

Kurrikulum Karuna Basistraining 2024/25

Jedes Seminarmodul enthält Theorie und erfahrungsbasierte Übungen, die dazu dienen, das vorgestellte Material auf einer persönlichen Ebene zu prozessieren. Weiterhin werden Methoden der kontemplativen Psychologie vorgestellt, angeleitet und geübt. Fortlaufende Meditationspraxis ist Teil der gemeinsamen Arbeit. Zwischen den Seminarmodulen treffen sich die Teilnehmer*innen in Regionalgruppen zu Übung und Austausch.

Modul 1: Vertrauen in innewohnende Gesundheit

03.-05. Mai 2024 in Köln

Das Herzstück der kontemplativen Psychologie ist die Gewissheit, dass jedem Menschen eine unzerstörbare, lebensbejahende Kraft innewohnt. Diese Kraft, die über Krankheit und Gesundheit hinausgeht, nennen wir in der kontemplativen Psychologie strahlende innewohnende Gesundheit.

Das Anliegen unserer Arbeit ist es, ein Umfeld für die Erfahrung dieser grundlegenden energetischen Kraft zu ermöglichen. Um hilfreich für andere Menschen zu sein, ist es unabdingbar, ihre grundlegende Gesundheit erkennen und einladen zu können. Dazu müssen wir zunächst lernen, unsere eigene innewohnende Gesundheit wahrzunehmen und Vertrauen in ihre heilsame Kraft entwickeln. Der damit verbundene Prozess lässt auch die Muster deutlich werden, mit denen wir immer wieder den Zugang zur innewohnenden Gesundheit verstellen oder verlieren. Das Entstehen dieser Muster wird durch die *Drei Merkmale der Existenz* erklärt und untersucht: Leiden, Vergänglichkeit und Ichlosigkeit.

Der innere Widerstand gegen diese drei Tatsachen des Lebens, lässt verwirrte emotionale und mentale Muster und daraus folgende impulsgesteuerte Verhaltensweisen entstehen. Erkennen wir diese Impulse und Muster, haben wir die Chance, ihnen mit Achtsamkeit und Freundlichkeit zu begegnen. So bieten sie uns ein Feld, unsere Verwirrung zu erforschen und Transformation einzuladen.

Methoden zu Achtsamkeit werden vorgestellt und geübt:

- Achtsamkeitsmeditation
- *Körper- Sprache-Geist- Supervisionspraxis*
- *Speaking from the Heart Gruppen-Übung* zur achtsamen, mikroskopisch genauen Kommunikation über unsere gegenwärtige, persönliche Erfahrung

Modul 2: Ich und Ich-Losigkeit und die Entwicklung von Ich-Strukturen

28.-30. Juni 2024 in Köln

Das Gefühl des Ichs entsteht, wenn wir uns ein Bild von uns selbst machen, welches stabiler und „wirklicher“ als unser tatsächliches Erleben ist. Ist das Gefühl von diesem „Ich“ durch einen Prozess der Identifizierung einmal etabliert, bestimmt es, was ich über mich und die Welt denke, wie ich mich fühle, verhalte und mit anderen Menschen in Verbindung trete. Solange die mit dieser Haltung verbundenen Bilder und Annahmen über mich und Andere unbewusst bleiben, haben sie potenziell die Kraft, mich in einem konzeptuellen Raum von Vorstellungen, Anforderungen, Hoffnungen und Befürchtungen einzugrenzen und erschweren so direkten, ganzheitlichen Kontakt zu meiner jeweils unmittelbaren Erfahrung. Durch dieses Auseinanderklaffen von erschaffenem Bild und Wirklichkeit, entsteht Spannung und Unsicherheit, die mir immer wieder den Zugang zur innewohnenden Gesundheit versperren.

An diesem Wochenende werden wir uns mit dem Modell der buddhistischen Psychologie, das den Prozess der Ich-Bildung beschreibt, auseinandersetzen und ihn mit unserer persönlichen Erfahrung in Verbindung bringen. Durch die damit verbundene Bewusstwerdung laden wir einen aufmerksamen Umgang mit diesen Ich-Strukturen ein.

- Theorie, Kontemplation und Übungen zu „Ich und Ich-Losigkeit“ (anhand des Modells der *Fünf Skandhas*)
- Vertiefung der Achtsamkeitsmethoden

Modul 3: Umgang mit Gefühlen - Energiemuster aus Sicht der buddhistischen Psychologie

29. September – 6. Oktober 2024 Seminarhaus Ebersberg, Wenzigerode

Die grundlegende Natur von Gefühlen ist reine Energie. Wenn wir in der Lage sind, mit dieser Energie in Kontakt zu treten, kann sie uns wertvolle Hinweise über das Potential des gegenwärtigen Moments geben. So betrachtet können Gefühle, befreit von belastenden, reaktiven Mustern, als Ausdruck der innewohnenden Gesundheit und Weisheit verstanden werden.

