

# 4. Tiefenökologie Tagung

**Verbundenheit leben:**

**Dimensionen eines bewussten und wertschätzenden Umgangs  
mit sich selbst und der Welt**

**9.-10. April 2016**



## **Tagungsbericht**

**Von Mag<sup>a</sup> Agnes Pfeffer**

(Organisation und Seminarleitung)

## Inhalt

Vorwort	2
... oder wie ich dazu kam diese Tiefenökologie-Tagung zu organisieren	
Worum ging's?	4
Das geschah:	4
Ankommen	5
Standortbestimmung	7
Open Space	11
Aus-KLANG	13
Einstimmung & Aussprache	14
Reflexionen	15
Grundsätzliches	15
Foodsharing	16
Das Ende ist der Anfang	17
Danke	18
Anhang	19

## Vorwort

### **... oder wie ich dazu kam, diese Tiefenökologie-Tagung zu organisieren.**

Als ich bei der 3. Tiefenökologie-Tagung erfuhr, dass Josef keine nächste mehr organisieren würde, ich aber die 2. und 3. Tagung, auch in ihrer Unterschiedlichkeit sehr spannend, wohltuend und bereichernd fand, dachte ich, dass es schade wäre, wenn es so einen Begegnungsraum nicht mehr geben sollte. Ich gab mein Interesse bekannt, die nächste organisieren zu wollen, lud zu Arbeitstreffen ein, um Ideen, Möglichkeiten der Realisierung, eventuelle Mitarbeit zu klären und nahm es trotz geringer Ressourcen in die Hand, diese Tagung auf die Beine zu stellen – mit allen Herausforderungen und Überraschungen, die diese mit sich brachte.

Es freut mich sehr, dass es gelungen ist erneut Begegnungs- und Erfahrungsräume zu schaffen, um die Verbindung zu sich selbst zu stärken und aufzuzeigen wo und wie Verbundenheit gelebt wird und werden kann.

Ich möchte durch diesen Bericht Einblicke geben in die Vorhaben, Gestaltung und Erlebnisse dieses Wochenendes von bewusstem Eintauchen ins eigene Sein und Handeln – als Erinnerung für die Beteiligten

...oder vielleicht auch als kleiner Leitfaden für andere.

**4. Open Space Tagung Tiefenökologie**

## **Verbundenheit leben**

Dimensionen eines bewussten und wertschätzenden Umgangs mit sich selbst & der Welt

Sich begegnen, sich austauschen, sich stärken.



**Sa/So, 9. – 10. April 2016**

Wie können „Alltags-Ich“, „Berufliches Ich“ und „Sinnliches Ich“ miteinander verbunden werden, dass du mit Freude und Vertrauen deinen eigenen Weg gehst?

Einzelreflexionen - Gespräche - Achtsamkeitsübungen - Natur - Gemeinschaft...

Aufmerksamkeit und Wahrnehmung steigern  
mehr Klarheit über deine Fähigkeiten und Bedürfnisse gewinnen  
persönliche Vorgänge und gesellschaftliche Prozesse besser verstehen

Mit Mag. Andreas Schelakovsky, Mag.<sup>a</sup> Agnes Pfeffer u.a. sowie Open Space!

**Live Musik und Tanz  
am Samstag Abend**

**[Klick hier für  
Infos & Anmeldung](#)**  
(<http://tiefenoekologie.at/veranstaltung/tagung2016>)

WO: Hochschule der Agrar- und Umweltpädagogik, Angermayergasse 1, 1130 Wien  
WANN: Samstag, 9. April 10-22h, Sonntag, 10. April 11-19h

Freie Spende erbeten.

**Sag's weiter, komm und nimm FreundInnen mit!**

Da mein Kollege Mag. Andreas Schelakovsky – mit dem die inhaltliche Gestaltung geplant war – leider kurzfristig erkrankt war, mussten wir ein bisschen umplanen bzw. hatte ich das Glück, dass einerseits Mag<sup>a</sup> Barbara Onyango, Mag. Josef Kreitmayer und Konstantin Wessel bei Programmpunkten ausgeholfen haben, andererseits die verschiedenen anfallenden Kleinigkeiten von der Gemeinschaft getragen bzw. erledigt wurden.

