



Städtisches Klinikum, Postfach 6280, 76042 Karlsruhe
Geschäftsbereich 5

Geschäftsbereich 5 Recht, Allgemeine Verwaltung, Qualitätsmanagement und Öffentlichkeitsarbeit

Geschäftsbereichsleitung
Saskia Heilmann
Tel. 0721 974-1100 Fax -1009
saskia.heilmann@klinikum-karlsruhe.de

Ansprechpartner Öffentlichkeitsarbeit
Petra Geiger
Tel. 0721 974-1076 Fax -921076
petra.geiger@klinikum-karlsruhe.de

Internet: www.klinikum-karlsruhe.de

Ihre Nachricht

Unsere Nachricht
GB5/ÖA/PG

Datum
09.04.2018

Pressemitteilung

Was ist, darf sein, was sein darf, verändert sich

Achtsamkeit als Ressource im Umgang mit schwer Kranken und Sterbenden

Die Diplom-Psychologin Susanne Wieder zeigt beim Palliativmedizinischen Kolloquium am 16. April auf, welche Bedeutung Achtsamkeit im Umgang mit schwer Kranken oder Sterbenden hat.

Den Angaben der Psychologin zufolge bedeutet Achtsamkeit, dem gegenwärtigen Moment offen, neugierig und wertfrei zu begegnen. „Die Achtsamkeit bringt uns in Kontakt mit dem, was mit unseren Sinneserfahrungen unmittelbar wahrnehmbar ist, egal ob diese Erfahrung angenehm, unangenehm oder neutral ist. Frei nach dem Motto: Es ist, wie es ist“, so Wieder. Sie ist der Überzeugung, dass nur „wenn wir den gegenwärtigen Moment annehmen können, wie er ist, können wir den vom Kämpfen verspannten Griff lockern, unsere Hände öffnen und uns dem Hier und Jetzt stellen“. Achtsamkeit bedeutet aus ihrer Sicht Innehalten. Vom Tun zum Sein zu kommen und sich dem Unabänderlichen mit all dem Schmerz, der Wut, der Trauer, dem Widerstand, der Dankbarkeit und Freude zuwenden. Ihren Zuhörern möchte sie vermitteln, wie man in Zeiten von Angst und Not lernen kann, sich ein guter Freund und Begleiter zu sein, der einfach Anteil nimmt, begleitet, ohne zu belehren oder zu bewerten, liebevoll und annehmend. Dabei liegt es ihr am Herzen zu vermitteln, dass Achtsamkeit die Möglichkeit bietet, Ruhe zu finden, in Zentrum des Sturms. Begleitend zum Vortrag zeigt Wieder kleine Übungen, ergänzt durch theoretische Hintergründe und Beispiele, um den Anwesenden das Wesen der Achtsamkeit praxisnah zu vermitteln.

Susanne Wieder ist 1976 in Karlsruhe geboren und lebt seit 2001 mit ihrer Familie in Konstanz am Bodensee. Nach ihrem Studium der Psychologie in Belfast durchlief sie die Ausbildung zur psychologischen Psychotherapeutin und war seit 2004 in der neurologischen Psychosomatik

der Kliniken Schmieder tätig. Seit 2012 arbeitet sie nebenher in freier Praxis als Psychotherapeutin mit der Spezialisierung auf Verhaltenstherapie, Schematherapie, klinische Hypnose und Achtsamkeit. Mit viel Freude unterrichtet sie seit 2011 Kurse in Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) und ist als Dozentin im Bereich Achtsamkeit an verschiedenen Ausbildungsinstituten und Firmen tätig.

Das Kolloquium findet am Montag, **16. April um 19 Uhr** im Hörsaal von Haus D des Städtischen Klinikums Karlsruhe in der Moltkestraße statt. Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenlos. Angesprochen sind alle, die sich professionell mit Palliativmedizin befassen sowie interessierte Laien und Betroffene.