

Die Kunst, Mind-Body-Medicine zu lehren – ein Multiplikatorentraining

Dieser Kurs basiert auf dem durch Haramati et al. publizierten Programm das inzwischen an vielen Universitäten weltweit gelehrt wird. Alle Sitzungen beginnen mit einer fünfminütigen Eröffnungsmeditation. Im Anschluss an die Meditation erfolgt ein "Check-in": Alle Teilnehmer berichten, wie es ihnen geht und was sie für Erfahrungen mit den bisher vorgeschlagenen Übungen gemacht haben. Von entscheidender Bedeutung ist die Atmosphäre aus empathischem Zuhören, Sicherheit und Respekt, die durch den Gruppenprozess getragen wird. In jeder Sitzung werden die Teilnehmer mit einer neuen Mind-Body Fähigkeit vertraut gemacht und haben die Möglichkeit, die Theorie durch die Praxis üben kennenzulernen. Die Sitzungen enden mit einer Abschlussmeditation.

Zu den erlernten Mind-Body-Modalitäten gehören: Autogenes Training, Biofeedback, Malen, Journal schreiben, Imaginative Übungen und Meditation. Von den Teilnehmern wird erwartet, dass sie die erlernten Fähigkeiten "zu Hause üben", mindestens einen Tagebucheintrag pro Tag schreiben, eine Form der Meditation für mindestens 10 Minuten pro Tag an drei bis fünf Tagen pro Woche üben und täglich körperlich aktiv sind (Gehen, Joggen, Sport treiben).