



Fachliches Programm

Workshop- und Kongresswoche in Zagora / Marokko

Samstag 20. bis Sonntag 28. Februar 2010

Grenzen-Systeme-Kulturen

"Beiträge von Psychologie und Psychotherapie zum individuellen und kulturellen Dialog"

Psychotherapie zwischen Intervention und Verantwortung

Prof. h.c. Dr. Nossrat Peseschkian, Facharzt für Psychiatrie, Neurologie und Psychotherapie, wurde 1933 im Iran geboren und lebt seit 1954 in Deutschland. Er ist Begründer der Internationalen Akademie für Positive und Transkulturelle Psychotherapie (IAPP), Psychodynamische Positive Psychotherapie. Nossrat Peseschkian ist Autor einer Vielzahl erfolgreicher Bücher, die in über 25 Sprachen übersetzt worden sind.

Referat

Positive Psychotherapie: Fünf Stufen des Erstinterviews und der Therapie im Zeitalter der Globalisierung

Sammele die hellen Stunden des Lebens ein und bewahre sie für die dunkle Zeit.

Ziel der Positiven Psychotherapie ist es, ein Modell zu erarbeiten, das als orientierende und strukturierende Hilfe dabei dienen soll, eine Gesamtdiagnose für einen Patienten zu finden, d.h. eine Diagnose, die sowohl das Symptom und seine Ursachen erfasst als auch die mittelbaren Ursachen, die sich aus Lebenssituation, Umwelt, Familie, Subkultur und Kultur ergeben. Darüber hinaus muss dieses Modell die gesunden Anteile aufzeigen können, aus denen die Ressourcen für eine Heilung bzw. die Fähigkeiten und Energien für das Umgehen mit der Krankheit und der veränderten Lebenssituation hervorgehen.

Kernstück der therapeutischen Intervention der Positiven Psychotherapie ist eine fünfstufige Behandlungsstrategie. Ort ihres therapeutischen Einstiegs sind die Aktualfähigkeiten und die Grundfähigkeiten. Dabei gehen wir sowohl von den bestehenden Störungen als auch von den gleichzeitig bestehenden Fähigkeiten eines Menschen aus.

Es handelt sich um eine ressourcenorientierte und konfliktzentrierte Behandlungsmethode unter dem transkulturellen Gesichtspunkt. Die Methode ist sowohl für eine Kurzzeitpsychotherapie und psychosomatische Grundversorgung, als auch für eine Langzeittherapie von Störungen wie Depressionen, Phobien, Ängste und psychosomatische Störungen geeignet (vgl. Qualitätssicherung in der Positiven Psychotherapie).



Workshop I

Positive und transkulturelle Kompetenz

Wer alleine arbeitet, addiert, wer zusammen arbeitet, multipliziert.

Unsere Welt hat sich verändert. Zum ersten Mal in der Geschichte der Menschheit ist eine globale, vernetzte Gesellschaft im Entstehen, deren Hauptmerkmal ihre kulturelle Vielfalt ist. Der Prozess der Globalisierung – nicht nur auf der politischen, sondern vor allem auf der mentalen Ebene – geht nicht ohne Herausforderungen vor sich. Wir haben die Aufgabe, unseren Fachrichtungen eine neue Richtung zu geben, so dass sie den Anforderungen der heutigen Zeit angemessen begegnen können. Dies erfordert allerdings ein Umdenken – von einer monokulturellen und monoätiologischen Betrachtungsweise hin zu einer multikulturellen und multiätiologischen. Diese Veränderungen und Herausforderungen haben Einfluss auf den einzelnen Menschen, und vor allem auf die individuelle Gesundheit. Diese Erfahrungen und Überlegungen führten zu der Erkenntnis, den Menschen nicht nur als isoliertes Einzelwesen zu begreifen, sondern auch seine Beziehung zu den Mitmenschen und seine transkulturelle Situation zu berücksichtigen, weil diese ihn zu dem machen, was er ist.