## Worum ging's?

Workshops und Austauschrunden zu diversen Themen bzw. aus unterschiedlichen Bereichen sollten Raum geben, um verschiedenen Fragen individuell nachgehen zu können, Vorgänge bzw. Mechanismen in einem selbst sowie äußere Trends und Entwicklungen besser zu verstehen und den Herausforderungen entsprechender reagieren zu können, um insgesamt das Vertrauen ins eigene Potenzial und Handeln zu klären und zu stärken.

Wir haben versucht, durch verschiedene Programmpunkte sowie durch einen Open Space **eine Vielfalt an Wegen, Methoden und Möglichkeiten** zu bieten, um

### → sich selber zu begegnen

- Was gibt mir Kraft, was macht mir Freude?
- Wie ist mein Alltag?
- Was sind meine Bedürfnisse, meine Wünsche...?

### → anderen zu begegnen

- Wie sieht mein soziales Netzwerk aus?
- Wie sind meine Beziehungen?
- Was nährt mich, was laugt mich aus?

### → den eigenen Platz in der Welt wahrzunehmen

- Verschiedene Dimensionen von SEIN und TUN erfahren
- Wofür engagiere ich mich und was treibt mich an?
- Ich und meine Fähigkeiten – Gaben für die Welt

## Das geschah:

Rund 35 Leute zwischen 22 und 72 Jahren und aus vier verschiedenen Bundesländern sind an diesem Wochenende gekommen, um sich in Ruhe damit zu beschäftigen

- WO kann und will ich tätig sein?
- WIE kann ich meine Vorstellungen eines achtsamen gemeinschaftlichen Lebens (im Kleinen wie

im Großen) verwirklichen?

→ WORAUS schöpfe ich Mut, Hoffnung und einen langen Atem?

→ WAS fördert meine Kreativität?

→ WORIN erfahre ich Lebendigkeit?

Sie haben sich allein und miteinander damit auseinandergesetzt, was sie schon alles tun, um sich immer wieder zu verbinden bzw. sich verbundener zu fühlen, ihre Wertschätzung sich selbst sowie dem Leben und der Erde gegenüber zu leben. Sie haben wahrgenommen, was sich zum Teil ganz in der Nähe tut, wo es Verbindungen gibt, wie sie noch ausgebaut werden können, worin die Selbst-Verantwortung besteht und wie sie im Zusammenhang und Wechselwirkung mit kollektiver Verantwortung steht.

## **Ankommen**

Um einen Überblick zu geben worum es bei der Tagung gehen sollte oder könnte, habe ich als Einführung so etwas wie eine kleine Geschichte verfasst (siehe unten), mich von einem Begriff zum anderen geschwungen, den ich mit Tiefenökologie verbinde bzw. mit dem, was ich unter „Verbundenheit leben“ verstehe. Barbara hat einen Teil dieser Begriffe auf einem Plakat mitgeschrieben, um es auch sichtbarer zu gestalten (unterhalb des Textes).

### **Verbundenheit:**

*eine Art von in Beziehung sein / Kommunikation (mit Menschen, Natur, Dingen...)  
einfach SEIN aber auch um die Art des Tuns*

*Es beginnt für mich beim Lauschen und Hinhören:*

*Was tut euch gut? Was braucht ihr jetzt? Wo wollt ihr hin?*

*Um Bedürfnisse wahrzunehmen und Wünsche oder Ziele zu erkennen braucht es*

*Offenheit und Neugier – keine fixen Vorstellungen, Erwartungen oder Ansprüche.*

*Und dann spüren wir auch unsere Grenzen & auch wie wir sie vielleicht erweitern können.*

*Überforderung entsteht, wenn wir nicht verbunden sind bzw. die Verbindungen zwischen Herz, Körper und Denken irgendwo blockiert sind.*

Weil wir z.B. Gefühle nicht zulassen, wir gelernt haben, dass viele von ihnen „negativ“ sind, man die eigentlich nicht haben darf..

