

Pressemitteilung

Reaktion auf den SWR-Bericht „Krank durch Meditation?“ vom 19. März 2024

Statement des MBSR-MBCT Verbands zu den Risiken und Qualitätssicherungsmaßnahmen in der Achtsamkeitslehre

Als Verband der Achtsamkeitslehrenden (MBSR-MBCT Verband) möchten wir auf den SWR-Bericht „Krank durch Meditation“ vom 19. März 2024 über potenzielle Risiken hinweisen, die mit der Praxis der Meditation verbunden sein können. Einige der dargestellten Punkte können wir als Verband nur unterstreichen. Umso wichtiger ist das Angebot professionell begleiteter und wissenschaftsbasierter Achtsamkeitsprogramme.

Dr. Martina Aßmann, Vorstandsvorsitzende des MBSR-MBCT Verbands, Ärztin und Therapeutin, betont: „Die von unseren Mitgliedern vermittelte Praxis ist nicht nur evidenzbasiert und kann auf jahrzehntelange Forschung zurückblicken, sie beinhaltet auch ein sehr striktes Qualitätsmanagement. Wir nehmen die Gesundheit und das Wohlbefinden der Kursteilnehmer:innen äußerst ernst und stehen daher in einem kontinuierlichen Dialog mit der Forschung, um unsere Lehrmethoden fortwährend zu verbessern und sicherzustellen, dass unsere Mitglieder bestmöglich geschult sind.“

Unser Verband legt großen Wert auf die Qualität der Ausbildungen und die Professionalität der Lehrenden. Alle MBSR-Lehrer:innen durchlaufen ein umfassendes Curriculum, das nicht nur die Grundlagen der Achtsamkeitspraxis umfasst, sondern auch spezifische Themen beinhaltet, die darauf abzielen, potenzielle Risiken zu erkennen und zu minimieren. Dazu gehören unter anderem Schulungen zur Identifizierung und Handhabung von emotionalen und auch körperlichen Herausforderungen während der Meditation, zur Berücksichtigung individueller Bedürfnisse und Voraussetzungen der Teilnehmenden sowie zur Anleitung von Praktizierenden mit psychischen Vorerkrankungen. Von allen Lehrenden wird ein lebenslanges Lernen eingefordert. Durch kontinuierliche Praxis werden die Lehrerinnen regelmäßig selbst in die Rolle der Lernenden zurückgebracht.

MBSR ist von den deutschen Krankenkassen als Präventionsmethode anerkannt, die Zentrale Prüfstelle Prävention hat mehrere Kurskonzepte des Verbandes zertifiziert. Damit hat MBSR eine Leuchtturmfunktion in der Welt der Achtsamkeit.

Wir sind uns bewusst, dass Meditation nicht für alle Menschen gleichermaßen geeignet ist und dass bestimmte Gruppen möglicherweise ein erhöhtes Risiko für unerwünschte

Nebenwirkungen haben. Aus diesem Grund betonen wir in unseren Ausbildungsprogrammen die Bedeutung einer individuellen Anpassung der Praxis an die Bedürfnisse und Fähigkeiten jedes Einzelnen.

Wir übernehmen Verantwortung und stehen fest hinter dem Ziel, eine sichere und unterstützende Umgebung für alle Praktizierenden zu schaffen. Wir werden weiterhin eng mit Fachleuten und Organisationen zusammenarbeiten, um die Qualität unserer Lehrmethoden kontinuierlich zu verbessern und sicherzustellen, sodass die Praxis der Meditation für alle Teilnehmenden positiv und unterstützend bleibt.

Über den MBSR-MBCT Verband:

Der Verband ist ein Zusammenschluss von Achtsamkeitslehrenden. Seit seiner Gründung 2005 setzt er sich für hohe Qualität beim Unterrichten von Achtsamkeit ein und hat umfassende Standards für die Aus- und Weiterbildung von Achtsamkeitslehrerinnen und -lehrern entwickelt. Eine diesen Standards entsprechende Ausbildung sowie die Einhaltung der Qualitäts- und Ethik-Richtlinien ist Voraussetzung für die Aufnahme in den Verband, dem inzwischen mehr als 1.100 Mitglieder angehören.

Pressekontakt

MBSR-MBCT Verband e. V.
Annett Grützmaker
Tel: 030 - 91 60 35 27
presse@mbsr-verband.de