

Umgehen mit Leiden. Hindernisse und Ressourcen Aus psychotherapeutischer und buddhistisch-philosophischer Sicht

Berlin 16.-18.Oktober 2020. Lotosvihara, Berlin Mitte
Freitag 18-21h, Sa 10-18h. So 10-13h. Maximal 60 Teilnehmer*innen.

Kurs mit Dr. med. Luise Reddemann und Sylvia Wetzel

Ressourcenorientierte Arbeit mit sich selbst und mit KlientInnen

Für PsychotherapeutInnen und andere helfende Berufe mit Berufserfahrung

Buddhismus und Psychotherapie gehen davon aus, dass bestimmte Arten von Leiden zum Leben gehören. Der Buddha nennt es natürliches Leiden. Wir können viel zusätzliches Leiden vermeiden, wenn wir lernen, damit klug umzugehen. Das gilt zunächst für unser eigenes Leiden. Wie aber können wir klug umgehen mit dem Leiden in der Welt, dem von Menschen verursachten Leiden unserer Umbruchzeit, in der sich viele Menschen sich verloren fühlen und es auch sind. Millionen sind auf der Flucht, werden wie Waren hin- und hergeschoben und sind bedroht von Hunger und Gewalt, Folter und Krieg. In Europa und Nordamerika leben wir immer noch in relativer Sicherheit, und viele Menschen fragen sich, wie sie helfen können, aber viele fragen sich das leider nicht, sondern flüchten aus Angst vor dem Unbekannten in Ausgrenzung und Feindseligkeit.

Wir wollen in diesem Seminar aus psychologisch-psychotherapeutischer und buddhistisch-philosophischer Sicht folgenden Fragen nachgehen: Was sind die Ursachen und Bedingungen für natürliches Leiden und womit schaffen wir zusätzliches Leiden? Wie können wir lernen, das natürliche Leiden anzunehmen und verletzte Anteile in uns gut zu versorgen? Welche Hindernisse stehen einem klugen und mitfühlenden Umgehen mit eigenem und fremden Leiden entgegen und welche Ressourcen können wir finden und fördern? Welche Rolle spielen Einsicht und Mitgefühl in der individuellen und kollektiven Entwicklung der Menschen? Wofür brauchen wir sie? Können wir sie fördern und falls ja, wie kann das gehen? Wer und was kann uns auf diesem Weg inspirieren?

Ein guter Einstieg in diese Arbeit ist immer noch unser gemeinsames Buch: *Mögen alle Wesen glücklich sein*. Mitgefühl und Gerechtigkeit neu entdecken. Patmos 2017. Sowie: *Der Weg entsteht unter deinen Füßen. Achtsamkeit und Mitgefühl in Krisen und Übergängen*. Kreuz Verlag 2011.

Dr. med. Luise Reddemann ist Fachärztin für psychotherapeutische Medizin, leitete neunzehn Jahre lang (1985-2003) eine psychosomatische Klinik und ist Honorarprofessorin für Psychotraumatologie an der Universität Klagenfurt. In ihrer Arbeit mit traumatisierten PatientInnen hat sie eine ressourcenorientierte Mitgefühlsbasierte Behandlung für traumatisierte PatientInnen entwickelt. Literatur: *Imagination als heilsame Kraft*. Ressourcen und Mitgefühl in der Behandlung von Traumafolgen. Klett Cotta 2016.

Mitgefühl, Trauma, Achtsamkeit in psychodynamischen Psychotherapien. Vandenhoeck und Ruprecht 2016.

Sylvia Wetzel ist Publizistin und Meditationslehrerin und befasst sich seit 1977 mit buddhistischer Meditation und unterrichtet sie seit 1986 im deutschsprachigen Raum. Für Menschen in sozialen, helfenden und heilenden Berufen hat sie spezielle Entspannungs- und Auftankübungen und kognitive Modelle entwickelt. Literatur: *Erwachen und Erlösung*. Eine Buddhistin interpretiert das Christentum. Patmos 2019. *Fühlen ist Leben*. Herder 2018. *Meditieren – aber wie?* Klett-Cotta 2018. *Mut zur Muße*. Sich Zeit gönnen für das Wesentliche. Scorpio. Sept. 2017. *Vertrauen*. Finden, was uns wirklich trägt. Scorpio 2015. *Achtsamkeit und Mitgefühl*. Mut zur Muße statt Hektik und Burnout. Klett.Cotta 2014 u.a.

Zeiten: 16.-18.Oktober2020. Fr 18-21h. Sa 10-13, 15-18h. So 10-13h

Nur vollständige Teilnahme möglich. Maximal 60 TeilnehmerInnen.

Kursgebühr: 260 € inkl. Pausengetränke. Verbindliche Anmeldung bitte ab 1.1.2020, s.u.

Tagungsort:

Das buddhistische Zentrum Lotosvihara, neue Blumenstraße 5, in Berlin Mitte, hat wunderschön gestaltete Räumen in einer ehemaligen Kindertagesstätte, mit Lotos-Cafe und einem wunderschönem Garten.

Übernachtung bitte privat organisieren**Mittagessen am Samstag:**

Bitte kreuzen Sie bei der Anmeldung an, ob Sie am Samstag im Lotos-Cafe zu Mittag essen wollen (ca. 10 €). Bezahlung des Mittagessens vor Ort. Es gibt auch einige Restaurants in der Nähe.

Anfahrt: Bitte reisen Sie mit dem öffentlichen Nahverkehr an. S-Bahn Haltestelle Jannowitzbrücke. Dann 5 Minuten Fußweg zur Blumenstr. 5. Schauen Sie sich bei Bedarf die Wegbeschreibung auf www.lotosvihara.de an. Es gibt **keine Parkplätze** beim Lotosvihara.

Anmeldung

Bitte per Mail an Helena Reddemann: dr.luise.reddemann@web.de, mobil 0163/ 7898020. Die Anmeldung wird mit Überweisung der Kursgebühr gültig.

Hiermit melde ich mich an zum Seminar mit Dr. Luise Reddemann und Sylvia Wetzel am 16.-18.10.2010 in Berlin, Lotosvihara.

Name _____

Vorname _____

Postadresse _____

Mailadresse _____

Ich habe die Kursgebühr von **260 € überwiesen** auf das Konto - **wird ab dem 1.1.2020 mitgeteilt**

Stichwort. Seminar 16.-18.10.2020

Ich möchte gerne am Samstag im Lotosvihara zu Mittagessen. Kosten: 10 €