Wir sind frei, diese Regeln jetzt und immer wieder zu durchleuchten und zu schauen, welche für uns noch wichtig sind und nützlich.

Wir übernehmen also selber Verantwortung und entscheiden immer wieder neu, was im Moment für uns stimmig ist.

Das ist Wertschätzung – gegenüber sich selbst, anderen Menschen und Lebewesen, der Natur und allem was ist.

Und das hat für mich auch mit Zärtlichkeit zu tun, mit Mitgefühl, mit Dankbarkeit.

Und unser Körper ist dabei ein Mentor: durch unseren Körper spüren und fühlen wir.

Durch Verkrampfung entstehen Blockaden – durch Entspannung lösen wir sie und alles kann wieder frei fließen! Gedanken, Gefühle, Empfindungen...

... dann sind wir authentisch, erleben Nähe – und Verbundenheit!

Verbundenheit leben ist einfach SEIN – mit allem was ist.



## Standortbestimmung

### Aufstellungen und Kurzreflexion zur ersten Orientierung:

Als erste Annäherung habe ich die TeilnehmerInnen eingeladen, durch gewisse Fragen einerseits einen Überblick zu bekommen, andererseits miteinander ins Gespräch zu kommen. Fragen wie etwa „Wie sehr/wenig ist tiefenökologische Arbeit ein Begriff bzw. Teil meines Lebens?“ oder „Wohin fließt gerade besonders viel Aufmerksamkeit und Engagement?“ haben erste Einblicke gegeben, was gerade Priorität hat bzw. womit alle beschäftigt sind.



Es war allein schon spannend, was man voneinander erfuhr, als die erste Aufforderung war, sich nach den Farben zusammenzustellen, die man sich auf das Namensschild gemalt hatte. In meiner Gruppe hatte nämlich jede/r von uns eine andere Assoziation zu der Farbe, was uns schon mal staunen ließ bzw. bewusst machte, wie unterschiedlich man schon simple Dinge wahrnimmt.

In Kleingruppen konnte dann weiter darüber gesprochen werden, was die Menschen hierher geführt hatte, inwiefern Tiefenökologie mehr mit den persönlichen Interessen oder mit dem beruflichen Kontext zu tun hat, aber auch darüber, was man sich vom Wochenende erwartet, wünscht bzw. auch befürchtet.





Ich erlebte dieses erste Kennen-Lernen sehr lebendig und tat mir schwer, diese schnell entstehenden Gespräche wieder zu unterbrechen. Allerdings schien das nicht als störend empfunden zu werden – es sollte ja auch einfach mal ein „Andocken“ sein, ein Gefühl bekommen, wer so aller da ist, was einen hergeführt hatte, mit welchem persönlichen oder beruflichen Hintergrund...

### **Vertiefende Kreise – meine Beziehungen**

Nach diesem ersten Kennen-Lernen, wo einerseits einiges an eigenen emotionalen und mentalen Stand-Punkten erörtert werden konnte, andererseits schon viel Austausch stattfand, hat Barbara dann die Anleitung übernommen, sich vertiefender mit Fragen zu unterschiedlichen Beziehungsfeldern auseinanderzusetzen: Wie ist meine Beziehung zu mir, zu anderen, zur Natur, zum Ganzen. Sie selbst hat diesen Teil der Standortbestimmung folgendermaßen zusammengefasst:

*Verbundenheit leben - ein Nachspüren.*

*(von Barbara Onyango)*

*Die Impulsfragen waren für mich wie Schritte in die Tiefe. Und der Kreis wie Wellen auf einem See, die von innen nach außen und wieder zurück gehen und dabei einiges berühren und in Bewegung – zum Schwingen – bringen.*



## „Ich mit mir“

Mich spüren und wahrnehmen, meinen Atem, meinen Körper, und nachspüren, was gerade da ist, was mich beschäftigt, welche Gefühle vorherrschen. Was macht mich glücklich, was tue ich einfach aus Freude? Macht mir meine Arbeit Freude, wie entspanne ich mich?

