



Akademie für Achtsamkeit im Social Design



Einführung

Wir waren 4 Tage draußen und drinnen in Libken und uns. Raus aus der Stadt. Im Umland von Berlin, in zwei Wohnungen in der Libken Platte bei Gerswalde, unweit des Sees, umgeben von Feldern, herbstlichen Obstbäumen und viel Platz zum in Kontakt kommen mit uns und mit der Natur.

Wir haben zusammen meditiert, vegan gekocht und geschlemmt, uns zugehört, erzählt, uns ausgetauscht, geschwiegen, die Füße massiert, den Boden und den Wind gespürt, Feuer gemacht.

Es gab kein festes Programm, damit entstehen konnte, was im Moment entstehen will. Das war reich und schön, bereichernd.

Anreise



Gemeinsames Starten

Eröffnungsritual und ganz bewusst ankommen | Isa und Christin

Mit dem Körper und im Körper ankommen. Den Boden spüren. Bodyscan.
Bewusstes Atmen.

Alles Alte abschütteln.

Den Ort sinnlich erkunden – barfüßig – verschiedene Perspektiven einnehmend.

Die eigene Innenwelt erkunden und sich dann für die Gruppe öffnen.
In Kontakt gehen. Blicke, Berührung, Aufeinander zugehen, zusammen ein Körper werden und wieder trennen.

Zu zweit – Sich etwas gutes Tun. Fuß Massage so wie ich es mir wünsche.
Jede*r massiert der Partner*in den Fuß. Zuerst führt der/die eine, dann werden Fuß und Führung getauscht.

Abschließend zusammen Liegen auf Moos im Gras.
Angeworfen?

Thematisch einsteigen – Zusammen Fragen fragen

Was ist Achtsamkeit für dich? | Ferdi und gelbe Knete

gesammelte Fragen zum Einschwingen:

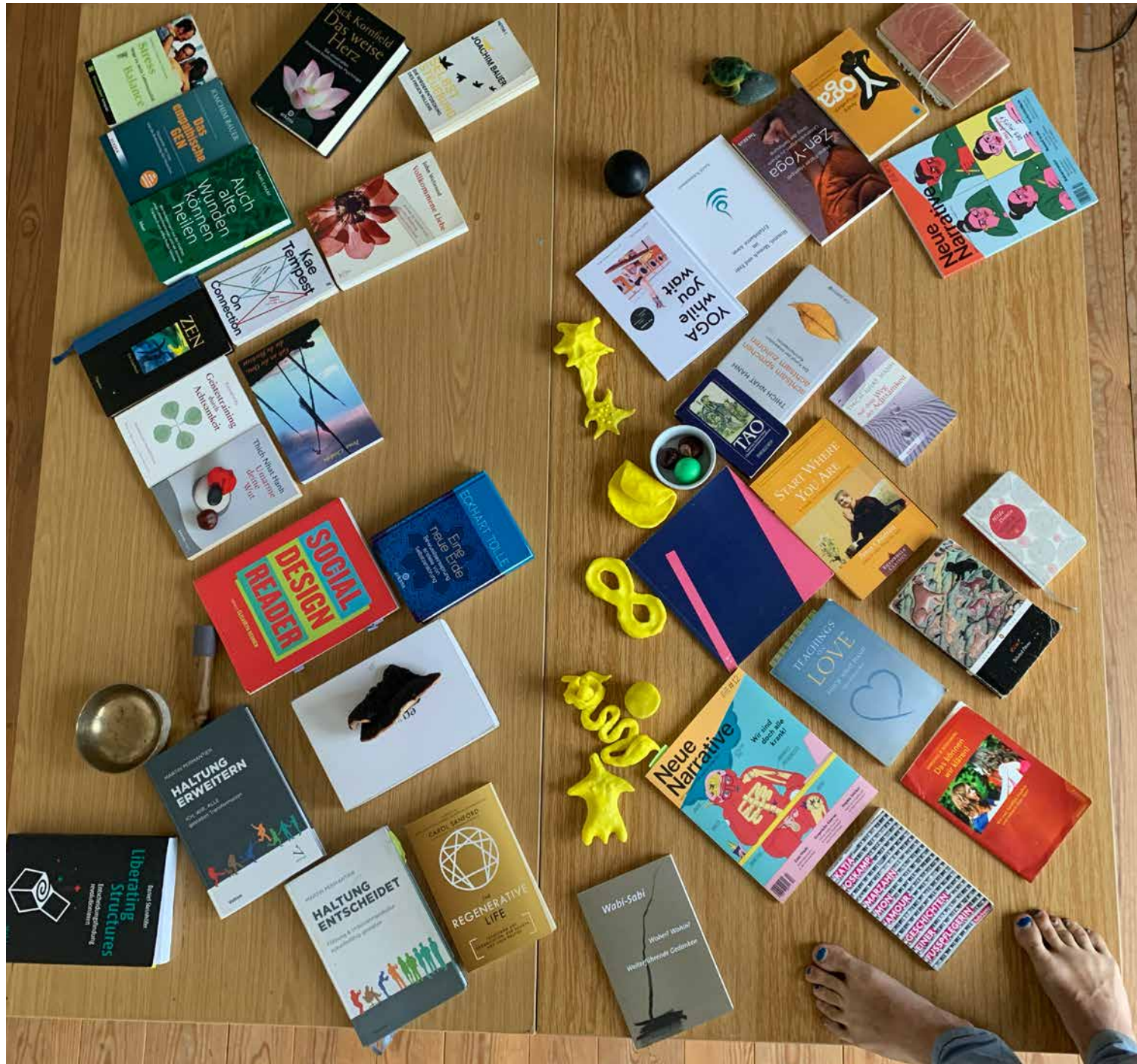
- Wo und was ist deine Quelle, aus der du schöpfst?
- Was nährt deine gestalterische Praxis?
- Du, wir, alles – was brauchen wir, um achtsam, kreativ zu SEIN und positiv zu wirken?
- Wie lernen wir (genug) Pausen zu machen?
- Nachspüren, verdauen ... Hast du eine bewusste Praxis Erlebtes nachwirken zu lassen, zu verarbeiten? Erfahrungen einzusammeln?
- Wie bringst du Achtsamkeit in deinen Alltag ein? Wie in deine Arbeit?
- Was ist für dich „regeneratives Arbeiten“?
- Dinge „kommen lassen“ – kannst du damit etwas anfangen? Was heißt das für dich?
- Was willst du mit in die Bibliothek bringen, was arbeitet gerade in dir, was inspiriert dich?
- Gibt es Achtsamkeitsmethoden oder -übungen, die Du gerne beim Kloster testen oder ausprobieren möchtest?

