

Akademie für Personal- und Organisationsentwicklung

Wofür das M vor ISA steht

Erik Lehmann ist Gründer und Leiter von M/TRAINING.

Er hat als Architekt Karriere gemacht.
Von dorthier kommt das M.



M ist eine Chiffre für den architektonischen Minimalismus. Das ist keine Mode, sondern es steckt eine Lebensphilosophie dahinter. Darum eignet sich das M auch als Symbol für die Philosophie von M/Training.

„Wir Menschen neigen dazu, alles umzusetzen, was geht – weil es geht“, schreibt Chefredakteurin Brigitte Schulz 2024 im Deutschen Architektenblatt (DAB) in ihrem Editorial über den Trend zur neuen Einfachheit in der Architektur. „Doch die Dinge haben die Tendenz, sich zu verselbstständigen. So ist Technik, die zunächst eine Erleichterung war, längst zur Last geworden.“ Die Eigendynamik der Technologie hat sich mit der Bürokratie verfilzt, führt sie weiter aus. „Tausende Normen regeln die Planung zu Tode, nach der Devise: Bloß keinen Fehler machen“ (Schultz, 2024).

Aber alles richtig zu machen heißt noch langen nicht, es recht zu machen. Anders gesagt: Das Kriterium für wahre und nachhaltige Qualität liegt in der Frage, ob und wie sie auch wahrhaftig der Menschlichkeit dient. Insofern steht das M nicht nur für Minimalismus, sondern genauso auch für Menschlichkeit.

Weniger ist mehr, vorausgesetzt, dass sich das Wenige auf das Wesentliche beschränkt.

Im Gesundheits- und Sozialwesen wälzt die Symbiose von Technologie und Bürokratie wie eine Planierdraht Wesentliches platt. Die Menschlichkeit bleibt auf der Strecke. Wir brauchen eine Bewegung der Rückbesinnung auf das Wesentliche. Ja, und es bewegt sich auch etwas. Zunehmend rückt der wesentliche Aspekt des Sorgens in den Blick. Man sagt jetzt „Care“ dazu. Das ist dringend geboten, denn das Sorgen ist weitgehend zu einem unpersönlichen Ver-Sorgen verkümmert, mit einer fatalen Tendenz zum Ent-Sorgen.

Wir brauchen humane Innovation nicht nur im Gesundheits- und Sozialwesen, sondern auch in Wirtschaft und Politik, und wir brauchen einen Spirit, der sich dafür engagiert. Das heißt konkret: Neue Wirkungsstrukturen für bürgerschaftlich Engagierte und Profis, die nicht durch die Eigendynamik der technisierten Profitgesellschaft ausgebremst und absorbiert werden. Davon gibt es noch viel zu wenig. Es geht uns an. Also gehen wir es an.

Erik Lehmann

Seit 2025 neu im Programm:



Dr. phil. Hans-Arved Willberg arbeitet bei M/TRAINING mit, um dort M/ISA zu etablieren und inhaltlich mitzugestalten.

Er ist Sozial- und Verhaltenswissenschaftler und arbeitet in selbständiger Praxis als Trainer, Berater und Dozent.



ISA gab es von 2005 bis 2024 als „Institut für Seelsorgeausbildung“. Es mir eine Freude, das Schiff von nun an unter anderer Flagge segeln zu lassen. Dafür habe ich es auf's Trockendock gelegt, um es passgenau umzurüsten. ISA fährt jetzt im Rahmen von M/ISA als Innovative Spirit Academy weiter.

Den Schwerpunkt Seelsorge hatte ich gesetzt, weil ich auch Theologe bin und lange Zeit in der Klinikseelsorge gearbeitet habe. Als Sozial- und Verhaltenswissenschaftler beschäftige ich mich mittlerweile mit dem Problem des Vereinsamens und dem deutlich gestiegenen Bedarf an verbesserten Hilfen zur sozialen Integration, der besonders stark im Gesundheits- und Sozialwesen wahrgenommen wird, aber auch in marktwirtschaftlichen Unternehmen immer offensichtlicher geworden ist.

So wie wir dringend eine Abkühlung des ökologischen Klimas benötigen, brauchen wir auch eine Erwärmung des sozialen Klimas. Diesem Ziel widmet sich ISA als Innovative Spirit Academy mit drei Schwerpunkten:

- ★ Im Zentrum steht die Ausbildung zum Care Facilitator. Hier fließen viele Bestandteile des bisherigen ISA-Ausbildungsprogramms ein.
- ★ Wir vermitteln Themen des Ausbildungsprogramms auf populärwissenschaftliche Weise in Form von Sachbüchern und Ratgebern.
- ★ Wir arbeiten beständig mit wissenschaftlichem Anspruch und Schwerpunkt an der inhaltlichen Optimierung des Programms.

Wollen Sie die Gesellschaft verändern, indem Sie so effektiv wie möglich an der Erwärmung des sozialen Klimas mitwirken?

Wollen Sie im Spektrum zwischen Ehrenamtlichkeit und Vollprofessionalität einen wichtigen Beitrag zur notwendigen Humanisierung des Gesundheits- und Sozialwesens geben oder anderen eine solche Tätigkeit ermöglichen?

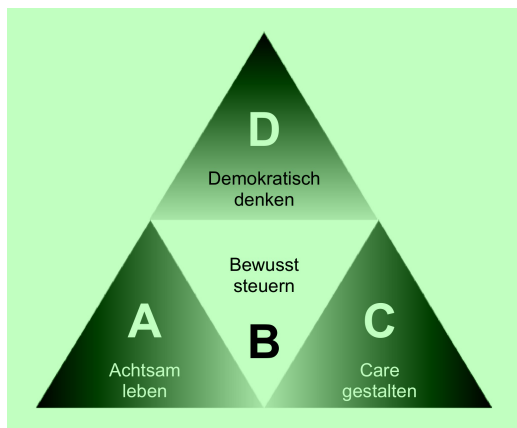
Wollen Sie Menschen in den Arbeitssystemen unserer Industriegesellschaft mit Empathie, Verständnis und Vernunft helfen, human mit sich selbst und ihren Mitmenschen umzugehen und gerade dadurch optimal erfolgreich zu sein?

Dann sind Sie bei uns an der richtigen Adresse.

DIE AUSBILDUNG

Wer von Care spricht, kann das institutionell verstehen: Health Care, Social Care... Das sind Einrichtungen. Wir meinen mit Care das, was in solchen Einrichtungen und überhaupt in der Gesellschaft für einen humanen Umgang nötig ist, wo man wirklich miteinander füreinander Sorge trägt, damit möglichst alle das bekommen, was sie persönlich brauchen, um menschenwürdig zu leben und zu arbeiten. Care Facilitators sind Förderer von Care genau in diesem Sinn.

Vier gleiche Moduldreiecke



A wie Achtsam leben

Ja zum Leben, wie es ist

Es geht um individuelle und soziale Achtsamkeit. Bewusst wahrnehmen, was jetzt gerade geschieht. Geistesgegenwärtig und gelassen werden. Unabgelenkt empathisch zugewandt sein. Auf den eigenen Organismus achten und hören.

B wie Bewusst steuern

Ja zum Leben, wie es sein kann

Es geht um realistisches Urteilen und Entscheiden. Mit der ABC-Methodik der Kognitiven Verhaltenstherapie lernen Sie, wie man Ziele erkennt und erreicht, die den echten eigenen Bedürfnissen entsprechen.

C wie Care gestalten

Verantwortung übernehmen

Es geht darum, Strukturen, Ressourcen und Probleme der Arbeitsgebiete kennenzulernen, in denen Sie nach der Ausbildung tätig sein wollen.

D wie Demokratisch denken

Ideale verfolgen

Es geht um die weltanschauliche Ausrichtung. Welche Ideale verfolgen wir? Welche lohnenden Ziel steuern wir an mit unserem Engagement? Was ist Humanität? Was ist Gerechtigkeit und wie kommt sie zustande? Wie können wir selbst als freie und mündige Personen leben und anderen dazu verhelfen?

Ausbildungsziele

Nach dem Abschluss sollten Sie in der Lage sein, Hilfe und Rat suchenden Menschen erfolgreich darin zu unterstützen, das zu bekommen, was sie brauchen. Sie können solchen Personen als Anlaufstelle zur Verfügung stehen oder durch Vermittlung Kontakt mit ihnen aufnehmen und ihr Vertrauen gewinnen. Sie können im Dialog auf Augenhöhe mit ihnen gemeinsam und anderen Bezugspersonen herausfinden, worin ihre tatsächliche Notlage besteht, ihnen Wege zur Bewältigung aufzeigen und sie begleiten. Uns ist wichtig, dass sie dabei nicht nur achtsam mit Ihrer Klientel umgehen, sondern auch mit ihren eigenen Grenzen und Bedürfnissen.