Eine Fülle, die in mir ist, zuviel, um allen Fragen nachzugehen. Einem Impuls gehe ich nach und lege das, was in mir entsteht symbolisch, als Wort oder Bild, in den innersten Kreis.



## „Ich in Beziehung mit anderen“

Bei mir selbst sein und langsam (die Augen) öffnen für das, was mich umgibt und die Menschen, die mit mir heute da sind. Kurze Kontaktaufnahme mit den Augen, vielleicht eine kurze Berührung im Vorbeigehen....Wie bin ich in Kontakt, wie intensiv oder lose sind meine Kontakte, wie nährend oder fordernd, mit welchen Menschen fühle ich mich verbunden? Oft ist es ein Augenblick der uns berührt und verbindet. Der Kreis weitet sich vom Ich zum Du.



### **„Ich in und mit der Natur“**

Als Teil der Natur bin ich verbunden mit ihr. Mit Mutter Erde, mit allen Pflanzen und Tieren und Menschen. Ich kann diese Verbundenheit spüren und meine Freude oder Staunen darüber als Dank(gebet) ausdrücken (wie es etwa die Wampanoag-Indianer in ihrer Tradition tun). Ich spüre den Fragen nach, wie wichtig mir das In-der-Natur-Sein ist, und ob alleine oder mit anderen. Welche Bedeutung haben Naturerfahrungen für mich? Der Kreis wird weiter, noch bunter und blühender.

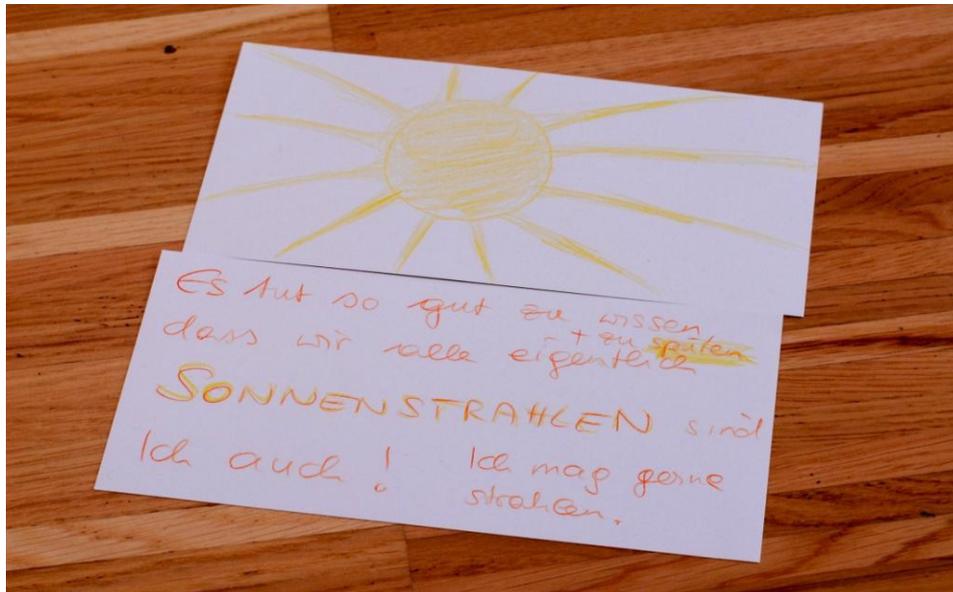


### **„Ich als Teil des großen Ganzen“**

Vieles, das mich umgibt, kann ich nicht in Worte fassen, ich staune oder bin berührt. Oft ist es die Stille, die mich einlädt weiter zu werden und mich zurück zu nehmen. Kenne ich Erfahrungen von Eins-Sein oder Leere, wo ich nicht mehr Person bin, sondern mit allem was ist einfach verbunden bin? „Stille komm hernieder, bring mein Herz zur Ruh, deine Schwingen decken alle meine Wünsche zu. Nur der eine, eine allein, soll der Wunsch meiner Seele sein.“ Die Stille einladen, wirken lassen, aushalten, annehmen,... ein paar Minuten lang zusammen im Kreis.



