



Tiefe Anpassung – Leben in Zeiten des globalen Kollaps

„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)

Wir leben wahrlich in disruptiven Zeiten. Multiple Krisen (ökologisch, ökonomisch, gesellschaftlich, politisch, spirituell) überschatten unsere Tage und fordern uns radikal in unserem Dasein in der Welt heraus. Wenn wir den Klimakollaps, die Zerstörung des planetaren Ökosystems, das Ende unserer Zivilisation oder gar das Aussterben der Menschen als Möglichkeit nicht mehr ausschließen: was macht das mit uns? Wie können wir uns an eine solch unvorstellbare Situation anpassen – wie können wir sie überhaupt *denken*? Wie sollen wir dann leben? Gibt es Hoffnung? Was können wir tun? Können wir noch etwas tun? Was ist der Sinn des Ganzen?

Diese Fragen treten unweigerlich ins Bewusstsein, wenn uns Verdrängung und Verleugnung der beängstigenden planetaren Situation nicht mehr möglich sind. Die *Tiefe Anpassung* setzt genau hier an: sie gestaltet Räume, in denen Menschen sich gegenseitig darin unterstützen, ihre Gefühle im Angesicht der Krisen anzuschauen, zu spüren und zu teilen. Sie schafft Verständnis für die seelisch-emotionalen Prozesse, die in uns allen sowohl individuell als auch kollektiv wirken und hilft Abwehrmechanismen und Verteidigungsstrategien zu hinterfragen und aufzulösen. So unterstützt sie Menschen bei der Entwicklung neuer Perspektiven und möglicher Handlungsoptionen für sich selbst und für die Welt - im Bewusstsein der kommenden Turbulenzen.

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

Was Dich im Workshop erwartet:

- Du stellst Dich der Tragödie unserer Welt und allen damit aufkommenden Gefühlen wie Angst, Trauer, Verzweiflung, Ohnmacht, Wut etc. und hast die Möglichkeit, diese mit anderen in einem liebevollen, unterstützenden Raum zu teilen.
- Du erlebst die nährende und tragende Kraft von Gemeinschaft in schweren Zeiten.
- Du erweiterst Dein Verständnis für die individuell und kollektiv in uns wirkenden Prozesse, Haltungen, Glaubenssätze und kulturellen Identitäten, die uns in unsere Lage geführt haben und erkennst diese auch in Dir selbst.
- Du lernst Möglichkeiten kennen, schwierige Gefühle zu integrieren, weder in lähmende Depression noch in hoffnungsvolle Verleugnung zu verfallen und stattdessen eine präzise und resiliente Balance zu halten.
- Du sammelst Ideen wie Du liebevoll in unserer kollabierenden Welt wirken und dem Leben dienen kannst, ohne zusätzliches, vermeidbares Leiden zu erschaffen.
- Du hast die Möglichkeit Dich mit Menschen zu verbinden, die wie Du nicht mehr die Augen vor der sich abzeichnenden Katastrophe verschließen und mutig und „hoffnungsfrei“ in diese herausfordernde Zeit gehen wollen.

Methoden und Inhalte:

- „Agenda der Tiefen Anpassung“ (Bewahren, Loslassen, Wiederherstellen, Versöhnen)
- Elemente aus der „Arbeit die wieder verbindet“ nach Joanna Macy (Verbindung mit uns selbst, mit einander und mit dem Netz des Lebens)
- Impulse u. a. aus Trauerarbeit und Sterbebegleitung, Psychologie, spirituellen Weisheitstraditionen und Philosophie
- Körper- und Ritualarbeit
- Kreative Elemente
- Verbindungsimpulse zu der mehr-als-menschlichen Welt („Natur“)
- Meditation und Reflektion
- Tiefer Dialog im Kreis

Struktur:

Freitag: Ankommen, gegenseitiges Kennenlernen und Orientierung im Feld der Tiefen Anpassung
Samstag: Abstieg in das „Tal der Tränen“ und Wiederaufstieg mit „neuen Augen“
Sonntag: Mutiges Weitergehen und Handeln im Bewusstsein des Kollaps

Workshopleitung:



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-Begleiter, zertifizierter Mediator, zertifizierter Beziehungstrainer, Yoga-Kursleiter, Atemkursleiter.

Voraussetzungen für die Teilnahme:

- Aussagekräftige (!) Beantwortung der Fragen im Anmeldeformular
- Psychische Stabilität
- Bereitschaft, sich selbst und anderen gegenüber wahrhaftig und verletzlich zu zeigen
- Bereitschaft, die eigenen Gefühle anzuschauen und auch in emotional herausfordernden persönlichen und/oder Gruppensituationen in Verbindung zu bleiben
- Bereitschaft, Verantwortung für die eigenen Gefühle zu übernehmen
- Anerkenntnis der Teilnahmebedingungen

Termin: Freitag, (23. Juli 2021) 16:00 Uhr bis Sonntag, (25. Juli 2021) 14:00 Uhr

Ort: Jugendhof Bessunger Forst in Roßdorf bei Darmstadt
<https://jugendhof.org/>

Seminargebühr: 210 Euro
(Ermäßigung auf Anfrage möglich.
Bitte nimm diesbezüglich vor der Anmeldung Kontakt zu uns auf)

Unterkunft:

Mehrbettzimmer	20 Euro/Nacht
Doppelzimmer	24 Euro/Nacht
Einzelzimmer	28 Euro/Nacht
Eigenes Zelt	8,50 Euro/Nacht

Bettwäsche 7,50 Euro pauschal
Handtücher 4,50 Euro pauschal
(oder selbst mitbringen)

Sollten die Infektionsschutzbestimmungen es vorschreiben, dass nur Einzelbelegung der Zimmer möglich ist, dann kostet jedes Zimmer, **egal was vorher gebucht war**, 24 Euro/Nacht.