Aufgabengebiete

Care Facilitators betätigen sich ehrenamtlich, selbstständig oder in Anstellung als Zuständige und Beauftragte für Personen, die noch nicht wissen, wie sie ihre Krisensituation bewältigen können, welche Hilfen sie für ihre sozialen oder gesundheitlichen Probleme in Anspruch nehmen können, und auf welche Weise das geschehen kann. Ein Schwerpunkt ihrer Tätigkeit ist also das Vermitteln. Sie kümmern sich um sozial isolierte und resignierte Menschen, sind persönlich und verlässlich für sie da, suchen und finden mit ihnen Wege bedürfnisrelevanter Veränderung, motivieren sie dafür und begleiten sie selbst, so weit wie es gerade sinnvoll und nötig ist.

→ Alle Einzelheiten zur Ausbildung finden Sie auf den Seiten 6ff.

CARE und der Sense of Coherence

Wir verstehen unter Care Selbstfürsorge und das Sorgen für andere. Wer gut für sich selbst sorgt, geht gesund mit seinem eigenen Leben um, und wer gut für andere sorgt, hilft ihnen dabei, es auch zu tun, und ergänzt sie, wo sie damit an ihre Grenzen stoßen.

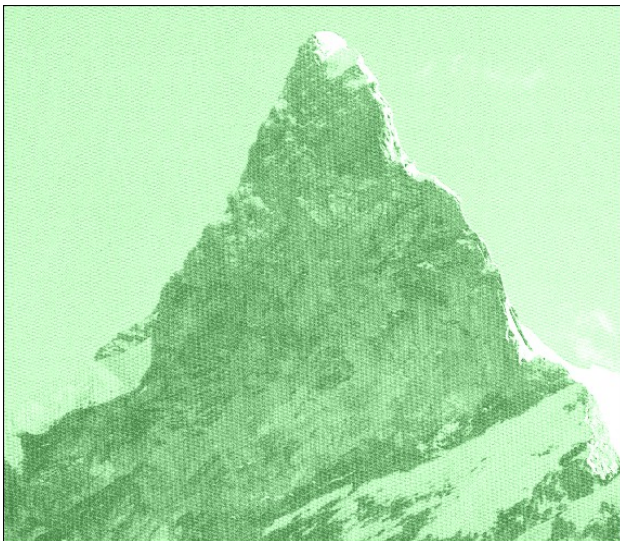
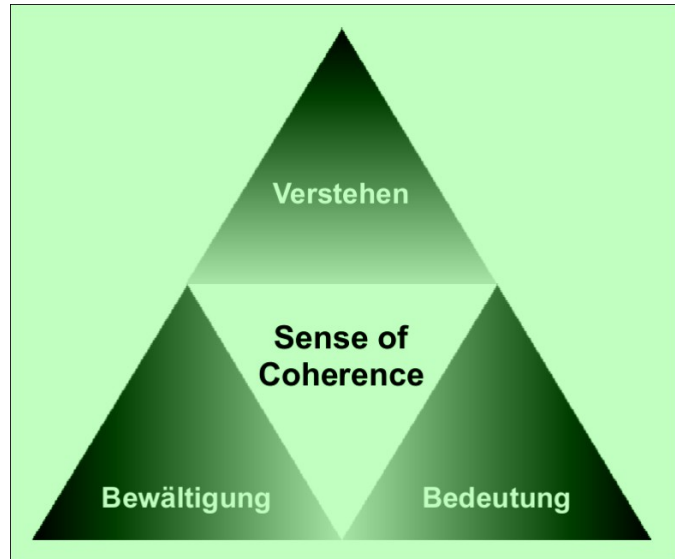
Das salutogenetische Prinzip

Gesund mit dem Leben umgehen, so wie es ist - auch mit dem ganz kranken Leben und auch mit dem sterbenden Leben - das meint der Begriff *Salutogenese*. Dem widmet sich unsere Ausbildung.

- ★ Wir begleiten und unterstützen Sie, mit sich selbst gesund umzugehen.
- ★ Wir vermitteln ihnen die Fachkompetenz, gezielt auch andere dabei zu unterstützen.

Das Grundmodell der Salutogenese hat der Medizinsoziologe *Aaron Antonovsky* (1923-1994) beschrieben und den *Sense of Coherence* (SOC) genannt. Je mehr unser SOC entwickelt ist, desto mehr innere Stärke bildet sich aus, durch die wir auch die schweren Erfahrungen des Lebens bewältigen können.

Der SOC setzt sich aus drei Elementen zusammen, die sehr stark ineinander greifen: Verstehen, Bedeutung und Bewältigung. Was ist damit gemeint?



Das Leben fordert uns heraus. Wir können uns seinen Herausforderungen verweigern oder wir können uns ihnen stellen. Der Sense of Coherence geht uns nur auf, wenn wir annehmen, was das Leben uns zumutet. Die Zumutungen können uns als unbezwingbare Bergwände erscheinen, wie der Himalayagipfel auf der Abbildung links, der Ogre, von dem man lang glaubte, dass ihn niemand besteigen könne. Denen, die es dennoch schafften, war es nur möglich, weil sie sich klar gemacht haben, was das für ein Berg ist, was er für sie persönlich bedeutete und wie der Weg aussehen kann, um das Unmögliche möglich zu machen. Sie haben sich sehr genau mit diesen drei Gesichtspunkten beschäftigt, bevor sie sich auf die Expedition einließen. Jeder von ihnen hatte ein genaues Bild davon, was auf ihn zukommen würde, jedem bedeutete das Erreichen des Gipfels so viel, dass es ihm die größte Mühe wert war, und jeder hatte eine klare und realistische Vorstellung von der Kletterroute und ihren Alternativen.

- ⇒ **Verstehen** heißt: Die Realität genau so wahrnehmen und begreifen, wie sie ist.
- ⇒ **Bedeutung** heißt: Um des lohnenden Ziels willen bereit sein, alles einzusetzen, um es zu erreichen,
- ⇒ **Bewältigung** heißt: Eine klare Vorstellung davon gewinnen, wie der Weg zum Ziel aussieht, und ihn dann auch Schritt für Schritt unter die Füße nehmen.

Das salutogenetische Prinzip ist der Weg, gesund mit dem Leben umzugehen, das so ist, wie es ist. Wir weichen der Tatsache nicht aus, dass wir die Lasten annehmen müssen, die uns das Leben auferlegt hat, wenn wir Sinn und Erfüllung finden wollen. Wer am Ende sagen will, dass sich sein Leben wirklich gelohnt hat, braucht ein ganzes Ja zu dem, was das Leben ihm abverlangt.

Care Facilitators sind so etwas wie Bergführer. Sie helfen andern dabei, ihre persönlichen Steilwände zu verstehen und zu bewältigen, weil ihnen bewusst wird, wie viel das für sie bedeutet und wie es geht. Ein Bergführer steigt selbst mit hin- auf und trägt sehr aufmerksam Sorge dafür, die begleitete Person zu ermutigen, für die nächsten Schritte zu instruieren und sie zu sichern.



Verstehen...

...ist das Gegenteil von Irrtum und Unbeholfenheit.

Verstehen heißt immer auch, gut beraten zu sein, unabhängig davon, was aus dem Verstehen wird. Es geht um die Angemessenheit unserer *kognitiven Urteile*. Wir sind immer schlecht beraten, wenn unsere Entscheidungen aus Fehlurteilen resultieren.

Vor allem geht es darum zu verstehen, dass zum Menschsein beides gehört: Stärke und Schwäche. Wenn uns das ganz klar ist, können unsere Schwächen sogar zu Stärken des Miteinanders werden. Wir verstehen, dass wir selbst und genauso auch unsere Mitmenschen *verletzlich* sind. Das ist die Voraussetzung für den Vorrang und die Angemessenheit des *Sorgens*.

Wenn wir die Gesundheit fokussieren statt die Krankheit, kann das nicht heißen, dass wir unsere Schwächen und Verletzlichkeiten ausblenden. Darum nehmen wir auch uneingeschränkt das Kranksein ernst, wie überhaupt alle Probleme, die uns Menschen zusetzen und schwächen. Aber wir üben uns darin, sie als Aufgaben zu begreifen und gesund mit ihnen umzugehen.

- ⇒ Ich verstehe, worin das Problem liegt.
- ⇒ Ich verstehe, wie das Problem funktioniert.
- ⇒ Ich verstehe, welche Bedeutung es für mich haben kann, wenn ich das Problem bewältige.
- ⇒ Ich verstehe, welchen Weg ich einschlagen kann, um das Problem zu bewältigen.

Das salutogenetische Verstehen hat zwei Schwerpunkte: *Sich selbst verstehen* und *einander verstehen*. Sich selbst verstehen ist vor allem eine Angelegenheit der kognitiven

Selbstreflexion. Einander verstehen ist eine Sache des verständigungsorientierten Kommunizierens. Beides kann man üben und lernen und beides hat zentrale Bedeutung in unserem Ausbildungsprogramm.

Es geht darum, Probleme vernünftig zu bewerten und als Aufgaben zu begreifen.

