

# Der Tragödie unserer Welt ins Auge blicken

## Einführung in die Tiefe Anpassung – Online Kurs

*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.

Der Kurs beleuchtet einige ausgewählte Konzepte der Tiefen Anpassung wie „die vier Rs“, Dankbarkeit, Trauer und Hoffnung und ist besonders für eine erste Beschäftigung mit dem Feld geeignet.

**Nächster Kursbeginn: 27. März 2022**

**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, 27. März, 19:00 bis 21:00 Uhr
2 Wochen Reflexionsphase (zeitlicher Invest mind. 3 Stunden)	
Online-Workshop	Sonntag, 10. April, 19:00 bis ca. 21:30 Uhr
2 Wochen Reflexionsphase (zeitlicher Invest mind. 4 Stunden)	
Online-Workshop	Sonntag, 24. April, 19:00 bis ca. 21:30 Uhr

### Teilnahmevoraussetzungen:

- Vorheriger Besuch des Kennenlernworkshops zur Tiefen Anpassung
- Aussagekräftige Beantwortung der Fragen zu Teilnehmergebiet, -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, Kamera und Mikrofon, Telegram-Zugang per Smartphone oder Web-Browser. (Achtung: Der Web-Zugang zu Telegram kann nicht garantiert werden, wenn Du kein Smartphone hast! Am besten vorher testen, falls Du nicht auf die Austauschgruppe verzichten willst.)

### Kursgebühr:

Du wunderst dich vielleicht, warum hier keine Kursgebühr ausgewiesen ist. Der Grund dafür ist, dass die Gebühr von Dir selbst festgelegt wird. Weitere Info findest Du im Anmeldeformular. Du kannst den Preis für einen vergleichbaren Kurs dieser Qualität zahlen oder Du kannst mehr, weniger oder sogar nichts geben. Wir vertrauen dabei auf Dein Urteilsvermögen darüber, welche Art von Verpflichtung Du versprichst und was zugleich Deine finanzielle Situation berücksichtigt.

Wenn Du Dich anmeldest, ist uns Deine verbindliche Teilnahme wichtig. Für den Arbeitsaufwand, der uns bei kurzfristigen Absagen oder Nichterscheinen entsteht, berechnen wir eine **Ausfallgebühr** von 50 Euro falls Du weniger als 7 Tage vor dem Termin absagst oder nicht zum Kurs-Start erscheinst oder den Kurs während der Laufzeit abbrichst. Ausgenommen hiervon sind schwerwiegende unvorhergesehene Ereignisse wie etwa eine Erkrankung oder ein Unfall u. ä. Bei Stornierungen bis 7 Tage vor dem Termin erstatten wir die gezahlte Kursgebühr voll zurück.

Wir arbeiten diesem Kurs mit einer kleinen Gruppe von 8 Teilnehmenden. Deshalb macht jede:r Einzelne einen Unterschied, damit das Kurskonzept funktioniert. 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 keinen der verfügbaren Plätze aufgrund von kurzfristigen Absagen o. ä. unbesetzt sehen.

### **Anmeldung:**

Die Anmeldung zum Kurs setzt eine vorherige Teilnahme an unserem Kennenlernworkshop voraus. Da können wir uns gegenseitig schon einmal kennenlernen und Du erhältst wichtige Informationen, um festzustellen, ob Du wirklich bereit für diese Erfahrung bist.

Im Anschluss an Deine Teilnahme am Kennenlernworkshop wirst Du einen Link zum Anmeldeformular für den Kurs erhalten.

Hier kannst Du den Termin des nächsten Kennenlernworkshops erfahren und Dich dazu anmelden:

**<https://tiefe-anpassung.de/online-angebote/>**