Vollverpflegung: 59 Euro (Freitag ab dem Abendessen bis einschl. Mittagessen am Sonntag)

Es gibt vegetarische Kost mit veganem Anteil. Nahrungsmittelunverträglichkeiten bitte bei der Anmeldung angeben.

Unter Umständen ist auch **Selbstversorgung** möglich. Hierzu gibt es eine voll ausgestattete, überdachte Außenküche auf dem Gelände, deren Nutzung **2,50 pro Tag und Person** kostet. Dies ist allerdings nur dann möglich, wenn an dem Wochenende mindestens 10 Personen Vollverpflegung gebucht haben (Mindestmenge für die reguläre Küche) und **kann daher nicht garantiert werden**.

Du hast die Möglichkeit, diese Option bei der Anmeldung anzugeben und wirst dann automatisch als Selbstversorger:in gebucht, wenn wir die Mindestmenge an Essen erreichen. Anderenfalls ist für Dich Vollverpflegung durch die reguläre Küche gebucht. Die möglichen verfügbaren „Plätze“ für die Selbstversorgung werden in der Reihenfolge der Anmeldungen vergeben.

Für Teilnehmende, die nicht im Jugendhof übernachten buchen wir dennoch Vollverpflegung, da dieselben Bedingungen wie oben beschrieben gelten und wir es aufgrund der Gemeinschaftsbildung begrüßen, wenn alle zu den Mahlzeiten zusammenkommen.

Anreise mit ÖPNV

Darmstadt Hauptbahnhof ist ein ICE-Bahnhof.

Von dort fahren die Buslinien MO1, RH, GB und 672 in etwa 20 Minuten zum Jugendhof.
Haltestelle: Bessunger Forsthaus Jugendhof

Adresse des Jugendhofs (fürs Navi)

Aschaffener Straße 183-187
64380 Roßdorf

Teilnahmebedingungen

Mit der Anzahlung von 50 Euro auf das unten genannte Konto wird die Anmeldung verbindlich und ein Platz im Workshop reserviert. Damit werden die im folgenden formulierten Bedingungen von den Teilnehmenden anerkannt.

Empfänger: Claudia Junker
IBAN: DE79430609676002663200
Verwendungszweck: Workshop Juli 2021

Die gesamte Seminargebühr muss bis spätestens 14 Tage vor dem Workshoptermin auf dem oben genannten Konto eingegangen sein.

Rücktritt

- Bis 4 Wochen vor dem Termin: Anzahlung wird voll zurückerstattet.
- Bis 2 Wochen vor dem Termin: Anzahlung wird von uns einbehalten, es sei denn, es gibt Nachrücker auf der Warteliste, die den Platz einnehmen können.
- Weniger als 2 Wochen vor dem Termin: Die gesamte Seminargebühr wird einbehalten.

Wir empfehlen den Abschluss einer Seminarrücktrittsversicherung.

Bei einer Absage des Workshops durch uns als Veranstalter werden die gezahlten Seminargebühren an die Teilnehmenden in voller Höhe zurückerstattet.

Haftung

In dem Workshop können starke Emotionen ausgelöst werden. Die Teilnahme geschieht auf eigene Gefahr und auf eigene Verantwortung. Die Teilnahme am Seminar ersetzt keine Therapie. Teilnehmende tragen in diesem Punkt die volle Verantwortung für sich und die Grenzen ihrer körperlichen und psychischen Belastbarkeit.

Das Tagungshaus und die Workshopleitung übernehmen keine Haftung für Schäden, Verluste und Unfälle und werden von allen Haftungsansprüchen freigestellt. Der/die Teilnehmende verpflichtet sich zu einem vertraulichen Umgang mit allen Informationen in Bezug auf den Gruppenprozess und die Teilnehmenden.

CoViD-19-Infektionsschutz

Die jeweils aktuellen amtlichen Infektionsschutzmaßnahmen sind von allen Teilnehmenden zu beachten. Diese werden von der Leitung vor Beginn des Workshops rechtzeitig kommuniziert.

Es gilt das zum Zeitpunkt des Workshops aktuelle Hygienekonzept des Tagungshauses.
<https://jugendhof.org/hygiene> (Version von 2020, wird demnächst aktualisiert).

Zusätzlich wird jede:r Teilnehmende täglich vor Seminarbeginn einen Corona-Selbsttest durchführen. Die Tests werden von den Teilnehmenden selbst erworben und mitgebracht.

Datenschutz

Mit ihrer Anmeldung erklären die Teilnehmenden, dass sie die [Datenschutzerklärung](#) zur Kenntnis genommen haben und zustimmen, dass ihre Daten zur Bearbeitung der Anmeldung elektronisch erhoben und gespeichert werden. Diese Einwilligung kann jederzeit für die Zukunft per E-Mail an info@tiefe-anpassung.de widerrufen werden.

Link zum Anmeldeformular: <https://tiefe-anpassung.de/ws-anmeldung/>