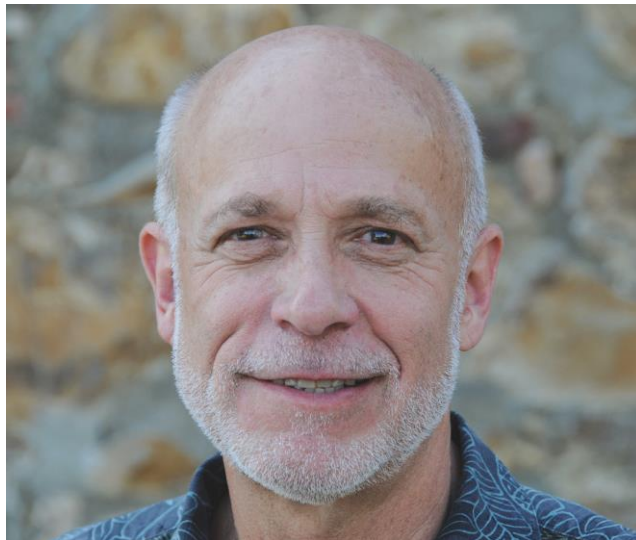


Weiterbildungsangebot von MindfulnessSwiss  
MBSR Verband Schweiz

**Achtsamkeit:  
Gewahrsein geprägt von einer verkörperten Ethik**

mit



**Paul Grossman**

Samstag, 16. Januar 2021  
10.00 bis 16.00 Uhr

Kirchgemeindehaus Hottingen  
Asylstrasse 36, 8032 Zürich

---

## **Achtsamkeit: Gewahrsein geprägt von einer verkörperten Ethik**

Unsere Welt befindet sich in einer sehr ernsten Krise und viele von uns suchen nach praktischen Wegen, um den daraus entstehenden Herausforderungen zu begegnen. Ethische Werte und Verhaltensweisen sowie einfache moralische Prinzipien des Wohlwollens und der Schadensvermeidung können uns bei dieser Suche leiten. Sie wären dabei für uns selbst, für andere und für die Erde hilfreich. Aber wie können wir diese Prinzipien in einer so unbändigen Welt entwickeln und leben?

In diesem Zusammenhang geht Paul Grossmans Workshop auf die folgenden Fragen ein (ohne definitive Antworten zu geben):

- Dient eine verkörperte, gelebte Praxis der Achtsamkeit dazu, eine Ethik der Freundlichkeit und des Wohlwollens zu kultivieren? Und wenn ja, wie kann sich diese verkörperte Praxis in konkreter Hinsicht entwickeln oder weiter entfalten?
- Inwieweit ist diese verkörperte Erfahrung ein persönlicher, sozialer, gesellschaftlicher und/oder gar planetarischer Prozess? Wir denken oft an unseren Körper als etwas vom Rest der Welt Getrenntes. Wie andere Säugetiere (Etymologie „mammal“ auf English: Latein für Brust) suchen wir Menschen jedoch Nähe, Verbundenheit und Nahrung bei Mitmenschen, wobei die Brust der Mutter die erste echte Verbindung ist, durch die die meisten Wesen in frühester Stunde im Leben genährt und erhalten werden. Dieses und späteres Genährt-Werden aber ist von gesellschaftlichen Kräften und der Umwelt abhängig. Kann daher Verkörperung in der Realität jemals nur eine einsame, separate Erfahrung des Individuums sein?
- Kann die Praxis eines allumfassenden, wohlwollenden Gewahrseins uns helfen, die physischen, sozialen und psychischen Distanzen zu überwinden, die auch durch unsere Ängste vor anderen, vor Viren und den vielfältigen prekären Aspekten des Lebendig-Seins entstehen?

Im Einklang mit der zentralen Bedeutung gelebter Erfahrung werden praktische Übungen und Diskussion während des Seminars die Hauptrollen spielen und vielleicht lassen sich dabei gemeinsame, übereinstimmende Antworten finden.

---

## **Paul Grossman**

Dr. Phil., Psychologe, ist Forschungsleiter der Abteilung für Psychosomatik und Innere Medizin der Universitätsklinik in Basel und Direktor des Europäischen Zentrums für Achtsamkeit, D-Freiburg

Er ist Projektleiter von verschiedenen wissenschaftlichen Studien, die die Wirksamkeit von MBSR bei Fibromyalgie bzw. Multipler Sklerose oder Krebs untersuchen. Zudem gibt er Seminare zu Achtsamkeit und Buddhistischer Psychologie an der Universität Freiburg. Dr. Paul Grossman ist Mitglied und Dozent des «Mind and Life Institute» (ein internationales Institut für die Zusammenarbeit zwischen westlicher Wissenschaft und Buddhismus).

Seit 40 Jahren praktiziert er Vipassana Meditation und hat 1998 ein MBSR Internship am Center for Mindfulness an der Medizinischen Fakultät der Universität von Massachusetts absolviert. Zusammen mit seiner im Jahr 2012 verstorbenen Frau Ulrike Kesper-Grossman hat er 2011 das Europäische Zentrum für Achtsamkeit in Freiburg begründet.

## **Organisatorisches**

### **Kosten**

CHF 190.00 für Mitglieder des MBSR-Verbandes

CHF 240.00 für Nichtmitglieder

In begründeten Fällen kann eine Reduktion beantragt werden

### **Sprache**

Englisch mit deutscher konsekutiver Übersetzung

### **Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln**

Ab Zürich HB Tram Nr. 3 Richtung Klusplatz bis Haltestelle Römerhof (7 Minuten). Es stehen keine Parkplätze zur Verfügung.

### **Mitbringen**

- Notizmaterial
- Essen und Trinken für eigenen Bedarf. Es besteht die Möglichkeit, über Mittag im Raum zu bleiben. In der Nähe hat es auch Verpflegungsmöglichkeiten. Kaffee und Tee werden zur Verfügung gestellt.

### **Anmeldung**

Mit separatem Anmeldeformular bis 1. Dezember 2020 an [sekretariat@mindfulness.swiss](mailto:sekretariat@mindfulness.swiss) oder an MBSR-Verband Schweiz, 6000 Luzern.

Die Anmeldung ist nur gültig mit der umgehenden Bezahlung der Kurskosten, d.h. die Anmeldebestätigung erfolgt nach Erhalt der Kurskosten. Stornobedingungen siehe Anmeldeformular.

### **Versicherung**

Ist Sache der Teilnehmenden