+ weitere Fragen von Christin:

- Konzepte vs. mich wirklich spüren – Schaffe ich es auf mein Bauchgefühl zu hören? Vertraue ich meinem Bauch?
- Polaritäten – Wie komme ich aus der Entspannung (wenn ich gelernt habe, wirklich loszulassen) in den richtigen Momenten in die Spannung, ins Tun, in meine Kraft, den Fokus? Wie schwingen Anspannung und Entspannung zusammen? Oder sind sie gleichzeitig da, also wie in einem Asana: während ich einen Bereich des Körpers anspanne, lasse ich andere los, ganz bewusst.



**Mitgebrachtes wird
zusammengetragen
| alle**



SONNTAG

Meditation und Bewegung

| frei

Expert:innen Interview

| Isa und Flo





Finde Deinen Baum

| Barbara



Wir treffen uns auf der "Raseninsel" und finden uns nach kurzer Einführung in Zweiergruppen zusammen. Eine Person hat die Augen verbunden, die andere Person führt "die Blinde" (möglichst schweigend :)) zu einem Baum ihrer Wahl in genügend Abstand. Damit es nicht zu leicht wird, wird die blinde Person nicht auf dem direktesten Weg zu "ihrem" Baum geführt, sondern mit Umwegen und in Schlangenlinien und auch mal im Kreis gedreht.

Durch Abtasten mit den Händen versucht diese in Ruhe, sich den Baum und seine direkte Umgebung einzuprägen.

Dann geht es blind zurück zum Ausgangspunkt, wo die Augenbinde abgenommen wird.

Sehend versucht sie, den Baum wiederzufinden. Die führende Person folgt und hilft nur bei arger Verirrung durch "warm" und "kalt".

Wenn die Suchende "ihren Baum" gefunden hat, werden die Rollen getauscht.

Als alle zurück sind von ihren Bäumen, tauschen wir uns über die Erlebnisse aus.



Abgestecktes Feld beobachten

| Barbara

Jede/r bekommt ein Stück Wollfaden und vier Zahnstocher, um sich in der Landschaft zu verteilen und ein beliebiges kleines Feld am Boden abzustecken.

Nach ca. 5 Min signalisiert ein Zimbelgeräusch, dass es Zeit ist, sich langsam zu entscheiden.

Alle sind eingeladen, sich auf das abgesteckte Feld zu konzentrieren und es zu beobachten, bis der Zimbelton sie wieder zurückruft. Dafür haben sie 10 Min Zeit.



Meditation

| Cong

Bazar der Bibliothek

Mitgebrachtes wird geteilt | alle



zusammen Kochen & Essen
morgen, mittags und abends | alle





Kakaozeremonie

| Isa

Inspiziert von den Tee Zeremonien im Zen Kloster.

