

BUDDHAS TRÄNEN



FÜR **TRAUERBEGLEITER**

TERMINE 2021



*Du willst nicht akzeptieren, was du akzeptieren musst.
Und du versuchst zu ändern, was sich nicht ändern lässt.
So quälst du dich selbst.*

Kodo Sawaki

Um als Trauernder von Buddhas Vermächtnis zu profitieren, muss er weder Buddhist sein, noch werden, überhaupt wird dazu keinerlei religiöser Überbau benötigt. Vor 2.600 Jahren verschob Buddha die Grenzen des menschlichen Geistes. Die von ihm entwickelten neuronalen Techniken werden heute Meditation und Achtsamkeit genannt. Ihre umfangreichen positiven psychischen und physischen Auswirkungen bestätigt die westliche Medizin schon lange. Mit am bekanntesten ist heute die von Jon Kabat-Zinn Ende der 1970er Jahre entwickelte ‚Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion‘ (MBSR). In klinischen Studien konnten ihre positiven Auswirkungen bei chronischen Schmerzzuständen, Ängsten und Panikattacken, Depressionen, Schlafstörungen, Kopfschmerzen sowie dem Burn-out-Syndrom nachgewiesen werden.

Der Buddhismus geht davon aus, dass unser Geist Leiden und Stress hervorbringt, auch weil wir uns an bestimmte Erfahrungen klammern und gleichzeitig andere verdrängen oder verleugnen. Gerade bei Trauer wird dieser Mechanismus sehr deutlich. Trauernde sind in einer Denk- und Gefühlsroutine der Verlusterfahrung gefangen und haben das Gefühl, dass sie diese Struktur und ihre automatischen Reaktionen nie überwinden können.

Trauernde beginnen, ihre emotionale Angst als ganz selbstverständlich anzusehen und konditionieren damit ihren Mind und Körper in einen dauerhaften Angstzustand. Das Problem dabei ist, dass die Wiederholung der Emotionen und des Erlebnisses dem Körper und dem Gehirn ein Wohlbefinden vermitteln, vergleichbar einem Kick. Deshalb werden sie so etwas wie süchtig nach diesen Emotionen. Und beginnen sie zu verteidigen, auch um überhaupt noch etwas fühlen zu können.

Hier kann meditative Achtsamkeit eine sinnvolle Lösung sein. Wir können lernen, unsere Gehirnwellen zu beruhigen und zu verlangsamten. Frei von einem religiösen Überbau und von irgendwelchen strengen Sitzhaltungen ist eine meditative Einstellung ein effizientes Tool der Resilienzförderung. Wer sich immer wieder in den Moment zurückholt, sobald er merkt, dass er in die Vergangenheit und in die gewohnte Routine abdriftet, macht seinen Willen größer als das alte Programm und befreit sich von den Ketten der Emotions-

routinen. Achtsamkeit ist primär eine Denkhaltung, die alle Kräfte auf eine tiefere Erkenntnis des Lebens und dem Erreichen eines seelischen Gleichgewichts und Wohlfühls ausrichtet.

Diese Zusammenhänge sind in den westlichen Medizin und Gehirnforschung längst mehrfach belegt. Bereits nach acht Wochen sind bei Anfängern Veränderungen im Gehirn nachweisbar. In Studien wurde belegt, dass ihre Wirksamkeit größer ist als die von Placebos. Durch Blutproben wurde nachgewiesen, dass teilweise bereits nach nur 15 Minuten Meditation Entzündungsvorgänge im Zusammenhang mit Stress reduziert wurden.

Der Trauernde leidet zwei Arten von Schmerz, den Verlust und den mental emotionalen. Eine der wichtigsten Erkenntnisse der Achtsamkeitsbasierten Stressreduktion ist, dass wir auch bei akuten Schmerzen weniger leiden, wenn die Aufmerksamkeit voll auf den Schmerz fokussiert ist, losgelöst von der persönlichen Leidensgeschichte. Wer beginnt sich auf die Trauer einzulassen, indem sie angenommen wird, indem man ihr zustimmt, entdeckt man, dass das eigentliche Leiden in den eigenen Gedanken dazu liegt. Auch Kabat-Zinn stimmt zu, dass dieser Perspektivenwechsel für jemand, der von Trauer gequält wird, eine echte Herausforderung darstellt. Doch der Schlüssel zur Verminderung des Leidens liegt in der Hinwendung, und nicht im Versuch davor zu fliehen. Die Qual ist nicht die Trauer, sondern die Zeit bis zum Augenblick des Zustimmens.

Dieser Workshop macht Trauerbegleiter mit den Prämissen der Achtsamkeitsmeditation vertraut und befähigt sie zu ihrer Anleitung und Durchführung mit Trauernden oder in Trauergruppen. Vorkenntnisse in Meditation oder Buddhismus sind weder für Trauernde noch für interessierte Trauerbegleiter nötig. Gleichwohl ist Meditation eng mit der Gedankenwelt des Buddhismus verbunden. Da im Buddhismus die Befreiung von Leid eine zentrale Rolle einnimmt, sind die Aussagen wie ‚kein Anhaften‘, ‚Gleichmut‘ und ‚Leben im Hier und Jetzt‘ für die Bewältigung von Trauer geradezu prädestiniert, stehen teilweise jedoch auch in starkem Gegensatz zu den uns vertrauten Denkhaltungen. Dieser Workshop und die Praxis mit Trauernden dient der Weitergabe des Nutzens ohne Hinwendung zu einer bestimmten Lehre.