In diesem Modul fragen wir uns: Was sind Gefühle aus Sicht der buddhistischen Psychologie? Welche heilsamen oder belastenden Muster wirken in ihnen? Treten wir in direkte Beziehung zu unseren Gefühlen, erforschen wir sie auf physischer und psychischer Ebene, - lernen wir sie anzunehmen und zu verstehen, statt sie zu unterdrücken oder auszuagieren. So halten wir den Schlüssel zu der ihnen innewohnenden Weisheit in unseren Händen.

Eine Methode die Energiemuster von Gefühlen zu erforschen ist die Maitri-Raum-Gewahrseins - Praxis, welche in diesem Modul eingeführt wird. Sie gründet auf dem Wissen der buddhistischen Psychologie über fünf Energiemuster, die uns und unsere Welt durchweben und umfasst

verschiedene praktische, erfahrungsbasierte Methoden, wie z.B. Körperhaltungen, Umgang mit Farben, Umgang mit den fünf Elementen und kreativem Ausdruck. Wir lernen fünf archetypische Energiemuster kennen, auch die Fünf Buddhafamilien genannt und erforschen sie anhand der ihnen zugeordneten Elemente und Emotionen.

Unsere körperliche, geistige und emotionale Gesundheit hängt von unserem Umgang mit diesen Energien ab. Die Maitri-Raum-Gewahrseins Praxis weckt die verschiedenen emotionalen Energiemuster und ermöglicht uns durch einen achtsamen Umgang, Freundschaft mit ihnen zu schließen

- Einführung in das Mandala der *Fünf Buddha Familien in ihren erwachten und verwirrten Manifestationen*
- Einführung in das Mandala der Elemente
- Einführung in die *Maitri-Raum-Gewahrseinspraxis*
- Heilsame und „Leiden-verursachende“ Gefühle in der Achtsamkeitsübung erforschen
- Einführung in die Methode *Vier - Schritte – Praxis -achtsamer Umgang mit Gefühlen*
- Einführung in die Methode *Prozessgruppen* – eine weitere Methode der achtsamen Kommunikation
- Vertiefen der Meditationstechnik: Schwerpunkt *Touch and Go*

Modul 4 : Die Fünf Buddha Familien und Die Sechs Bereiche

-
- **Sechs Online Termine - jeweils Mittwochabend von 19:00-21:00 - Oktober u. November 2024 - genaue Termine folgen**
-
- Auf Basis des vorangehenden Moduls vertiefen wir unser Verständnis über die 5 Buddhafamilien in ihren verwirrten und erwachten Manifestationen. Die verwirrte Energie der 5 BF, welche sich in reaktiven emotionalen Mustern zeigt, wird anhand u.a. der buddhistischen Belehrungen über die Sechs Bereiche untersucht.
-
- Neben den emotionalen Mustern eines Menschen lassen sich die Buddha Familien auch bestimmten Farben, Elementen, Landschaften, Himmelsrichtungen, Jahreszeiten, Kunstrichtungen - praktisch allen Aspekten der inneren und äußeren Erscheinungswelt zuordnen.
-
- Wir erforschen in diesen fünf Wochen verstärkt, wie das Mandala der fünf Buddha Familien in unserem Alltag und unserer Persönlichkeit immer wieder neue Formen des Ausdrucks findet.

Modul 5 : Die befreiende und heilsame Kraft der Achtsamkeit

29. November -1. Dezember 2024 in Köln

Das Kultivieren und Anwenden von Achtsamkeit, beziehungsweise die Achtsamkeitsmeditation, ist der Königsweg der kontemplativen Psychologie. Meditation ist eine uralte Methode und dennoch ist sie für die Arbeit mit unserer gegenwärtigen Situation erstaunlich gut geeignet.

Achtsamkeitsmeditation hat vier Aspekte, traditionell ‚Die Vier Grundlagen der Achtsamkeit‘ genannt. In Modul 2 beschäftigen wir uns praktisch und theoretisch mit diesen vier Aspekten und vertiefen unsere Kraft, allen Aspekten unseres Lebens oder unseres Seins achtsam und respektvoll zu begegnen.

Modul 6: Mitgefühl in der kontemplativen Psychologie

07. – 09. Februar 2025 in Köln

Im zunächst sicheren Übungsfeld der Ausbildungsgruppe findet an diesem Wochenende der Übergang vom persönlichen Prozess zur konkreten Arbeit mit anderen statt.