Wir sitzen im Kreis in aufrechter Meditationshaltung. Ich habe einen kräftigen, sämigen Kakao zubereitet und schenke ihn aus einer großen Kaffee kanne in die Tassen die vor uns im Kreis stehen aus. Wir erleben den Kakao mit allen Sinnen. Schweigend. Langsam.

Er dampft ... er duftet ... Textur... Geschmack ... eine sanfte Wärme breitet sich im ganzen Körper aus. Wir spüren nach und tauschen uns dann über die Erfahrung aus und reflektieren den Tag.

MONTAG

Meditation und kleiner Ausflug zum See

| frei



BEZIEHUNG
GONG ACHTSAMKEIT

FLO
HALTUNG 16

FREIRAUM

TISCH UND BEWEGUNG

MICRO GRILL

FEUER

SCHOKO TASTING

ACHTSAMHEIT | ICH – DU

| Cong



Haltungsstufen

| Flo

Pause zum Verdauen

| frei

Bazar der Bibliothek

Mitgebrachtes wird geteilt II | alle



Das PILOT STADTWERK Marzahn ist ein Campusprojekt in einer Reihe neuer Stadtlabore zur Erforschung der Potenziale urbaner Praxis in Berlin. Auf einem Brachgelände am Otto-Rosenberg-Platz im Bezirk Marzahn, fast am Rande der Stadt, wird seit Juni 2020 gegärtnert, gebaut, gespielt, gekocht und gelernt. »Alle sind willkommen!«. Wir zeigen uns gegenseitig, wie es geht: unwirtlicher, bracher Nachbarschaftsraum erhält durch bauliche Experimente und künstlerische Workshops eine lebendige Treffpunktstruktur. Wir tasten uns heran an altes Handwerk, lernen neue Techniken kennen und verbinden vielfältige Bau-+Gestaltungsthemen mit beruflicher Orientierung der jungen Trainees und Frauengruppen vor Ort. Unter der Anleitung von Künstler*innen, Wissenschaftler*innen, Handwerker*innen, Sozialarbeiter*innen und Architekt*innen lernen unsere Teams eine Menge Dinge, die ihre verborgenen Talente wecken. Die Kinder aus der Nachbarschaft nennen unser Stadtwerk einfach »Baustelle«. Es ist ein Experiment: Gemeinsam und ohne Gewicht auf Herkunft, Ausbildung, Alter oder Geschlecht arbeiten wir an »unserer« Stadt, einem visionären Platz für solidarisches, demokratisches Zusammenleben, mit dem sich alle ganz unterschiedlich identifizieren können.

Shaken

| Nici



Micro-Grill

| Ferdi





Schoko-Tasting am Feuer

| Isa

Eine Box voll besonderer Schokoladen aus fair produzierenden kleinbäuerlichen Schokoladen-Projekten. Abwechselnd wählt jede*r eine Tafel, die dann rumgereicht wird. Riechen, hören, tasten, schmecken, sehen – mit allen Sinnen eintauchen in die vielseitige Schokoladen-Welt. Zwischen-durch mit einem Schluck Wasser den Geschmack neutralisieren.

Die Schokoladen kamen von theyo.de einem Unternehmen von be able Mitglied Madita Best.



Meditation

| frei

Zuhören in "Loving presence"

Hakomi-Übung | Christin

Hakomi kommt aus der Sprache der Hopi (Ureinwohner Südamerikas) und bedeutet:

"Der, der du bist", "Wer bist du?", "Wer bin ich?"

körper- und erfahrungsorientierte Psychotherapiemethode aus den 70ern, Ron Kurtz

Praxis eines Zustandes von innerer Achtsamkeit

"loving presense" beschreibt eine Haltung, in der wir ganz präsent, wach, aufmerksam und dabei liebevoll sind – uns selbst und anderen gegenüber

die Übung:

wir sitzen uns gegenüber und ich frage Nici (bspw., also gegenseitig)
"Nici, welche Frage willst du gestellt bekommen?"

Nici spürt hin und nennt mir ihre Frage

Ich stelle Nici diese Frage: "Nici, ... ?"

Nici spricht, ich höre zu, beobachte sie – in "loving presense" (ca. 10 Min.)

Wir gehen in den Austausch mit der Frage "Wie ging es mir beim Zuhören oder Sprechen, was habe ich an der anderen Person und auch an mir selbst beobachtet?" (wechseln, je ca. 4 Min)

Ich habe diese Übung in der Abendgruppe bei Susanne Heil (sushigong.de) gelernt und praktiziert.



Strategiekreis

Isa, Ferdi und Christin verdauen zusammen.

Ausflug

Cong, Flo und Barbara fahren zu Amelie nach Gerswalde.



Abreise



Akademie für Achtsamkeit im Social Design
| Ferdi, Cong, Isa, Barbara, Nici, Flo und Christin

be able e.V. | September 2023



#1 / 2023