



Ausbildung zum Christlichen Achtsamkeitstrainer (CAT) - Syllabus 2018

Präambel

Die Souveränität aller teilnehmenden Personen an diesem Kurs hat höchste Priorität. Das bedeutet einerseits, dass sie als mündige und verantwortliche Mitwirkende angesehen werden, die nicht nur ihr eigenes Interesse, sondern auch das der gesamten Ausbildungsgruppe im Blick haben. Andererseits bedeutet es, dass jegliche manipulative Einflussnahme, sei es von der Kursleitung oder durch andere Teilnehmende, tabu ist.

Wir erheben den Anspruch, dass alle gelehrteten und geübten Inhalte normalem Menschenverstand nachvollziehbar und möglichst wissenschaftlich evident sind. Esoterisches Geheimwissen hat in dieser Ausbildung keinen Platz. Dementsprechend werden auch Inhalte des christlichen Glaubens, die nicht wissenschaftlich begründet werden können, in diesem Kurs nicht als Dogmen vertreten, denen man sich zu fügen hat, sondern als Angebote, denen sich der Einzelne nur so weit zu öffnen braucht, wie es ihm persönlich gut tut. Das Training der Achtsamkeit bedarf eines gemeinsam gepflegten Klimas der Toleranz, Achtung und Freiheit.

Voraussetzungen

- ▶ Grundlage der Teilnahme an dieser Ausbildung ist die Vorentscheidung, aus persönlicher Überzeugung den christlichen Glauben als Quelle spiritueller Erfahrung anderen Quellen vorzuziehen.
- ▶ Unabdingbar für die Teilnahme ist die Bereitschaft, sich persönlich auf die das Übungsprogramm einzulassen. Die Ausbildung kann nicht erfolgreich sein, wenn man nur Anregungen zur Anleitung Anderer bekommen möchte. Achtsamkeitstrainer kann nur sein, wer selbst als beständig Übender Achtsamkeit praktiziert.
- ▶ Es wird von den teilnehmenden Personen erwartet, dass sie die Präambel bejahen und darauf achten, sich entsprechend zu verhalten.
- ▶ Nicht geeignet ist die Ausbildung für Personen, die unter akuten oder chronischen schweren seelischen Störungen oder Erkrankungen leiden. Ausnahmen sind nur denkbar, wenn solche Personen eine ärztliche Bescheinigung vorlegen, aus der hervorgeht, dass ihnen die Ausbildung voraussichtlich gut tun wird.
- ▶ Es wird eine ausreichend gute intellektuelle Auffassungsgabe von den Teilnehmenden erwartet. Seelsorgerische, therapeutische oder beraterische Vorkenntnisse sind wünschenswert, aber nicht verpflichtend.
- ▶ Außer der Volljährigkeit gibt es keine Altersbegrenzung.

Varianten

Variante I

In sich geschlossenes Ausbildungsprogramm mit Abschluss „Christliche(r) Achtsamkeitstrainer(in) (ISA)“.
5 Präsenzseminare à 9 Stunden, Leseaufgaben und ein Spiritueller Übungsweg
5 Creditpoints = 150 Lernstunden.

CAT		
	Stunden	Credits
Präsenzseminare	45	1,5
Leseaufgaben	45	1,5
Spiritueller Übungsweg	60	2,0
	150	5,0

Variante II

Die Alternative zum bisherigen Grundkurs II „Seelsorge an der eigenen Seele“ der Gesamtausbildung zum Pastoraltherapeuten (ISA). 10 Creditpoints = 300 Lernstunden, bestehend aus 5 Präsenzseminaren, Hausaufgaben, Leseaufgaben und einem Spirituellen Übungsweg. Auch als Einzelkurs belegbar. Preis: 800 €.

Aus dem GKII-Standardprogramm			CAT		
	Stunden	Credits		Stunden	Credits
Hausaufgaben	75	2,5	Präsenzseminare	45	1,5
Leseaufgaben	75	2,5	Leseaufgaben	45	1,5
			Spiritueller Übungsweg	60	2,0
	150	5,0		150	5,0

Seminartage

Seminarthemen

Theorie und Praxis der Entspannung: Entspannungsverfahren; Progressive Muskelentspannung; Atementspannung etc.

Prinzipien und Wege der Achtsamkeit: Neuropsychologie der Achtsamkeit, psychotherapeutische Meditation, Akzeptanz etc.

Modelle christlicher Spiritualität: Maria & Marta; Definition von „Spiritualität“; christliche Spiritualität (Wüstenmönche, Hesychasmus, Exerzitien); etc.

Theorie und Praxis der Kontemplation: Meditation und Kontemplation, Schweigen, Gebet, Imagination, Innere Heilung etc.

Praxis des Trainings mit Klienten: Modelle der Vermittlung von Achtsamkeitsübungen im Gruppen- und Einzelsetting.

