

## Lernziele

1. Die Bedeutung der **LogoPsychoSomatik**, der Einheit von Geist-Seele-Körper kennen und verstehen lernen
2. Schulung der differenzierten Wahrnehmung der eigenen körperlichen und seelischen Befindlichkeit
3. Den Odem, die geistige, universelle Lebenskraft im Atem empfindend erleben
4. Gedankenhygiene erlernen: Sensibilisierung in Bezug auf die Wirkung von persönlicher Einstellung, Gedanken und Worten. Sich der Verantwortung im Umgang hiermit bewusst werden
5. In sich selbst den universellen schöpferischen Kräften begegnen und sie als Be-Wirkendes erfahren
6. Die Kraft des Dankens erleben
7. Grundlagen des Dialoges kennen lernen und erforschen

## Lerninhalte

1. Die Bedeutung der **LogoPsychoSomatik**, der Einheit von Geist-Seele-Körper kennen und verstehen lernen.  
**LogoPsychoSomatik**, die Einheit von Geist-Seele-Körper: Das Ansprechen der seelisch-geistigen Anatomie.  
**Durch angeleitete Atem-/ Empfindungs-Übungen und im Dialog:**
  - Verschiedene Möglichkeiten des Menschseins wertfrei erkennen
  - Das momentane eigene Menschenverständnis erkennen
  - Bedeutung des Körper-Seele-Geist-Seins erahnen
  - Ansprechen der seelisch-geistigen Anatomie
  - Erfahren wer wir sind
2. Schulung der differenzierten Wahrnehmung der eigenen körperlichen und seelischen Befindlichkeit  
**Durch angeleitete Atem-/ Empfindungs-Übungen und im Dialog:**
  - Sich entspannen und in sich zur Beruhigung kommen können
  - Bewusst wahrnehmen, dass Gedanken weniger, ruhiger werden
  - Erleben, dass in sich die Bereitschaft wächst, sich ins Innere Geschehen einzulassen und «das Machen-Wollen», «das Können- und Wissen-Müssen» loszulassen
  - Sinn und Aufgabe des Loslassens in die innere Wandlungskraft erkennen
  - Erleben, wie sich die bisherige Orientierung von «nach aussen hin gerichtet» zum Inneren hin wendet
  - Sich in der momentanen seelischen Befindlichkeit wertfrei wahr- und annehmen
  - Die innewohnenden universellen Schöpfungs- und Entwicklungskräfte in sich erahnen und empfindend erleben

## 3. Den Odem, die geistige, universelle Lebenskraft im Atem empfindend erleben

### Durch angeleitete Atem-/ Empfindungsübungen und im Dialog:

- Das eigene, momentane Atmen wahrnehmen und erleben, wie es sich verändert
- Den Unterschied erleben vom (mengenmässig) tiefen Einatmen und dem tief innerlichen Einströmen Lassen des Atems, d.h. dem «selbst Atem-Sein»
- Unterscheiden zwischen «sich konzentrieren» als einer beabsichtigten Atemführung, und dem innerlich anwesenden Geschehen-Lassen des Atems
- Dankbares Einatmen der kosmischen Kräfte
- Den eingeatmeten vielfältigen Reichtum im Ausatmen nach innen strömen lassen
- In der anschliessenden Ruhe und im Sich-überlassen das Lebendig-Werden der individuellen ganzheitlichen Persönlichkeit erahnen, wahrnehmen, erleben
- Im Zulassen das erneute, innere tiefe Einatmen erleben
- Empfinden, wie das Ausatmen nach innen Raum für den Odem ergibt
- Im Ausatmen loslassen, ruhen, um das Wirken des Odems in sich zuzulassen

## 4. Gedankenhygiene erlernen: Sensibilisierung in Bezug auf die Wirkung von persönlicher Einstellung, Gedanken und Worten. Sich der Verantwortung im Umgang hiermit bewusst werden.

