

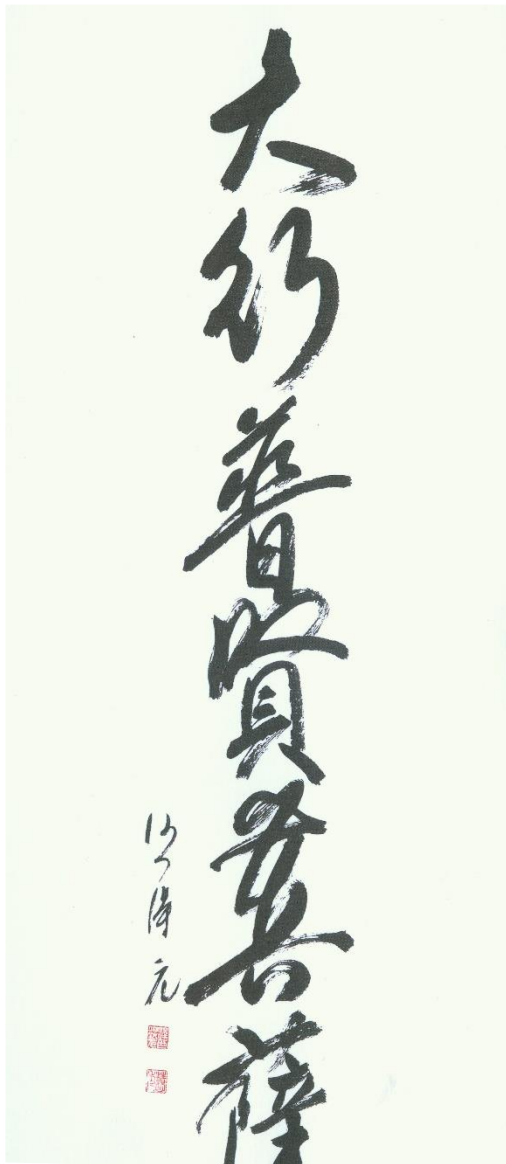
Der Weg ..

Zen Buddhismus und Gestalttherapie

Sesshin und Gestalttherapie Workshop mit Christoph Asui Genpo Hahn

und Bruno M. Jippō Schleeger

13. Feb. Bis 18. Feb. 2020



Daigyo Fugen Bosatsu –
Bosatsu der großen Kraft
Kalligraphie von Sakai Tokugen Roshi

1. Ich gehe eine Straße entlang. Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig. Ich falle hinein, Ich bin verloren. Ich bin ohne jede Hoffnung. Es ist nicht meine Schuld. Ich bin wütend auf das Leben, das Schicksal, die Welt, die soooo gemein und unfair zu mir sind. Es dauert endlos, wieder heraus zu kommen

2. Ich gehe dieselbe Straße entlang. Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig. Ich tue so, als sähe ich es nicht. Ich falle wieder hinein. Ich kann nicht glauben, schon wieder am gleichen Ort zu sein. Aber es ist nicht meine Schuld. Das Leben ist ungerecht mit mir. Immer noch dauert es sehr lange herauszukommen.

3. Ich gehe dieselbe Straße entlang. Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig. Ich weiß davon ... ich sehe es. Ich falle immer noch hinein ... aus Gewohnheit. Meine Augen sind offen. Ich weiß, wo ich bin. Manchmal fühlt sich das Leben ungerecht an. Es ist meine Schuld. Ich komme sofort heraus.

4. Ich gehe dieselbe Straße. Da ist ein tiefes Loch; Ich gehe darum herum,

5. Ich gehe eine andere Straße.

6. Ich gehe eine andere Straße und versuche dazu beizutragen, dass andere nicht in das Loch im Gehsteig fallen.

Gestalttherapie und Zen - Meditation praktizierend wollen wir gemeinsam herausfinden, auf welcher Stufe wir stehen, und wie wir weiterkommen können.

Christoph Asui Genpo Hahn,

von Beruf Musikethnologe und langjähriger Rundfunkredakteur, war seit Mitte der 1980er Jahre Schüler von Nakagawa Fumon Roshi. Er beteiligte sich aktiv am Aufbau des Zen-Zentrums und Klosters Fumonji in Eisenbuch und gab dort elf Jahre lang Dharma-Studienkurse. Bereits 1993 hatte er in Japan seinen zweiten Lehrer getroffen, Furusaka Ryuko Roshi, einen Dharmabruder von Nakagawa Fumon, der ihn schließlich 2004 als Soto-Mönch ordinierte. 2016 erhielt Asui Genpo im Myotoku-ji in Obama, Japan, von Furusaka Roshi die Dharmaübertragung.