Bedeutung...

...ist das emotionale Gewicht, das aus dem Verstehen hervorgeht.

In der Bedeutung liegt der *Sinn*, den ich aus dem Verstehen gewinne: Ich verstehe, was ich von mir selbst brauche, was du von mir brauchst, und was die Gesellschaft von uns braucht. Ich finde Sinn darin, das als meine Lebensaufgabe zu bejahen. Das, worin wir Sinn sehen, sind unsere Werte, und je mehr Wert etwas für uns persönlich hat, desto größer ist sein emotionales Gewicht. Gesunde Werte gehen aus gesundem Verstehen hervor und gesundes Verstehen heißt seit jeher *Vernunft*. Wer auf Selbsterkenntnis und wirkliches Verstehen seiner Mitmenschen zugunsten bequemer Vorurteile verzichtet, produziert auch kranke Werte.

Menschen gehen krank mit sich selbst und andern um, weil sie sich irren. Irren ist nur menschlich, wenn man aus den Irrtümern lernt, wenn aber nicht, hat das Irren ein gefährliches Gefälle zur Unmenschlichkeit.

Wenn ich das emotionale Gewicht des Werts wahrnehme, den ich ganz bejahe, weil er aus der Einsicht des Verstehens kommt, verstehe ich nicht nur mit dem Kopf, sondern auch mit dem Herzen.

- ⇒ Ich empfinde die Bedeutung, die das Problem für mich hat.
- ⇒ Ich empfinde, wie sehr sich das Bewältigungsziel für mich lohnen wird.
- ⇒ Ich bejahe von Herzen meine Verantwortung für mich selbst, meine Mitmenschen und meine Umwelt.

Weil wir als Menschen Beziehungswesen sind, liegen auch unsere höchsten Werte im Beziehungsbe- reich. Darum ist die schlimmste Erfahrung, die ein Mensch machen kann, totale Vereinsamung. Die Weiche des Sorgens für sich selbst und für die andern ist nur dann richtig gestellt, wenn alles Sorgen auf gesunde Weise gemeinschaftsstiftend und gemeinschaftsfördernd ist. Der *Innovative Spirit*, den wir heute brauchen, ist zugleich der *Integrative Spirit*.

Es geht darum, die Problembewältigung als ein wirklich lohnendes Ziel zu verstehen.

Wenn wir als Care Facilitators für andere Beziehung stiften wollen, müssen wir selbst hilfreiche Beziehungserfahrungen machen, die uns sehr viel wert sind. Das kann man nicht einfach üben und lernen, das muss man miteinander erleben, und wenn man es erlebt, ist es immer ein Geschenk und keine Leistung. Wir können uns aber darin üben, allen Aktivis- mus zurückzustellen, um uns einfach nur beschenken zu lassen. Für die Kompetenz von Care Facilitators ist wesentlich, dass sie sich selbst als verletzbare Menschen annehmen, die offen dafür sind, sich gerade auch in den Begegnungen mit den Menschen beschenken zu lassen, denen sie dienen. Dann wird ein Geben und Nehmen daraus. So brennt man nicht aus, denn damit schöpft man immer neu aus der Quelle gesunder Motivation. Das, was vor allem für uns Bedeu- tung hat, verblasst nicht zu einem unrealistischen Ideal von Gestern.

Darum ist auch die *Selbsterfahrung* ein zentrales Element der Ausbildung. Diese hat ebenfalls zwei Schwerpunkte: Ers- tens Selbsterfahrung durch Learning by Doing, das ist: Training. Wir üben miteinander die Methodik vernünftiger Urteils-

bildung und die Methodik verständigungsorientierten Kommunizierens. Der zweite Schwerpunkt ist auch ein Training, aber ein Training anderer Art. Wir gehen angeleitete Wege der Achtsamkeit miteinander - und natürlich üben wir dabei auch Achtsamkeit, aber nicht als Leistungsziel, sondern allein um der Selbsterfahrung willen, weil jede Übung der Achtsamkeit ein Selbstzweck ist. Man kann es so sagen: Es geht um die Übung, sich beschenken zu lassen. Es geht nicht um das Machen, sondern um das Lassen und Loslassen, ganz so, wie jede und jeder es gerade braucht.

Bewältigung...

...hat Antonovsky eigentlich „Manageability“ genannt, zu Deutsch: „Bewältigbarkeit“.

Das ist ein umständliches Wort, aber es hilft uns, nicht dem Fehlschluss aufzusitzen, dass Verstehen und Wahrnehmen von Bedeutung und Sinn aus sich selbst heraus automatisch zu den nötigen Verhaltensänderungen führen. Das wird vor allem dadurch verhindert, dass man sich selbst im Weg steht durch hartnäckige ungesunde Gewohnheiten und dass man äußeren Widerständen ausgesetzt ist, mit denen man nicht gerechnet hat. Beides demoralisiert. Dann nagt der Zweifel, ob es überhaupt Zweck hat, sich die Mühe zu machen.

Wie verletzlich wir an diesem Punkt sind, hängt davon ab, ob wir uns eine realistische Vorstellung von der Bewältigung machen können oder nicht. Oft kommt es uns bei sehr schwierigen Situationen so vor, als stünden wir vor einer glatten Wand. „Bewältigbarkeit“ heißt, dass ein Bild in uns entstanden ist, auf dem der Weg erscheint, den wir trotz dieser Schwierigkeiten weiter gehen können. Die besten Voraussetzungen dafür sind das Verstehen und der Wert, den wir mit dem Weitergehen verbinden, aber dann müssen wir auch jeden einzelnen Schritt wirklich tun, ohne aufzugeben.

Ich bin bereit und fähig für den Weg des Veränderns,

- ⇒ weil ich erkenne, worin das Problem besteht,
- ⇒ weil mir die Bewältigung sehr viel bedeutet
- ⇒ weil ich erkenne, dass es den Weg des Bewältigens tatsächlich gibt und aussehen kann.

Damit sind wir bei der dritten Säule der CFC-Ausbildung angelangt. Sie lässt sich mit dem Begriff *Selbstmanagement* kennzeichnen. Erneut teilt sich das Segment in zwei Schwerpunkte auf: Erstens wird die Kenntnis gangbarer Wege im Dickicht der gesellschaftlichen Strukturen erarbeitet, die es ermöglichen, auch schwierige und komplexe Problemkonstellationen zu bewältigen. Zweitens wird das Know How vermittelt, wie man Menschen in solchen Situationen in Beratung und Begleitung handfeste praktische Unterstützung geben kann.

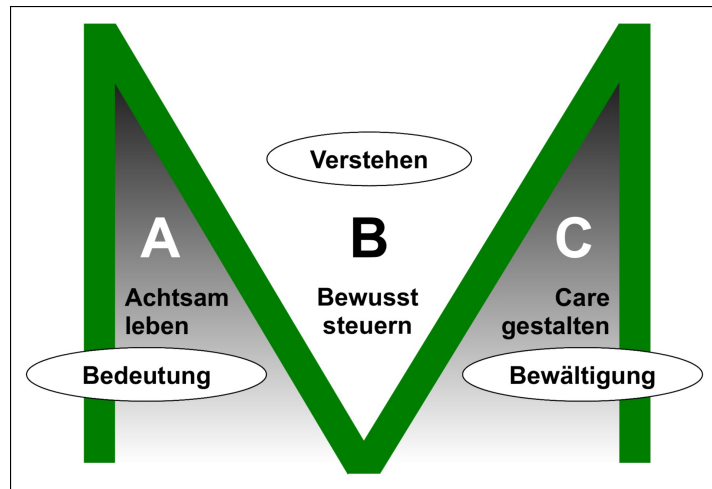
Es geht darum, sich eine realistische Vorstellung von der Problembewältigung machen können.

Care und der Sense of Coherence

Für sich selbst und füreinander verantwortlich Sorge tragen bedeutet, daran zu arbeiten, dass sich bei uns selbst und den andern der *Sense of Coherence* einstellt und festigt, der es uns ermöglicht, auch mit sehr widrigen Problemen wie ernsten Krankheiten bis hin zum Sterben und anderen ernsten Mangelereignissen wie Armut, Erfahrungen des erlittenen Unrechts, des Scheiterns und Schuldigwerdens, der Entwurzelung und der Vereinsamung *gesund* umzugehen. Das soll heißen: Der SOC lässt sich als Zentrum und Ziel von Care definieren.

Vor allem für das Gesundheits- und Sozialwesen bietet es sich an, Care mit Health Care und Social Care zu identifizieren, aber das geht am Kern der Sache vorbei. So wie wir Care deuten, lehren und zu leben versuchen, handelt es sich in erster Linie um eine *Haltung*, während Begriffe wie „Social Care“ und „Health Care“ Institutionen und Funktionen bezeichnen. Bei uns lernen Sie nicht, als Rädchen im Getriebe eines Care-Systems zu funktionieren, sondern sie lernen dieses Getriebe zu verstehen wie der Bergführer den Berg, sie lernen, seine Werte zu reflektieren, um das Lohnende vom Unsinnigen zu unterscheiden, Sie lernen, wie die institutionellen Ressourcen optimal genutzt werden können und wie Sie Sorge tragen können, dass es menschlicher darin zugeht.