Aus Sicht der kontemplativen Psychologie ist Mitgefühl unsere innerste Natur, es entsteht aus unserer natürlichen Verbundenheit mit allen Dingen. In diesem Modul liegt der Schwerpunkt darauf, Mitgefühl als Qualität der innewohnenden Gesundheit verstehen zu lernen, als potentielle Kraft, die uns in jedem Heilungsprozess leiten und nähren kann.

- Einführung in Mitgefühl aus Sicht der buddhistischen Psychologie: Absolutes und relatives Bodhicitta
- Unterscheidung von Mitleid und Mitgefühl
- Begriffsbestimmungen: Empathie, Mitgefühl, Liebe, Altruismus
- Methoden Mitgefühl zu erwecken und zu trainieren: die *Vier Unermesslichen* und *Tonglen*

Modul 7: Entwicklung von mitfühlender Präsenz

04. – 06. April 2025 in Köln

An diesem Wochenende führen wir in das Herzstück des Karuna Trainings, den *Mitfühlenden Austausch* ein. Mitfühlender Austausch ist eine Gesprächsmethode, die, basierend auf Achtsamkeit und Mitgefühl, die Grundlage für die therapeutische Begegnung mit einem anderen Menschen bildet.

- Entwicklung und Verständnis von Mitgefühl vertiefen
- Entwicklung und aktive Umsetzung von mitfühlendem Verständnis in Bezug auf Klient*innen
- Mitgefühls/Empathie Burnout vorbeugen lernen
- „Austausch“ oder emphatische Resonanz als Instrument in der Arbeit mit anderen einsetzen
- Tiefes Zuhören erforschen
- Im Zweiergespräch vom Herzen sprechen und handeln
- Einführung von Methoden einander Rückmeldung zu geben: positives und konstruktives Feedback anwenden

Modul 8: Mitfühlenden Austausch vertiefen

09.- 11. Mai 2025 in Köln

Dieses Modul legt seinen Schwerpunkt erneut auf die Methode des „Mitfühlender Austausch“. Auf Grundlage der Weisheitsaspekte der fünf Buddhafamilien lernen wir, mitfühlenden Austausch auf hilfreiche Weise in „Vier Bausteine“ zu strukturieren.

Unser Vertrauen, uns anderen im mitfühlenden Austausch zu öffnen und zur Verfügung zu stellen, wächst. Unsere Fähigkeit anderen für ihre Arbeit Rückmeldung zu geben wächst.

Das „**Karuna-Projekt**“ - das Abschlussprojekt des Basistrainings - wird vorgestellt. Es umfasst fünf Stunden „Mitfühlenden Austausch“ mit Klienten außerhalb der Karuna Gruppe. Jeder Teilnehmerin, jedem Teilnehmer wird eine Supervisorin zugeteilt.

Modul 9: Energiemuster in der Arbeit mit Anderen

15.-22.Juni 2025 in Haus Ebersberg Wenzigerode

Dieses Seminar bringt die Arbeit des Mitfühlenden Austausches mit der Maitri-Raum-Gewahrseins-Praxis der Fünf Buddhafamilien zusammen. In jeder Familie können wir eine spezifische Kraft, eine Kompetenz erkennen, die hilfreich in den Mitfühlenden Austausch eingeladen werden kann. Die Teilnehmenden integrieren schrittweise ihr Verständnis über die Befreiung und Umwandlung von emotionalen Muster in die Praxis des Mitfühlenden Austausches und lernen, ihren persönlichen Stilen und Erfahrungen mit wahrer Freundlichkeit zu begegnen und zu vertrauen. Weiterhin üben die Teilnehmenden intensiv, Feedback zu geben und zu empfangen, um sich dadurch gegenseitig zu unterstützen.

- Vertiefung von Mitfühlendem Austausch
- Vertiefen der Maitri-Raum-Gewahrseins- Praxis
- Alle Teilnehmer*innen starten ihr „Projekt“

Seminar 10: Graduationsseminar

28.-31. August 2025 in Haus Ebersberg Wenzigerode

Unsere gemeinsame Arbeit findet ihren Abschluss. Alle Teilnehmenden stellen ihre persönliche Reise durch das Training und ihr Projekt vor. Das Training findet seinen Abschluss mit einer Graduierungszeremonie, mit Ausgabe der Zertifikate und einem feierlichen Bankett. Damit endet die gemeinsame Reise durch das Basistraining mit einer gegenseitigen Verpflichtung, sich als Träger innewohnender Gesundheit der Welt zur Verfügung zu stellen. Mit dem Zertifikat erwerben Teilnehmer*innen die Erlaubnis, an Aufbau- und Graduierten Trainings teilzunehmen.