

Meetup

Lebe mit Bewusstsein, Mut und Warmherzigkeit (Awareness, Courage, Love)

Der sich weltweit ausbreitenden Einsamkeitsepidemie etwas entgegenzusetzen ist das Anliegen des gemeinnützigen Projektes «**Live with Awareness, Courage, Love (ACL)**», das von Mavis Tsai, Psychologin und Forscherin der Universität Washington 2017 ins Leben gerufen wurde. Mavis Tsai schult regelmässig weltweit Freiwillige für die Leitung von ACL-Meetups (www.livewithacl.org), ein globales Netzwerk offener und beherzter Menschen, die anstreben, den Herausforderungen des Lebens mittels Vertiefung zwischenmenschlicher Verbindung zu begegnen und die sich aufmachen, mehr im Einklang mit sich selbst zu leben.

Für uns Menschen sind Verbundenheit und positive soziale Beziehungen wichtig, sie fördern unsere körperliche und psychische Gesundheit. Gerade jetzt, in einer Zeit, in der wir durch die Pandemie eingeschränkt sind in der Pflege von sozialen Kontakten und Ritualen, ist es wichtig, Begegnungsräume zu haben, in denen wir uns auf eine offene, bewusste und warmherzige Weise verbinden und austauschen können.

Forschungsergebnisse belegen eindrücklich, dass Einsamkeit, soziale Isolation und fehlende soziale Unterstützung gewichtige Risikofaktoren für unsere Gesundheit darstellen. Einsamkeit erhöht die Sterblichkeit stärker als übermässiger Alkoholkonsum, Übergewicht oder Luftverschmutzung und gleich stark wie übermässiges Rauchen (Holt-Lunstad et al., 2015). Gemäss Manfred Spitzer ist sie sogar die Todesursache Nummer Eins (Spitzer, M 2018).

Im «Live with Awareness-Courage-Love (ACL) -Meetup» (zu Deutsch: Lebe mit Bewusstheit, Mut und Warmherzigkeit) werden Konzepte der Functional Analytic Psychotherapy (FAP) genutzt und für die breitere Bevölkerung bereitgestellt. FAP wurde von Mavis Tsai und Bob Kohlenberg in den 1990-er Jahren entwickelt, sie beruht auf wissenschaftlich erprobten Prinzipien, die die heilsame Kraft von authentischen Begegnungen in der Gegenwart mobilisieren. Durch ihre praktische Anwendung wird in den «ACL-Meetups» gemeinsam ein sicherer und wohlwollender Raum geschaffen, um tiefere Verbindungen mit sich selbst und anderen herzustellen.

ACL-Meetups richten sich an Menschen, die Interesse an authentischen Beziehungen und sozialer Verbundenheit haben und sich im privaten, ehrenamtlichen oder beruflichen Leben dafür engagieren möchten. Eingeladen sind alle, die der zunehmenden Vereinsamung und Entfremdung in unserer modernen, digitalisierten Welt entgegenwirken möchten und die etwas zum Gedeihen von sich selbst und anderen und damit auch zu einer positiven Entwicklung des Gemeinwohls beitragen wollen.

In den monatlichen ACL-Treffen geht es darum, Qualitäten von Bewusstheit, Mut und Warmherzigkeit (Awareness, Courage and Love) zu kultivieren, indem wir miteinander Verhaltensmuster und persönliche Werte reflektieren und offene, authentische Kommunikation üben – mit uns selbst, mit Partner*innen, Verwandten, Freund*innen, Kolleg*innen, Klient*innen, Nachbar*innen und Unbekannten.

Thematische Impulse, Meditation, kontemplatives Schreiben, Reflexion und achtsamer Austausch in Kleingruppen sind Elemente dieses Meetups. Bei den ACL-Meetups handelt sich NICHT um eine therapeutische Gruppe, sondern um einen Übungs- und Begegnungsraum.

Die Treffen finden einmal im Monat – zur Zeit online an einem **Sonntag von 16 – 18 Uhr** statt und sind kostenlos.

Anmeldung bei: herbertassaloni@hin.ch oder auf der Meetup Plattform: <https://www.meetup.com/de-DE/Winterthur-Live-with-Awareness-Courage-and-Love-Meetup/>

Hintergründe über das ACL-Projekt im TED-Talk "Extraordinary Interactions" von Mavis Tsai: <https://www.youtube.com/watch?v=B9kg1UdzDvw> und <https://www.youtube.com/watch?v=YePpqfk6s9w>

