

### WORKSHOPS 2

**Samstag, 16. September, 14:30 – 15:45 Uhr**

**ERICA ERBER,  
HEINZ VETTERMANN**



#### **Netzwerk Achtsame Wirtschaft**

Im Netzwerk Achtsame Wirtschaft (NAW) treffen sich Menschen, die nach sinnvollen Alternativen zum vorherrschenden Wirtschaftssystem suchen, indem sie größere ökonomische Zusammenhänge erforschen und sich für Achtsamkeit in der Arbeit, beim Konsum und im Umgang mit Geld einsetzen. Das NAW unterstützt ein Wirtschaften, das friedliche Prozesse weltweit fördert, anstatt die Lebensgrundlagen für viele Spezies zu zerstören. Dabei bildet „Achtsamkeitspraxis“ die Basis für das Handeln in der Welt: das Kultivieren von innerer Ruhe und Zufriedenheit, Mitgefühl und Verstehen fördert die Freiheit, andere Wege zu gehen.

Inhalte des Workshops: Achtsamkeitsmeditation, Reflexion und Austausch zum bewussten Umgang mit Geld, Konsum und Arbeit.

**HANS PETER GRASS**



#### **Der Krieg und ich –**

#### **Ist Krieg etwas, das immer Anderen passiert, oder macht er aus uns Beteiligte?**

Krieg ist sowohl weit weg wie auch ganz nahe. Für die einen hat er viel zu tun mit eigener Geschichte, eigenen Erfahrungen und Ängsten. Für andere zeigt er sich vorwiegend in Nachrichten, Filmen, Büchern, Bildern oder Träumen. Für alle jedoch ist Krieg ein sehr verunsicherndes, emotionales und kontroverses Thema, das niemanden kalt lässt.

Doch was ist Krieg? Was macht er aus den Opfern, den Tätern und denen die zusehen? Ist Krieg etwas, das immer anderen passiert, oder macht er aus uns allen Beteiligte?

**ARAWANA HAYASHI**



#### **Embodying Peace – Connecting our Body with the Earth Body \***

Unser Körper - unser Haus - ist oft nicht mit unserem Geist synchronisiert. Täglicher Druck, Geschwindigkeit und Ablenkungen machen es uns schwierig, uns in unserem Körper geerdet zu fühlen, ihn zu bewohnen und in unserem Körper zu leben, in einer Weise die Wohlbefinden und Präsenz ausdrückt. Unser Körper fühlt sich von dem "Erdkörper" getrennt. Wenn Körper und Geist nicht synchronisiert sind, kämpfen wir und sind unzufrieden. Dann ist es auch schwierig, sich selbst zu spüren, im Einklang mit dem "sozialen Körper" zu stehen oder sich mit dem "sozialen Körper" zu beschäftigen, mit unseren gesellschaftlichen Systemen - Familie, Teams, Organisationen und Gemeinschaft. Wir sind uns eher des sozialen Kampfes bewusst als unserer inhärenten grundlegenden Gutheit als Gesellschaft. Im Workshop übern wir, unseren Körper mit dem Erdkörper zu verbinden, der es uns ermöglicht, unser Bewusstsein für den sozialen Körper zu erweitern.

**LENNART KROGOLL**



#### **Aggression und Konflikt entwaffnen – praktische Übungen für Körper-Herz-Geist \*\***

Übungen, um den Herausforderungen der Welt mit mehr Mut, Gegenwart und radikalem Einfühlungsvermögen zu begegnen. Dieser Aktiv-Workshop bietet kurze Übungen, die auf Achtsamkeit-in-Aktion, Kampfkunst, Gefühl und somatischer Bewegung basieren, die wir im Alltag und speziellen Herausforderungen und Konflikten nutzen können. Wir können die innere Widerstandsfähigkeit und die natürliche Weisheit unseres ganzen Wesens kultivieren. Wir können lernen, einen Konflikt einfach als einfacher Botschaft der Verbundenheit miteinander anzunehmen. Eine Gelegenheit, aufzuwachen und sich gegenseitig zu helfen. Ein Workshop mit wenig Rede und Theorie, dafür mit Praxis und Erfahrung.

