

„Sei achtsam“

Ausbildung zur Meditationsanleitung

In einer Zeit von Reizüberflutung und der Möglichkeit, sich permanent abzulenken und zu zerstreuen, sehnen sich viele Menschen nach Stille, Konzentration und Achtsamkeit. Darum wächst in vielen Bereichen von sozialen Diensten, Pastoral, Schule etc. die Anfrage nach qualifizierter Meditationsanleitung. Mit „Sei achtsam“ bieten wir eine fundierte Ausbildung dazu an.

Dabei geht es nicht nur um die theoretischen Kenntnisse der unterschiedlichen Praktiken in ihren jeweiligen religiösen Kontexten, vielmehr spielt auch die Auseinandersetzung mit den eigenen inneren Prozessen im Rahmen der Meditationspraxis eine große Rolle. Darum werden die Ausbildungseinheiten als intensive Meditationstage durchgeführt, um genügend Raum für die eigene Erfahrung zu geben. Vorhandene Meditationserfahrungen sind hilfreich, aber eine Vorkenntnis in Meditationspraxis ist nicht Teilnahmevoraussetzung. Eine notwendige Voraussetzung ist allerdings die Fähigkeit und Bereitschaft, die eigenen Erfahrungen im Ausbildungskontext zu thematisieren und zu reflektieren. Neben den inhaltlichen Schwerpunkten der jeweiligen Abschnitte werden ferner eutonische Übungen, Imagination, geführte Reflexionen etc. vorgestellt, um das Spektrum möglicher Anleitungen auch in diesem Bereich zu erweitern und zu vertiefen und damit auch einen ganzheitlichen Zugang zur Meditation zu ermöglichen.



Themenschwerpunkte

1. Modul 2. – 5. Oktober 2025

Grundlagen der äußeren und inneren Haltung bei der Meditation wie etwa das Sitzen (Zazen) und das Gehen (Kinhin) zur Einübung und Intensivierung der Konzentration und der Bedeutung für den Alltag sind die Inhalte der ersten Einheit.

2. Modul 11. – 14. Dezember 2025

Grundzüge eines christlichen Meditationsweges werden anhand der mittelalterlichen Beschreibungen des Textes „Die Wolke des Nichtwissens“ aufgezeigt, der wohl im 14. Jh. in Irland entstand.

Fotos: Dr. Wolfgang Siepen • Design: Nicole Boschan

3. Modul 5. – 8. Februar 2026

Die wesentlichen Gesichtspunkte eines buddhistischen Weges werden mit Hilfe der entsprechenden Lehrreden des Buddha beschrieben, die als Grundlage für alle buddhistischen Schulungen dienen, die ja im Westen ein besonderes Interesse finden.

4. Modul 12. – 15. März 2026

Die vielfältigen Aspekte eines individuellen spirituellen Entfaltungs-Weges lassen sich besonders gut anhand der Darstellungen der „Zehn Ochsenbilder“ aufzeigen, die aus der intensiven Schulung der Zen-Tradition entstanden sind und die Schwierigkeiten sowie Entwicklungen auf dem Weg sinnfällig zum Ausdruck bringen.

5. Modul 23. – 26. April 2026

In diesem Abschnitt werden systematisch eine Reihe von Themen angesprochen, die mit den psychologischen Hintergründen von Meditation und Anleitung zu tun haben. Darin wird die Ernsthaftigkeit und der Anspruch an AnleiterInnen deutlich.

6. Modul 4. – 7. Juni 2026

Wie bereits im 5. Modul, so werden nun die selbständigen Anleitungen der TeilnehmerInnen im Vordergrund stehen, um aus der Gruppe und durch den Leiter ein Feedback zur Anleitungspraxis zu erhalten.