



**Elvira Sandkühler**  
**Achtsamkeit und Mitgefühl**

*Achtsamkeit und Mitgefühl in Trauerprozessen  
Meditation-Austausch und Rituale*

„Keiner wird gefragt wann es ihm recht ist Abschied zu nehmen, von Menschen, von Gewohnheiten, von sich selbst, plötzlich heißt es, damit umgehen...“Margot Bickel

*Thich Nhat Hanh sagt: „Behandle alles so, als würdest du ein neugeborenes Baby baden.“*

Auch der Trauer können wir ganz behutsam erforschend, liebevoll, in Weichheit und annehmend begegnen.

Auf unserer Lebensreise als Mensch werden wir konfrontiert mit unterschiedlichen Krisen und Übergangsphasen des Lebens. Abschied und Neubeginn sind unsere Lebensbegleiter, von Geburt an bis zum Tod. Ein Teil unseres Lebens und ein Teil unseres gemeinsamen Mensch Seins.

Die Praxis der Achtsamkeit und des Mitgefühls kann uns in allen Phasen unseres Lebens darin unterstützen, sich neu zu orientieren, sich zu stabilisieren und sich selbst mitfühlend zu begegnen.

In einem geschützten Raum erforschen wir an diesem Tag was zum Thema Trauer- Verluste und Abschiede auf unseren Lebenswegen in Resonanz geht.

Wir müssen weder etwas loslassen, noch gibt es ein richtig oder falsch.

Es wird Zeit für Austausch und für Stille geben. Meditationen aus dem Bereich der Achtsamkeitspraxis und der Praxis des Selbstmitgefühls, als auch Metta –liebende Güte begleiten uns an diesem Tag.

Verbundenheit im Sinne einer Menschheitsfamilie steht im Mittelpunkt der Rituale. Erinnerungs- und Abschiedsrituale, als auch Rituale aus der Praxis der Achtsamkeit und des Mitgefühls geben uns Raum für neue Erfahrungen innerhalb unserer Gemeinschaft.

*Mögen wir uns allen Erfahrungen geduldig und verständnisvoll zuwenden.*

*Mögen wir Leichtigkeit und Geborgenheit erfahren.*

*Mögen wir uns so annehmen wie wir sind.*

*Mögen wir glücklich sein.*

*Elvira Sandkühler*

*Leitende Koordinatorin für Trauerarbeit- Evangelischen Diakoniewerkes Königin Elisabeth -  
Dozentin für Achtsame Trauer- und Sterbebegleitung-MBSR-Lehrerin (mindfulness -based -stress-  
reduction)-MSC- teacher (mindful- self-compassion)*