



DIE PRAXIS DES LEBENS UND STERBENS (Loslassen, Veränderung)

Erfahrungstage für junge Erwachsene aus der
Medizin-Rad-Seminar-Reihe „let me grow“
zu dem Thema Vergebung, Entschuldigung und
Versöhnung



- Seminarleitung: Meredith Little & Christian Kirchmair & Team
- Teilnehmer*Innen: Frauen und Männer ab dem 16. und bis zum 30. Lebensjahre
Bist Du schon älter und hörst den Ruf, nimm bitte Kontakt mit mir auf
- Termin: 31. August bis 5. September 2024
- Beginn/An & Abreise: Anreise 31. August zwischen 12 und 14 Uhr (BITTE NICHT SPÄTER)
Ende am 5. September circa um 13 Uhr
Es ist keine spätere Anreise oder frühere Abreise möglich
- Treffpunkt in: Strobl am Wolfgangsee, Salzkammergut, Österreich
Eine Anreisebeschreibung schicke ich nach der Anmeldung zu
- Seminarort: Almhütte circa 2,5 Stunden zu Fuß entfernt von unserem Treffpunkt
- Diverses: Gepäck und Ausrüstung wird mit einem Bus zur Hütte gefahren.
Unterbringung auf der Almhütte in einem Matratzenlager, in diesem befinden
sich allerdings keine Matratzen, daher brauchst Du eine Isomatte.
Oder Du kannst Dein eigenes Zelt mitbringen und dort nächtigen.
Ausrüstungsliste und alle weiteren Informationen zur gemeinsamen Zeit,
schicke ich nach der Anmeldung zu.
- Seminarsprache: Englisch mit Übersetzung
- Kosten: Seminargebühr **€ 330,-**
Unterbringung, Verpflegung, Transporte, Alm-Maut, Gemeindeabgaben: **€ 310,-**
- Gruppengröße: Maximal 33 Personen
- Anmeldung Anmeldeformular unter ck@christian-kirchmair.at anfordern.

Zur fixen Anmeldung braucht es ein ausgefülltes Anmeldeformular und die Überweisung
des gesamten Seminarbeitrages von € 330,- auf das am Anmeldeformular angeführte Konto.

Sobald das ausgefüllte Anmeldeformular und der Seminarbetrag von € 330,- am angeführten Konto
eingetroffen sind, schicke ich alle weiteren Informationen zum Seminar zu.
Diese Informationen beinhalten auch ein Anreisebeschreibung und eine empfohlene Ausrüstungsliste.

Den Betrag für Unterbringung, Vollverpflegung, Transport, Mautgebühren und Gemeindeabgaben
kann nicht überwiesen werden. Dieser Betrag von € 310,- kann nur in bar bei Seminarbeginn
Vorort bezahlt werden. Es ist keine Bezahlung mit Konto- oder Kreditkarte möglich.



Seminarinhalt:

Zwei Weisheiten von Persönlichkeiten, die gut zum Seminarinhalt passen:

Nelson Mandela, südafrikanischer Freiheitskämpfer und später Staatspräsident, hat mal gesagt:

Groll ist wie ein Glas Gift, das ein Mann/eine Frau trinkt;
dann setzt er/sie sich hin und wartet auf das Sterben seines Feindes.

Rumi - persischer Sufi-Mystiker, Gelehrter und einer der bedeutendsten Dichter des Mittelalters (1200):

Deine Aufgabe ist es nicht, nach Liebe zu suchen,
sondern lediglich alle Barrieren in dir selbst zu finden, die du dagegen aufgebaut hast.

Das Leben ist vielseitig und abwechslungsreich und beinhaltet Freude und Schmerz. Wir alle starten als Neugeborene, als Laien und Ungebildete in unser Sein und reifen erst langsam an den Lebenserfahrungen mit den gelebten Jahren heran.