Workshop II

Praktische Anwendung der Positiven Psychotherapie mit 10 Techniken

Eigene Erfahrungen sind teuer, fremde Erfahrungen sind kostbar.

Der transkulturelle Ansatz durchzieht wie ein roter Faden die gesamte Positive Psychotherapie. Wir berücksichtigen ihn deshalb gesondert, weil der transkulturelle Gesichtspunkt auch Material zum Verständnis individueller Konflikte bietet. Darüber hinaus besitzt dieser Aspekt eine außerordentliche soziale Bedeutung: Gastarbeiterprobleme, Probleme der Entwicklungshilfe, Schwierigkeiten, die sich im Umgang mit Mitgliedern anderer kultureller Systeme ergeben, Probleme transkultureller Ehen, Vorurteile und ihre Bewältigung, Alternativmodelle, die einem anderen kulturellen Rahmen entstammen. In diesem Zusammenhang können auch politische Themen angesprochen werden, die sich aus der transkulturellen Situation ergeben.

Prof. Dr. Jens B. Asendorpf, derzeit Direktor des Instituts für Psychologie der Humboldt-Universität Berlin; seit 1994 Professur für Persönlichkeitspsychologie, Humboldt-Universität Berlin; seit 1982 Mitarbeit in einer Längsschnittstudie zur Persönlichkeitsentwicklung am Max-Planck-Institut für psychologische Forschung, München.

Workshop I

Zwischen Intimität und Autonomie: Distanzregulation in Paaren

In Deutschland nehmen Partnerschaften mit getrennten Haushalten zu („living apart together“, LAT), und LAT etabliert sich im mittleren Erwachsenenalter zunehmend als eigenständige Partnerschaftsform. Hierdurch nimmt die Individualisierung der Partnerschaften weiter zu: Paare zeigen typische Formen der Distanzregulation. Wir haben in einem Projekt über 2000 Partnerschaften von zusammenwohnenden und LAT-Paaren untersucht (Alter 20-60 Jahre). Auf dieser Basis möchte ich folgende Themen behandeln: Unterscheiden sich LAT-Paare von zusammenwohnenden in Merkmalen ihrer Persönlichkeit und ihrer Partnerschaft? Wie gehen LAT-Paare, insbesondere solche in Fernbeziehungen, mit der räumlichen Distanz um? Wie regeln sie ihre Kommunikation, wie ihre Sexualität? Hat das Konsequenzen auf die Partnerschaftsqualität? Ist das alles geschlechtsspezifisch? Welche Altersveränderungen gibt es, und wie ist das abhängig von der Partnerschaftserfahrung? Auf weitere Fragen der TeilnehmerInnen bin ich gespannt!



Workshop II

Was wissen wir heute über Persönlichkeitsentwicklung?

Die empirische Längsschnittforschung der letzten 50 Jahre hat den Mythos von der frühkindlichen Prägung der Persönlichkeit gründlich zerstört. Metaanalysen zeigen zwar eine erste Stabilisierung der Persönlichkeit im Alter von 3 Jahren, aus der überzufällige Prognosen bis ins Erwachsenenalter hinein gerade noch möglich sind. Aber die Stabilisierung setzt sich noch lange fort, bis sie erst Mitte 50 ihr Maximum erreicht; vorher gibt es häufig noch deutliche Persönlichkeitsveränderungen. Zur nur langsamen Stabilisierung tragen Umweltveränderungen in Transitionsphasen (z.B. erste Partnerschaft) aber auch Änderungen in der Genaktivität und der Passung zwischen Genom und Umwelt bei. Welche Konsequenzen hat das auf unser Verständnis von der Persönlichkeitsentwicklung, der Rolle der Eltern, Peers und Partner dabei? Was bedeutet es, wenn die Reaktion auf kritische Umweltbedingungen je nach Genausstattung anders verläuft? Auf weitere Fragen der TeilnehmerInnen bin ich gespannt!

