



Verbundenheitspraxis

Wir brauchen einander. Und doch tun wir uns nicht immer gut.

Als Menschen suchen wir den Kontakt zu anderen, um uns sicher und gut zu fühlen. Doch wo Menschen sind, sind auch Konflikte. Wie reagieren wir auf festgefahrene Meinungen und Kommunikationssituationen, die von Ärger und Vorurteilen geprägt sind? Wie gehen wir mit tragischen Schicksalen um und halten gleichzeitig unsere Herzen offen? Wie können wir über Dinge reden, auf die es keine Antwort gibt?

Häufig überfordern uns solche Begegnungen, und aus dieser Hilfslosigkeit entstehen Distanzierung, Burn-Out und Mitgefühlsmüdigkeit. Ein üblicher Rat ist, dass man eine „gesunde Distanz“ aufbauen und sich ein „dickes Fell“ zulegen soll. Leider zeigen die Praxis und wissenschaftliche Studien, dass dieser Weg keine Allround-Lösung ist und für viele zu noch mehr Leid führt.

Unsere Sicht auf dieses Dilemma ist ein wenig anders.

Wir sind alle Individuen...

Bereits als kleine Kinder lernen wir, uns abzugrenzen. Wir trennen uns ab von dem, was uns umgibt, nehmen es als Objekt wahr. So funktioniert unser konditionierter Geist. Mit dieser Trennung beginnt allerdings schon unser ursprüngliches Leiden. Wir erleben uns als getrennt von unserer Umgebung. Dieser Zustand verunsichert uns

...und doch ständig verbunden.

Paradoxerweise stimmt unsere Wahrnehmung überhaupt nicht mit der Wirklichkeit überein. In Wahrheit sind wir ständig mit allem verbunden. Im Buddhismus wird diese kosmische Verbundenheit „das wechselseitig abhängige Entstehen“ genannt. Die moderne Wissenschaft erklärt die Verbundenheit über Mikroorganismen. Jedes Lebewesen, vom Elefanten bis zum gewöhnlichen Apfel, besitzt ein Mikrobiom, einen Verband aus tausenden Kleinstlebewesen. Diese winzigen Organismen sind in ständigem wechselseitigem Austausch, „reden“ sozusagen miteinander und besitzen sogar eine eigene Sprache und Grammatik. Doch wir müssen nicht unbedingt den Blick ins Mikroskop werfen, um zu fühlen und zu wissen, dass wir verbunden sind. Wir atmen alle dieselbe Luft, gefüllt mit dem Atem der anderen.



Warum Verbundenheitspraxis?

Unser Programm hilft dabei, die beiden oben genannten Sichtweisen – dass wir zugleich Individuen und Teil eines großen Ganzen sind – in Einklang zu bringen. Diese neue Perspektive kann helfen, die eigene Resilienz zu stärken, für sich selbst Geduld und Mitgefühl zu entwickeln sowie das miterlebte Leid in einen größeren Kontext einzugliedern.

Die Inhalte

Unser Programm ist modular aufgebaut. Das Ziel der Verbundenheitspraxis ist vielschichtig und umfassend. Die Teilnehmenden lernen vor allem, Verantwortung für sich selbst und somit im Weiteren für unsere Gemeinschaften zu übernehmen.

Das Programm besteht aus vier Modulen, die alle einzeln für sich, aber immer in Wechselbeziehung zueinander stehen.

Gewahrseinsbildung – Meditation

Mit kontemplativen Übungen, hauptsächlich Meditationen in verschiedensten Varianten, entdecken wir unsere innere Welt. Wir nehmen unser Innenleben in seiner Vielfältigkeit und Verwirrtheit auf, klären es und lernen, es anzunehmen, so, wie es gerade ist. Wir lernen, die Verbindung zwischen unserem Körper und unserem Geist herzustellen. Das Ziel ist, unseren Geist so klar wie möglich für uns erfahrbar zu machen.

Dialogarbeit

In Klein – und Großgruppen üben wir in verschiedenen Settings gemeinsam in Dialog zu kommen. Das Wort Dialog verstehen wir als ein „Gemeinsames In-den-Fluss-kommen“. Wir bilden einen Gesprächsraum, in dem sich jeder gehört und gesehen fühlt – auch die leitenden Personen verstehen sich als Teilnehmende. Festgefahrene Meinungen werden somit außer Kraft gesetzt. Stattdessen entsteht ein dynamischer Prozess, der Lösungen und neue Ideen näherbringt, die sich an den tatsächlichen Problemen statt an den mitgebrachten Meinungen orientieren. Durch die Übungen nehmen wir das von uns und von anderen Gesprochene bewusster wahr und können so klarer auf die Gesprächsinhalte reagieren.



Vorträge

Die Vorträge finden nicht in einer klassischen, frontalen Vortragsituation statt, sondern auf Augenhöhe in einem Kreis. Zu den Themen gehören:

Verbundenheit, Mitgefühl und der Unterschied zu Empathie und Mitleid, gelebtes soziales Engagement, Spiritualität, Bewusstsein und seine Entstehung, Religion, Ethik, Moral, Mystik, Philosophie, Psychologie und Wissenschaft.