Das kleine Kind orientiert sich an den Eltern, soweit diese verfügbar sind und diese Aufgabe auch wirklich wahrnehmen können. Keiner der Elternteile hat Elternschaft erlernt, die Wenigsten werden in diese Aufgabe eingeweiht, ein Großteil der Eltern agieren aus ihrer eigenen Geschichte heraus und versuchen ihr Bestmögliches, welches in der Regel nicht zu einer „ausreichend zufriedenstellenden Elternschaft“ reicht.

Jede und Jeder von uns wünscht sich ein erfülltes Leben und tut dafür was ihm/ihr möglich ist. Dabei entstehen unausweichlich Verletzungen durch Unachtsamkeiten, Unwissenheit und fehlenden Möglichkeiten. Wunden sind so wie Freuden immer Teil einer Beziehung und des Zusammenlebens.

Besonders in der Kindheit eignen sich Frauen und Männer Verhaltensmuster an, die im späteren Leben als Teenager und junger Erwachsener zu Verwirrung führen, dann hinterfragt werden und mit dem seelischen und emotionalen Schmerz spürbar werden.

Das in der Kindheit im Elternhaus (oder wer sonst da war) Erlebte ist Teil des erwachsenen Werdens, genauso wie die Veränderungsphase in der Pubertät. Oft tauchen in dieser Lebensphase die Themen Scham, Peinlichkeit, Unverständnis, Groll, Ärger, Abgrenzung, Schweigen usw. auf.

Auch bei bestmöglicher Begleitung durch die Eltern (teile) (oder sonstigen Begleiter*Innen) entstehen diese Themen. Damit einher beginnt der eigenverantwortliche Weg den Jede und Jeder nur selber gehen kann.

Der Abschied von der Kindheit, der Jugend und vom Elternhaus gehören zum Leben dazu und diese sind eine ganz natürliche Bewegung. Abschied ist eine herausfordernde Ent-Scheidung, die einem im Leben immer wieder begegnet, und in der es auch um Mitgefühl für sich, für das Erlebte und für die Personen die involviert waren, geht. Dabei spielt auch das Verständnis für das was den begleitenden Personen rundum möglich war und wie man selber mit dem Erlebten umgegangen ist, eine Rolle.

Eine der großen Herausforderungen denen wir alle im Leben gegenüberstehen ist, diese „Arbeit des Versöhnens“ dann zu tun, wenn sie spürbar wird und wenn sie gefühlt uns am Weitergehen hinderlich ist. Wenn diese (teilweise) schmerzhaften Erfahrungen besprochen und ausgedet sind, sind diese einem beim Reifen, beim Formulieren von den eigenen Visionen für natürliche und berufliche Aufgaben, nicht mehr im Wege.

Wenn wir unsere Beziehungen und den darin möglichen Kontakt nicht aktuell halten, riskieren wir von einem Leben voller Wunden, Wut und Reue niedergedrückt zu werden. Zu oft bleiben wir im Alltags-Sumpf der Erinnerungen stecken und folgen dadurch einem weiteren Kreislauf von Wut, Ärger und es besteht die Gefahr in der eigenen Opferrolle aufzugehen. Die Klärung der Beziehungen ist auch eine Hingabe an die Fülle unseres Lebens.



Sich gegenseitig Gehör zu schenken, zu teilen was einem im Leben geprägt und begleitet hat, die zermürende Arbeit der Selbstreflexion und der persönlichen Heilung schon früh zu beginnen und dadurch die tieferen Ebenen unseres Menschseins zu erleben, bietet auch die Möglichkeit einer Versöhnung mit sich selbst und Anderen. Sich darauf wirklich einzulassen hat schlussendlich etwas mit Demut und Heiligkeit zu tun und ist letztendlich lebensverändernd.

Es geht also im Leben auch immer wieder darum Abschied zu nehmen und weiter zu gehen, der Tanz um das Medizin-Rad endet erst mit dem Übergang über die letzte Schwelle.