Das Curriculum

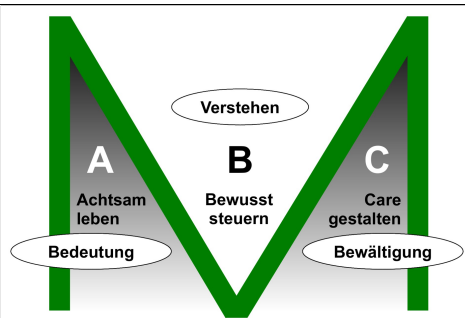


Modul B ist eingebettet in die Module A und C. Um sinnvoll bewusst zu steuern, muss mir bewusst sein, wohin ich will und warum ich dorthin will. Das heißt: Ich brauche konkrete Zielpunkte für mein Handeln und ich brauche die Besinnung darauf, was sie mir wert sind.

Um das anschaulich zu machen, bieten sich zwei Texte aus der Bibel an, die interessanterweise auch noch direkt aufeinander folgen. Sie stehen im Lukasevangelium.

Als sie aber weiterzogen, kam er in ein Dorf. Da war eine Frau mit Namen Marta, die nahm ihn auf. Und sie hatte eine Schwester, die hieß Maria; die setzte sich dem Herrn zu Füßen und hörte seiner Rede zu. Marta aber machte sich viel zu schaffen, ihnen zu dienen. Und sie trat hinzu und sprach: Herr, fragst du nicht danach, dass mich meine Schwester lässt allein dienen? Sage ihr doch, dass sie mir helfen soll! Der Herr aber antwortete und sprach zu ihr: Marta, Marta, du hast viel Sorge und Mühe. Eins aber ist not. Maria hat das gute Teil erwählt; das soll nicht von ihr genommen werden.

Lukas 10,38-42



Wir folgern aus diesen beiden Geschichten je ein Leitbild für die Module A und C: Das **Maria-Leitbild** und das **Samariter-Leitbild**.

Und siehe, da stand ein Gesetzeslehrer auf, versuchte ihn und sprach: Meister, was muss ich tun, dass ich das ewige Leben ererbe? Er aber sprach zu ihm: Was steht im Gesetz geschrieben? Was liest du? Er antwortete und sprach: »Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben von ganzem Herzen, von ganzer Seele und mit all deiner Kraft und deinem ganzen Gemüt, und deinen Nächsten wie dich selbst«. Er aber sprach zu ihm: Du hast recht geantwortet; tu das, so wirst du leben. Er aber wollte sich selbst rechtfertigen und sprach zu Jesus: Wer ist denn mein Nächster? Da antwortete Jesus und sprach: Es war ein Mensch, der ging von Jerusalem hinab nach Jericho und fiel unter die Räuber; die zogen ihn aus und schlugen ihn und machten sich davon und ließen ihn halb tot liegen. Es traf sich aber, dass ein Priester dieselbe Straße hinabzog; und als er ihn sah, ging er vorüber. Desgleichen auch ein Levit: Als er zu der Stelle kam und ihn sah, ging er vorüber. Ein Samariter aber, der auf der Reise war, kam dahin; und als er ihn sah, jammerte es ihn; und er ging zu ihm, goss Öl und Wein auf seine Wunden und verband sie ihm, hob ihn auf sein Tier und brachte ihn in eine Herberge und pflegte ihn. Am nächsten Tag zog er zwei Silbergroschen heraus, gab sie dem Wirt und sprach: Pflege ihn; und wenn du mehr aus gibst, will ich dir's bezahlen, wenn ich wiederkomme. Wer von diesen dreien, meinst du, ist der Nächste geworden dem, der unter die Räuber gefallen war? Er sprach: Der die Barmherzigkeit an ihm tat. Da sprach Jesus zu ihm: So geh hin und tu desgleichen!

Lukas 10,25-37

Modul A: Das Maria-Leitbild

Wahrnehmen, Entscheiden, Fokussieren

Das ist nicht die „göttliche“ Maria, sondern irgendeine von den unzähligen Frauen, die mit der Muttermilch aufgesogen haben, dass sie nicht an sich selbst denken dürfen und stets zu dienen haben, vor allem den Männern. Ihre Schwester Marta denkt so, verhält sich so und fordert dasselbe von ihr. Aber diese Maria wagt es, sich aus ihrer erzwungenen Rolle zu befreien. Sie nimmt ihr eigenes Bedürfnis ernst, genau wie das Bedürfnis des Rabbiners, der zu Besuch gekommen ist und der sich nichts so sehr wünscht, als dass man ihm zuhört, weil er davon überzeugt ist, den Menschen unvergleichlich wertvolle Erkenntnisse zu vermitteln. Sie erkennt geistesgegenwärtig, dass alles andere jetzt nebensächlich ist, wendet ihre ganze Aufmerksamkeit dem Gast zu und erlaubt es sich, von ihm beschenkt zu werden. Der Gast spiegelt Marta, dass sie sich unnötig viel Stress macht, und stellt sich zu Maria, indem er ihre Haltung als das einzig Nötige bestätigt.

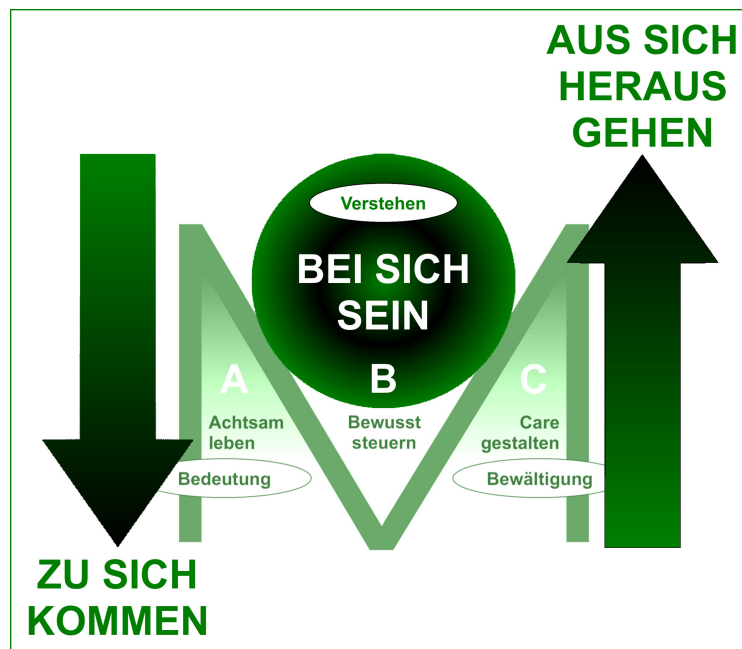
Modul C: Das Samariter-Leitbild

Wahrnehmen, Stärken, Vermitteln

Die beiden Geschichten folgen aufeinander, weil sie zusammengehören. Das Maria-Leitbild steht für die Haltung des achtsamen Empfangens, das Samariter-Leitbild für die Haltung des achtsamen Handelns. Maria kommt zu sich, der Samariter geht aus sich heraus. Er lässt sich von dem berühren, was sein Mitmensch gerade braucht, und er entscheidet sich, es ihm seinen Möglichkeiten nach zu geben. Ziel seines Handelns ist, dass dieser Mensch wieder aufgerichtet wird, um seinen eigenen Weg zu gehen. Er wird ihn nicht an sich selbst binden, sondern nur dafür sorgen, dass der andere bekommt, was er dazu braucht.

Der Samariter in der Geschichte ist im Unterschied zu den anderen Personen, die dem (buchstäblich) niedergeschlagenen Menschen begegnen, der nicht mehr ohne Hilfe auf die Beine kommt, auf *achtsame Weise* unterwegs. Er hat ein Bewusstsein für das entwickelt, was ihm am meisten bedeutet: Echtes Verständnis und Mitgefühl zu empfangen und zu geben. Dieser Samariter ist in der Weltliteratur das Musterbeispiel eines Menschen, der die Haltung des Caring verinnerlicht hat. Weil er innerlich unabhängig ist, kann er sich diesem Menschen, der ihn jetzt gerade braucht, vorbehaltlos und vernünftig zuwenden.

Beides gehört notwendig zusammen: Um wie der Samariter zu leben, müssen wir erst einmal wie Maria zu uns kommen, um uns dann nicht wieder selbst zu verlieren, sondern bewusst das anzusteuern, was am meisten Wert hat für uns selbst, die andern und die Welt.



