

## Somatic Experiencing (SE) in der Taiwa Ausbildung

Im Vieraugengespräch unterstützen wir Taiwa-Geber Menschen auf ihrem Zen-Weg.

Wird der Mensch still und sitzt unbewegt auf seiner Matte, tauchen häufig Hindernisse und Schwierigkeiten auf, mit denen die Teilnehmer zu uns in Taiwa kommen.

Kenntnisse über und mit Somatic Experiencing kann uns in dieser Arbeit wertvoll unterstützen, da es viele Überschneidungen mit Zen gibt.

Beides sind Ansätze die Körper und Geist verbinden. Der Schwerpunkt bei Somatic Experiencing ist gezielt Blockaden, steckengebliebene Erlebnisse und Emotionen zu integrieren. Dies ist nicht nur im Kontext von Traumata hilfreich, sondern das sind ganz normale Vorgänge mit denen wir Menschen zu tun haben und die uns im Taiwa begegnen. Hier kann es hilfreich sein Menschen zu unterstützen, damit sie besser in ihre Meditation kommen können.

Inhalte dieses Taiwa-Trainings:

- Erfahre was ist Somatic Experiencing.
- Wie kann SE uns selbst als Taiwa-Trainer unterstützen?
- Welche Elemente von SE kann die Teilnehmer unterstützen und ist Zen-kompatibel?
- Welche Rolle spielt der Körper in SE und weshalb ist dieses Verständnis für Zen von Vorteil?
- Was sind Ressourcen und wie wenden wir diese an?
- Welche Ansprache, welche Worte sind hilfreich aus SE für das Taiwa-Gespräch

Das Seminar ist offen für alle, die im Daishin Zen Taiwa geben. Auch für erfahrene Meditationslehrer geeignet, ebenso wie für Einsteiger in die Taiwa-Ausbildung.

Leitung: Jun Shin Sensei (Dr. Constanze Hofstaetter),  
Christine Wanner