

## Selbsterfahrung, Therapie und Zen-Meditation – Schnittmengen und Widersprüche

**Was:** Ein praxisorientierter Nachmittag für therapeutisch, pädagogisch und beraterisch Tätige, die im Rahmen von Selbstfürsorge ihre Haltung zu Achtsamkeit erforschen und vertiefen möchten

**Wann:** Samstag, 25.5.24 // 15 – 18 h

**Wo:** Praxis für Psychologische Psychotherapie Andreas Klatt, Hanssenstraße 6, 37073 Göttingen

**Kosten:** auf Spendenbasis (Empfehlung: 25 bis 50 Euro). Anmeldungen bitte bis 17.5.24 an: [praxis@psychotherapie-klatt.de](mailto:praxis@psychotherapie-klatt.de). Bitte in bequemer Kleidung kommen.

**Vertiefung der Praxis** Am Sonntag, 26.5., findet von 10 bis 13 h unter dem Titel *Reise ins Innere des Seins – Reisevorbereitungen und Aufbruch* am selben Ort ein weiterer Workshop auf Spendenbasis statt.

- **„bei sich ankommen...?“ – das Spannungsfeld von Da-Sein und Veränderung**
- **eine Verortung von Zen-Meditation als Achtsamkeitspraxis**
- **Raum zum kollegialen Austausch: Welchen Stellenwert haben Stille und Präsenz in meinem therapeutischen Wirken?**
- **viel direktes Erfahren: Erden, Sammeln, Zentrieren – Zen als Quelle von Selbstregulation**

Einem wichtigen Begründer der heutigen Psychotherapie war das Spirituelle nicht geheuer: Mit der regressiven Suche nach Halt erklärte Sigmund Freud die Hinwendung zur Religion. Für ihn war das Realitätsprinzip die zentrale Errungenschaft des sich entwickelnden Ichs, „ozeanische Gefühle“ hatten darin zunächst keinen Platz. Der Psychoanalytiker Erich Fromm veranstaltete schließlich in den 1950ern eine Tagung über die Verbindung von Zen-Buddhismus und Psychoanalyse, um Parallelen der beiden Traditionen auszuloten: Isolation überwinden, einen Zustand von Harmonie erlangen, das Potenzial des Menschseins ausschöpfen – wer psychisches Leiden lindern möchte, der findet Gemeinsamkeiten.

Spätere Therapieansätze wie die Gestalttherapie machten, inspiriert vom Zen, das Gewahrsein zu einer wichtigen Säule von Therapie. Auch aus der Verhaltenstherapie ist Achtsamkeit nicht mehr wegzudenken, zahlreiche Studien belegen die Wirksamkeit.

Aber in welchem Maße kann die Essenz der Zen-Haltung psychotherapeutisches Wirken beflügeln, ohne zu verwässern? Was gerät womöglich aus dem Blick, wenn der nachvollziehbare Wunsch nach wissenschaftlicher Überprüfbarkeit von therapeutischen Verfahren existentielle Dimensionen des Seins vernachlässigt? Wie groß ist die Gefahr von Risiken und unerwünschten Nebenwirkungen? Welche Unterschiede gibt es zwischen dem traditionellen Zen-Weg und der „westlichen Achtsamkeit“ (MBSR)? Können Meditation und Achtsamkeit in den neoliberalen Zwängen der Selbstoptimierung instrumentalisiert werden, um einem illusionären Dauerhoch hinterherzujagen?

Der Bielefelder Zen-Lehrer Gilbert Bender und der Psychologische Psychotherapeut Andreas Klatt laden am Samstag, 25. Mai 2024, von 15 bis 18 Uhr in der Hanssenstraße 6 zu einem Forschungsnachmittag für pädagogisch, beraterisch und therapeutisch Tätige ein, die diesem Spannungsfeld im Dialog und im Körper nachspüren möchten. Vorbereitende Übungen zur integrativen Selbstregulation und eine Hinführung zur meditativen Praxis vermitteln einen Eindruck, wie sich mit Spürsinn die emotionale Vitalität ausweitet. So können sich allzu starre Selbstbilder, wer man meint zu sein, behutsam lockern. Was für ein Raum öffnet sich dahinter? Und welche Bedeutung kann ein Bewusstsein für transzendente Erfahrungen haben, wenn wir in erster Linie Menschen darin unterstützen wollen, den Anforderungen des Alltags gewachsen zu sein? Anmeldungen erforderlich an [praxis@psychotherapie-klatt.de](mailto:praxis@psychotherapie-klatt.de), Spendenbeitrag zwischen 25 und 50 Euro erwünscht.

### **Zu den Veranstaltern**

Gilbert Bender ist bildender Künstler und seit 1989 auf dem Zen-Meditationsweg. 2021 wurde er zum Assistant Zen Teacher der Sanbo-Zen Schule (Kamakura, Japan) ernannt. ([www.zen-bielefeld.de](http://www.zen-bielefeld.de))

Andreas Klatt arbeitet seit April 2024 tiefenpsychologisch fundiert als niedergelassener Psychologischer Psychotherapeut in Göttingen. Er bezieht körperpsychotherapeutische Ansätze in die Behandlungen mit ein. ([www.psychotherapie-klatt.de](http://www.psychotherapie-klatt.de))

### **Kontakt und Veranstaltungsort**

Praxis für Psychologische Psychotherapie Andreas Klatt  
Hanssenstraße 6 – 37073 Göttingen  
[praxis@psychotherapie-klatt.de](mailto:praxis@psychotherapie-klatt.de) – Tel: 0176/21 45 61 98