Soziales Engagement und Reflexion im Einzelsetting

Alle Theorie ist bunt, aber wenn es „ans Eingemachte geht“, überfallen uns unsere Emotionen. Sobald wir uns aus dem geschützten Seminarraum herausbegeben und das Erlernte „im echten Leben“ anwenden, kommen unsere Konditionierungen wieder zum Vorschein. Besonders ersichtlich wird das, wenn man sich um Menschen kümmert, die es im Leben schwer haben. Darum ist ein Praktikum bei einer sozialen Einrichtung (VinziRast, Diakonie Flüchtlingshilfe, Soziale Gerichtshilfe) fester Bestandteil unseres Seminarprogramms.

Fühle ich mich besser oder schlechter als ein Obdachloser, ein Flüchtling, ein ehemaliger Gefängnisinsasse? Halte ich an der Vorstellung fest, dass alle Menschen gleich sein müssen, und übersehe dabei das, was direkt vor mir liegt? Kann ich die Unterschiede erkennen, sie aushalten, sie durchdringen? Was geschieht mit mir, wenn ich die Verantwortung für jemand anderen übernehme? Diese Erfahrungen können wir alle nur für uns selbst machen. In individuellen Reflexionsgesprächen begleiten wir die Teilnehmenden auf diesem spannenden Weg.



Inhalte auf einen Blick

Anzahl Teilnehmende: 6-12 Personen

Anzahl Seminarleitende: 3 Personen

<u>Modul 1</u>	Stunden
Gewahrseinsbildung / Meditation <ul style="list-style-type: none">• Übungen zur Körperwahrnehmung• Achtsamkeit auf den Atem	2
Dialogtraining <ul style="list-style-type: none">• Maximen des Dialogs• Dialogformen und Hilfsmittel	5
Vortrag <ul style="list-style-type: none">• Was ist Verbundenheit?• Körper und Geist in Verbindung	2
STUNDEN GESAMT	9

<u>Modul 2</u>	Stunden
Gewahrseinsbildung / Meditation <ul style="list-style-type: none">• Einführung in die Zen-Meditation	2
Dialogtraining <ul style="list-style-type: none">• Freier Dialog• Themenfindung für Themen-Dialog• Dialog zu gemeinsam erarbeitetem Thema	5
Vortrag <ul style="list-style-type: none">• Mitgefühl, Leid und der Umgang damit• Wie gelingt Achtsamkeit im Alltag?	2
STUNDEN GESAMT	9

<u>Modul 3</u>	Stunden
Gewahrseinsbildung / Meditation <ul style="list-style-type: none">• Zen-Meditation	1

Feedbackrunde im Dialog	1
Vortrag <ul style="list-style-type: none"> • Transformative Kraft der Kontemplation 	1
STUNDEN GESAMT	3

<i>Zwischenmodul: Praktikum Soziales Engagement & persönliche Reflexion</i>	
Praktikum bei sozialer Einrichtung	<i>Individuell vereinbar; wir empfehlen 20- 40 Stunden</i>
Reflexionsgespräch <ul style="list-style-type: none"> • Vertiefung persönlicher Themen • Individuelle Beratung • Klärung spezifischer Fragen 	
PRO SITZUNG (Anzahl je nach Bedarf)	Je 45 Minuten

<u>Modul 4</u>	Stunden
Gewahrseinsbildung / Meditation <ul style="list-style-type: none"> • Zen-Meditation 	1
Feedbackrunde im Dialog	1
Vortrag <ul style="list-style-type: none"> • Transformative Kraft der Kontemplation 	1
STUNDEN GESAMT	3

Preise

Verbundenheitspraxis ist ein sehr individuelles Programm. Im persönlichen Gespräch ermitteln wir Ihre Bedürfnisse und Möglichkeiten. So können wir unser Programm direkt auf Sie zuschneiden.

Kontaktieren Sie uns einfach unter info@1000haende.at oder rufen Sie uns an: +43 650 3554835.

Das Team

Andreas Hagn

ist buddhistischer Zen-Priester, Unternehmer und Gefängnisseelsorger. Er kann nicht nur jahrzehntelange Meditationserfahrung vorweisen, sondern arbeitet seit Jahren in verschiedenen sozialen Einrichtungen (Caritas, VinziRast, Soziale Gerichtshilfe) und hat zahlreiche Fortbildungen im Dialog nach David Bohm besucht.



Sabine Hagn, M.A.

ist Unternehmerin und Künstlerin, meditiert seit Jahrzehnten und engagiert sich ehrenamtlich für Obdachlose und als Lesepatin. Gemeinsam mit ihrem Mann Andreas hat sie zahlreiche Fortbildungen im Dialog nach David Bohm besucht.

Susanne Halbeisen, MA

ist dipl. Meditations- und Achtsamkeitslehrerin, Qigong-Lehrerin (IQTÖ-zertifiziert) sowie Gefängnisseelsorgerin und engagiert sich in der Flüchtlingshilfe. Ihre jahrelange Meditationspraxis hat ihr stets als Basis gedient, um andere zu unterstützen.



Kontakt

Andreas Hagn: +43 6767906230

Sabine Hagn: +43 676 4455590

Susanne Halbeisen: + 43 650 3554835

Verein 1000 Hände – gelebte Verbundenheit

Flachgasse 24 / 15, 1150 Wien

ZVR: 1278075091

info@1000haende.at

www.1000haende.at