*Ich bin dankbar, froh über die Zeit, in der ich in Verbindung mit euch eintauchen konnte, in das, was gerade da ist, um mit einer Fülle von Bildern, Impulsen, Begegnungen, Tönen und Farben in und um mich, mit euch wieder aufzutauchen.“*



Eine Teilnehmerin erlebte und beschrieb diesen Teil der Reflexion über Beziehungen so:

*„Die verschiedenen Ebenen der Verbundenheit/Beziehung - das hat mir auch sehr gefallen. Ich war ganz überrascht, welche Bilder ich zu den einzelnen Bereichen gefunden habe. Überraschend teilweise, und mir wurde manchmal erst im Nachhinein klar, warum ich ein bestimmtes Bild ausgewählt hatte. Hat mir einige neue Erkenntnisse beschert.“*

## **Open Space**

In einem Open Space geht es darum, dass die Teilnehmenden aktiv mitgestalten. In unserem Fall ging es darum, in einem ersten Durchgang Themen, Wünsche bzw. Angebote zu sammeln, die – ausgehend von der vormittäglichen Fokussierung – mit bewusstem Leben, wertschätzendem Umgang mit sich und anderen etc. zu tun haben. In einem 2. Durchgang wurde geschaut, wo es Resonanz gibt und in welche Räume sich die kleineren oder größeren Gruppen aufteilten.

Josef, der einer der Hauptorganisatoren der drei ersten Tiefenökologie-Tagungen war, ist diesbezüglich ein begabter und vor allem amüsanter Moderator.



So schuf er einen einladenden Rahmen, wo Gespräche zu gewünschten Themen angezettelt wurden, man mit eigenem Wissen und Fähigkeiten andere beschenken, sich im Anleiten ausprobieren oder sich auch einfach nur ausruhen konnte, weil die Erschöpfung grad stärker war. Die TeilnehmerInnen erfreuten sich sichtlich an den spannenden körperlichen Aktivitäten (Tanz oder Meditation), an einer Kräuterwanderung, im Vorlesekreis oder an kleineren und größeren Gesprächskreisen zu unterschiedlichen Themen (oder z.B. die SteirerInnen unter sich).



## Aus-KLANG

Nach einer kurzen Reflexion über die Erfahrungen des Tages bzw. des Open Space...

*... der „Authentic Movement“-Workshop [Angebot von Barbara] „... hat mich einerseits an die Bedeutung des Gesehen Werdens erinnert (sowohl in Bezug auf mich selbst als auch in Bezug auf meine Kinder, meinen Partner...) und mir andererseits ein wunderschönes Erlebnis der Freiheit der Bewegung und der Freiheit im Ausdruck beschert – eine Möglichkeit, Intuition in Bewegung umzusetzen.*

*... die Achtsamkeitsübungen (weiss nicht mehr genau wie der Titel war) ... waren herrlich entspannend, förderten das bewusste Im-Körper- und Im-Jetzt-Bleiben, das Annehmen des Körpers und die Freude daran. Pause für den Kopf.“*

... hatte ich noch eine Live-Band eingeladen, um Verbundenheit zu sich und mit anderen, (durch) die Kraft, Leichtigkeit und Freude von Tanzen und Musik zu erleben. *Banda Lyberdade* haben mit ihrer brasilianischen Musik die TeilnehmerInnen nicht lange auffordern müssen, sondern wahrlich für einen genussvollen lebensfrohen Abend gesorgt.



*„Die Live-Musik war dann noch das Tüpfelchen. Wunderbar rhythmisch, sprühend vor Lebensfreude. A Waunsinn!“*

## Einstimmung und Aussprache

Das Wetter am Sonntag Morgen erlaubte uns ein erfrischendes Aufwachen im schönen Park der Hochschule, wo ich Übungen zur Entspannung und bewussteren Wahrnehmung des Körpers angeleitet habe.