Modul B: Bewusst steuern

Differenzieren, Umdenken, Verändern

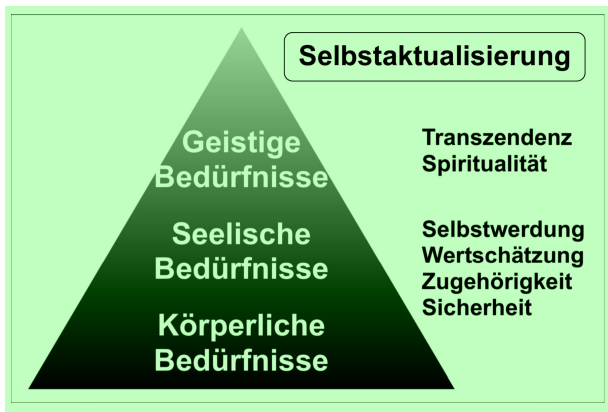
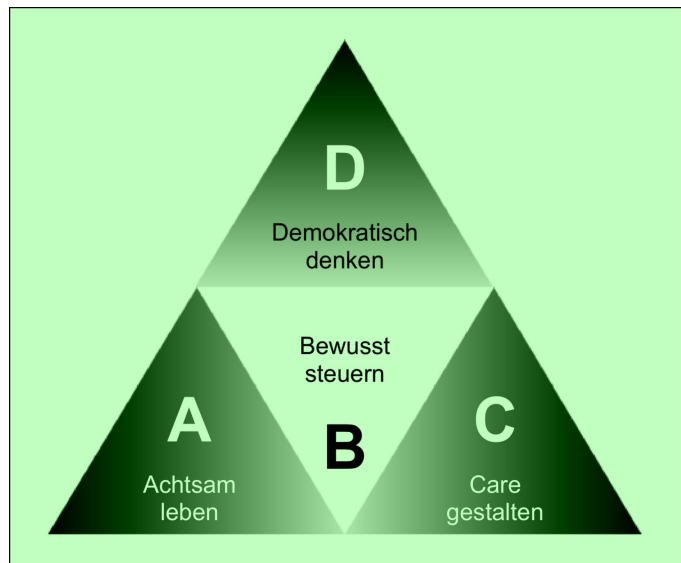
Manche Probleme können wir nicht ändern, aber wir können gut oder schlecht damit umgehen. Wenn wir schlecht damit umgehen, machen wir uns zu den vorhandenen Problemen noch weitere. Andere Probleme entstehen überhaupt erst dadurch, dass wir in die falsche Richtung gesteuert haben. Wir haben uns nicht genügend überlegt, welche Einschätzung und welches Verhalten uns und den Mitmenschen am besten gerecht wird, wir haben falsche Schlüsse gezogen und darum ändern und uns selbst Schaden zugefügt. Das sind normale Lernprozesse, die wir für unsere Persönlichkeitsentwicklung brauchen; niemand lernt, wenn er keine Fehler macht. Unsere größten Probleme entstehen aber aus Fehleinschätzungen und antrainierten Verhaltensweisen, die uns zur Gewohnheit geworden sind. Wir bekommen keinen Zugriff darauf, weil sie sich wie von selbst einstellen und uns das Steuer aus der Hand zu nehmen scheinen.

Wenn wir zu uns kommen, können wir uns auch ungezwungen und ohne Selbstvorwürfe solchen automatisierten Vorgängen des Denkens, Fühlens und Verhaltens stellen und sie als Teil der Wirklichkeit akzeptieren. Das heißt aber noch nicht, dass wir dadurch in der Lage sind, solche Gewohnheiten zu verändern. Achtsamkeit ist das Fundament für konstruktives Verändern, aber zur erneuernden Kraft wird sie erst dadurch, dass sie uns das Umdenken erleichtert. Wir können Abstand nehmen und uns Gedanken über unsere Gedanken machen. Wir können differenzieren, welche Gedanken uns gut tun und welche nicht. Wir können systematisch die Angemessenheit oder Unangemessenheit unserer Einschätzungen überprüfen und einüben, selbst tief sitzenden Denkgewohnheiten nicht mehr Folge zu leisten. So können wir uns verändern, um ohne emotionale Blockaden und eingeschliffene destruktive Verhaltensweisen mit ungeteiltem Engagement zielstrebig das anzusteuern, was wirklich Wert hat.

Modul D: Demokratisch denken

Erkennen, Ermöglichen, Erneuern

Modul D setzt den Modulen A bis C gewissermaßen die Krone auf. Mit dem Dreieck „D“ ist das symbolisiert, was man auch die „höheren Werte“ nennt. Die Elemente „A“ und „C“ haben immer auch mit diesen Werten zu tun. Was motiviert mich vor allem, was lohnt sich wirklich, weil ich spüre und erkenne, dass es Sinn für mich hat? So gesehen sind Transzendenz und Spiritualität nichts Abgehobenes, das man oben aufsetzen kann oder auch nicht, ohne es unbedingt zu brauchen. Wenn ich zu mir gekommen bin und mir bewusst mache, was mir, den andern und der Umwelt gut tut, und wenn ich darin Sinn erkenne, bin ich motiviert, aus mir herauszugehen. Wohin? Auf die Ziele zu, die ich idealerweise verwirklichen möchte. Unsere höchsten Ziele sind uns heilig, das ist immer etwas Spirituelles. Und wenn wir uns ihrer Verwirklichung annähern, transzendieren wir uns selbst. Das heißt: Wir erweitern unseren Horizont und unsere Grenzen und wachsen dabei vielleicht auch ein Stück weit über uns selbst hinaus.

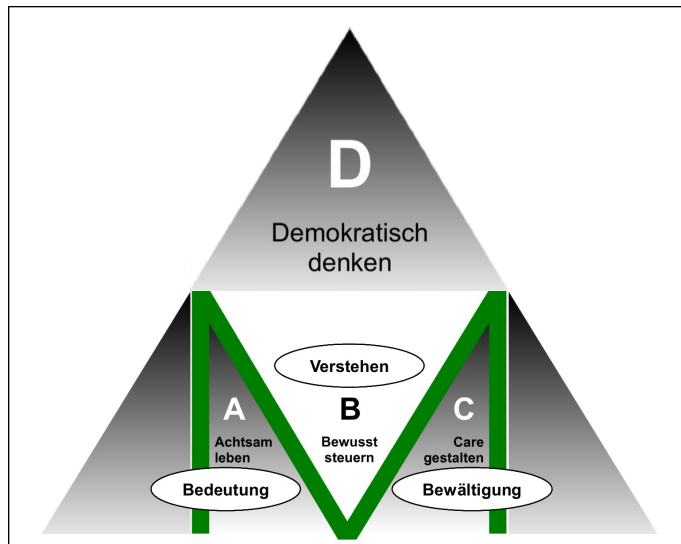


Der humanistische Psychologe *Abraham Maslow* (1908 - 1970) hat diese Dynamik mit seiner bekannten „Bedürfnispyramide“ dargestellt. Wenn ein Mensch sich auf gesunde Weise selbst verwirklicht, strebt er im Maß seines Wachstums danach, sich mehr und mehr als wichtigen, integrierten Teil eines sinnvollen Ganzen zu erfahren, in tiefer konstruktiver Verbundenheit mit anderen Menschen, im Einklang mit der Natur und spirituellem Frieden.

Maslow hat diesen gesunden Wachstumsprozess der Person „Selbstaktualisierung“ genannt: Eine Person kommt zu sich selbst und bleibt bei sich selbst, indem sie sich unabhängig darum bemüht, als integrierter Teil vom Ganzen ihr Potenzial so gut wie möglich auszuschöpfen.

Eine ganz wesentliche Erkenntnis der *Humanistischen Psychologie*, der daraus hervorgegangenen *Positiven Psychologie* und der untrennbar mit beidem verwobenen *Salutogenese* ist der Befund, dass gesunde Selbstaktualisierung nicht egoistisch, sondern altruistisch ist. Die Spitze der Pyramide, auf die sich die gesunde Persönlichkeitsentwicklung zubewegt, ist das Ideal größtmöglicher Freiheit, Selbstbestimmung, Entfaltungsmöglichkeit und friedlich-kooperativer Gemeinschaft aller Menschen in Gerechtigkeit, Respekt und einer vorurteilslosen Aufgeschlossenheit, miteinander zu leben und füreinander dazu sein. So beschreiben es die Verfassungen der echten Demokratien unserer Welt und die Charta der Menschenrechte der Vereinten Nationen klar und überzeugend.

Für dieses Ideal steht das D. Die Community der Care Facilitators ist eine Weggemeinschaft demokratisch gesinnter Menschen, deren Herz dafür schlägt, dass jeder Mensch in Freiheit und Würde selbstbestimmt leben kann.



Ausbildungsinhalte

Jedes Modul enthält 3 Teile und umfasst insgesamt 125 Lerneinheiten, bestehend aus Seminaren, Workshops, Leseaufgaben und Lernaufgaben. Die Gesamtausbildung beläuft sich also auf $4 \times 125 = 500$ LE. Die Tabelle zeigt, wie sich das aufteilt.

