

## Zwei Seminartage 20./21.05.2023 mit Sylvia Wetzel in Freiburg



**Ort: Tibet Kailash Haus, Wallstraße 8, 79098 Freiburg**

**Samstag, 20.5.2023, 10–17 Uhr: Was hilft in Krisen? Für Frauen.**

Die Welt ist im Umbruch. Was trägt und stärkt in Krise und in schwierigen Zeiten? Mir hilft seit langem die Übung der Vier Unermesslichen Haltungen. Sie ist schlicht und ein sehr wirksamer Beziehungsbooster in allen Lebenslagen. Ich übe Freundlichkeit bzw. Wohlwollen und Freude, wenn es gut läuft, und Mitgefühl mit mir und anderen und Gleichmut, wenn es schwierig wird. Das ist nicht leicht aber möglich. Die Übung betont die große Bedeutung von Beziehungen und verschweigt nicht, dass Probleme dazu gehören. Leben ist kein Wellness-Urlaub, denn Leiden gehört dazu, weil alle Bedingungen unbeständig sind und wir sie nie völlig kontrollieren können.

Mit Impulsvorträgen, stillen und geleiteten Übungen und im Austausch erforschen wir unser Umgehen mit Krisen, früher und heute.

**Sonntag, 21.5.2023, 10–17 Uhr: Die Welt als Spiegel. Für alle.**

Die Welt ist ein Spiegel und kein Fenster, sagte die Ehrwürdige Ayya Khema immer wieder. Wir sehen die Welt nicht wie sie ist, sondern durch die Brille von Erwartungen und Befürchtungen. Wir können lernen, unsere körperlichen und emotionalen Erfahrungen möglichst genau wahrzunehmen und Vorstellungen und Erwartungen auf ihre Angemessenheit zu überprüfen. Erwartungen haben viel mit unserer Einstellung zur Welt zu tun. Im Griff von Ängsten fixieren wir uns vor allem auf das, was fehlt und nicht klappt. Mit Zuversicht sehen wir auch das, was funktioniert, und wir freuen uns sogar über Probleme, die wir derzeit nicht haben. Der Schlüssel für eine zuversichtliche und realistische Haltung zur Welt sind stabile und tragfähige Beziehungen mit Kontinuität. Wenn wir mit anderen zusammen leben und arbeiten, uns austauschen und schöne Erfahrungen teilen, entdecken wir unsere und ihre Fähigkeiten und Schwächen und lernen, mit Humor und Geduld damit umzugehen.

**Kurzvorträge, stille & geführte Übungen, Singen und Austausch**

**Anreise:**

- **ÖPNV** ab Freiburg Hauptbahnhof:
  - Straßenbahn Linie 1 Richtung Littenweiler **bis Schwabentorplatz**
  - **oder** Straßenbahn Linie 2 Richtung Günterstal oder Linie 3 Richtung Vauban **bis Holzmarkt**
- **Parken:**
  - Parkhaus am Martinstor, Rempartstraße 6-8
  - Uni-Parkhaus, Humboldtstraße 10
  - Schlossberggarage, Schlossbergring 14

## Mitbringen:

- Bequeme Kleidung, Sitzkissen, Wolldecke
- ggf. Regenkleidung für die Gehmeditation, Schreibzeug
- **Essen & Trinken für das gemeinsame Mittagsbuffet**

## Kosten:

- **Seminargebühr** für Reisekosten, Raummiete & Organisation:
  - pro Tag 20,00 Euro, für zwei Tage 40,00 Euro
  - bitte zeitgleich mit der Anmeldung überweisen an:  
Gabriele Ruck, IBAN DE 5768 0501 0100 0162 8522, Sparkasse  
Freiburg/Nördlicher Breisgau
  - *Die Anmeldung gilt als verbindlich und wird nicht bestätigt. Bei Verhinderung bitte absagen.* Bereits überwiesene Teilnahmegebühren könnt ihr nur zurückerhalten, wenn eine andere Person euren Platz im Kurs übernehmen kann. Besonders bei kurzfristigen Absagen wird das evtl. nur möglich sein, wenn ihr selbst eine Person benennt, die an eurer Stelle teilnimmt. Die Gebühr bekommt ihr von der Person erstattet, die an eurer Stelle teilnimmt.
- **Honorar** für die Lehrerin, gemäß buddhistischer Tradition auf freiwilliger Basis.
  - Empfehlung: pro Übungstag 25–30 €

**Anmeldung:** Schriftlich mit Adresse und Telefonnummer bei: Gabriele Ruck, Freiburg  
[gabriele-ruck@t-online.de](mailto:gabriele-ruck@t-online.de) (bei Bedarf Tel.: +49 163 1440622)

**Sylvia Wetzel**, geb. 1949, ursprünglich Gymnasiallehrerin, befasst sich seit 1968 mit unterschiedlichen Wegen zur psychologischen und politischen Befreiung und seit 1977 mit dem Buddhismus. Ausbildung in der tibetischen Tradition (Thubten Yeshe, Zopa Rinpoche, Rigdzin Shikpo u.a.), zwei Jahre Praxis als Nonne. Wichtige Impulse kommen aus dem Rinzai-Zen, dem Theravada und dem Tara-Rokpa-Prozess. Mit ihrem kritischen Blick auf Kultur und Geschlechterrollen ist sie eine Pionierin des Buddhismus in Europa.

**[www.sylvia-wetzel.de](http://www.sylvia-wetzel.de)**

## Literatur:

2023 März: Perlen buddhistischer Weisheit. Meditationen von A-Z. Patmos.

2022: Die Grüne Tara. edition steinrich.

1999, 2010: Das Herz des Lotos. Frauen und Buddhismus. edition steinrich.

1999, 2022: Hoch wie der Himmel. Theseus. 2022: Erweiterte Neufassung. Patmos.

2014: Achtsamkeit und Mitgefühl. Klett-Cotta.

2015: Vertrauen. Finden, was uns wirklich trägt. Scorpio.

2007: Worte wirken Wunder. Lehmanns Media.

2017: Mut zur Muße. Sich Zeit gönnen für das Wesentliche. Scorpio.

2018: Meditieren – aber wie? Krisen in der Meditation überwinden. Klett Cotta.

2018: Fühlen ist Leben. Mit schwierigen Gefühlen umgehen. Herder.

2019: Erwachen und Erlösung. Eine Buddhistin interpretiert das Christentum. Patmos.

*Mit Luise Reddemann:*

2017: Mitgefühl und Gerechtigkeit. Patmos.

2011: Der Weg entsteht unter deinen Füßen: Achtsamkeit und Mitgefühl in Übergängen und Lebenskrisen. Kreuz.