

# Die leibbasierte Bewusstseinsbildung

## Eine Methode der transformativen Werdensbegleitung

Aus dem *Resonanz-Qigong* hat sich auf Grund der inzwischen reichlich gesammelten Erfahrungen eine neue, Fernöstliches und Nahwestliches verbindende Methode für die heutige Zeit entwickelt: die *leibbasierte Bewusstseinsbildung* (L3B). Im L3B kann sich jeder Mensch ausgehend von dem, was ihn gerade bewegt, auch (und vor allem) was ihn gerade kritisch bedrängt und belastet, auf den Weg machen, um sich und sein Potenzial zu erkennen, zu entfalten und zu verwirklichen. Im L3B wird keine feste Qigong-Form vermittelt, sondern die momentan bedeutsame Gestimmtheit in ihrer ganzen humanen Bandbreite erhält ihren leiblichen Ausdruck. Er bildet den Ausgangspunkt für die Entdeckung der eigenen Stärken und für den Aufbruch zu einem heilenden Weg, der sich in mitfühlender Resonanz mit den Mitmenschen, dem Planeten Erde und dem Kosmos finden lässt.

Die *leibbasierte Bewusstseinsbildung* entwickelt sich mit jeder Gruppe weiter. Wer an diesem kreativen und faszinierenden Weg mitwirken möchte, ist hier angesprochen.

Die Treffen finden in einer Kleingruppe von jeweils 8 Menschen statt, die sich in einer vertrauensvollen Atmosphäre auf intensive Selbsterfahrungsprozesse einlassen wollen. Jede Gruppe wird sich zunächst 4 Mal treffen. Weitere Treffen sind möglich. Die Veranstaltungen finden in Oldenburg in den Räumen der Universität statt. Die Zeiten eines Kurstreffens:

Am Samstag von 10.30 – 17.45 Uhr und am Sonntag von 9.30 – 13.00 Uhr.

Die ersten beiden Gruppen haben inzwischen 12 Treffen durchlaufen und wollen mit Begeisterung weiter unterwegs sein. Dies ist die Einladung für die Bildung einer dritten Gruppe, die jetzt unter dem zutreffenderen Titel *Leibbasierte Bewusstseinsbildung* startet.

Wenn Du mitwirken willst bei diesem spannenden Experiment, schreibe mir bitte eine Email. Ein Hinweis auf Deinen beruflichen Hintergrund wäre hilfreich. Qigong-Kenntnisse sind nicht erforderlich. Ich werde beim Erreichen der Gruppengröße (8) einige Termine für die Auftaktveranstaltung dieser dritten Gruppe vorschlagen.

Es wird keine Kursgebühr erhoben, lediglich eine Kostenpauschale von € 60 für die Organisationskosten. Die Gruppe wird alle weiteren Termine selbst festlegen.

Die Treffen haben keine therapeutische Intention. Sie können jedoch eine hilfreiche Reflexion der eigenen Persönlichkeitsmuster anregen und zu einer konstruktiven Weiterentwicklung des eigenen Werdens beitragen.

Prof. (em.) Dr. Wilfried Belschner  
D-26111 Universität Oldenburg, Department für Psychologie

**Email: [w.belschner@uni-oldenburg.de](mailto:w.belschner@uni-oldenburg.de)**

### Meine Vita

Belschner, Wilfried, \*1941, Prof. (em.) Dr., Dipl.-Psych., seit 1974 Prof. für Psychologie an der Carl von Ossietzky-Univ. Oldenburg, ehem. Leiter der Abt. für Gesundheits- und Klinische Psychologie, Begründer der Hochschulambulanz für Psychotherapie. Lehr- und Forschungsgebiete: Gesundheits- und Gemeindepyschologie, Psychologie des Bewusstseins. Gründer des *Deutschen Kollegiums für Transpersonale Psychologie und Psychotherapie* (DKTP, jetzt *Gesellschaft für Bewusstseinswissenschaften und Bewusstseinskultur*, GBB). Neben Ausbildungen in psychotherapeutischen Methoden Ausbildungen in Zen, Qigong, Psychoenergetik, Energy Medicine. Begründer der Weiterbildungen „*Kontaktstudium Qigong*“ an der Univ. Oldenburg (1990 – 2018, zusammen mit Dr. Johann Böltz), „*Transzendenz-Training*“ (1996 – 2000), „*Die Kunst der Werdensbegleitung*“, „*Existenzielle Qigong*“, *Resonanz-Qigong* (seit 2019).