Lernform	Anteil Lerneinheiten		
	Modul		Gesamt alle Module
Präsenzveranstaltung Workshop	18		72
Präsenzveranstaltung Seminar	12		48
<i>Präsenzveranstaltungen gesamt pro Modul</i>		30	120
Onlineveranstaltungen (live)		36	144
<i>Präsenzen & Onlineveranstaltungen live pro Modul</i>		66	
Interaktive Präsenz- und Onlineveranstaltungen mit Anwesenheitspflicht			264
Leseaufgaben	26		104
Lernaufgaben	36		144
Online-Tests	1		4
Gesamtausbildung			500

Die Online-Tests am Ende jedes Moduls werden bewertet. Nicht bestandene Tests können wiederholt werden. Vor einer eventuellen zweiten Wiederholung muss ein klärendes Gespräch stattfinden, um zu erkennen, woran es liegt.

Teil des abschließenden Workshops jedes Moduls sind von den Teilnehmenden selbst vorbereitete und vorgetragene Präsentationen.

Die einberechneten Lern- und Leseinheiten sind knapp kalkuliert. Wir empfehlen dringend, je nach Kapazität, Interesse und Lernstil großzügig weitere Zeit nach eigenem Ermessen dafür einzuplanen. Zur Unterstützung wie auch für Organisation, Kommunikation und für anderen Ausbildungsergänzungen steht den Teilnehmenden eine interaktive Lernplattform zur Verfügung.

A wie Achtsam leben

Ja zum Leben, wie es ist - ZU SICH KOMMEN

Achtsamkeit ist nichts, was man lernen kann wie Auto fahren. Achtsamkeit ist eine Haltung, die man nur üben kann, indem man sie lebt. Darin bleibt man immer Anfänger.

Trotzdem ist eine Ausbildung in Achtsamkeit möglich:

- ▶ Sie können verstehen, worum es dabei wirklich geht.
- ▶ Sie können Übungswege der Achtsamkeit kennenlernen und damit Erfahrungen machen.
- ▶ Sie können in der Lerngemeinschaft üben, wie man achtsam miteinander kommuniziert.
- ▶ Sie können lernen, wie man andere dazu anleitet, selbst achtsam zu leben.

Das Maria-Leitbild gibt die Richtung an, wie wir selbst üben können, zu uns zu kommen, und wie wir andere dabei unterstützen können.

Teil A.1: Wahrnehmen - Was geschieht gerade?

➔ Maria verweigert sich (wie auch der Samariter) allen eigenen und fremden Vorurteilen, die sie daran hindern, sich vorbehaltlos der gegenwärtigen Wirklichkeit zu stellen und zu widmen.

Was lässt sich in dieser Hinsicht lehren und lernen?

Es geht um die Annäherung einer vorurteilsfreien offenen Kommunikation in einer Gruppe, die von Akzeptanz und Empathie bestimmt ist. Dort kann geübt werden, miteinander und füreinander auf das zu achten, was das Herz bewegt. Herzensbewegung ist die Erfahrung tröstlicher und ermutigender Resonanz. Kernphänomen dieses Resonanzgeschehens ist das Verstehen und Verstandenwerden.

Code	Lernform	Thema	Methoden	Umfang LE	
Präsenzveranstaltung Workshop & Seminar					
A 1.1	Workshop	Personenzentrierte Gesprächsführung I	Einführung, Gruppengespräch, Übungen	Workshop: 6 St. Leseaufg.: 2 St.	8
A 1.2	Seminar	Wahrnehmen mit allen Sinnen	Vortrag, Übungen	Seminar: 4 St. Leseaufgaben: 4 St.	8
A 1.3	Seminar	Zu sich kommen	Onlineseminar Vortrag, Gruppengespräch	Seminar: 4 St. Aufgaben zum Seminar: 4 St.	8
A 1.4	Seminar	Zur Ruhe kommen	dito	dito	8
A 1.5	Online-Workshop	Übung und Reflexion	dito	Seminar: 6 St. Aufgaben zum Seminar: 2 St.	8
					gesamt 40

Teil A.2: Entscheiden: Was macht jetzt am meisten Sinn?

- Maria findet (wie auch der Samariter) den Mut, radikal ernstzunehmen, was sie in der gegenwärtigen Lage braucht, um sich nicht fremdbestimmen zu lassen, sondern dem zu folgen, wozu sie ihr Herz jetzt bewegt.

Was lässt sich in dieser Hinsicht lehren und lernen?

Es geht um die Begleitung und Förderung von heilsamen Prozessen im Gruppensetting und Gesprächen zu zweit sowie um die Übung akzeptierender Selbstwahrnehmung durch Achtsamkeitsübungen und Meditation.

Code	Lernform	Thema	Methoden	Umfang LE	
Präsenzveranstaltung Workshop & Seminar					
A 2.1	Workshop	Achtsamkeitsübungen; Personzentrierte Gesprächsführung II	Einführung, Encountergruppe; Übungen	Workshop: 6 St. Leseaufg.: 2 St.	8
A 2.2	Seminar	Meditationsübung (Kunst, Natur)	Vortrag, Übungen Präsenzveranstaltung & Workshop	Seminar:4 St. Leseaufgaben: 4 St.	8
A 2.3	Seminar	Der Maria Modus	Onlineseminar Vortrag, Gruppengespräch	Seminar: 4 St. Aufgaben zum Seminar: 4 St.	8
A 2.4	Seminar	Die Wirkungen der Achtsamkeit	dito	dito	8
A 2.5	Online- Workshop	Übung und Reflexion	dito	Seminar: 6 St. Aufgaben zum Seminar: 2 St.	8
					gesamt 40

Teil A.3: Fokussieren: Ganz bei der Sache sein.

- Maria gelingt es, sich von ihrem Herz bewegen zu lassen, um sich ungeteilt mit ganzer Aufmerksamkeit und Freude dem „guten Teil“ hinzugeben, für das sie sich jetzt entschieden hat.

Was lässt sich in dieser Hinsicht lehren und lernen?

Es geht das Einüben konsequent personzentrierter Gesprächsführung, das reflektierte intensive Üben von Achtsamkeit und Meditation im Kontext Kunst, Religion, Kultur und Natur, sowie um das Erleben von Flowerfahrungen und deren Reflexion.

Code	Lernform	Thema	Methoden	Umfang LE	
A 3.1	Seminar 1	Achtsamkeit und Gesundheitsprävention	Onlineseminar Vortrag, Übungen	Seminar: 4 St. Leseaufg.: 4 St.	8
A 3.2	Seminar 2	Wahlthema*	je nach Bedarf Onlineseminar (oder Präsenzseminar)	dito	8
Präsenzveranstaltung Workshop & Seminar					
A 3.3	Seminar 3	Selbsterfahrung	Gruppen-, 2er- und Einzelsetting	dito	8
A 3.4	Workshop	Abschluss und Reflexion des Moduls	Gruppengespräch, Vertiefung, Übungen; Referate mit Gruppenfeedback und Diskussion	Workshop: 6 St. Leseaufg.: 2 St.	8
			Lernzeit		12
A 3.5			Online-Test		1
gesamt					45

* Das Thema wird dem Bedarf der jeweils teilnehmenden Gruppe entsprechend abgesprochen. Möglich sind auch Übungen, Supervisionen, Selbsterfahrungsmeetings oder Peergroup-Lerngruppen, entweder online oder präsent.

B wie Bewusst steuern

Ja zum Leben, wie es sein kann - BEI SICH SEIN

Dieses Modul besteht aus Einführung und Einübung in Theorie und Praxis der *Rational-Emotiven Verhaltenstherapie* (REVT) in Gestalt der von H.A. Willberg entwickelten *Achtsamkeitsbasierten Kognitiven Seelsorge und Therapie* (AKST). Die REVT ist ein Kernelement der *Kognitiven Verhaltenstherapie*. Die theoretische Einführung hat bereits starken Praxisbezug, indem sie mit Beispielen für die Anwendung der in der REVT praktizierten so genannten ABC-Methode verbunden ist. Der zweite Teil des Moduls besteht in begleiteten und reflektierten Praxisübungen.

Die Teilnehmenden lernen, wie man sich von schädigenden äußeren und inneren Diktaten befreien kann, um selbständige Urteile zu fällen, konstruktive Lösungen zu finden, zielführende humane Entscheidungen zu treffen und auch den Mut zu finden, sie zu verwirklichen. Sie lernen und üben es für sich selbst und sie lernen, es anderen beizubringen.

Teil B.1: Differenzieren - Gibt es ein Problem? Und zwar?

