



Tiefe Anpassung – Der Tragödie unserer Welt ins Auge blicken

„Wenn wir ehrlich zu uns selbst sind und uns tief ins Herz schauen, wenn wir von dort ausgehend ehrlich sind, geht es nicht darum, die Menschheit zu retten. Es geht um unseren Mut, zu lieben wie wir nie zuvor geliebt haben.“

(Skeena Rathor, Extinction Rebellion UK)

Was finden wir auf der anderen Seite, wenn wir durch die Verzweiflung und die Hilflosigkeit angesichts der Klima- und Ökozidtragödie gegangen sind? Was passiert, wenn wir uns dem Schmerz stellen um das, was schon verloren ist und was wir noch verlieren werden?

Wir laden Dich ein auf eine Erfahrungsreise zu gehen, zusammen mit anderen, die bereit sind, den Zusammenbruch als bereits stattfindend, die Katastrophe als wahrscheinlich und das Aussterben der Menschheit als möglich zu betrachten.

Aber macht der Gedanke, dass es für eine Rettung vor dem Kollaps zu spät sein könnte, nicht depressiv, verängstigt und hoffnungslos? Das ist der gängige Vorwurf an die Arbeit der Deep Adaptation: Menschen würden durch die Beschäftigung mit dem möglichen Zusammenbruch in Hoffnungslosigkeit versinken anstatt zu handeln.

Die alten Weisheitstraditionen, aber auch die moderne Trauer- und Sterbeforschung sagen etwas anderes: Hoffnungslosigkeit und Verzweiflung haben einen bedeutenden Platz in der Welt. Sie sind ein notwendiger Schritt in einem Verarbeitungsprozess, der - wenn er gelingt - zu einer neuen Art von Selbst- und Weltwahrnehmung führt.

Der Mensch handelt dann von einem anderen inneren Ort heraus: nicht mehr der "Kampf gegen" bestimmt seine Aktionen, sondern die Liebe, die daraus erwächst, dass er sich dem Schmerz um die Welt stellt.

Sich der unangenehmen Wahrheit und der damit verbundenen Gefühle zu stellen führt also in der Regel nicht wie angenommen in Depression und Apathie, sondern ins Handeln aus Liebe. Von da aus können neue Wege entstehen.

"It's already too late - and it's never too late"
(Charles Eisenstein)

Dieser Online-Kurs öffnet einen Raum, in dem wir uns gegenseitig darin unterstützen, *bewusst zu fühlen was wir fühlen*. Wir trauern um das bereits Verlorene, öffnen uns dem Schmerz, aber auch der Dankbarkeit für die Geschenke des Lebens und arbeiten an dem Verständnis der emotionalen Prozesse, die in uns und kollektiv angesichts des globalen öko-sozialen Kollaps wirken. Im geschützten, inklusiven Raum fassen wir den Mut, unsere Emotionen anzuschauen und zu teilen und erleben die stärkende Wirkung des Gehalten-Seins im Kreis. Daraus können wir neue Handlungsoptionen für uns selbst und für die Welt entwickeln.

Nächster Kursbeginn: 16. Mai 2021. (Anmeldeschluss: 9. Mai 2021)

Dauer: 4 Wochen

Kurselemente:

Der Kurs bietet abwechselnd Phasen der Selbstreflexion und Gelegenheiten zum persönlichen und schriftlichen Austausch:

- Die Inhalte werden zur Selbstreflexion auf einer **Website** zur Verfügung gestellt.
- Der Austausch über die Inhalte erfolgt über:
 - 3 Online-**Workshops** mit allen Teilnehmenden
 - Austausch-**Partnerschaften**, die zum Start des Kurses gebildet werden
 - **Austauschgruppe** per Telegram für die Zeit zwischen den Workshops

Kursleitung:



Claudia Junker

Personal- und Organisationsentwicklerin, Systemische Beraterin (SG), Trainerin und Coach mit den Schwerpunkten spirituelle Ökologie, Kommunikation und Gruppenprozesse.



Walter Oelschlaeger

Staatlich anerkannter Erzieher, Focusing-Berater, zertifizierter Mediator, zertifizierter Beziehungstrainer, Yoga-Kursleiter, Atemkursleiter.

Termine:

Element	Termin
Online-Workshop	Sonntag, 16. Mai, 19:00 bis 21:00 Uhr
2 Wochen Reflexionsphase (zeitlicher Invest mind. 3 Stunden)	
Online-Workshop	Sonntag, 30. Mai, 19:00 bis ca. 21:30 Uhr
2 Wochen Reflexionsphase (zeitlicher Invest mind. 4 Stunden)	
Online-Workshop	Sonntag, 13. Juni, 19:00 bis ca. 21:30 Uhr

Teilnahmevoraussetzungen:

- Aussagekräftige Beantwortung der Fragen zu Teilnahmehintergrund, -erwartungen und -motivation im Anmeldeformular
- Bereitschaft, den sozial-ökologischen Zusammenbruch als bereits stattfindend, ökologische Katastrophen als wahrscheinlich und das Aussterben der Menschheit als möglich zu betrachten und zu akzeptieren, dass es zu spät sein könnte, daran etwas zu ändern.
- Psychische Stabilität und Bereitschaft Selbstverantwortung für die eigenen Gefühle zu übernehmen.
- Bereitschaft, sich selbst und anderen gegenüber wahrhaftig zu zeigen.
- Bereitschaft, alle oben beschriebenen Elemente des Kurses zu nutzen
- Ausreichende Internetverbindung, (eingeschaltete) Kamera und Mikrofon.

Kosten:

Wir schenken Dir diesen Kurs von Herzen und wünschen uns zugleich Deine verbindliche Teilnahme, wenn Du Dich anmeldest.

Was wir nicht verschenken möchten ist der Arbeitsaufwand, den kurzfristige Absagen uns bereiten. Deshalb berechnen wir eine **Ausfallgebühr** von 50 Euro wenn Du weniger als 7 Tage vor dem Termin absagst oder nicht zum Kurs-Start erscheinst oder den Kurs während der Laufzeit abbrichst.

Wir arbeiten diesem Kurs mit einer kleinen Gruppe von 8 Teilnehmenden. Deshalb macht jede/r Einzelne einen Unterschied, damit das Kurskonzept aufgeht. Meist haben wir auch eine Warteliste von Menschen, die gerne teilnehmen würden, aber keinen Platz mehr erhalten haben. Aus Wertschätzung gegenüber diesen Menschen und unserer Arbeit möchten wir jeden verfügbaren Platz besetzt sehen.

Anmeldung: <https://tiefe-anpassung.de/kursanmeldung/>