Danach kam ein nicht geplanter aber für mich notwendiger „Programmpunkt“: meine Gefühle darüber zu teilen, dass es schwierig war bzw. teilweise nicht gelungen ist zu kommunizieren, dass es trotz möglichstem Sparmodus einiges an Kosten gab (v.a. Mensa-Betrieb für Mittagessen und Anderes, Musik, meine rund 300 Stunden Arbeit, wo noch nicht die Zeit für das Schreiben dieses Berichts enthalten ist), die z.T. noch offen waren. Danke an jene TeilnehmerInnen vom Sonntag, die nicht nur noch einiges an Geld zusammengekratzt haben (dass ich nicht in meine eigene Tasche greifen musste), sondern dass dieser Teil voller entgegenkommendem Verständnis und Großherzigkeit mich darin bestärkt haben, dass wir in und durch Gemeinschaft ehrlich sein können, nicht alles funktionieren muss, sondern gemeinsam geklärt und erlebt werden darf, wir dadurch Kraft und Vertrauen schöpfen.

Viele sind danach der spontanen Einladung eines Teilnehmers gefolgt, sich durch Musik und Tanz zu entspannen, bevor wir beim Mittagessen weiteren Austausch genossen.

## Reflexionen

Ob bzw. inwiefern erlebt werden konnte, was sich die TeilnehmerInnen gewünscht und erhofft hatten, war dann am Sonntag Nachmittag Thema.

In 2er-Gesprächen haben wir geteilt, was am meisten überrascht, was am stärksten berührt hat und was für praktische Dinge man gemacht hatte.

Um für sich zusammenzufassen bzw. sich daran erinnern zu können, was an diesem Wochenende bewusst(er) wurde, wo man dran bleiben will, welche Beziehungen vertieft oder eventuell losgelassen werden wollen etc. hatte ich einen Fragebogen verfasst (siehe ANHANG).

Um das Weiterführende auch noch miteinander klarer zu nähren – wie wir z.B. auch untereinander in Verbindung bleiben können, welche Aktivitäten gesetzt werden wollen – haben wir kleine Plakate geschrieben, wo sich die jeweiligen Interessenten mit ihren Kontaktdaten dazugeschrieben haben. Beispielsweise haben wir einen Verteiler über den Get-Active-Verein ([www.getactive.org](http://www.getactive.org)) erstellen können, um einander allgemein zu diversen Begegnungsmöglichkeiten einladen zu können – danke Josef!

Einiges davon wurde auf jeden Fall schon weitergetragen (der zeitliche Abstand macht dies sichtbar), anderes ruht, wird vielleicht aber an einem späteren Zeitpunkt aufblühen.

## Grundsätzliches

*„Theoretisch habe ich nicht viel über Tiefenökologie erfahren, aber praktisch erlebbar war sie.“*

Es ging immer wieder darum, dass es an diesem Wochenende verschiedene Angebote gab bzw. auch die Pausen dafür da sein sollten, dem zu lauschen und nachzugehen was im Moment Platz haben wollte – Reflexion (allein oder in Gesprächen), Gefühle wahrnehmen, Körperarbeit (Tanz, Meditation etc.), die Natur spüren, einfach „nichts tun“...

### **Mir war wichtig, eine Atmosphäre zu schaffen, wo**

- wir wahrnehmen und erfahren, wie unterschiedlich etwas gedacht und gefühlt werden kann, dies aber NICHTS TRENNENDES sein muss
- verschiedene Meinungen NEBENEINANDER sein KÖNNEN – statt in Richtig und Falsch einzuordnen

- wir also das „Sowohl-Als auch“ erleben – statt das „Entweder-Oder“
- wir ambivalente Gefühle haben können
- wir Akzeptanz und Toleranz erleben: Jede/r hat für das, was sie/er sagt bzw. tut GUTE GRÜNDE, auch wenn wir diese nicht immer kennen oder sie bewusst sind!

Die Aufmerksamkeit sollte darauf gelenkt werden,

- ist das, was ich tu, das, was ich jetzt wirklich will oder brauche?
- tut es mir gut?

### **Ich – verbunden – in Gemeinschaft**

... und dass in einer Gemeinschaft erlebt werden kann, dass jede/r so sein darf, wie sie/er es gerade will oder braucht, ohne Muss, so aktiv oder passiv wie gerade das Bedürfnis ist. Wir sind nicht nur "nützlich", wenn wir etwas (für uns/andere/die Welt) *tun*, sondern weil wir einfach sind! Wir beschenken uns, weil wir „einfach“ aufmerksam sind, weil wir uns und anderen erlauben, wir selbst zu sein.