Seminaraufbau

09.00-10.30	Entspannungsübung Textbetrachtung Imaginationsübung Themenzentriertes Gruppengespräch zu Text und Imagination
10.30-10.45	Pause
10.45-12.15	Theorie I (Präsentation & Handouts; Fragen und Gruppengespräch)
12.15-13.30	Mittagspause (an Wochentagen günstige Einkehrmöglichkeit in Kantine, 10 min. Fußweg)
13.30-15.00	Theorie II (Präsentation & Handouts; Fragen und Gruppengespräch)
15.00-15.30	Kaffeepause
15.30-17.00	Achtsamkeitsübungen in der Praxis
17.00-17.15	Pause
17.15-18.00	Themenzentriertes Gruppengespräch über die Lernerfahrungen dieses Tages

Der spirituelle Übungsweg

1. Verpflichtend ist für jede teilnehmende Person ein spiritueller Übungsweg, der insgesamt mindestens 60 Stunden umfasst.
2. Die teilnehmende Person kann entweder den Übungsweg nach dem Leitfaden von ISA wählen, Bestandteile daraus mit anderen Inhalten kombinieren oder ihren eigenen Weg gestalten. Der Übungsweg kann zum Beispiel durch die Teilnahme an kontemplativen Seminaren anderer Anbieter (Exerzitien, Schweigeseminare etc.) gegangen werden.
3. Voraussetzung für die Akzeptanz des Übungswegs durch die Kursleitung ist, dass er klar erkennbare christliche Inhalte hat. Der Grund dafür ist das Spezifikum des Kurses, in *christlich* akzentuierter Achtsamkeit auszubilden. Damit verbindet sich keine Abwertung anderer spiritueller Wege.
4. Vor Beginn ihres Übungswegs reicht die teilnehmende Person schriftlich die Planung ihres Übungswegs ein. Wenn sie den Weg nach dem Leitfaden von ISA gestaltet, genügt eine kurze Mitteilung.
5. Es ist wichtig, diesen Übungsweg weitgehend im zeitlichen Rahmen des Kurses zu gehen. Sinn der Übung ist eine Wechselwirkung zwischen dem Übungsweg und der Lernerfahrung des Kurses. Bereits in der Vergangenheit erfahrene spirituelle Übungswägen werden deshalb nicht angerechnet.
6. Nach Ende ihres Übungswegs reicht die teilnehmende Person einen Erfahrungsbericht ein, aus dem die einzelnen Stationen des Wegs gut ersichtlich werden.

Kosten & Bezahlung

Die Variante I (s. oben) kostet 500 €, die Variante II (Grundkurs II - Alternative) beläuft sich auf insgesamt 800 € (Anteil des CAT davon: 400 €). Die Zahlung erfolgt bis 10 Tage nach Rechnungserhalt. Mehrwertsteuer wird nicht erhoben.

Stornierungen sind nur in außergewöhnlichen Härtefällen nach Absprache möglich.

Terminplanung	2017	2018
► Um den Teilnehmenden an der ISA-Gesamtausbildung entgegenzukommen, die zum Teil weite Anreisewege haben, werden die Seminartage jeweils an den Anfang und das Ende eines Präsenzblocks gelegt. Daraus ergeben sich die Termine für 2017 und 2018.	CAT I CAT II CAT III CAT IV CAT V	11.01. 17.01. 19.04. 24.04. 06.07.
► Es ist nicht nötig, die CAT-Seminartage lückenlos nacheinander zu besuchen. Auch die Reihenfolge kann beliebig wahrgenommen werden. Es kommt nur darauf an, zuletzt alle fünf Teilseminare nachweisen zu können.	CAT I CAT II CAT III CAT IV CAT V	18.01. 23.01. 07.03. 12.03. 27.04.
Anmeldung	2017	2018
► Die Anmeldung erfolgt formlos, aber verbindlich per E-Mail oder Post unter Angabe der vollen Anschrift (+ Rechnungsadresse, falls abweichend) mit E-Mail und Telefon sowie einer kurzen Erklärung, die Präambel gelesen zu haben und ihr zuzustimmen, sowie die nach der Präambel genannten Voraussetzungen zu erfüllen.	CAT I CAT II CAT III CAT IV CAT V	10.07. 13.09. 20.09. 01.11. 07.11.
► Unsere Anschrift: Institut für Seelsorgeausbildung (ISA), Pforzheimer Str. 186, 76275 Ettlingen, E-Mail info@isa-institut.de .		01.05. 11.07. 18.07. 03.10. 09.10.
Weiteres		
► Die Teilnehmerzahl pro Präsenzseminar beschränkt sich auf 6 Personen. Es wird um rechtzeitige Anmeldung zu den CAT-Seminartagen gebeten.		
► Jede teilnehmende Person erhält nach der Anmeldung einen Studienleistungsnachweisbogen, den sie zu den Seminartagen mitbringt, um die bisherigen Studienleistungen abzeichnen zu lassen. Das Zertifikat wird ausgestellt, wenn alle Studienleistungen auf dem Bogen signiert sind.		
► Nach der Anmeldung erhalten die Teilnehmer ein Lesejournal, auf dem die für den Abschluss erforderliche Wahlliteratur verzeichnet ist.		
► Der Austragungsort der Präsenzseminare ist das Institut für Seelsorgeausbildung (ISA) in Ettlingen (Adresse s. oben).		