



Let it be – die Kunst der Lücke: Der erste Schritt zur Auflösung unheilsamer Gewohnheitsmuster

Tagesworkshop mit Barbara Jahn und Paul Stammeier - LIVE

Alles, was in unserem Alltag wiederholt stattfindet, hat die Tendenz, zu einer Routine zu werden: Wir bilden Gewohnheiten aus, die wir dann oft nicht mehr als uns eigene Gewohnheitsmuster erkennen, so vertraut, so normal fühlen sie sich an. Einerseits erleichtert das unser Leben ungemein, wir können das Rad ja nicht täglich neu erfinden.

Andererseits entpuppen sich manche Gewohnheitsmuster mit der Zeit als Einschränkungen, Sackgassen, Suchtdynamiken und sind Anlass zu Unzufriedenheit und Leid. Unter dem Einfluss unserer Muster und Tendenzen sind wir auf Autopilot, nicht präsent: Nicht ich sitze am Steuer, sondern das jeweilige Muster.

Es braucht die Fähigkeit des Innehaltens, die Kunst, sich inmitten der ganzen inneren und äußeren Geschäftigkeit der Lücke zuzuwenden, die entsteht, wenn wir mit Achtsamkeit bemerken, was wir gerade tun: Plötzlich öffnet sich ein Freiraum des Nicht-Tuns, des unbefangenen Gewahrseins und Staunens, ein Spielraum, der eine heilsame Neuausrichtung ermöglicht, manchmal nicht mehr als einige Atemzüge vom bisherigen Trott entfernt. Ist das nicht eine große Freude?

In diesem Workshop wollen wir uns gemeinsam in der „Kunst der Lücke“ üben: in der Meditation, in unserem Erleben und Tun. Eigentlich ist es ganz einfach...

Barbara Jahn, Ärztin, Ausbildung in Gestaltund Körpertherapie sowie Dialogprozessbegleitung, Musikerin, langjährige Beschäftigung mit Buddhismus und Meditation

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

Anmeldung unter:

veranstaltung@buddhistisches-stadt-zentrum-hamburg.de

Datum und Zeit: Samstag, 08. März 2025, 10:00 – 17:00 Uhr

Ort: Dhamma-Raum (2. Innenhof)

Kosten: 65 Euro / ermäßigt 55 Euro