

Digitales Aktivist:innen-Café

Aufatmen für Engagierte in der Klimabewegung
Donnerstag, 7.12.2023, 19.00-20.30 Uhr

Programm

- 18.50 Uhr Raum geöffnet zum Ankommen und Kennenlernen der virtuellen Umgebung (optional)
- 19.00 Uhr Begrüßung und Impuls
- 19.05 Uhr Vorstellung der Angebote (Übersicht siehe unten)
- 19.15 Uhr Angebotszeit (das Wechseln zwischen den verschiedenen Angeboten ist grundsätzlich möglich)
- 20.20 Uhr Feedback
- 20.25 Uhr Ausblick, Abschied und Abendsegen
- 20.30 Uhr Ende / Gelegenheit zum freien Austausch (bis spätestens 21.30 Uhr)

Zugang – Link und Nutzungshinweise

<https://app.spatial.chat/s/agQDRDwewpSzZuMIXmoG>

Passwort: kiAP61-91

Das Aktivist:innen-Café findet im **Digitalen Bildungshaus der Evangelischen Kirche in Mitteldeutschland** statt. Dieses basiert auf **SpatialChat** und ermöglicht ein freies Bewegen durch verschiedene virtuelle Räume. Das Wichtigste in Kürze:

- Beim Klick auf den Link öffnet sich eine Webseite im Browser. Bitte alle **Freigaben für Kamera und Mikrofon** erteilen!
- Per **Klick und Ziehen mit der Maus** kannst du deinen Avatar durch den Raum ziehen.

- Über das Männchen-Symbol rechts oben kannst du in die anderen **Räume wechseln**.
- **Je näher du jemandem bist**, desto besser hörst du sie*ihn. Mit angeschaltetem **Megafon** (das größere Lautsprecher-Symbol rechts unten) bist du überall im Raum gleich gut zu hören.

Anleitung inklusive Video: <https://www.selbstlernen.net/spatialchat/>

Angebote

„mal reden“ – ich höre dir zu
interaktiv / ca. 20 min

Du möchtest etwas loswerden. Einfach mal reden. Über Frust sprechen. Oder von deiner Angst. Müll abladen. Deeptalk. Dann komm in den Raum „mal reden“. Es gibt Zweiergespräche. Eventuell musst du etwas warten.

Sebastian Leenen, Gemeindepädagoge, Refo Moabit

Trauerst du noch oder hoffst du schon?
interaktiv / durchgängige Teilnahme

Interaktiver Workshop, bei dem wir im Angesicht des drohenden Klimakollapses den eigenen Gefühlen Raum schenken und die eigenen Begrenzungen wahrnehmen und betrauern wollen, um dann die eigenen Kraftquellen und positiven Zukunftsvisionen in uns zu aktivieren.

Drei Gruppen-Phasen (ca. 3 x 15 min, interaktiv), von der Trauer zur Hoffnung, umrahmt von Musik und liturgischen Elementen (Möglichkeit zur Fürbitte). Eine kontinuierliche Teilnahme ist zu empfehlen, verspätetes Hinzukommen wäre im Ausnahmefall möglich, früheres Gehen nicht sinnvoll.

Kerstin Wohlfahrt, Kerstin Werner und Yvonne Berlin, Christians 4 Future

Toolbox zum Umgang mit schwierigen (Klima-)Gefühlen
interaktiv, zuhören / 3 Durchgänge à 20 min

Nach einem kurzen Input zu Gefühlen probieren wir gemeinsam ein paar Dinge aus, die bei Schwierigem hilfreich sind, um wieder in ein inneres Gleichgewicht zu kommen. Die Tools schließen kurze Körperübungen und Achtsamkeit ein.

Es wird empfohlen, über die gesamten 20 Minuten im Raum zu bleiben.

