Tiefe Anpassung – Leben in einer kollabierenden Welt

> *„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 Vermeidungsstrategien 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 präsente 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:

- Stufen von Kollapsbewusstsein im Verhältnis zu Verdrängungs- und Verleugnungsstrategien
- „Agenda der Tiefen Anpassung“ nach Jem Bendell (Bewahren, Loslassen, Wiederherstellen, Versöhnen)
- Bewusstmachung und Kompostierung eigener kolonialer Denkmuster
- 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

Workshopleitung:

Claudia Junker

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

Walter Oelschlaeger

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 (s.u.)

Wir empfehlen die vorherige Teilnahme an unserem Kennenlernworkshop zur Tiefen Anpassung, der regelmäßig online angeboten wird: https://tiefe-anpassung.de/online-angebote.de

Der Workshop stellt das Grundlagenmodul für unser zukünftiges Seminarprogramm dar.

Dauer : 3,5 Tage

Interessiert? Bitte E-Mail an uns: info@tiefe-anpassung.de

Teilnahmebeitrag: Fester Anteil zur Kostendeckung, weitere Wertschätzung nach eigenem Ermessen.