Eine alte Hospizlehre besagt, dass fünf Dinge gesagt werden sollten, um eine Beziehung zu vollenden oder um diese auf einen gut weiterlebbaren Punkt zu bringen:
"Ich vergebe dir"; "Du vergibst mir"; "Danke"; "Ich liebe dich"; und Tschüss."

Bei unserem Zusammen-Sein werden wir gemeinsam untersuchen, was die vier Schilde der Vergebung, Entschuldigung und Versöhnung uns lehren können. Dies kann uns dann dabei unterstützen unser persönliches und gemeinschaftliches Gleichgewicht wiederherzustellen, wenn möglich eines, dass die Wunden der Vergangenheit umarmt. Wir werden weiters auch erforschen, wann wir womöglich zu früh vergeben und/oder wann unsere Entschuldigung vielleicht nicht angebracht war/ist. Auch der Aspekt was uns diese Verletzung ermöglicht hat und wie bedeutend es für jeden von uns ist, das Erlebte an einen friedlichen Ort in uns zu bringen, um auch mit dieser Erfahrung in unserem Leben weiter gehen zu können, werden wir betrachten.

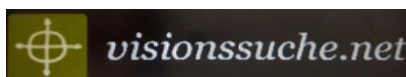
Jeden Nachmittag wirst Du eingeladen, einige Stunden alleine in der Natur zu verbringen, um die Weisheit Deiner eigenen Natur und Deiner persönlichen Wahrheit zu erfahren und um Vergebung und Entschuldigung in dein Erlebtes zu integrieren.

Am späten Nachmittag und Abend sitzen wir dann wieder gemeinsam im Rat zusammen und hören die Geschichten dieser Solo-Zeit und lernen so voneinander über das menschliche Dasein.

Wir freuen uns auf Dein kommen.

Text: Christian Kirchmair, Strobl September 2023

Meredith Little und ihr Mann Steven Foster begründeten Rites of Passage Inc. im Jahr 1976 und die School of Lost Borders 1981. Sie leisteten Pionierarbeit und brachten neue Methoden und Dynamiken moderner pan-kultureller Übergangsriten in der Wildnis heraus und erstellten innovative Praktiken der „Feld Öko-Therapie“. Sie widmet ihr Leben der bedeutungsvollen und kulturell angemessenen Rückkehr von Übergangszeremonien für alle Menschen, zur Unterstützung der natürlichen Zyklen des Lebens und Sterbens, die für ein gesundes Leben und eine gesunde Welt notwendig sind. Sie widmet sich der Wiederverbindung des Menschen mit den Wurzeln der eigenen Natur, welche sich in der Weisheit des Landes spiegelt. Ihre Leidenschaft für die Vielfalt des Lebens, die Natur des Menschen, die Stimme der Zeremonie und die heilende Qualität einer Gemeinschaft sind in ihrem Wirken spürbar. Seit dem Tod von Steven 2003 setzt Meredith ihre Arbeit auf nationaler und internationaler Ebene in der Begleitung von Menschen auf ihrem Weg fort. Zusammen mit Scott Eberle gründete sie „The Practice of Living and Dying“, einen weiteren wichtigen Zweig von School of Lost Borders. Sie möchte das Tabu über das Schweigen zum Thema Tod brechen und helfen das Sterben an seinen natürlichen Platz in den Kreisläufen des Lebens wiederherzustellen.



Dieses Seminar wird dankenswerter Weise mit Unterstützung des Vereins für Visionssuche und Naturrituale e.V. durchgeführt

Christian Kirchmair
Schoberweg 10 · A-5350 Strobl am Wolfgangsee · Österreich
ck@christian-kirchmair.at · www.christian-kirchmair.at

Erste Bank · BLZ: 20111 · Konto.: 07606141 · IBAN: AT372011100007606141 · BIC: GIBAATWW