### Durch angeleitete Atem-/ Empfindungs-Übungen und im Dialog:

- Sich bewusst werden, dass unsere Einstellung unser Denken, das eigene Handeln und sich-Mitteilen unmittelbar beeinflusst
- Erkennen, wie es zu diesen individuellen Einstellungen kam
- Entscheiden, welche Einstellungen für mich heute sinnvoll sind
- Das Denken in sich wahrnehmen
- Bewusstes Denken üben und erlernen
- Wahrnehmen, welche Wirkung Gedanken in mir und in meinem Umfeld haben
- Den Zusammenhang meines Denkens und des Geschehens in der Welt erahnen
- Sich bewusst werden, woher Gedanken kommen
- Gedankenkräfte unterscheiden lernen
- Lernen, sich für Gedanken zu entscheiden
- Fixierung der Gedanken wahrnehmen
- Gedankenhygiene erlernen und deren Wirkung auf die seelische und körperliche Befindlichkeit, die Beziehungen und den persönlichen Alltag erfahren
- Sich bewusst werden, dass Worte Schöpfungs- und Entwicklungskräfte sind und dass jeder Buchstabe im Wort eigene bewirkende Kraft ist
- Den Sinn im Wort erkennen und empfindend erleben
- Woher kommt das lebendige Wort – differenzieren seiner Herkunft: vom Kopf, „Bauch“, von der Seele, aus der Intuition, aus der geistigen Welt...
- Die Kraft der Worte erleben, das «Ja», das «Danke»
- Das Bewirkende des Wortes – die ordnende, heilende, er-lösende, wandelnde, schöpferische Kraft im und durch das Wort erahnen, wahrnehmen, bewusst erleben
- Die Schwingung und Dynamik im gesprochenen Wort wahrnehmen und unterscheiden lernen

## 5. In sich selbst den universellen schöpferischen Kräften begegnen und sie als Be-Wirkendes erfahren

### **Durch angeleitete Atem-/ Empfindungsübungen und im Dialog:**

- Die Wirkung des Odems empfinden – transformierend, heilend, er-lösend, befreiend
- Die aktuellen körperlichen Befindlichkeiten wahrnehmen und erleben, wie sie sich ändern
- Das momentane seelische Befinden wahrnehmen und erleben, wie es sich ändert
- Bewusst werden, dass ständiges Wandeln geschieht und dass nichts bleibt, wie es ist
- Sich der eigenen zeitlosen Essenz als geistiges Wesen ahnend ge-wahr-werden.
- Erkennen und erleben, wie das eigene Wollen, Beabsichtigen, Machen, wie die Vorstellungen, Erwartungen und Meinungen das Bewirkende des Odems unmittelbar beeinflussen bis verhindern
- Erleben, wie durch das ganzheitliche anwesend-Sein in Leib und Seele die Schöpfungs- und Entwicklungskräfte heilvoll, wandelnd, lösend und erlösend wirken (im gesamten Organismus, in allen Organen und Gelenken, in Sinnesorganen, in Händen und Füßen usw.)

## 6. Die Kraft des Dankens erleben

### **Durch angeleitete Atem-/ Empfindungsübungen und im Dialog:**

- Das Wort «Danke» als lebendig bewirkende Kraft in sich empfindend erleben
- Das dadurch Befreiende in sich wahrnehmen
- Das Kraftgebende des gelebten Dankens in sich empfinden
- Wahrnehmen, dass sich die momentane Befindlichkeit durch das gelebte Danken wandelt
- Erfahren, dass das lebendige Danken in den alltäglichen Herausforderungen stärkt und befreit (in Margrith Schneiders Worten: «Danken ist auftanken und schützt vor Wanken»)

## 7. Grundlagen des Dialoges kennen lernen und erforschen

### **In der Gruppe, im Einzelgespräch mit der Kursleiterin, in sich selbst den Dialog erleben und erlernen:**

- Sich mit dem Unterschied von Diskussion und Dialog auseinandersetzen
- Durch Übungen das Hellhören, Hellsehen, Hellempfinden sich entwickeln lassen
- Sich selbst und andern Raum und Zeit geben
- Eigene Bereitschaft zum Dialog prüfen
- Die eigene momentane Einstellung zu sich selbst und zum Du hin bewusst wahrnehmen
- Während des Dialoges eigene Gedanken «im Hintergrund» wahrnehmen und sich wieder neu ins wertfreie Horchen einlassen