

Brennen ohne Auszubrennen – Achtsamkeit für Klimaschützer*innen

Retreat vom 14.-17.11.2019 in Oberwaiz (bei Bayreuth)



Umfriedet von einer Sandsteinmauer liegt das stimmungsvolle Tagungshaus im Dorf Oberwaiz zwischen Wäldern und Feldern. In der großen Gutshofküche bereiten wir gemeinsam unser Essen zu. Intensives Lernen kann hier im Kontext von Ruhe, Gemeinschaft, und Verbundenheit mit allem Leben stattfinden.

Immer mehr Menschen engagieren sich gegen die ökologische Katastrophe des Klimawandels. Die Größe und Dringlichkeit der Aufgabe ist Klimaschützer*innen bewusst. Sie scheint manchmal überwältigend und den Einzelnen / die Einzelne überfordernd.

Die Arbeit konfrontiert uns mit systemischen, persönlichen und zwischenmenschlichen Herausforderungen, die an unseren Kräften zehren: die Komplexität der Zusammenhänge und der benötigten Lösungen, die Macht und Trägheit der Instanzen, die Diskrepanz zwischen Wissen und Handeln, schwierige Gefühle wie Angst, Wut oder Hoffnungslosigkeit oder die aufreibende Zusammenarbeit und Koordination zwischen Akteur*innen.

In diesem Retreat möchten wir erkunden, wie Achtsamkeitslehren und -praktiken uns eine wertvolle Ressource sein können, um den Herausforderungen effektiv und nachhaltig zu begegnen. Mit Hilfe von traditionellen aber hoch aktuellen Übungen der Achtsamkeit auf den Körper, den Geist und die Gefühle werden wir uns u.a. folgenden Fragen nähern:

- Wie fokussieren wir uns auf das Essentielle?
- Kann man in einer bedrohlichen Gesamtsituation zur Ruhe kommen und neue Kraft schöpfen?
- Wie kultivieren wir Gefühle der Verbundenheit als Kraftquelle?
- Was für Geistes- und Herzenshaltungen unterstützen uns in dieser Arbeit und wie kann man sie einüben?
- Wo ist in mir die Brücke zwischen Wissen und Handeln? Könnte ich zum / zur lustvollen Klimaschützer*in werden?

Die gemeinsamen Tage ermöglichen uns, tief und intensiv in die Praktiken einzutauchen. Das Retreat-Format erlaubt es uns, aus dem Autopilotmodus des Alltags auszusteigen und einen Experimentierraum für neue Praktiken entstehen zu lassen. Erfahrungsbasiertes und oft sehr körperbezogenes Lernen mit einem Fokus auf Stille, Gemeinschaft und Selbstfürsorge bieten trotz Intensität eine erholsame Auszeit.

Das Retreat beginnt am Donnerstag 17:30 mit dem Abendessen und endet am Sonntag um 14 Uhr. Wir beginnen morgens vor dem Frühstück mit einer Morgenpraxis und enden abends gemeinsam mit einer Praxis vor dem Schlafengehen. Wir teilen die Tage nicht in

„Kurszeit“ und „Freizeit“ auf, sondern gestalten sie gemeinsam so, dass wir sie in einem achtsamen Fluss erleben können.

Teilnahme nur Donnerstag Abend bis Freitag Abend ist möglich und erlaubt, in den Ansatz hineinzuschnuppern. Da es hier nicht um stückelbare kognitive Wissensvermittlung geht sondern um ganzheitliches Erleben und Üben, empfehlen wir wärmstens die Teilnahme am gesamten Retreat.

Dieses Retreat ist für Menschen gedacht, die sich bereits aktiv für Klimaschutz engagieren und die Achtsamkeitspraxis als Ressource kennen lernen und üben möchten.

Mehr Information und Anmeldung bei Antje Ricken, ricken@ebw-bayreuth.de, 0178 7775084

Das Retreat wird geleitet von:

Antje Ricken, M.A., Programmbeauftragte beim Evang. Bildungswerk Oberfranken-Mitte und Achtsamkeitslehrerin.



