

## Achtsames Selbstmitgefühl

### Die heilsame Kraft des liebevollen Umgangs mit sich selbst

*Wenn Du beginnst, dein Herz zu berühren  
oder es berühren zu lassen,  
dann beginnst du zu entdecken,  
dass es bodenlos ist, dass es keine Grenzen hat,  
dass dieses Herz riesig, unendlich und grenzenlos ist.  
Du beginnst zu entdecken, wieviel Wärme und Freundlichkeit und wieviel Platz es dort gibt.  
(Pema Chödrön)*

Ein liebevoller, wohlwollender und fürsorglicher Umgang mit uns selbst kann uns helfen, mit Leid, mit schmerzhaften Erfahrungen in unserem Leben und mit unserer häufig allgegenwärtigen Selbstkritik und Selbstverurteilung neu und anders umzugehen sowie die Risse und Brüche im eigenen Leben mitfühlend anzunehmen und ins Leben zu integrieren.

Mitgefühl zu haben ist eine Fähigkeit, die wir natürlicherweise besitzen und auch oft für andere Menschen oder Tiere empfinden. Bei Selbstmitgefühl richten wir diese wohlwollende Haltung auf uns selbst.

Selbstmitgefühl bezeichnet eine mutige innere Haltung sich selbst gegenüber, die von Achtsamkeit, Freundlichkeit und dem Wissen um das zum menschlichen Leben gehörige Leiden geprägt ist. Sie hilft uns, unseren Gefühlen und Bedürfnissen mit mehr Wohlwollen und Weisheit zu begegnen.

Wer auch in der Begegnung mit Schmerz und Leid ein offenes, freundliches Herz bewahren kann, erlebt mehr Verbundenheit, innere Ruhe und Wohlbefinden. Doch nicht nur in besonders schwierigen oder leidvollen Phasen, auch im alltäglichen Sein, das bei vielen Menschen von Selbstkritik, Selbstablehnung und Selbstverurteilung oder unproduktiven, grüblerischen Gedanken geprägt ist, unterstützt und hilft uns eine liebevolle, akzeptierende Haltung uns selbst gegenüber. Neue Studien legen nahe, dass Mitgefühl und Selbstmitgefühl zu den Schlüsselfaktoren für seelische Gesundheit gehören.

<b>Seminar-Nr.:</b>	825323
<b>Termin:</b>	02.11. – 05.11.2023 (Do, 18 Uhr – So, 12 Uhr)
<b>Ort:</b>	Kloster Springiersbach / Bengel
<b>Seminarkosten:</b>	485,00 € (Ü/VP) EZ-Zuschlag: 24,00 € insges.
<b>Seminarleitung:</b>	Sabine Heuper-Niemann Sabine Heuper-Niemann (Jahrgang 1967), Trainerin, systemischer Coach, Stress- und Burnout-Beraterin mit langjähriger Erfahrung in der Erwachsenenbildung. Seit 2006 leitet sie mit Leidenschaft und Humor Seminare für das LIW. Sie möchte in ihren Seminaren Achtsamkeit und Wertschätzung sich selbst, den anderen und dem Leben gegenüber fördern.
<b>TeilnehmerInnenzahl:</b>	8 - 12
<b>Leistungen:</b>	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollverpflegung, Unterlagen, Versicherung

*Damit jemand im Stande ist,  
wahrhaft Mitgefühl  
gegenüber anderen zu entwickeln,  
benötigt er oder sie zunächst eine Grundlage,  
auf der Mitgefühl kultiviert werden kann.  
Diese Grundlage ist die Fähigkeit,  
mit seinen eigenen Gefühlen verbunden zu sein  
und für sein eigenes Wohlergehen zu sorgen. (...)  
Fürsorge für andere setzt  
Fürsorge für sich selbst voraus.  
(Dalai Lama)*

## Seminarablauf

Mit praktischen Übungen, Meditationen, achtsamer Körperarbeit und Spaziergängen in der Natur, Phasen der Stille und des Schweigens sowie kleinen Vorträgen, Hintergrundwissen und Austausch möchte Sie dieses Seminar darin unterstützen, eine wohlwollende und fürsorgliche Haltung sich selbst gegenüber einzuüben und zu kultivieren.

