

# Green Meditation© LehrerIn für meditatives Naturerleben und Achtsamkeit - Oberstufe



**Kurzzeitweiterbildung**

Green Meditation© LehrerIn für meditatives Naturerleben und Achtsamkeit - Oberstufe

[www.eag-fpi.com](http://www.eag-fpi.com)

In der Oberstufe der Weiterbildung soll die „grüne Meditation“ in ihrer Verwendung in Psycho-, Sozio-, Leibtherapie, in Persönlichkeitsbildung und Gesundheitsarbeit für ein vertieftes eigenes „Heilwerden“ und für die professionelle Praxis heilenden Tuns als TherapeutIn und BeraterIn vermittelt werden. Meditative Praktiken haben sich wahrscheinlich aus spontanen Trance-Zuständen, wie sie in extremen Belastungssituationen auftreten können, entwickelt, in denen die Selbstheilungskräfte des Organismus hochaktiviert zur Wirkung kommen. Ferenczi nannte sie die Kräfte der „Orpha“, die wohl schon in den neolithischen, schamanistischen Trance-Praktiken verwandt wurden und die sich auch heute noch in den Heilungsriten entlegener Naturvölker finden. Schon in den Heiltempeln des Asklepios/Äskulap und der Hygieia/Hygiene in der griechischen Antike wurden diese Praktiken systematisiert und seit den Anfängen medizinischer Heilkunst als meditative Heiltrance in Kontexten der Natur eingesetzt – die Tempel waren meist in großartige Landschaft eingebettet. In dieser kurativen Funktion finden wir Meditation und Heiltrance in praktisch allen Kulturen. Mit der Entwicklung differenzierterer Begriffssysteme für eigenleibliches Erleben entstanden Begriffe wie Seele und Geist wurden dann auch – besonders in den östlichen/fernöstlichen Kulturen – auch Methoden der Entwicklung seelischer (Psyche, Thymos) und geistiger (Nous, Noein) Bereiche des Menschen, zu ihrem Gesunden, ihrem Heil-Sein und ihrer Integrität entwickelt. In der Moderne finden sich nur noch spärliche Reste dieser reichen Praxeologien in Formen der Hypnose, wie sie Bernheim und der frühe Freud praktizierten bzw.

den Hypnotherapien, wie sie von Janet bis Erickson und anderen entwickelt wurden, meist unter Verlust der Basisquelle „Natur“ und der aus ihr schöpfenden Weisheitstraditionen. In der Integrativen Therapie sind wir all diesen Quellen nachgegangen und haben sie ausgelotet und in eigener Praxis erprobt. Dabei waren wir bemüht, die Erkenntnisse der großen Traditionen und modernes Wissen auf „menschengerechte“ und „patientInnenspezifische“ Weise zu verbinden. In der Integrativen „Nootherapie“ konnten wir seit 40 Jahren mit diesen Ansätzen für unsere „Philosophie des Weges“ und in unserer integrativen therapeutischen Praxis Erfahrungen sammeln, die hier als Indoor- und Outdoor-Übungen weitergegeben werden, damit sie Menschen als **Belastungs-Coping**, zur integrativen und differentiellen **Stress-Regulation (IDR)** und insgesamt ihrem Heil-Werden und ihrem Entwicklungspotenzial zugute kommen. Die Oberstufe soll auch zu einer Festigung der Lebenspraxis mit Green Meditation führen, den meditativen Weg im Alltagsleben vertiefen, der immer zugleich ein Weg „schöpferischer Lebenskunst“ ist.

**Form:** 4 x 3 Tage

**Gebühr:** je 1.080,- € (in 4 Teilbeträgen) Kolloquium 200,- €

**Leitung:** Hilarion Petzold, Ilse Orth,

**Ort:** Hückeswagen

**Abschluss**

**Oberstufe:** Zertifikat „MeditationslehrerIn für Naturerleben und leibnahe Achtsamkeit“

## **Seminarinhalte:**

### **Green Meditation V**

#### **Das Spektrum von Gesundheit und Krankheit, Belastung- Stress- Entstressung – Lebenszyklen des Werdens, Aufgehen in Natur**