Referat

Partnerwahl heute: Ergebnisse der Berliner Speeddating Studie

Speeddating ist eine moderne Form der Partnersuche, bei der die Teilnehmer im Schnelldurchlauf kurze Gespräche mit 10-15 altersähnlichen potenziellen Partnern führen; bei wechselseitigem Interesse werden anschließend die e-Mail Adressen offengelegt. Wir haben in einem DFG-Projekt 384 heterosexuelle Männer und Frauen im Alter von 18-54 Jahren in altersähnlichen Gruppen unter kontrollierten Bedingungen videografiert und versucht, aus Persönlichkeits- und Beziehungsdaten und dem Testosteron- bzw. Östrogenlevel Verhalten und Erfolg beim Speeddating nicht nur bezüglich Wahlverhalten, sondern auch bezüglich Kontakt, Sex und Partnerschaft im darauffolgenden Jahr vorherzusagen. Die „Erfolgsquote“ betrug 6% bezüglich Sex und 4,5% bezüglich Partnerschaft. Ich werde über die Ergebnisse berichten, sie aus evolutionspsychologischer Perspektive betrachten und Speeddating mit anderen nichtkonventionellen Formen der Partnersuche vergleichen, insbesondere online Dating.

Prof. Dr. phil. Nitza Katz-Bernstein, Technische Universität Dortmund, Fakultät Rehabilitationswissenschaften.

Referat

Studie mit Kindern unter Armutbedingungen. Hilfe zur Selbsthilfe. Eine deutsch-ecuadorianische Initiative

In einem abgelegenen Fischerdorf in Ecuador, in dem Kinder unter Armutbedingungen aufwachsen, ist ein Zentrum zur Förderung und Therapie von (sprach-)entwicklungsverzögerten und behinderten Kindern auf Initiative der TU Dortmund entstanden. In diesem Referat wird ein Forschungsprojekt über die Entwicklung von Kindern unter Armutbedingungen im Vergleich zu der Entwicklung von Kindern aus mittelständigen Familien in Quito vorgestellt. Diese Studie vermag zunächst den unterschiedlichen Grad an Behinderungen und Entwicklungsstörungen sowie Unterschiede in der mütterlichen Feinfühligkeit in den beiden Untersuchungsgruppen aufzuzeigen. Im zweiten Schritt, in einer Longitudinalstudie, konnten überzeugende Effekte von geleisteten therapeutischen Interventionen ermittelt werden, die auf „Hilfe zur Selbsthilfe“ basieren.

Workshop mit Prof. Dr. Anke Lengning und Dr. Amelie Abarca

Ängstlichkeit und Sprachlosigkeit als Folge psychosozialer und kultureller Risikobedingungen

Kinder, die unter multiplen Risikobedingungen infolge von Armut aufwachsen, zeigen oft Scheu und soziale Ängstlichkeit, die in Sprachlosigkeit (selektiver



Mutismus) münden können. Keine therapeutische Intervention kann es sich leisten, die psychosozialen, kulturellen und systemischen Bedingungen unberücksichtigt zu lassen.

Im Rahmen der Workshops wird ein Zentrum zur Förderung und Rehabilitation aus einem abgelegenen ecuadorianischen Fischerdorf vorgestellt, in dem Kinder unter extremen Armutsbedingungen aufwachsen. Viele diese Kinder weisen, laut einer Vergleichsstudie, erhebliche Entwicklungsdefizite auf, die durch sozialen Rückzug und Sprachlosigkeit vermutlich verstärkt werden.

Das Konzept des Zentrums sieht vor, durch Schulung von einheimischen Fachkräften und durch die aktive Mitarbeit der Eltern, Hilfe zur Selbsthilfe anzubieten, um damit die Nachhaltigkeit, die nun über 7 Jahre andauert, zu gewährleisten. Die Intervention bezieht sich gezielt auf das Kommunikationsverhalten der Kinder unter Einbezug und Mitarbeit der Mütter.