### **Foodsharing**

Neben dem Mittagessen von der Kantine hatten wir im Sinne von Nachhaltigkeit das gemeinsame Abendessen durch „foodsharing“ organisiert, um eine der Möglichkeiten zu leben, wie man unter anderem der Wegwerfgesellschaft entgegenwirken kann (siehe Genauerer unter

www.foodsharing.at). Man kann sich zwar nicht aussuchen, was es zu essen gibt, weil man ja nicht weiß, was gerade an Lebensmitteln oder gekochten Speisen übrig bleibt, aber man kann für eine bestimmte Menge an Leuten „bestellen“ (sofern man nicht selbst ein Foodsaver ist) und holt dann vielseitige Kost von Supermärkten und Betrieben ab.

Im Grunde kann man sich bei einem Seminar sehr gut nur mit „Übrig-Gebliebenem“ versorgen; und kann selbst Getränke durch Spenden von Betrieben erhalten, sofern man früh genug anfragt. Feine Kräutertee-Mischungen haben wir auch kurzfristig von *Dancing Shiva Superfoods* bekommen (Rohkost-Laden und Restaurant in der Neubaugasse in Wien – [www.dancingshiva.at](http://www.dancingshiva.at)).

## Das Ende ist der Anfang...

Liebe TeilnehmerInnen: Ich hoffe ihr habt diese Tagung in guter Erinnerung und vor allem als Bereicherung empfunden. Verzeiht das, was nicht gelungen ist oder anders wurde als geplant, erhofft, erwartet... oder was hier nicht erwähnt wurde.

Jede/r von uns trägt dazu bei, wie tiefenökologisch eine Tagung (oder eben das eigene Leben, Beziehungen genauso wie das Arbeiten) sein kann. Denn es geht ja darum, wie sehr ich der Verbundenheit bewusst bin und wie ich sie nähre; wie persönlich und voller Individualität, voll wertschätzendem und liebevollem Umgang, aber auch voll mutiger Auseinandersetzung mit nicht so angenehmen Themen oder Gefühlen unsere Beziehungen zu uns selbst und zur Welt sind.

Ich hoffe, dass viele Ähnliches fühlen wie die Worte einer Person Erlebtes beschreiben:

*„Ich denk, die Tagung hat vielen unmittelbar eine Freude bereitet. Und wird es in der mittelbaren Form weiterer Impulse und Kreise wahrscheinlich – und womöglich zum Teil sogar unbewusst - auch weiterhin tun. Bei mir ist es jedenfalls so.*

*Ich kann nur danke sagen. Nicht zuletzt, weil ich weiß, wieviel Arbeit und Organisation bei sowas dahintersteckt.“*

Viele Samen wurden gesät... Lasst uns weiter säen, aufblühen **und HINAUS WACHSEN über das, was wir glauben zu sein!**



## Danke!

In diesem Sinne möchte ICH nun **DANKE** sagen:

Andreas Schelakovsky für die inhaltliche und ermutigende Zusammenarbeit. Jenen, die mich bei der Organisation unterstützt haben: Shahin Nasibov, Hannes Bauer von der Hochschule, Johanna Schaupp, Doris Brandel. Jenen, die so spontan waren, das eine oder andere zu übernehmen – Barbara Onyango, Josef Kreitmayer, Konstantin Wessel. Meinem Freund Thomas Garcia, der auch sehr spontan ausgeholfen hat, das Wochenende fotografisch zu begleiten, geschweige denn für alles, was er rund um die lange Vorbereitungszeit und auch nachher mit mir mitgemacht hat. Danke an jene, die Kuchen oder Anderes mitgebracht haben bzw. die immer wieder umsichtig waren, was sonst so gebraucht wurde.

