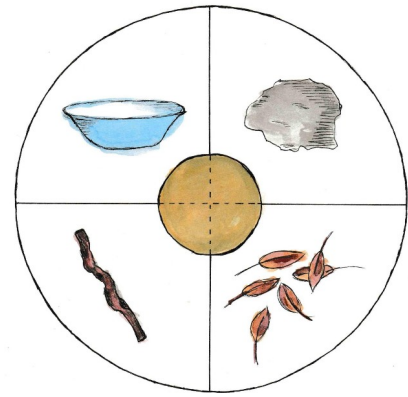


## Online-Workshop

### Das Wahrheitsmandala

#### Ein Ritual zum Aussprechen Deiner Wahrheit

*Crisis is the time for truth.*  
(Chellis Glendinning)



Das Wahrheitsmandala nach Joanna Macy („Die Arbeit, die wieder verbindet“) ist ein kraftvolles Ritual, das einer Gruppe von Menschen den geschützten Raum bietet, ihre Emotionen angesichts des Zustandes unserer Welt auszudrücken, gehört zu werden, andere zu hören und schließlich mit neuer Kraft daraus hervorzugehen. Das Ritual funktioniert auch online sehr gut.

Durch das Geschenk des Kreises können wir Verleugnung und Abwehr ablegen und bewusst fühlen, was wir ohnehin fühlen, aber oft nicht zulassen. Im Miterleben des Schmerzes aller entwickeln wir unsere Empathiefähigkeit. Das weitet unser Herz und lässt uns auch unangenehme Erfahrungen in unserem Leben besser tragen. Sich dem Leiden zu öffnen bedeutet gleichzeitig, mehr Leben, mehr Freude, mehr Liebe und mehr Mitgefühl zu empfinden. Aus Angst, Trauer, Wut und Leere können Mut, Liebe, Leidenschaft und Raum für Neues erwachsen.

*„Wenn wir angesichts der zerstörerischen Prozesse in allen Lebensbereichen aussprechen, was wir fühlen, und unsere Bedürfnisse artikulieren, dann erkennen wir, dass wir mit diesen Gefühlen nicht alleine sind... Diese Gefühle auszudrücken und miteinander zu teilen, nimmt uns die Angst vor starken Emotionen, und wir erkennen, dass wir mit allen Lebewesen verbunden sind... Das größte Problem ist die Verdrängung dessen, was wir wissen, erleben und fühlen – und nicht die Energiekrise oder das Artensterben! Wenn wir keine Angst mehr haben müssen vor unseren eigenen starken Emotionen, dann kann uns nichts mehr davon abhalten, uns für die notwendigen, lebenserhaltenden Veränderungen zu engagieren.“* Joanna Macy

#### Ablauf

Die Teilnehmenden versammeln sich um einen (virtuellen) Kreis, bestehend aus vier Sektoren und eine Mitte, welche jeweils ein Thema kennzeichnen. Für jeden Sektor gibt es ein Symbol:

- Der Stein symbolisiert Angst
- Welches Laub symbolisiert Trauer
- Der Ast symbolisiert Zorn
- Die Schale symbolisiert Leere
- Das Kissen in der Mitte steht für alles, was in die vier Sektoren nicht hineinpasst, aber dennoch ausgesprochen werden will.

Mithilfe dieser Symbole kann jede:r in den Kreis treten und das aussprechen, was in ihm/ihr gerade lebendig ist. Die anderen Teilnehmenden hören empathisch zu.

Das Ritual ist in dem Workshop eingebettet in vor- und nachbereitende Einstimmungen bzw. Übungen.

.../2

## Leitung



**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.

**Termin:** s. aktuelle Termine auf der Website.

**Teilnahmevoraussetzungen:** Stabile Internetverbindung, (eingeschaltete) Kamera und Mikrofon.

**Teilnahmegebühr:** nach eigenem Ermessen. Details siehe [Anmeldeformular](#)

**Stornogebühr:** Die Abmeldung bis 3 Tage vor dem Workshop ist kostenfrei, danach behalten wir den gezahlten Teilnahmebeitrag ein. Sollte dieser noch nicht gezahlt worden sein, berechnen wir den in der Anmeldung von Dir genannten Beitrag.

Wir arbeiten in unseren Workshops mit kleinen Gruppen von 6-9 Teilnehmenden. Deshalb macht jede:r Einzelne einen Unterschied, damit das Workshop-Konzept 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.

Hier geht's zur [Anmeldung](#)