Gesundheit und Krankheit sind an individuelles Erleben, „subjektive Theorien“ und kollektive Wertungen gebunden. Wir werden den Quellen dieses Erlebens nachgehen, um herauszufinden, was sie mit „unserer Natur“ zu tun haben, werden in Green-Meditation-Sequenzen ausloten, welche weiteren Quellen sich finden lassen, was aus unserem biographischen Hintergrund auftaucht, was sich im Austausch darüber an neuen Zugangsweisen finden lässt. Gesundheit/ Krankheit sind nicht nur in kognitiven Dimensionen zu erfassen. Stress und Stressgefühle führen bei mangelnder Stressregulationsfähigkeit zu stressbedingten Erkrankungen, Sinnverlust, Burnout. Dagegen setzen wir durch Green Meditation die Stärkung des Gesundheitsempfindens und des Gesundungswillens, die in Besinnung und Betrachtung meditativ angespürt und mit gestalteten Symbolbildungen verbunden werden zu „Zeichen der Kraft“. Sie werden als „psychologische bzw. noetischen Medikationen“ (Janet) genutzt und eingeübt zur Sinnorientierung bei existentiellen Krisen und Verzweiflung und zur Unterstützung von Trauer- und Trostarbeit für Neuorientierungen. Unsere „Natur in der Natur“ kann dann in ihrer Entfaltungsdynamik erfasst und mehr und mehr verstanden werden. Dabei nähert man sich vielleicht der Erkenntnis, dass unser Altwerden, Krankwerden mit dem Sterben letztlich zu einem „Aufgehen in der Natur“ führt, aus der wir gekommen sind. Das reduziert Angst und verändert das Leben.

### **Green Meditation VI**

#### **Grüner Klang. Die heilsame Musik der Natur**

Die Natur ist von Klängen erfüllt – rauschende Wipfel, Regentropfen, murmelnde Quellen. – In der Tat: „die Welt ist Klang“. Es gibt Klänge die erregen, wühlen auf bis zum Hyperstress, es gibt Geräusche die „nerven“ bis zum Verschleiß der Gesundheit. Die Welt der Natur war eine Welt der Stille, der vertrauten Geräusche und Klänge, der eindeutigen Gefahrenlaute, die eindeutiges Verhalten ermöglichten. Der kakophone Klangmix, der uns heute allüberall flutet, kann kaum abgegrenzt werden. Lärm schafft Übererregung, die kaum noch bemerkt wird, aber schädigend wirkt. Richtig zur Ruhe kommt man kaum noch. Es muss geradezu wieder erlernt werden auf einer tiefen psychophysiologischen Ebene. Das Seminar vermittelt meditative Klangarbeit mit Naturgeräuschen – Wasser, Wind, Vogelgesang usw. – mit Naturinstrumenten – Gong, Holzblock, Schilfrohr usw. – und reaktiviert mit komplexer katathymen Imagination unsere poly- und synästhetischen Fähigkeiten, die seit dem Neolithikum zur unserer Ausstattung gehörten und in originären Kulturen und

in früher Kindheit noch fungieren. Sie unterstützen unsere Selbstregulationskräfte auf der Tiefenebene. Das Seminar kombiniert Indoor- und Outdoor-Erfahrungen und führt in die meditative Arbeit mit Naturklängen und -instrumenten ein.

### **Green-Meditation VII**

#### **Heilmeditationen in Prozessen der Krankheit, Belastung und Verzweiflung**

Von dem komplexen Gesundheits-Krankheitsverständnis der Integrativen Therapie ausgehend wird in diesem Seminar auf die Praxis der grünen Meditation in der Behandlung von unterschiedlichen „leiblichen“, d.h. körperlichen, seelischen, geistigen, sozialen Belastungen, Störungen und Erkrankungen zentriert, auf die Art und Weise wie sie in Psychotherapien als Ergänzungsmethode (adjunctive method) eingesetzt werden kann: zur Restabilisierung und psychophysiologischen Neuregulierung in der Traumabehandlung und bei hyperstressbedingten Erkrankungen, zur sanften Aktivierung in der Depressionstherapie, zur palliativen Arbeit in der Begleitung von TumorpatientInnen und bei anderen schweren chronischen Erkrankungen. Methodisch-technische Anleitungen, Wege der Beziehungsgestaltung, der Ko-Meditation und des therapeutisch-sokratischen Gesprächs werden vermittelt.

### **Green Meditation VIII**

#### **Supervision meditativer Praxis in therapeutischen und beraterischen Prozessen**

In diesem kompakten Seminar bringen die TeilnehmerInnen vorbereitete Situationen und Prozesse aus ihrer Praxis bzw. aus der Umsetzung der Arbeit mit Grüner Meditation in ihrem Leben und ihrer beratenden und therapeutischen Arbeit in die Supervisions. Sie werden mit den erlebnisaktivierenden Methoden der Integrativen Supervisionsansatz, aber auch mit meditativem Nachsinnen und Betrachten bearbeitet. So manche Lösung lässt sich auch meditativ erschließen. Darin liegt ein innovatives Moment. Es werden auf diese Weise klinische und nootherapeutische Perspektiven verbunden.

### **Abschluss**

Die Ausbildung wird mit einem Kolloquium und einer Abschlussarbeit beendet.

Anmeldungen über unsere Homepage [www.eag-fpi.com](http://www.eag-fpi.com)

**Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit EAG**  
Wefelsen 5  
42499 Hückeswagen  
Telefon 02192-858-18  
Staatl. anerkannte Einrichtung der Erwachsenenbildung des Landes NRW und vom Gütesiegelverbund Weiterbildung NRW zertifiziert.