Antje Ricken wurde beim Center for Mindfulness in den USA ausgebildet und unterrichtet seit 2012 Achtsamkeitskurse in den USA, Großbritannien und Deutschland. Beim EBW kümmert sie sich um die Programmsparte Achtsamkeit und Spiritualität. Sie blickt auf 30 Jahre vielfältiger Erfahrung in der Erwachsenenbildung zurück. Dem Umweltschutz hat sie sich früh verschrieben, marschierte in ihrer Jugend gegen Waldsterben und Atomkraft, und freut sich sehr, jetzt Achtsamkeitspraxis und Klimaschutz zusammenbringen zu können. Sie wirkte beim Forum 1.5, bei der Bayreuther Klimaschutzkonferenz und bei der Bayerischen Nachhaltigkeitstagung als Referentin mit.

Erik Bertram, wissenschaftlicher Mitarbeiter im Transferprojekt „Mensch in Bewegung“ (KU Eichstätt-Ingolstadt & TH Ingolstadt).



Erik Bertram arbeitet als „Transferbotschafter“ für Nachhaltige Entwicklung. In seiner Arbeit bringt Erik engagierte Menschen aus Hochschulen, Kommunen und Zivilgesellschaft zusammen. Gemeinsam mit ihnen baut er Netzwerke für eine nachhaltige Zukunft auf. Durch sein Studium der Geographie, die Arbeit als wissenschaftlicher Mitarbeiter und sein Engagement kennt er die Anforderungen von kleinen Initiativen im Nachhaltigkeitsbereich gut. Vor vier Jahren kam er das erste Mal mit Achtsamkeitsübungen in Kontakt und übt sich seitdem in ihnen.



Luisa Griebeling ist Studentin der Humangeographie an der Universität Bayreuth, Yoga- und Meditationskursleiterin und arbeitet als Hilfswissenschaftlerin im Projekt RegioTransform, dem Organisationsteam der Konferenz Forum1.5. Ihr Anliegen ist es, Veränderungsprozesse hin zu einer naturverbundenen und glücklichen Gesellschaft anzustoßen. Luisa kümmert sich um unsere köstlich-klimafreundliche Ernährung.

Kostenbeiträge:

Für Unterkunft, 3 Mahlzeiten/Tag (und Getränke über den Tag) , 20 bzw. 10 Stunden angeleitetes Kursprogramm und Rundum-Betreuung:

Do - So:

EZ 156-221,-/DZ 141-206,-/ML 132-197,-/(ext 111-176,-) je nach TN Zahl (10-25 TN)

Nur Do - Fr:

EZ 85-147,-/DZ 80-142,-/ML 75-137,-/Ext 70-130,- je nach TN Zahl (10-25 TN)

Wir nehmen an, dass die Teilnehmenden der „kleinen“ Option eher als Externe teilnehmen, während die TN des gesamten Retreats eher dort übernachten. Je nach den Anmeldezahlen können wir das schieben. Wir haben ca. 19 Übernachtungsmöglichkeiten, davon nur 1 offizielles EZ.

Da es sich um ein Familienbildungshaus der Kirche handelt, haben die gemütlichen Doppelzimmer zwei Einzelbetten. Zimmer haben ein Waschbecken; Dusche und WC sind auf dem Gang (abschließbare Einzelbadezimmer, keine Gemeinschaftsduschen). Es gibt ein paar einfache Jugendzimmer mit Matratzen auf Podesten. Da wir nur ein Einzelzimmer haben, bitte erwägt, euch ein Zimmer mit einem freundlichen Mitmenschen zu teilen. Zu unserer Praxis des achtsamen Miteinanders passt die Wohnsituation gut! Wir haben bisher 6 Retreats dort organisiert und alle haben sich sehr wohlgefühlt. Fragen oder Bedenken: Antje Ricken 0178 7775084

Anmeldeschluss: 12. Oktober 2019. Bitte meldet euch so früh wie möglich an, um die gemeinsame Planung zu unterstützen. Je mehr teilnehmen, desto mehr können wir die Kosten teilen und es dadurch für viele Menschen zugänglich machen. Bitte leitet die Einladung an interessierte Klimaschützer weiter!

Mitveranstalter:

