

Älter werden im Dhamma

Immer noch, noch nicht, nicht mehr...

Übungstag mit Barbara Jahn und Paul Stammeier am Samstag, 06. Mai 2023, 10:00 - 17:00 Uhr
im Buddhistischen Stadtzentrum Hamburg



Als alte Menschen werden wir immer wieder mit einem "Noch" konfrontiert, in dem unsere mühsam erworbenen Fähigkeiten in Frage gestellt werden. Sätze wie: „Schaffst Du das noch?“ „Für Dein Alter bist Du aber noch recht fit“ mögen gut gemeint sein, aber soll man nun lachen oder weinen oder beides zugleich? Dieses „Noch“ nagt an unserem Selbstbild, an unseren Ewigkeitsphantasien.

Die acht weltlichen Winde Vergnügen und Schmerz, Gewinn und Verlust, Lob und Tadel, Ruhm und Schande treten in neuem, dem letzten Lebensabschnitt angepassten Gewand auf: durch was fühlen wir uns geschmeichelt, was kränkt uns? Wie sehr lassen wir uns von Ereignissen überrollen oder mitreißen? Was geschieht mit unserem Selbstbild, unserem Schamgefühl, wenn wir mit unseren Unzulänglichkeiten und Handicaps konfrontiert werden? Wie schaffen wir es, wieder zu unserer Mitte zurückzukehren? Können wir die Lücken und Nischen nutzen, in denen Humor, Heiterkeit und Kreativität gedeihen?

An diesem Übungstag möchten wir erkunden, wie sich Freiräume eines zugleich gelassen-gleichmütigen und mit der Welt verbundenen Seins öffnen können – obwohl oder gerade auch weil der Schwung der existentiellen Achterbahnfahrt der weltlichen Winde mit dem Alter eher zunimmt. Dringlichkeit birgt auch eine Chance. Wenn nicht jetzt, wann dann?

Ablauf und Methoden des Übungstages: Stille und geleitete Meditationen und Kontemplationen, Impulsvortrag, Austausch und Dialog, Körperübungen

Barbara Jahn, Ärztin, Ausbildung in Gestalt- und Körpertherapie sowie Dialogprozessbegleitung, Leitung von Workshops zur Macht von Beziehung und Sprache, Musikerin, langjährige Beschäftigung mit Buddhismus und Meditation

Paul Stammeier, Soziologe, Politologe, Psychotherapie (HeilprG), Lehrer in achtsamkeitsbasierten Verfahren, Stressbewältigung und buddhistischer Meditation; Psychosynthese-Begleitung, Dialogprozess-Moderation

Anmeldung erforderlich unter:

buero@buddhistisches-stadt-zentrum-hamburg.de

Ort:

Dhamma-Raum, 2. Innenhof

Kosten:

60 Euro, Ermäßigung möglich