## BARBARA PREITLER



### **Gewaltprävention und Friedensarbeit - Psychosoziale Arbeit für Geflüchtete**

Massive Gewalterfahrungen erzeugen bei den Opfern Aggression und den Wunsch, Gerechtigkeit herzustellen. Flüchtlinge haben fast nie eine Chance Unrecht, das ihnen passiert ist, vor irgendeinem nationalen oder internationalen Gericht einzuklagen. Sie bleiben mit ihrem legitimen Wunsch nach Recht und ihrer Wut und Verzweiflung oft alleine. Es ist das Leiden und das Unrecht anzuerkennen und es gilt zu klären, wer für dieses Unrecht verantwortlich ist. Das stellt die Basis für jede Form der Gewaltprävention mit traumatisierten Menschen dar. Wie in der Beziehungsarbeit Anerkennung, Zuordnung und Transformation von Aggression zu einem selbstbestimmten guten Miteinander beitragen kann, soll in diesem Workshop Thema sein.

## PAULA ROSSI, ELISA ZECHNER



### **Selbsteinführung - Der Wandel beginnt in uns selbst (Gewaltfreie Kommunikation)**

Impuls-Workshop Gewaltfreie Kommunikation (GFK)

Eine GFK-Schlüsselübung ist es, zu erforschen, wie wir mit uns selbst umgehen, wenn wir „einen Fehler gemacht“ haben. Eine einführende Haltung uns selbst gegenüber hilft uns dabei, diese auch gegenüber unserer Mitwelt zu kultivieren. GFK zeigt uns, wie wir uns mit dem, was in uns lebendig ist, verbinden und damit unser und das Leben anderer bereichern können.

Daraus kann Vertrauen und Mut wachsen. Beides brauchen wir in herausfordernden Situationen, um lebensdienlich handeln zu können.

## CHRISTOPH SCHLICK



### **Durch Frieden mit mir zum Frieden der Welt – Werte, Sinn und Beziehung als Schlüssel**

Sinnerfülltes Leben ist "Leben in Beziehung". Beziehung in verschiedenster Form und Tiefe und Intensität natürlich.

Wenn Beziehungen bedroht sind, sich verändern, verletzt werden oder gar verloren gehen, können Konflikte entstehen und Angst hochkommen. (Ur-) Vertrauen, Versöhnung, Verzeihen, Hoffnung, Glaube können helfen, unsere Beziehungen zu stabilisieren und Verletzungen zu heilen.

In kurzen Impulsen, im gemeinsamen Gespräch und mit persönlichen Übungen wollen wir das Thema erschließen und jeder für sich, zumindest in einem Bereich, eine neue sinn-erfüllende und friedensstiftende Erfahrung mitnehmen.

## CLAUDIA VILLANI



### **Gewaltloser Widerstand – Kreative Lösungen in scheinbar aussichtslosen Situationen**

Wir fahren durch Talibangebiet. Burschen mit Steinbrocken in der Hand erwarten uns am Dorfende. Ich bereite mich vor, mich auf den Autoboden zu legen. Dr. Pfau öffnet das Fenster und winkt den Männern herzlich zu. Die Männer sind so überrascht, dass sie freundlich zurückwinken. Die Hände mit den Steinen bleiben unten.

Der Workshop soll uns mit Beispielen aus Pakistan hier in Europa Mut machen, auch in scheinbar aussichtslosen Situationen kreative Lösungen zu finden.



### **Meditationspraxis**

Es besteht durchgehend die Möglichkeit zur stillen Meditation, während der Workshop-Zeiten werden auch Meditationsanleitungen gegeben.

\* dieser Workshop findet voraussichtlich in englischer Sprache ohne Übersetzung statt

\*\* dieser Workshop wird je nach Bedarf in deutscher oder englischer Sprache angeboten