Meditieren beruhigt, entspannt, baut Stress ab, steigert außerdem die Konzentrationsfähigkeit und hilft, den Herausforderungen des modernen Lebens gelassener zu begegnen. All das ist inzwischen auch wissenschaftlich belegt. Meditation ist zu einer Kulturtechnik geworden, und im Bemühen um Selbstoptimierung passt Meditation bestens in unsere heutige Zeit. Dazu kommt von buddhistischer Seite gelegentlich Kritik: Findet da nicht eine Art Missbrauch statt? Ist Meditation von ihren Ursprüngen her nicht eine genuin religiöse Angelegenheit? Darüber lässt sich trefflich streiten. Doch eine tragfähige Antwort bekommt man nur praktisch, jede und jeder für sich, in einer Sangha oder in einem Sesshin auch gemeinsam. Aufrecht und still sitzen, einatmen, ausatmen – mit jedem Atemzug beginnt dieses Leben, jeder Atemzug ist Fülle dieses Lebens und jeder

Atemzug kann der letzte sein. Dazu Gefühle, Gedanken, Empfindungen ohne Ende - alle sind sie willkommen, und kaum schaut man, sind sie schon wieder weg... Sind das *meine* Gefühle? Ist es *mein* Atem, *mein* Leben? Ja, sicher! Und zugleich: Nein, sie *sind* einfach, *sind* wirklich, sie sind über die Frage von *mein* und *nicht-mein* schon lange hinaus. Dogen nannte das „das ursprüngliche Gesicht“. Womit er nichts Mysteriöses andeutete, nicht einmal etwas Transzendentes - allenfalls in dem Sinn, als man es im Alltagstrubel leider meist nicht bemerkt oder verpasst. Etwas tief Religiöses mag es dennoch sein. Denn es berührt die Frage „Wer bin ich?“, die beim intensiven Sitzen ganz von selber, in welcher Gestalt auch immer, aufleuchtet - und Licht gibt.

„Das Sitzen selbst ist das Tun des Buddha“, sagt Dogen. Doch zuerst mal sitzt da auf dem Kissen der ganz normale Alltag. Sechs Tage Zazen: inmitten von Unruhe und Getriebensein öffnet sich ein Raum von Beruhigung, Stabilität und tiefer Freude. – Sesshin für Anfänger und Geübte, mit Yoga, Vorträgen und Einzelgesprächen. Es hilft der eigenen Übung wesentlich, wenn man während dieser Zeit bewusst auf das Smartphone verzichtet.

Der Morgen und der Abend sind als Sesshin Praxis und der Nachmittag für Gestalttherapeutische Arbeit vorgesehen.

„Wer bin ich ...?“ und „Wie kann ich leben?“ „wo komme ich her?“ das sind die zentralen Fragen die sowohl im Zen Buddhismus als auch in der gestalttherapeutischen Praxis – und auch in diesen Tagen - im Mittelpunkt stehen.

Für diesen Workshop sind Vorkenntnisse über Gestalttherapie und über Zenbuddhismus nicht erforderlich – aber hilfreich; Grundsatz: Niemand muss in diesen Workshops irgendetwas tun oder machen, wer reden möchte, der redet, wer nicht reden möchte, der schweigt - Alles „kann“ nichts „muss“.

Pro Tag sind voraussichtlich 8 Zazen Perioden á 30 Minuten vorgesehen; beginnend um 5.30 morgens.

Bruno M. Jippo Schleeger



Verheiratet, zwei Söhne, zwei Töchter; Volksschule, ein bisschen humanistisches Gymnasium, wieder Volksschule. Starkstromelektriker, Abendschule, Krankenpfleger, Dipl. Sozialarbeiter, Dipl. Psychologe, Psychologischer Psychotherapeut / Kinder und Jugendlichen Psychotherapeut; Ausbildung in Psychodrama; in Gestalttherapie bei Stuart Alpert am Hartford Family Institute in Hartford, Connecticut - USA.

Buddhistische Praxis seit ca. 40 Jahren – zunächst unter Taisen Deshimaru Roshi – nach dessen Tod unter Fumon Nakagawa Roshi. Mitglied der „Saddharma-Sangha“ (Sangha des Wahren Dharma) des Zen-Klosters Daihizan Fumonji / Eisenbuch.

Mitbegründer des Analytischen Gestaltinstituts in Bonn (**AGI**) ; dort Ausbilder, Lehrtherapeut und Psychotherapeut. Lehrtherapeut am Gestalttherapie Institut Köln (**GIK**). Leitung einer therapeutischen Wohngemeinschaft mit Drogenabhängigen nach dem „Day Top“- Konzept. Dann Arbeit in einem Erziehungsheim mit schwererziehbaren Kindern und Jugendlichen. Dann in einem Heilpädagogischen Heim des LVR mit erwachsenen geistig Behinderten. Dort schwerpunktmäßig Arbeit mit Menschen mit leichter geistiger Behinderung und so genanntem „herausforderndem Verhalten“; heimübergreifend Teambesuch und Fortbildungen zu den Schwerpunkten „Teamarbeit - Teamklima“ sowie Arbeit mit aggressiven Menschen mit geistiger Behinderung.