*Wie oft sind es erst
die Ruinen, die den
Blick freigeben auf
den Himmel.*

Viktor Frankl

Termine/Ort	8. bis 10. Oktober 2021 bei Frankfurt/M.
Beginn/Ende	Freitag 15:30 h / Sonntag 13:00 h
Kursgebühr	289,- Euro zzgl. Übernachtung und Vollpension (170,- Euro pro Person pro Wochenende im Doppelzimmer oder 200,- Euro pro Person pro Wochenende im Einzelzimmer. Jeder Teilnehmer bucht und zahlt sein gewünschtes Zimmer selbst: www.seminarhaus-am-liebfrauenberg.com)
Teilnehmerzahl	8–12

Dieser Workshop wendet sich an alle, die beruflich oder ehrenamtlich mit Trauernden in Kontakt sind, sie begleiten oder unterstützen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Verbindliche Anmeldungen mit beiliegendem Anmeldeformular per E-Mail oder per Post.

Sie erhalten eine Anmeldebestätigung. Ist ein Termin bereits belegt, erhalten Sie ebenso umgehend Info und kommen auf eine Warteliste, falls von Ihnen gewünscht. Die Gebühr ist vor Beginn eingehend auf das in der Rechnung genannte Konto zu bezahlen. Im Falle einer Absage durch den Veranstalter wird Ihnen die gesamte Vorauszahlung umgehend erstattet. Weitere Ansprüche sind in diesem Fall ausgeschlossen. Jeder Teilnehmer übernimmt für seine Teilnahme die vollständige Verantwortung. Dies gilt auch für den Umgang im Seminarhaus und evtl. Beschädigungen dort.

Anmeldung und Leitung

Heinrich Pleesz
Trauertutor
Am Ackerbusch 22
D-65779 Kelkheim
Mobil 0151 59135885
E-Mail kontakt@trauer.care
www.trauer.care

Verbindliche Anmeldung

zum Workshop „Buddhas Tränen – mit Achtsamkeit durch und aus der Trauer“

Termin	8. bis 10. Oktober 2021, bei Frankfurt/M.
Beginn / Ende	jeweils Freitag 15:30 h / Sonntag 13:00 h
Veranstaltungsort	Seminarhaus am Liebfrauenberg Am Liebfrauenberg 28, D-65618 Selters-Haintchen Telefon (+49) 06084 608274 E-Mail info@seminarhaus-am-liebfrauenberg.com
Gebühr	289,- Euro zzgl. Übernachtung und Vollpension (170,- Euro pro Person pro Wochenende im Doppelzimmer oder 200,- Euro pro Person pro Wochenende im Einzelzimmer.)
Teilnehmerzahl	8–12

Die Buchung für Zimmer/Aufenthalt im Seminarhaus nimmt jeder Teilnehmer zusätzlich selbst vor. Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie umgehend eine Anmeldebestätigung. Ist ein Termin bereits belegt, erhalten Sie ebenso umgehend Info und kommen auf eine Warteliste, falls von Ihnen gewünscht. **Sie können Ihre Anmeldung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen formlos widerrufen. Dazu genügt eine E-Mail oder ein Brief an die Anmeldeadresse.** Eine spätere Stornierung ist ausgeschlossen. Die Stellung einer Ersatzperson ist jederzeit möglich. Im Falle einer Absage durch den Veranstalter wird Ihnen umgehend eine evtl. bereits geleistete Zahlung in voller Höhe erstattet. Weitere Ansprüche sind in diesem Fall ausgeschlossen. Jeder Teilnehmer übernimmt für seine Teilnahme die vollständige Verantwortung. Dies gilt auch für den Umgang im Seminarhaus und evtl. Beschädigungen dort. **Ihre Daten werden nur für die Durchführung Ihrer Anmeldung gespeichert, nach Workshopende vollständig gelöscht und auch nicht an Dritte weitergegeben. Sie können jederzeit kostenlos über Ihre bei uns gespeicherten Daten Auskunft einfordern, formlos per Brief oder per E-Mail an datenschutz@trauer.care**

Mit Ihrer rechtzeitigen Anmeldung sichern Sie sich Ihre Teilnahme und Ihr gewünschtes Zimmer im Seminarhaus.

Anmeldung für

Vorname _____ Name _____

Straße _____ PLZ / Ort _____

E-Mail _____ Telefon _____

Datum _____ Unterschrift _____

Abweichende Rechnungsadresse _____

Anmeldung, Information, Wünsche, Anregungen:

Heinrich Pleesz · Trauertutor · Am Ackerbusch 22 · D-65779 Kelkheim

E-Mail kontakt@trauer.care · Mobil (+49) 0151 59135885 · www.trauer.care