In diesem Workshop wird auch allgemein das Vorgehen bei sozialer Ängstlichkeit und bei selektiver Mutismus besprochen, sowie auf Fälle und Fragen der Beteiligten eingegangen.

Supervision

Bereich "Internalisierte Störungen, Mutismus, soziale Phobie bei Kindern"

Prof. Dr. phil. Allan Guggenbühl, Zürich und Bern, Psychologe VBP/FSP, dipl. analyt. Psychotherapeut, Institutsleiter Leiter der Abteilung für Gruppenpsychotherapie für Kinder und Jugendliche an der kantonalen Erziehungsberatung der Stadt Bern und des Instituts für Konfliktmanagement und Myhtodrama (IKM) in Bern und Zürich/Stockholm. Dozent für Psychologie und Pädagogik an der Pädagogischen Hochschule des Kantons Zürich und am HAP in Zürich. Autor verschiedener Bücher und Artikel.

Referat

Bleiben sich Fremde immer fremd? Kulturdialog jenseits der Klischees

Menschen anderer Kulturen faszinieren uns oft. Wir schwärmen von der romantischen Einstellung der Irländer, der Offenheit der Italiener oder Warmherzigkeit der Senegalesen. Wenn wir andere Kulturen jedoch besser kennen lernen, dann kommt es leider oft auch zu Irritationen und Konflikten ein. Wir hören vom Sex-Zwang junger verkoppelter Frauen, der Selbstverständlichkeit von Körperstrafen oder stören uns an der Staatsgläubigkeit eines Nachbarvolkes. Je mehr wir mit Angehörigen einer anderen Kultur kommunizieren, zusammenleben, desto mehr manifestieren sich auch die Unterschiede. Wie können diese überwunden werden? Ist ein interkultureller Dialog möglich?

Workshop I

Muss gewalttätig sein, wer ein Mann ist?

Die Bedeutung der Gewalt für die Initiation von jungen Männern in unsere Gesellschaft.

Workshop II

Myhtodrama: Geschichten als Methode der therapeutischen Arbeit oder der Teamarbeit

Im Myhtodrama steht die spielerische Auseinandersetzung mit einer Geschichte, einer Legende oder einem Mythos im Zentrum, die für die betreffende Gruppe gewählt wurde, um das Gruppenprofil zu erfassen und eigene Ressourcen zu erschließen.



Workshop III

Die große Liebe: anarchischer Despot, göttliche Beglückung oder neurotisches Symptom?

Von der großen Liebe träumen die meisten Menschen, nicht alle erleben sie und oft führt sie uns ins Unglück. Im Workshop wird der tieferen seelischen Bedeutung der grossen Lieben nachgegangen und die Frage gestellt, ob sie sich ins persönliche Leben integrieren lassen.

Dr. phil. Peter Hain, Fachpsychologe FSP für Psychotherapie und Kinder- & Jugendpsychologie Psychotherapeut. Gründungspräsident von HumorCare, Gesellschaft zur Förderung von Humor in der Therapie, Pflege und Beratung.

Workshop I

Entlassung auf Bewährung

Humor, Metaphern und provokative Herausforderung bei Angst – und Zwangsstörungen

Angstzustände und Zwänge zentrieren die mentale und emotionale Aufmerksamkeit der Betroffenen. In einer Art selbsthypnotischen Gefangenschaft reduziert sich das bewusste Denken auf das Vermeiden oder das Überleben der mit Angst besetzten oder durch Zwänge strukturierten Situationen.

Da ein solches Gefängnis auch eine vermeintliche Sicherheit und Überschaubarkeit bieten kann, werden die ersten Schritte in Richtung Freiheit oft als die schwersten oder gar als bedrohlich empfunden.