**Und ALLEN TEILNEHMERINNEN danke ich für die Neugier und Offenheit, die sie zur Tagung geführt hat, damit wir miteinander Gedanken klären und Gefühle zulassen konnten, unsere Wünsche und Fähigkeiten teilten und einfach die waren, die wir sind – und einander damit so reich beschenkt haben!**



*„Ich fand es insgesamt sehr bereichernd, mit wie wenig doch wie viel Vertrauen unter den TeilnehmerInnen und auch zu sich selbst gefördert wurde!“*

# Anhang

## RÜCK-BLICK UND AUS-BLICK

→ Hirn: Was hat mich am meisten überrascht?

→ Herz: Was hat mich am stärksten berührt?

→ Hand: Was für praktische Dinge hab ich gemacht?

→ Wo möchte ich dran bleiben?

→ Welche Möglichkeiten des Miteinander-Verbunden-Bleibens mit Menschen der Tagung

- gibt es schon:

- würd ich mir wünschen?

### **Das ist mir jetzt nach diesem Wochenende klarer bzw. wieder bewusster:**

- Das gibt mir das Gefühl lebendig zu sein, das begeistert mich:
  
- Dabei hab ich mich an diesem Wochenende besonders verbunden gefühlt ... hat diese Verbundenheit ausgemacht:
  
- Meine Beziehungen:
  - zu diesen Menschen möchte ich vertiefen:
  
  - mit diesen möchte ich etwas klären:
  
  - diese tun mir nicht so gut, hier möchte ich mich verabschieden oder eine Pause machen:
  
- Meine Orte & Aktivitäten der Entspannung / des Kraft-Tankens / der einfachen Freude:
  
- Diesen Bedürfnissen möchte ich mehr Raum geben, mehr ausdrücken:
  
- Meine nächsten kleinen Schritte:

### **Das ist für mich gerade / noch offen:**

## **Verbunden im Alltag:**

Hier gibt's ein paar Punkte, worauf du deine Aufmerksamkeit richten kannst, damit die Samen der Tagung so viel Früchte wie möglich tragen. Ergänze einfach gleich das, was du an der Tagung für dich an nützlichen Kleinigkeiten zusammen getragen hast.

- **Ein Morgenritual (bzw. Rituale überhaupt)** kann sehr unterstützend sein, um Verbundenheit zu stärken:

→ Wie entspannt beginne ich meinen Tag?

→ Mit welcher Haltung gehe ich in den Tag?

→ Ein Frühstück in Ruhe!

→ Nimm dir auch während des Tages ein paar Minuten Zeit, um einfach zu sein, da zu sein, mit dir zu sein; um dich zu spüren, bewusst zu atmen und wahrzunehmen, was dich gerade bewegt bzw. da ist (an Gedanken, Gefühlen, Bedürfnissen) – einfach beobachten!

→ Oder verbinde dich bewusst mit bestimmten Menschen.

Sei dir bewusst, dass es etwas in dir gibt, das weiß, was das Beste für dich ist. Und dass diese Weisheit dich durch den Tag lenkt.

- **Entspannen / Atmen / Meditieren / Sport / Bewegung allgemein...**

- Was tu ich gern für mein körperliches Wohlbefinden?!

- Es braucht manchmal nicht viel...

Einfach ein paar Minuten Zeit nehmen, eine gute Position im Sitzen, Stehen oder Liegen suchen, Hände entspannt hängen lassen oder wo ablegen, wie/wo es sich gut anfühlt (Bauch, Herz, Oberschenkel...).

Dann ein paar Minuten tief und bewusst atmen (mal in den Bauch, mal ins Zwerchfell, mal in den Brustkorb) und Anspannungen loslassen. Am Ende kurz mit geschlossenen Augen nachspüren und noch weiter entspannen.

- **Beziehungen:**

\* Mich vor allem mit Menschen treffen, die mir gut tun, wo ich entspannt sein kann...

\* Wenn Kommunikation mit jemandem schwierig ist, könnte ich meine Achtsamkeit darauf richten:

→ Was macht es für mich schwierig? → Hören wir einander zu? → Unterbrechen wir uns oder lassen wir uns aussprechen? → Fühlen wir uns jeweils wahrgenommen vom anderen? → Was unterstützt das Verständnis?

**Und: immer wieder einfach lächeln :)**