



„Of all the dangers we face, from climate chaos to nuclear war, none is so great as the deadening of our response.“ Joanna Macy

Active Hope - Hoffnung durch Handeln

Unsere Zukunft ist bedroht. Wenn wir die zahlreichen Tragödien, die sich ereignen, an uns heranlassen, fühlen wir uns schnell überwältigt. Wir zweifeln, ob wir überhaupt etwas dagegen tun können.

Die weltweit erfolgreiche Seminarleiterin und Friedensaktivistin Joanna Macy, die dieses Jahr 92 Jahre alt geworden ist, rät uns, "Hoffnung durch Handeln" zu entwickeln: Ich konzentriere mich auf meine Absicht, auf meine Vision, auf meine Werte und lasse mich davon führen. Wenn wir uns für etwas einsetzen, das uns wertvoll ist, bekommen wir immer etwas zurück. Wir entdecken unbekannte Stärken. Wir werden lebendiger und zufriedener. Hoffnung durch Handeln ist nicht Pflichterfüllung, sondern eine Anleitung zum Glücklichen. Joanna Macys umfassendes Wissen und die vielen Übungen, die sie entwickelt hat, befähigen Menschen dazu, ihre tiefe Verbundenheit miteinander und mit den selbst-heilenden Kräften des Lebens zu entdecken. Verzweiflung und Ohnmacht in inspirierte Aktion zu verwandeln. Den Wunsch und die Fähigkeiten zu stärken, bei der Heilung unserer Welt mitzuwirken.

Inhalte:

- Die Verbundenheit mit anderen Lebensformen vertiefen (Tiere, Pflanzen und andere)
- Deep Time. Heimisch werden in der Zeit – selbst im Turbokapitalismus
- Der Gefahr von Apathie und Resignation begegnen: mit Schmerz und Unheil umgehen
- Kraft schöpfen: aus dem Miteinander, aus den eigenen Stärken und sogar aus der Ungewissheit selbst
- Ermutigung zur Selbstliebe
- Dem inneren Kompass folgen: Was hindert mich? Wie trete ich ein für eine lebenserhaltende Welt?

Die Trainerin



Sabeth Kemmler, Jg. 1968, Gründerin von AIM, Schule für Traumakompetente Achtsamkeit, Trainerin für GFK und Active Hope nach Joanna Macy

Das Leben fasziniert mich. Es gibt so Schönes – und so Schreckliches. Vor langer Zeit lebte ich sehr erfolgreich, doch ich war überhaupt nicht bei mir.

Das wünsche ich niemandem! Ich habe meine Uni-Karriere abgebrochen und angefangen, die Methode, die mir selbst so gut tut und die ich heute Traumakompetente Achtsamkeit nenne, zu unterrichten. Das tue ich nun schon 25 Jahre fulltime. Als ich die Gewaltfreie Kommunikation kennenlernte, wurde sie auch Teil meiner Arbeit. Die Beziehung zu uns selbst und zu anderen, das ist zentral, und die Methodik, die Marshall Rosenberg formuliert, schließt genau an meine Achtsamkeitsarbeit an.

Mit der „Active Hope“ von Joanna Macy schloss sich für mich der Kreis. Ich, wir und die Welt, das ist nicht zu trennen. Ich war und bin von der Klarheit und liebevollen Kraft dieses Ansatzes begeistert. Joannas Impulse sind für mich die direkte Fortführung von AIM in die politische Realität. Klug, spielerisch, ehrlich und sehr, sehr wirkungsvoll. **Mehr zu Sabeth Kemmler und ihrem Wirken findet Ihr unter: www.sabethkemmler.de**

Wann: 22. – 25. Oktober 2020 (Do 18:00 Uhr – So 13.30 Uhr)

**Wo: Haus an der Elbe, gelegen in Laase, wunderschönen
Wendland (www.hausanderelbe.de)**

Herzökonomie

Wir haben uns entschieden, keine Teilnahmebeiträge vorher festzulegen, sondern Euch zu einem Experiment einzuladen, das wir Herzökonomie nennen. Dazu schreiben die TeilnehmerInnen am Ende des Seminars den Betrag, den sie von Herzen beitragen wollen, anonym auf einen Zettel, den sie in einen Topf legen. Die Summe wird ausgerechnet. Danach wird gemeinsam beraten, ob alle die Summe der Beträge für angemessen halten. Dieser Vorgang wird sooft wiederholt, bis es ein gemeinsames Herzens-Ja zu dem Gesamtbetrag gibt.

Die Übernachtungs-und Verpflegungskosten sind davon ausgenommen und werden separat abgerechnet.