Humorvoll provokative Interventionen entfalten bei Klienten im Rahmen eines empathischen Zugangs eine nachhaltig suggestive Wirkung (befreiend und stärkend), schaffen Distanz zum Problemverhalten und ermöglichen es, bestehende Muster, Wertungen und selbsthypnotische Induktionen zu *entdecken* und für angestrebte Veränderungen nutzbar zu machen.

Die Arbeit in Bildern, Metaphern oder gemeinsam entwickelten „Lösungsgeschichten“ kann die innere Beweglichkeit fördern, einen genussvolleren Zugang zu alten und neuen Ressourcen bieten und helfen, den als problematisch erlebten Kontext umzudeuten.

Theorie: u.a. Provokative Therapie, Humorforschung, Emotionsforschung. Praxis: Fallbeispiele, Video, Übungen und Live-Demos

Workshop II

Humor im Ernst

Bei der therapeutischen Arbeit mit Humor geht es darum, dieses psychologische Potential emotional und kognitiv zu entwickeln und für Klient und Berater nutzbar zu machen.

Gemeinsam entwickelter Humor ist im Rahmen professioneller Beratung und Therapie sowohl eine empathische *Zumutung* wie auch eine ressourcenorientierte *Herausforderung*.

Es zeigt sich, dass der Humor als soziale, therapeutische und gesundheitsrelevante Ressource umso mehr zur Entfaltung kommen kann, wenn er darüber hinaus als lernbare Fähigkeit (coping strategy) einerseits und als Kompetenz in der professionellen Anwendung andererseits erkannt und gefördert wird.

Der Workshop gibt einen Überblick der theoretischen und wissenschaftlichen Grundlagen (Lach - und Humorforschung) sowie der Grundbedingungen und Anwendungsmöglichkeiten der Arbeit mit Humor, illustriert durch Video, Fallbeispiele und Live-Demonstration.



Dr. med. Thomas Hess, Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie- und Psychotherapie und **Dr. med. Claudia Starke**, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie. Paartherapie bzw. -beratung, Systemtherapie, Männedorf ZH.

Workshop I

Patchworks und die Kraft archetypischer Familienbilder

Systemische Arbeit mit Fortsetzungsfamilien (Patchworks) unterscheidet sich von der (seltener werdenden) Arbeit mit Kernfamilien. Die Themen und Konflikte sind zwar dieselben, bei Patchworks ist zusätzlich eine Unsicherheit über die eigene Rolle spürbar. „Darf ich das von einem Stiefkind verlangen?“ „Kann ich meinen Stiefvater lieben ohne die Beziehung zu meinem Vater zu belasten?“ Der tiefere Grund für solche Unsicherheiten ist einerseits eine noch immer kritische Haltung der Gesellschaft gegenüber Trennung und Scheidung. Andererseits führen archetypisch verankerte Bilder über Elternschaft zu einer Schwächung der erzieherischen Fähigkeiten: Mutter- und Vaterrollen sind positiv gefärbt, während Stiefelternschaft negativ konnotiert wird, was in Märchen und Mythen bestens belegt ist. Wir gehen davon aus, dass diese archetypischen Bilder besonders wirksam sind, weil sie unbewusst sind. In der Therapie mit Patchworks geht es deshalb auch darum, diese zu positiven Kräften werden zu lassen. Im Workshop werden die Möglichkeiten dazu diskutiert.

Dr. med. Astrid Vlamynck, Berlin. Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Psychoanalyse, Zertifizierte Level II Trainerin in Energy Psychology® (Dr. Fred P. Gallo) seit 2004.

Angaben folgen!

Ghita Benaguid, Dipl. Psych., Psychologische Psychotherapeutin, Ausbilderin der Milton Erickson Gesellschaft MEG. Funktionale Stimmbildnerin nach Michael Heptner. Deutsch-marrokanische Doppelbürgerin. Themen im Bereich kultureller Identität.

Workshop I

Stimme – ein hochsensibles Thema

Theoretischer Hintergrund der Thematik: Ist Stimme ein Wirkfaktor in der Psychotherapie?

Dieser Einführungsworkshop richtet sich an psychotherapeutisch Tätige, die sich mit ihrer eigenen Stimme und deren Wirkung auf Andere und auch mit den Auswirkungen fremder Stimmen und Stimmungen auf sich selbst näher beschäftigen wollen. Lernziele: Es werden Grundlagen der physiologischen und psychologischen Zusammenhänge zwischen Stimme und Stimmung vermittelt. Es werden Angebote gemacht, um für die Eigen- und Fremdwahrnehmung der Stimme zu sensibilisieren. Es wird aufgezeigt, wie ressourcenorientiert durch hypnotherapeutisches Vorgehen Stimme und Stimmungen entfaltet werden können, welche Möglichkeiten es gibt mit Stimmversagen, Sprech- und Auftrittängsten souveräner umzugehen und wie der berühmte Kloß im Hals die Angst verliert. Inhaltlicher Ablauf: Veranschaulichung von Anatomie und Funktion des Stimmapparates, psychogene Aspekte von Stimmstörungen, hypnotherapeutische Interventionstechniken. Didaktische Mittel: Vortrag, Übungen in der Großgruppe, Demonstration, Diskussion. Erforderliche Vorkenntnisse der Teilnehmer: keine.



Workshop II

Hypnotherapeutische Strategien bei Angstsymptomen

Ein hypnotherapeutischer Zugang zur Behandlung von Angstsymptomen.

Häufig tritt Erleichterung ein, wenn Menschen lernen Angstsymptome als Wegweiser zu sehen, statt sie zu bekämpfen, wenn es gelingt, die Funktion der Symptome im Leben des Betroffenen zu verdeutlichen, wenn man sie in der Lebensgeschichte als eine Möglichkeit problematische Situationen zu bewältigen ansehen, sie würdigen und als Ressource nutzbar machen kann. Gelingt dies, verlieren Ängste i.d.R. ihren Schrecken. In diesem WS werden auf dem Hintergrund der Verhaltenstherapie hypnotherapeutische Techniken vermittelt, die lösungsorientiert und sinnstiftend hilfreich sein können, schnell und effizient neue Wege in der Angstbehandlung aufzuzeigen.

Mohammed El Hachimi, Psychotherapeut (ECP), Familientherapeut, Organisationsberater, lehrender Supervisor und Lehrtherapeut (IFW A&E und SG) – Langjährige Praxis mit interkulturellen Systemen, Coach und Berater in Profit- und Non-Profit-Organisationen. Besondere Interessen: Therapie mit Kreativität, Musik, Rhythmik; narrative Ansätze.

Peter P. Allemann, Dipl. Psychologe FH, Psychotherapeut SBAP/FSP. In eigener Praxis tätig. Schwerpunkte: Kinder- und Familientherapie, Supervisionen, Fortbildungen. Ausbildung in Psychodrama und Gruppenpsychotherapie, Hypnotherapie. Lehrtherapeut für Psychodrama, Lehrtherapeut und Supervisor MEG für hypnosystemische Konzepte bei Kindern und Jugendlichen. Frühere Tätigkeiten: Kinder- und Jugendpsychiatrie, Arbeit mit randständigen Jugendlichen, Jugend- und Gemeinwesenarbeit, Fortbildungen in Playbacktheater und Figurenspiel.

Workshop I

HAKUNA MATATA - An der Grenze zwischen dranbleiben oder aufgeben

Kinder und Jugendliche können gar nicht anders, als sich zu entwickeln und zu lernen.

Sie müssen sich in unserer Kultur jedoch oft auf Situationen einstellen, die sie nicht selber wählen oder die nicht mit ihrem Entwicklungstempo übereinstimmen. Manchmal ist der Wille zu leben und sich zu entwickeln auch durch Schicksalsereignisse, Entwicklungsstörungen und Konflikte in der Familie gebrochen.

