich missbraucht, oder die Person war nicht da oder ist einfach verschwunden oder gestorben. Sich einen mitfühlenden Begleiter vorzustellen, führt bei diesen Menschen zu unangenehmen Gefühlen. Ihr Bedrohungssystem wird aktiviert, weil diese Erinnerungen hochkommen.

Dr. Christine Braehler <https://www.tk.de/techniker/gesundheit-foerdern/stress-entspannung/stress-bewaeltigen/interview-selbstmitgefuehl-dr-christine-braehler-2140668>

Gesundheit fördern / Beitrag TK Die Techniker

<https://www.tk.de/techniker/gesundheit-foerdern/stress-entspannung/stress-bewaeltigen>