

Meetup

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

Meetup

ACL-Meetup am 9. Mai 2021, 16 – 18:15 Uhr Online per Zoom

Aufbrechende Herzen

“Wo Leid ist, da ist geweihte Erde” (frei nach Oscar Wilde). Unter dem Titel “Aufbrechende Herzen” erkunden wir im Meetup das Konzept, dass Trauer kein zu lösendes Problem ist, sondern etwas, das darauf wartet, anerkannt und gehalten zu werden. Trauer verstehen wir dabei im weiteren Sinne, d.h. als Reaktion auf den Verlust von etwas Wertvollem – sei es ein geliebter Mensch, eine Beziehung oder etwas anderes ganz anderes. Nach Francis Weller braucht unsere Trauer ein Dorf – es kann klein sein, etwa 2 oder 3 Personen, die zusammenkommen und sagen “Ich möchte dir von meinem Leid erzählen, und ich möchte alles über deines hören. Nichts ist zerbrochen, nichts muss repariert werden. Ich brauche nur jemanden, der/die mein Leid hört und sagt, dass es von Bedeutung ist.” Im Meetup schaffen wir einen Raum, in dem wir uns liebevoll und wertschätzend unserer Trauer widmen.

Wir freuen uns sehr, dieses Meetup als Kooperation der ACL-Gruppen aus Winterthur (CH), Berlin und Lüneburg (beide DE) anzubieten. Sowohl bekannte Gesichter als auch neue Teilnehmer:innen sind herzlich willkommen! Ladet gerne Menschen ein, denen ihr Nähe zuteilwerden lassen möchtet. Ihr könnt auch jederzeit von der Möglichkeit Gebrauch machen, euch mit Gästen anzumelden.

Wir treffen uns online. Aus eigener Erfahrung wissen wir, dass die Begegnung über Zoom, die auch Kleingruppen ermöglicht, sehr berührend sein kann. Ein Zoom-Link erscheint nach der Anmeldung zum Meetup auf dieser Seite. Am Tag des Meetups schließen wir ab 16.05 Uhr den Raum für neue Teilnehmer*innen, um einen geschützten Rahmen zu haben. Bitte seid also pünktlich. Anderenfalls seid ihr gern bei einem unserer nächsten Treffen willkommen.

Zum Hintergrund:

Dieses Meetup ist Teil einer weltumspannenden Initiative, um Bewusstheit, Mut und Warmherzigkeit (Awareness, Courage and Love) in der Begegnung mit anderen Menschen einzuüben. Die Idee der ACL-Meetups kommt von Mavis Tsai, Psychologin in Seattle und Begründerin der Functional Analytic Psychotherapy (FAP). Im ACL-Meetup wird der therapeutische Rahmen verlassen, um das, was sich in der Psychotherapie als besonders wirkungsvoll herausgestellt hat - die offene und warmherzige, authentische Begegnung – mit allen Menschen zu teilen, mit Partnern, Verwandten, Freunden, Klienten, Nachbarn und Unbekannten.

ACL Meetups stellen einen Raum zur Verfügung, um Fertigkeiten zu üben, die zwischenmenschliche Beziehungen verbessern und der allgegenwärtigen Einsamkeit in unserer Zeit entgegenwirken können. Es handelt sich nicht um eine therapeutische Gruppe, auch wenn die Prinzipien im therapeutischen Kontext und in der Forschung zu sozialer Verbundenheit entwickelt wurden.

Weitere Hintergründe dazu erfährt Ihr in TED-Talk "Extraordinary Interactions"

<https://www.youtube.com/watch?v=B9kg1UdzDvw> und in diesem Videobeitrag:

<https://www.youtube.com/watch?v=YePpqfk6s9w>, sowie auf der Website: www.livewithacl.org.

Gemeinsame Vereinbarung: <https://forms.gle/o2qMzvuj3KixvcEV9>

Foto-Freigabe (optional): <https://forms.gle/XaiXhjcPXFfMbmfg7>



Zum beherzten Leben
Bildungswerkstatt ACT