Code	Lernform	Thema	Methoden	Umfang LE	
Präsenzveranstaltung Workshop & Seminar					
B 1.1	Workshop	Einführung in die ABC-Methode Probemanalyse üben	Einführung, Gruppengespräch, Übungen	Workshop: 6 St. Leseaufg.: 2 St.	8
B 1.2	Seminar	Einführung in die ABC-Methode ABC-Analysen in der Gruppe	Vortrag, Übung	Seminar:4 St. Leseaufgaben: 4 St.	8
B 1.3	Seminar	Denken, Fühlen und Verhalten	Onlineseminar Vortrag, Gruppengespräch	Seminar: 4 St. Aufgaben zum Seminar: 4 St.	8
B 1.4	Seminar	Einführung in die Kognitive Verhaltenstherapie	dito	dito	8
B 1.5	Online- Workshop	Übung und Reflexion	dito	Seminar: 6 St. Aufgaben zum Seminar: 2 St.	8
gesamt					40

Teil B.2: Umdenken - Irrationale Überzeugungen und Denkalternativen

Code	Lernform	Thema	Methoden	Umfang LE	
Präsenzveranstaltung Workshop & Seminar					
B 2.1	Workshop	Einführung in die Achtsamkeits- basierte Kognitive Seelsorge und Therapie (AKST); ABCs üben	Einführung, Gruppengespräch, Übungen	Workshop: 6 St. Leseaufg.: 2 St.	8
B 2.2	Seminar	ABC-Analysen und weitere Übungen in der Gruppe	Übungen, Selbsterfahrung, Reflexion	Seminar: 4 St. Leseaufgaben: 4 St.	8
B 2.3	Seminar	Sokratische Gesprächsführung	Onlineseminar Vortrag, Gruppengespräch	Seminar: 4 St. Aufgaben zum Seminar: 4 St.	8
B 2.4	Seminar	AKST in der Paarberatung	dito	dito	8
B 2.5	Online- Workshop	Übung und Reflexion	dito	Seminar: 6 St. Aufgaben zum Seminar: 2 St.	8
gesamt					40

Teil B.3: Verändern

Code	Lernform	Thema	Methoden	Umfang LE		
B 3.1	Seminar 1	Selbststeuerung	Onlineseminar Vortrag, Übungen	Seminar: 4 St. Leseaufg.: 4 St.	8	
B 3.2	Seminar 2	Wahlthema*	je nach Bedarf Onlineseminar (oder Präsenzseminar)	dito	8	
Präsenzveranstaltung Workshop & Seminar						
B 3.3	Seminar 3	Übungsseminar	Übungen, Reflexion, Fallbesprechungen	dito	8	
B 3.4	Workshop	Abschluss und Reflexion des Moduls	Gruppengespräch, Vertiefung, Übungen; Referate mit Gruppenfeedback und Diskussion	Workshop: 6 St. Leseaufg.: 2 St.	8	
			Lernzeit			12
B 3.5			Online-Test			1
gesamt					45	

C wie Care gestalten**Verantwortung übernehmen - AUS SICH HERAUS KOMMEN**

In diesem Modul geht es darum, einerseits den Care-Begriff gründlich zu erarbeiten und andererseits die strukturellen Gegebenheiten der Arbeitsfelder für die oben genannten Aufgabengebiete aus erster Hand durch Fachpersonen sowie durch eigene Erfahrung gut kennenzulernen und mit ihren Chancen und Problemen zu verstehen. Ein Bestandteil dieses Moduls ist nicht zuletzt die Frage, wie man von Vereinsamung betroffenen Personen helfen kann.

Die Teilnehmenden lernen Strukturen, Ressourcen und Probleme der Arbeitsgebiete kennen, in denen sie nach der Ausbildung tätig sein können und wollen.

Das Samariter-Leitbild zeigt die Schwerpunkte auf, auf die es ankommt, wenn wir uns als Care Facilitators Menschen zuwenden, die gerade unserer Hilfe brauchen.

Teil C.1: Wahrnehmen - Was ist los mit dir?

➔ *Der Samariter geht nicht an diesem Menschen vorbei wie so viele andere, sondern er schaut hin, wendet sich ihm zu und macht sich ein genaues Bild von seiner Lage.*

Was lässt sich in dieser Hinsicht lehren und lernen?

Es geht um die Fähigkeit und das Wissen, individuelle Problemlagen ohne großen Aufwand durch angemessene Gesprächsführung, Beobachtung und Nachforschen so ermitteln zu können, dass sich die betroffenen Personen persönlich angenommen und verstanden fühlen und ihre Lage sachgemäß erfasst wird.

Daraus ergeben sich folgende Elemente des 1. Teils:

- ★ Anamnestiche Gesprächsführung
- ★ Psychische Probleme erkennen
- ★ Körperliche Probleme erkennen
- ★ Soziale Probleme erkennen

Code	Lernform	Thema	Methoden	Umfang LE	
Präsenzveranstaltung Workshop & Seminar					
C 1.1	Workshop	Anamnestiche Gesprächsführung	Einführung, Gruppengespräch, Übungen	Workshop: 6 St. Leseaufg.: 2 St.	8
C 1.2	Seminar	Psychische Probleme erkennen	Vortrag, Übung	Seminar: 4 St. Leseaufgaben: 4 St.	8
C 1.3	Seminar	Körperliche Probleme erkennen	Onlineseminar Vortrag, Gruppengespräch	Seminar: 4 St. Aufgaben zum Seminar: 4 St.	8
C 1.4	Seminar	Soziale Probleme erkennen	dito	dito	8
C 1.5	Online-Workshop	Übung und Reflexion	dito	Seminar: 6 St. Aufgaben zum Seminar: 2 St.	8
gesamt					40

Teil C.2: Stärken - Was brauchst du jetzt vor allem?

➔ *Der Samariter erkennt den aktuellen Bedarf und nutzt seine eigenen Ressourcen für erste Hilfsmaßnahmen.*

Was lässt sich in dieser Hinsicht lehren und lernen?

Es geht um die Fähigkeit und das Wissen, welche helfenden Maßnahmen wir selbst ergreifen können oder gegebenenfalls ergreifen müssen, um den betroffenen Personen Entlastung und Schutz zu geben und die Voraussetzung für weitere Schritte zu schaffen.

Daraus ergeben sich folgende Elemente des 2. Teils:

- ★ Krisenintervention (Gewalt, Bedrohung, akute psychische Erkrankungen, Suizidalität usw.)
- ★ Stabilisierungsmaßnahmen bei schweren psychischen Problemen
- ★ Stabilisierungsmaßnahmen bei schweren körperlichen Problemen
- ★ Stabilisierungsmaßnahmen bei schweren sozialen Problemen

Code	Lernform	Thema	Methoden	Umfang LE	
Präsenzveranstaltung Workshop & Seminar					
C 2.1	Workshop	Krisenintervention	Einführung, Gruppengespräch, Übungen	Workshop: 6 St. Leseaufg.: 2 St.	8
C 2.2	Seminar	Stabilisierungsmaßnahmen bei schweren psychischen Problemen	Übungen, Selbsterfahrung, Reflexion	Seminar: 4 St. Leseaufgaben: 4 St.	8
C 2.3	Seminar	Stabilisierungsmaßnahmen bei schweren körperlichen Problemen	Onlineseminar Vortrag, Gruppengespräch	Seminar: 4 St. Aufgaben zum Seminar: 4 St.	8
C 2.4	Seminar	Stabilisierungsmaßnahmen bei schweren sozialen Problemen	dito	dito	8
C 2.5	Online-Workshop	Übung und Reflexion	dito	Seminar: 6 St. Aufgaben zum Seminar: 2 St.	8
gesamt					40

Teil C.3: Vermitteln - Wer kann dir weiterhelfen?

➔ *Der Samariter bringt die hilfsbedürftige Person in eine Umgebung, wo sie alle weiteren nötigen Hilfen erhalten kann, die sie braucht, um die Krise zu überwinden oder so gut wie möglich damit zurechtzukommen. Er entledigt sich damit nicht der Verantwortung, aber nimmt sich zurück, um diesem Prozess nicht im Weg zu stehen und sich auch nicht selbst zu überfordern.*

Daraus ergeben sich folgende Elemente des 3. Teils:

- ★ Care-Vernetzung nutzen und gestalten (wohin wir uns bei welchen Problemen wenden können)
- ★ Effektiver Umgang mit Vermittlungs-Hindernissen (Bürokratie, Gleichgültigkeit, Überforderung usw.)
- ★ Proaktiv Koordination gestalten.