Ein weiterer Schwerpunkt sind Fortbildungen zu den Themen „Achtsame Begegnung“ und „Umgang mit Menschen mit ‚herausforderndem Verhalten‘ “.

Mein Leben spielt sich ab zwischen den Sätzen: ‚Alles ist, was es ist‘ und ‚manche Dinge müssen einfach ‚nur‘ getan werden – das Leben ist kein Workshop‘ - und das ist gut so.

Wie wir unserem Leben Gestalt geben

Ein Leben ohne Ängste, ohne Verzweiflung, ohne Trauer, ohne Schmerz, kurz, ohne Probleme gibt es nicht. Die Fragestellung ist daher nicht, wie ich alle Probleme, alles Unliebsame fortan aus meinem Leben verbannen kann; schon allein diese Frage ist eine Form des Größenwahnsinns. Die Frage lautet vielmehr, wie ich erreichen kann, dass all diese Dinge lebens**begleitend** und nicht lebens**bestimmend** werden.

Schmerz ist Schmerz und lässt sich nicht vermeiden, aber wenn wir uns an Schmerzen festhalten, wird aus Schmerz Leiden; wir selber können entscheiden, ob wir „nur“ der **Adressat** oder auch der **Empfänger** von Schwierigkeiten sind.

Vier Schwerpunkte versuche ich daher immer wieder in meine Arbeit einzubringen

- 1- Mach‘ es so einfach wie möglich – „Wo ist das Problem?“
- 2- In erster Linie nicht nach Antworten suchen, sondern nach Unterstützung darin, mit Fragen Leben zu lernen; Fragen ohne vorschnelle (Pseudo-) Antworten auszuhalten. Wenn der Satz „Der Weg ist das Ziel“ stimmt, dann ist auch der Satz „die Frage ist die Antwort“ richtig!

- 3- Mich interessiert wer Du **bist** – hier und jetzt – nicht wer Du **sein willst** Je mehr ich mich annehme so wie ich in jedem Augenblick bin, desto eher kann ich der werden, der ich sein möchte ...oder anders ausgedrückt: warum bin ich nicht derjenige, der ich sein möchte vs. warum möchte ich nicht derjenige sein, der ich bin?
- 4- Ich kann meinem Leben nur einen Sinn geben, wenn ich jedem einzelnen Augenblick einen Sinn gebe. „Keine Schneeflocke fällt auf einen falschen Platz“

Da unsere grundlegenden Bedürfnisse recht einfach sind, sind auch die Antworten darauf einfach – was nicht mit „leicht“ gleichzusetzen ist; ich bin der Überzeugung, dass es hilfreich ist, „einfach“ zu bleiben:

- Wir alle wollen gesehen werden und für das was wir **sind** – nicht das was wir **tun** - geliebt werden – eine Bedeutung haben
- Wir alle möchten dazu gehören – einen (sicheren) Platz haben, wo wir sein können, wo wir „hingehören“
- Wir alle möchten (mit-) spielen – selbst wenn wir die „Spiel“- Regeln nicht kennen

Leider haben wir alle daneben auch einen Teil in uns, der mit viel Energie diesen Wünschen entgegenarbeitet; Haben wir diesen Teil? Oder hat dieser Teil uns? Wer ist der „Herr im Haus?“

Das Leben stellt nur eine einzige Anforderung an uns – nämlich das wir es leben. Nicht das Leben, was wir gerne hätten, sondern das, was wir - von Augenblick zu Augenblick – haben, egal, ob wir es schön, schwer, ungerecht, schmerzhaft, belastend oder wie auch immer finden.

Es ist sinnlos, von Optimismus oder Pessimismus zu sprechen. Man muss sich nur eins merken: Wenn einer im Kartoffelacker seine Arbeit gut tut, gedeihen die Kartoffeln. Und wenn einer auf der Welt seinen Beitrag nach bestem Vermögen leistet, gedeihen die Menschen. Das ist die Realität – der Rest ist Schall und Rauch.

Danilo Dolci

Wann: **13. Feb. 2020** - 9.00 Uhr (Anfahrt) 10.00 (Gruppenbeginn)

bis 18. Feb. 2020 ca.16.00

für Interessenten mit langem Anfahrweg besteht die Möglichkeit bereits am Donnerstagabend anzureisen - zusätzliche Kosten für eine Übernachtung

Wo: **Pauenhof - 47665 Sonsbeck - Pauendyck 1**

Info zum Pauenhof: <http://www.pauenhof.de>

Kosten: **180,- € plus** Unterkunft und Verpflegung ca. 200,- €
(je nach Unterbringung in Einzel- oder Mehrbettzimmer sowie Kosten für die Verpflegung - die Gruppe verpflegt sich selber)

Auskunft und Anmeldung - per e mail - über: **BrunoSchleeger@aol.com**

Bitte angeben: Name, Vorname/ vollständige Adresse/ Telefon Nr./ email