Zentrale Übungen im Seminar sind das Sitzen in der Stille (achtsames Gewahrsein) sowie das Einüben der Meditation der liebenden Güte (Metta-Meditation) (insgesamt ca. 90 Minuten täglich).

Kleine Wanderungen in der Natur (1 – 2 Stunden täglich) geben Ihnen die Möglichkeit, tiefer in die Stille einzutauchen und mit Ihrer inneren Weisheit in Kontakt zu kommen.

Die **besondere Atmosphäre des Klosters** und die Nähe zum Wald sind bestens dazu geeignet, zur Ruhe zu kommen und mehr mit sich selbst und der Umgebung in Kontakt zu treten. Teilnahme an den Gebetszeiten ist zum Teil möglich.

### Seminarinhalte und -methoden

- Achtsamkeitspraxis
- Einüben der Meditation der liebenden Güte (Metta-Meditation)
- unterstützende Entspannungsübungen, Körper- und Atemübungen
- kleinere Spaziergänge und Übungen in der Natur
- Phasen des Schweigens und der Stille (auch Malzeiten im Schweigen)
- Kurzvorträge und Gesprächsrunden (zu zweit, zu viert, in der Großgruppe) als Möglichkeit zum Austausch

Dieses Wochenend-Seminar richtet sich an Menschen, die über Erfahrung in der Achtsamkeitsmeditation verfügen und die Bereitschaft mitbringen, sich intensiv auf Achtsamkeit, Meditation, Stille und die inneren Prozesse einzulassen.

## Organisatorisches

Das Seminar findet im Kloster Springiersbach ([www.karmeliten.de/springiersbach](http://www.karmeliten.de/springiersbach)) statt. Das Kloster liegt idyllisch in einem Seitental der Mosel (ca. zwei



km von der Mosel entfernt) am Rande des großen Waldgebietes Kondelwald. In dem um das Jahr 1100 gegründeten Kloster leben heute fünf Karmeliten. Die Brüder treffen sich dreimal am Tag zum Stundengebet. Teilnahme an den Gebetszeiten ist möglich.

**Übernachtung/Verpflegung:** Sie sind in Doppelzimmer oder Einzelzimmer (EZ-Zuschlag: 8,00 € pro Nacht). Sie werden im Kloster versorgt. Nicht im Preis enthalten: Pausengetränke (Kaffee, Tee u.ä.).

**Seminarzeiten:** Das Seminar beginnt am Donnerstag um 18.00 Uhr und endet am Sonntag um 12.00 Uhr (anschließend können Sie noch zu Mittagessen essen).

**Anreise:** Springiersbach erreichen Sie per Pkw über die A 48 (Koblenz – Trier, von Köln: 156 km, von Koblenz: 97 km). Der nächste Bahnhof ist Bengel (von Koblenz 1:10 Stunden) auf der Bahnstrecke Koblenz-Trier (ca. 2 km vom Kloster entfernt). Abholung vom Bahnhof ist möglich. Bitte nutzen Sie unseren **Fahrgemeinschaft-Service**.

Weitere Informationen über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung.

### Empfehlenswerte Literatur zum Thema

- Pema Chödrön: Wenn alles zusammenbricht. Hilfestellung für schwierige Zeiten
- Christopher Germer: Der achtsame Weg zu Selbstmitgefühl. Wie man sich von destruktiven Gedanken und Gefühlen befreit.
- Andreas Knuf: Sei nicht so hart zu Dir selbst. Selbstmitgefühl in guten und in miesen Zeiten.
- Jack Kornfield: Das weise Herz. Die universellen Prinzipien buddhistischer Psychologie.
- Kristin Neff: Selbstmitgefühl. Wie wir uns mit unseren Schwächen versöhnen und uns selbst der beste Freund werden.
- Yesche U. Regel: Tonglen-Praxis. Meditationen zur Entwicklung von Mitgefühl.
- Silvia Wetzel: Achtsamkeit und Mitgefühl. Mut zur Muße statt Hektik und Burnout.