Code	Lernform	Thema	Methoden	Umfang LE	
C 3.1	Seminar 1	Care-Vernetzung nutzen und gestalten	Onlineseminar Vortrag, Gruppengespräch	Seminar: 4 St. Leseaufg.: 4 St.	8
C 3.2	Seminar 2	Was kann ich tun, wenn...?"	dito	dito	8
<i>Präsenzveranstaltung Workshop & Seminar</i>					
C 3.3	Seminar 3	Proaktive Koordination	dito	dito	8
C 3.4	Workshop	Abschluss und Reflexion des Moduls	Gruppengespräch, Vertiefung, Übungen; Referate mit Gruppenfeedback und Diskussion	Workshop: 6 St. Leseaufg.: 2 St.	8
			Lernzeit		12
C 3.5			Online-Test		1
gesamt					45

D wie Demokratisch denken

Sich zusammenfinden - MITEINANDER FÜREINANDER UNTERWEGS

Mit diesem Modul vertiefen und erweitern wir unser Bewusstsein für die Bedeutung von Care im gesellschaftlichen Zusammenhang als treibende Kraft eines gesunden gesellschaftlichen Zusammenhalts. Dabei geht es um wesentliche Aspekte der Positiven Psychologie und der Salutogenese: Wir fragen, was es eigentlich ganzheitlich betrachtet heißt, dass ein Individuum und eine Gesellschaft gesund ist, und wir fragen, welche körperlichen, psychischen, sozialen, spirituellen kulturellen und politischen Bedingungen dafür vorauszusetzen ist. Wir beziehen das auf das Wirkungsfeld der Care Facilitätors und ziehen Schlüsse zu Priorisierungen, Vernetzungen und notwendigen Abgrenzungen daraus. Dabei helfen uns nicht zuletzt zeitlos gültige Einsichten der antiken griechischen und römischen Philosophie, die innerhalb der Humanistischen Psychologie und der Positiven Psychologie in hohem Maß neue Aktualisierung erfahren.

Teil D.1: Erkennen - Was ist Gerechtigkeit und Menschlichkeit?

Code	Lernform	Thema	Methoden	Umfang LE	
Präsenzveranstaltung Workshop & Seminar					
D 1.1	Workshop	Charakter, Temperament und Bedürfniserfüllung	Einführung, Gruppengespräch, Übungen	Workshop: 6 St. Leseaufg.: 2 St.	8
D 1.2	Seminar	Persönlichkeitstest	Vortrag, Übung	Seminar:4 St. Leseaufgaben: 4 St.	8
D 1.3	Seminar	Was ist seelische Gesundheit?	Onlineseminar Vortrag, Gruppengespräch	Seminar: 4 St. Aufgaben zum Seminar: 4 St.	8
D 1.4	Seminar	Lebensbejahung und seelische Gesundheit	dito	dito	8
D 1.5	Online-Workshop	Übung und Reflexion	dito	Seminar: 6 St. Aufgaben zum Seminar: 2 St.	8
gesamt					40

Teil D.2: Ermöglichen - Worauf kommt es an, damit Demokratie gelebt wird?

Code	Lernform	Thema	Methoden	Umfang LE	
Präsenzveranstaltung Workshop & Seminar					
D 2.1	Workshop	Character Strenghts und Platons Kardinaltugenden	Einführung, Gruppengespräch, Übungen	Workshop: 6 St. Leseaufg.: 2 St.	8
D 2.2	Seminar	Kardinaltugenden und ABC-Methode	Einführung, Übungen	Seminar:4 St. Leseaufgaben: 4 St.	8
D 2.3	Seminar	Positive Psychologie	Onlineseminar Vortrag, Gruppengespräch	Seminar: 4 St. Aufgaben zum Seminar: 4 St.	8
D 2.4	Seminar	Dankbarkeit	dito	dito	8
D 2.5	Online-Workshop	Übung und Reflexion	dito	Seminar: 6 St. Aufgaben zum Seminar: 2 St.	8
gesamt					40

Teil D.3: Erneuern - Wie können wir für mehr Gerechtigkeit und Menschlichkeit sorgen?

Code	Lernform	Thema	Methoden	Umfang LE	
D 3.1	Seminar 1	Supervision	Onlineseminar Besprechung von ABCs, Fragen	Seminar: 4 St. Leseaufg.: 4 St.	8
D 3.2	Seminar 2	Wahlthema*	je nach Bedarf Onlineseminar (oder Präsenzseminar)	dito	8
Präsenzveranstaltung Workshop & Seminar					
D 3.3	Seminar 3	Platonische Dialektik und ABC-Methode	Vortrag, Gruppengespräch	dito	8
D 3.4	Workshop	Abschluss und Reflexion des Moduls	Gruppengespräch, Vertiefung, Übungen; Referate mit Gruppenfeedback und Diskussion	Workshop: 6 St. Leseaufg.: 2 St.	8
			Lernzeit		12
B 3.5			Online-Test		1
gesamt					45

Ausbildungsziele

Wir verstehen unser Angebot nicht als berufliche Basisausbildung, sondern vor allem als Zusatzausbildung und Weiterbildung. Zur Zielgruppe gehören darum Personen, die sich berufsbegleitend als Care Facilitator qualifizieren wollen. Darauf ist unsere Ausbildungsstruktur abgestimmt.

Die Teilnehmenden entwickeln eine professionelle Kompetenz dafür,

- ➔ mit Behörden und anderen Verwaltungssystemen so umzugehen, dass Hilfe und Rat suchende Menschen das bekommen, was sie brauchen,
- ➔ vorhandene Möglichkeiten der Unterstützung für ihre Klientel zu entdecken und zu aktivieren,
- ➔ Beratung und Vermittlung für solche Möglichkeiten zu gewährleisten,
- ➔ den Gesichtspunkt des Carings durch Schulungen und Öffentlichkeitsarbeit zu vermitteln und zu vertiefen,
- ➔ bestehende Initiativen wie zum Beispiel ehrenamtliche Besuchsdienste zu koordinieren, zu begleiten, zu trainieren oder zu leiten,
- ➔ zugunsten ihrer Klientel mit anderen Fachpersonen proaktiv zusammenzuarbeiten,
- ➔ ratlose, hilflose und vereinsamte Personen zu kontaktieren, sie zu begleiten, und ihnen Wege aus ihrer Notlage zu bahnen,
- ➔ Menschen in akuten Notlagen durch übermäßigen Stress, psychische Störungen, massive Beziehungsprobleme, andere kaum noch zu bewältigende Gesundheitsprobleme, finanzielle Schwierigkeiten, Wohnungsnot usw. als Ansprechpartner zur Verfügung zu stehen, um mit ihnen und für sie nach Bewältigungsmöglichkeiten und Lösungen zu suchen,
- ➔ Einrichtungen, Unternehmen und Kommunen professionell dabei zu unterstützen, sich zugunsten des Carings zu vernetzen und neue Wege zu gehen.

Aufgabengebiete

Care Facilitators betätigen sich

- ➔ als designierte ehrenamtliche oder in Teilzeit angestellte Mitarbeitende in Einrichtungen des Sozial- und Gesundheitswesens, in religiösen Organisationen, in Wirtschaftsunternehmen, kommunalen Verwaltungsorganisationen, Unternehmen und Bildungseinrichtungen, Vereinen usw., um den Gesichtspunkt des Carings dort durch konkrete Maßnahmen zu fördern,
- ➔ als Leiter:innen, Trainer:innen und Koordinatoren von Initiativen, denen das Caring wichtig ist,
- ➔ als Initiatoren, Koordinatoren, Supervisoren oder Leiter von Selbsthilfegruppen,
- ➔ in der Öffentlichkeitsarbeit und den Schulungsprogrammen von Care-Organisationen,
- ➔ als Berater:innen für Care-Angelegenheiten mit eigener Praxis, zum Beispiel in Verbindung mit Coaching, Psychologischer Beratung, Heilpraktikertätigkeit usw.,
- ➔ als Profis in Einrichtungen des Gesundheits- und Sozialwesens (z.B. Ergotherapeut:innen, Physiotherapeut:innen), die ihr Angebotsspektrum durch diese Qualifikation erweitern,
- ➔ Als Care-Beauftragte in anderen Unternehmen und Einrichtungen,
- ➔ in Verbindung mit ähnlichen Qualifikation wie z.B. Gesundheitstrainer, Physician Assistant o.ä.

ISA-Community

Die Ausbildung intendiert Bildung nicht nur als Aus-Bildung, sondern mehr noch als Persönlichkeits-Bildung. Letzteres kann man wollen, aber nicht machen. Dennoch ist es möglich, den Teilnehmenden vieles zur Verfügung zu stellen, was ihnen ein gesundes Persönlichkeitswachstum erleichtert. Dementsprechend sind bereits die Ausbildungsinhalte konzipiert.

Darüber hinaus laden wir aber auch zu einer langfristigen Weg- und Lerngemeinschaft ein. Hierfür können Teilnehmende der Ausbildung Mitglieder der ISA-Community werden. Gegen einen individuell angemessenen Mitgliedsbeitrag erhalten sie hierfür Vergünstigungen, insbesondere für **regelmäßige Supervision**. Aber die Community soll auch den Zweck erfüllen, sich als ein Teil vom Ganzen zugehörig und wertgeschätzt zu erleben. Dazu können zum Beispiel sporadische Veranstaltungen oder spontan untereinander arrangierte Peergroup-Meetings beitragen. Außerdem sollen regelmäßige interne *Innovative Spirit Workshops* stattfinden, in denen es um Reflexion der Tätigkeitserfahrungen sowie um Optimierung der Ausbildung und des Berufsbilds geht. Ferner können sich auf unserer internen Moodle-Lern-Plattform können sich die Mitglieder der Community in vertraulichem Rahmen beständig austauschen.