Montag, 14.12.
09.30 Uhr

Capacitar - Eine Methode zur Resilienzstärkung und Selbstfürsorge / NEU / Zusatzkurs (Spätbucherpreis)
Training

Capacitar wurde von Dr. Patricia Cane, Ph.D., in den 80er Jahren in Mittelamerika entwickelt, um traumatisierten Menschen, die keinen Zugang zu medizinischer Hilfe hatten, ein geeignetes Instrumentarium zur Hand geben zu können, sich selbst und ihre Gemeinschaften zu heilen. Das spanische Wort "capacitar" bedeutet so viel wie Befähigung, in die Kraft bringen.
Die Methoden wurden im Laufe der Zeit immer weiterentwickelt und viele bekannte Elemente aus dem Tai-Chi, der Akupressur, der Achtsamkeitsmethode nach Jon Kabbat-Zinn oder Klopftechniken aus der Traumarbeit wurden integriert. Das Besondere ist, dass Capacitar nicht wie viele westliche Therapieansätze über die Kognition und die Versprachlichung arbeitet, sondern über den Körper direkt auf die Emotion, auf das emotionale Gehirn, wirkt. Es ist ein holistischer, ganzheitlicher Ansatz, der darauf baut, dass jeder Mensch die Fähigkeit besitzt, zu Ganzheitlichkeit und Gleichgewicht zurückzukehren.

Capacitar verfolgt das Grundanliegen, in die Balance und Einheit von Körper-Geist-Seele zu kommen und dadurch die Selbstfürsorge und die Heilung der Gemeinschaft zu stärken. Sie eignet sich dazu, die Lebensenergie zu stärken und krankheits- und alltagsbedingte Symptome von Stress und Schmerz zu wandeln und zu lindern. Insbesondere Berufsgruppen und Menschen, die sich um andere kümmern und diesen helfen, sind häufig stark belastet. Für diese Zielgruppe stellen die Methoden von Capacitar ein gut geeignetes Instrumentarium dar, um die eigenen Grenzen wahrnehmen und stärken zu können, damit die Unterstützungsleistung nicht zum Energieverlust wird - denn nur wer selber gestärkt ist, kann Kraft geben.

Im Seminar werden neben einem Theorieteil niedrigschwellige Methoden kennengelernt, erprobt und direkt geübt und miteinander in Anwendung gebracht, so dass der Tag Stärkung schenkt und das Erfahrene direkt weitergegeben werden kann und für die eigene Praxis dienlich ist.

Seminarleitung

Anke Reermann
Fachbereich missio/Weltkirchliche Aufgaben, Kirchliche Organisationsberatung, Bischöfliches Generalvikariat Aachen,
Hauptabteilung Pastoral/Schule/Bildung, Stabsabteilung Kirche im Dialog

Alle Termine zu diesem Thema
14.12.2026 09:30 Uhr - 14.12.2026 17:00 Uhr

Dauer

8 Unterrichtseinheiten

Spätbucherpreis
(Regulär 269,- Euro), **Mitglieder 223,- Euro**

Ort
Den Durchführungsort veröffentlichen wir ca. 2 Wochen vor der Veranstaltung.