

# Ich stolpere, ich weiß nicht weiter... ich bin ganz da: Herausforderungen im Alltag achtsam und schöpferisch begegnen Online-Jahreskurs 2024 zur Resilienzstärkung

**Lese-Grundlage: Eve Myonen Marko und Wendy Egyoku Nakao**  
**„Erwachen im Alltag. Koans, die das Leben schreibt“**  
edition steinrich, 2021\*



Zum Gegenwärtigsein im eigenen Leben lädt die Kurs-Lektüre mit Geschichten rund um Herausforderungen des Alltags ein:

Ganz da sein in jedem Moment. Auch und vor allem in den Momenten, in denen wir zu scheitern scheinen, wo unser Plan vom Leben nicht funktioniert. Und genau das, was uns wie Versagen vorkommt, was uns hilflos macht und „entwaffnet“, nutzen wir zum Wachwerden.

Risse in unserem täglichen Leben entstehen durch den „ganz normalen Wahnsinn“ – Familie, Beziehung, Arbeit, Engagement – , in dem aber auch die existenziellen Themen Kranksein, Altern, Verlust und Sterben ihren Platz haben.

Zusätzliche Bruchstellen bilden sich durch die großen gesellschaftlichen Spannungen: Krieg und Flucht, Pandemien und ökonomische Ungerechtigkeiten, Klimakrise, Artensterben und Biodiversitätsverluste, Demokratiegefährdung, soziale Kälte und wachsende Einsamkeit.

Indem wir Krisenerfahrungen in unserem Alltag und dem der anderen Teilnehmenden bezeugen, nutzen wir die „Stolpersteine“ unseres Lebens als Angebote zur Resilienzstärkung. Das trägt zur psychischen Gesundheit bei, kann aber ebenso eine noch tiefere Ebene berühren – den Aufwachraum der Seele. So können wir eine dem Leben zugewandte Spiritualität entwickeln.

In dieser Kursreihe eröffnen wir eine kollektive Dimension im Umgang mit oft sehr persönlichen Alltagskrisen, indem wir in der Gruppe auf Augenhöhe mit Fragen unseres Lebens arbeiten: Aus dem Nicht-Wissen, der Konzept-Freiheit öffnen wir uns unserer eigenen Erfahrung und der der Anderen; wir hören und werden gehört, ohne Rat-Schläge. So mobilisieren wir die Weisheit des Kreises, die Schwarm-Intelligenz, ein WIR-Feld und unterstützen uns gegenseitig im Zurechtkommen mit schwierigen Erfahrungen. Gemeinsam wacher werden.

Der Jahreskurs eignet sich für Menschen, die auf Grundlage der Buch-Lektüre

- sich mit den „kleinen“ und „großen“ Themen unserer Zeit auseinandersetzen wollen,
- ihren Alltag als Lern- und Wachstumsraum begreifen und
- ihre Achtsamkeit an den Bruchstellen des Lebens auf Resilienzstärkung ausrichten möchten.

In diesem Jahres-Zyklus 2024 werden wir den großen Themen des Buches (in leichter Abwandlung der Kapitel-Titel) jeweils ein ganzes Quartal widmen:

1. Quartal: Zuhause, Beziehung, Familie
2. Quartal: Arbeit, Geld, Engagement
3. Quartal: Verlust, Krankheit, Alter und Sterben
4. Quartal: Seele, Praxis und innere Entwicklung.

Dieses Format dient dazu, die Auseinandersetzung mit einem Lebensthema und die Verbundenheit in der Gruppe zu vertiefen.

**Bausteine der einzelnen Treffen:**

Stille Meditation + Impuls-Beiträge + Lektüre-Passagen + kreatives Darstellen/Verkörpern + Austausch im Kreisgespräch

**Die Zeit:**

Januar – Dezember 2024

Beginn am 12.01.2024, Ende am 13.12.2024

12 Termine jeweils am 2. Freitag im Monat, 17:15 - 19 Uhr

Zwischen den Terminen begleitende Kommunikation per E-Mail (auf Anfrage auch Einzelkontakt)

**Der Rahmen:**

Teilnehmenden-Zahl mindestens 7, höchstens 9

Anmeldung per Mail erforderlich bis 29.12.2023 bei: [kathleen@zen-peacemakergemeinschaft.de](mailto:kathleen@zen-peacemakergemeinschaft.de)  
Anmeldebestätigung/Zusage inklusive Kontodaten folgt dann Anfang Januar 2024.

Auch wenn der Kurs darauf ausgerichtet ist hilfreich zu sein, hat er keinen therapeutischen Anspruch und ersetzt keine Therapie. Du nimmst in voller Selbstverantwortung teil.

**Der Teilnahmebeitrag:**

480-600 Euro nach Selbsteinschätzung inkl. MwSt. (= 40-50 Euro pro Monat)

Bitte nach der Anmeldebestätigung und vor Termin 1 zu überweisen.

Auf Anfrage Zahlung in zwei halbjährlichen Raten möglich.

**Leitung:**

KathleenHoëtsu Battke

- . ist Sprach- und Kommunikationswissenschaftlerin
- . bietet seit rund 20 Jahren Biografiearbeit und biografisch-kreative Schreibwerkstätten an
- . studiert seit 2011 mit den ZenPeacemakers, einem Zweig des sozial engagierten Zen
- . schreibt und publiziert zu ZukunftsThemen
- . hat das Nachwort zum hier genutzten Buch verfasst
- . begleitet als *ZukunftsPioniere GbR : Labor für morgen* gemeinsam mit ihrem Mann Thomas persönliche und kollektive Transformationsprozesse.

**Kontakt:**

[kathleen@zen-peacemakergemeinschaft.de](mailto:kathleen@zen-peacemakergemeinschaft.de)

[www.zen-peacemakergemeinschaft.de](http://www.zen-peacemakergemeinschaft.de)

[www.zukunftspioniere.com](http://www.zukunftspioniere.com)

\* Das Buch ist zu bestellen unter: <https://edition-steinrich.de/buch/erwachen-im-alltag/>  
oder bei Kathleen direkt