



Meditationen für zwei – Jenseits von Meinung, Meinungsstreit und Verletzung

Eine Weiterbildung für Berater, (Meditations)Lehrer, (Paar)Therapeuten und Seelsorger

I find that when I am closest to my inner, intuitive self, when I am somehow in touch with the unknown in me ... whatever I do seems to be full of healing. Then, simply my presence is releasing and helpful to the other. There is nothing I can do to force this experience, but when I can relax and be close to the transcendental core of me. it seems that my inner spirit has reached out and touched the inner spirit of the other. Our relationship transcends itself and becomes a part of something larger. Profound growth and healing and energy are present.

Carl Rogers (1980): A Way of Being. New York: Houghton Mifflin, S. 219

Viele Partner verbindet das Interesse an wesentlicher Begegnung – und leider auch den Mangel daran. Die Annahme, es läge an einem zu vollen und reizintensiven Alltag liegt ebenso nahe, wie der Wunsch, gemeinsam zu entspannen und zu Hause nicht nochmals aktiv und aufmerksam für den anderen sein zu müssen. Ablenkung und Hinwendung geraten nach einem vollen Arbeitstag und in den Routinen einer ausreichend guten Partnerschaft leicht in Konflikt. Die Meditationen für zwei bieten in dieser Gemengelage eine Lösung an: Sie sind kurz, führen jede*n zu sich selbst, sind kontaktpoll und wesentlich. Besonders Eltern kleiner Kinder und beruflich stark engagierte Partner werden die Schlichtheit und Kürze dieser Meditationen schätzen. Sie ermöglichen, sich in einer Art und Weise zu begegnen, die der gefühlten Bedeutung der Partnerschaft gemäß ist.

Die **Meditationen für zwei**, auch „Paar-Kontemplationen“ sind alltagstaugliche, kurze, beziehungsstiftende und heilsame Begegnungsrituale. Zwei Personen verbinden mit ihrer Hilfe aufmerksames Beieinandersein und die Reflexion herausfordernder, liebevoller und verstörender Themen in einer erfüllenden Begegnung. Beide lernen die intime Kraft geteilter Stille kennen, die ein, vom Thema unabhängiges Empfinden von "Zuhause-Sein" ermöglicht. Die Meditationen klären, verbinden und lösen; sie führen zu dem zurück, was die meisten Paare ursprünglich zueinander geführt hat: waches, teilnahme- und liebevolles Interesse an der Eigenart des anderen.



Die Weiterbildung besteht aus 24 Zeitstunden, verteilt auf vier Arbeitseinheiten, an jeweils einem Wochenenden im Abstand von zwei Monaten. Die folgenden Themen werden behandelt. Zu jeder Arbeitseinheit gehört eine Paar-Kontemplation, deren Evaluation und die Diskussion der Theorie.

- Die Entstehung, die Einflüsse und die Struktur der Meditationen für zwei (Michael L. Moeller, David Bohm, Toni Packer und Peter Fenner)
- Die Entwicklung eines Themas aus der Begegnung.
- Die acht Phasen einer idealtypischen Begegnung und das gestalttherapeutische Konzept „Kontaktzyklus des Erlebens“
- Das gestalttherapeutische Konzept der Grenze
- Stilles Sitzen und Gruppen-Kontemplation
- Die drei Herausforderungen der Meditationen für zwei: Stille, Angst und Nicht-Wissen
- Duale und nonduale Kommunikation. Evaluation der eigenen und der angeleiteten Paar-Kontemplationen
- Eckhardt Tolles Konzept des Leidens in der psychologischen Zeit und die zeitlose Gegenwärtigkeit. Toni Packers Meditative Inquiry und das Bahiya-Sutra über das Ende des Leidens