

21.3.2020 Kurz-info zu den kursen von sylvia wetzel

In zeiten der c-krise fallen derzeit kurse aus... vorerst bis mitte april... aber vielleicht auch danach. Bitte informiert euch auf den homepages der veranstalter, was wann stattfindet oder leider ausfällt... hier folgt ein offener brief für unsere sangha, dessen empfehlungen auch für personen sinnvoll sein können, die nicht mitglieder einer lokalen gruppe sind...

Mit lieben grüßen
Sylvia Wetzel

liebe potentiellen kursteilnehmerin und -teilnehmer

zu beginn: das lotosvihara in berlin schließt vorerst bis 19.4.20. d.h. der erste termin des jahreskurses am 17.-18.4.20 fällt aus... ich hoffe, dass wir uns ganz entspannt am **21.-22.8.20 treffen** können. ich überlege noch, wie ich inputs zum thema geben kann. ich bin ja nicht so netz-affin, aber schau mer mal.

das virus hat uns wohl alle im griff, aber wir nicht das virus... das ist das problem. ich hoffe, dass wir alle dazu beitragen, die ausbreitung zu **verlangsamen**... und dass wir das **beste** aus der krise machen... **innehalten**, unsere kräfte **realistisch** einschätzen, regionale **kontakte** stärken, nachbarn unterstützen...

die hauptfaktoren für **resilienz** sind nach meiner erfahrung, und luise reddemanns ansatz, dreierlei: **freude, beziehungen und sinn**. ich gebe das gerne weiter, weil es bei mir funktioniert.

freude: unsere guten bedingungen wertschätzen, uns selbst und anderen eine freude bereiten.

beziehungen pflegen und **sinn, auch als verstehen:** die krise als chance nehmen, etwas über unsere erwartungen ans leben zu lernen... wie war das nochmal mit **dukkha, anicca, anatta?** Leiden kommt vor und gehört zum leben, weil alles unbeständig und nicht völlig zu kontrollieren ist.

stresstest: wie gehen wir damit um, dass wir und niemand unser leben völlig **im griff** hat? was erwarten wir von uns selbst und von anderen? vom staat, vom gesundheitssystem...jede krise ist ein stresstest für uns alle. wir sehen deutlicher, was wir erwarten und befürchten.

meine empfehlung: seid umsichtig aber nicht panisch. kümmert euch um euch selbst und andere, das tut gut, stärkt beziehungen und macht sinn... aus meiner sicht: ich finde es derzeit besser,

keine lokalen taragruppentreffen zu machen, sondern eine **kleine lokale email- oder whatsapp** (dazu gibt's auch alternativen) zu gründen und euch regelmäßig auszutauschen. am besten auch zu zweit als **tandem** bei bedarf auch **telefonisch**. wir müssen über unsere ängste (und über zuversicht) sprechen und wir entspannen uns leichter, wenn wir regelmäßige kontakte pflegen...

und **anicca** bedeutet auch, dass **alle krisen irgendwann aufhören**... und wir oft aus krisen gestärkt hervorgehen... zumindest ist das eine chance... in diesem sinne... pflegt auch zuversicht... weder hybris noch verzweiflung... sondern hoffnung, denn es kann auch gut gehen.

alles liebe sylvia