In diesem Workshop stelle ich das von mir entwickelte therapeutische Spiel „HAKUNA MATATA - Abenteuer im Dschungel“ vor. In diesem Spiel werden Klienten zu Forschern, kämpfen sich auf dem Weg zu ihren Zielen durch den Dschungel.

HAKUNA MATATA ist ein lebendiges Mittel, das hilft, den Zugang zu eigenen Ressourcen wieder zu finden und Widerstandskraft zu trainieren.

Im Spiel tauchen die Klienten in eine fantastische Welt ein, in der sie das reale Leben üben und Kraft schöpfen, den Weg zu ihren Zielen möglichst selber zu gestalten.

Workshop II

Über den Fluss – Entwicklungskrisen und kritische Lebensereignisse konstruktiv gestalten

Ein Fluss bildet eine Grenze. Er ist ein Symbol der Grenze und des Übergangs im Wechsel vom Vertrauten in das Unbekannte. Kinder und Jugendliche müssen täglich neue, noch unbekannte Entwicklungsschritte tun: Neue Familiensituation, Schulwechsel, Umzug, Freundschaften, die in Brüche gehen, u.a.

Sie brauchen Unterstützung darin, Verunsicherungen auszuhalten, Übergänge zu gestalten und in der neuen Situation Fuß zu fassen.

In diesem Workshop stelle ich das Modell „Über den Fluss“ mit seinen 18 Bausteinen vor und zeige, wie diese Bausteine in Beratung und Therapie praktisch umgesetzt werden können.



Zu einer Auswahl einzelner Bausteine werden theoretische Impulse, Spielsequenzen, praktische Übungen und methodische Impulse angeboten. Ziel des Workshops ist es, ein reiches Instrument für die lösungsgestaltende Arbeit mit Kindern und Jugendlichen kennen zu lernen.

Supervision

Kinder und Jugendliche an der Grenze zwischen dranbleiben oder aufgeben

Winfried Egeler, Begleitprogramm: Meditation - Achtsamkeit - Psychotherapie. Erlernen der Praxis der Zen-Meditation durch Prof. Graf Dürckheim in Rütte; Schüler bei Michael Vetter.

Meditation (als Sitzen in der Stille - Za-Zen) als tägliche Morgen-Übung der Achtsamkeit, Konzentration und Präsenz

Wie können wir zu einem ruhigen Geist kommen und zu innerem Frieden finden? Za-Zen (Sitzen in der Stille) ist ein Weg dorthin. Za Zen ist eine konzentrierte Meditationstechnik, wobei die Aufmerksamkeit auf den Atem gelenkt wird. Diese Übung, wenn sie regelmäßig über längere Zeit angewendet wird, kann psychohygienisch und psychotherapeutisch eingesetzt werden. Das ursprüngliche Ziel von Za-Zen jedoch erzählt die Geschichte von Shakyamuni Buddha. Ansonsten gilt das Wort von Wu-Tsu: " Die ganze Zeit über Zen zu reden, ist wie in einem ausgetrockneten Flussbett nach Fischspuren suchen".

Monika Casura, Lehrerin/Heilpädagogin Zusatzausbildungen: Familientherapie NDK Diagnostik im Frühbereich Theaterpädagogik.

Begleitprogramm

„Sterne über der Wüste“. Eine Reise mit Menschen mit Behinderung – Erfahrungen einer besonderen Art.

Die Angaben sind vorläufig und werden stets aktualisiert. Bitte informieren Sie sich auch über unsere Homepage www.psyseminare.ch

Dort finden Sie auch detaillierte Angaben über das reichhaltige kulturelle Rahmenprogramm.

Wir freuen uns auf Zagora / Reto Mischol und Felix Böhringer

psyseminare - Seminarorganisation

Casinoplatz 7

CH - 7000 Chur

Tel +41 (0)81 250 53 78

info@psyseminare.ch / www.psyseminare.ch