Claritta Martin, Fachärztin für Psychotherapeutische Medizin, Psychologists for Future

Tiefes Ausruhen durch Bewegung & Meditation

zuhören, entspannen / vier Zeitslots à 15 min

1. Slot (19.15-19.30 Uhr): Anspannung loslassen

-> was dich erwartet: wohltuende Bewegungen in Rückenlage

-> gebraucht wird: du im Liegen ohne Schuhe auf einer festen Unterlage (Teppich, Decke, Matte)

2. Slot (19.30-19.45 Uhr): Meine Stabilität spüren

-> was dich erwartet: einfache Bewegungen im Stand

-> gebraucht wird: du im Stehen ohne Schuhe mit etwas Platz um dich herum

3. Slot (19.45-20 Uhr): Die Ruhe einladen

-> was dich erwartet: geführte Atemmeditation im Sitzen

-> gebraucht wird: du im Sitzen auf einem Stuhl

4. Slot (20.00-20.15 Uhr): Mich tragen lassen

-> was dich erwartet: geführte Entspannung in Rückenlage

-> gebraucht wird: du im Liegen ohne Schuhe auf einer warmen Unterlage (Teppich, Decke, Matte, Bett) und eine Decke zum Zudecken

Alle vier Angebote sind zum Ausruhen, also nicht interaktiv.

Eine Teilnahme an den ganzen 15 min eines Slots wird empfohlen.

Sarah Dochhan, Theologin und Lehrerin für Körperarbeit, Yoga und Meditation im analogen und digitalen Raum (www.dankbarundgegenwaertig.de)

Entdecke deine Ressourcen durch die Natur

interaktiv / 30 min (zwei Durchgänge)

Mit einer Phantasiereise in die Natur beginnt dieses Angebot. Anschließend kannst du positive Erinnerungen in der Natur erforschen, die wir dann im Bewusstsein verankern und dadurch Resilienz stärken.

Bitte ein Blatt Papier und Stift(e) bereithalten. Da der Ablauf zusammenhängend ist, empfiehlt sich eine durchgehende Teilnahme.

Dr.in Ursula Fatima Kowanda-Yassin, Lebens- und Sozialberaterin i. A. mit Fokus auf Naturtherapie, Coach

In Kontakt mit sich und der Erde

interaktiv, zuhören / 30 min (zwei Durchgänge)

Wir werden getragen. Von Gemeinschaft. Von Gott. Von der Erde. In verschiedenen achtsamen Übungen erkunden wir, was uns trägt und hält. Wir werden uns dieser besonderen Verbundenheit bewusst und schöpfen daraus für uns innere Ruhe, Hoffnung

und Kraft. Es ist eine Mischung aus Interaktion/Mitmachen und Zuhören/Spüren bzw. eigenem Erkunden/Meditation/Atmen.

Ein Kommen und Gehen ist kein Problem.

Achim Blackstein, Pastor, Zentrum Seelsorge und Beratung, Arbeitsfeld Digitale Seelsorge, Ev.-Luth. Landeskirche Hannovers

Schöpfungsspiritualität: Sich selbst als Teil der Schöpfungsgemeinschaft erleben
interaktiv / 30 min (zwei Durchgänge)

Nach einer kurzen Einführung in christliche Körpererfahrung nach 1. Mose 2 und Psalm 104 gibt es eine angeleitete Übung dazu.

Bei der Einführung kann gern nachgefragt werden, die Übung danach sollte nicht unterbrochen werden. Ein Dazustoßen nach Beginn wird nicht empfohlen.

Walter Faerber, Pfarrer, A Rocha Freundeskreis

Eintauchen in einen Strom der Hoffnung
interaktiv / ca. 5-10 min

Um nicht leer zu brennen und auf dem langen Weg die Hoffnung nicht zu verlieren, brauchen unsere Seelen die Kraft von guten Worten, die Segen für uns sind. Darum gibt es hier Segen für dich. Einen persönlichen Zuspruch und ein hoffnungsvolles Bild, das dich für den nächsten Wegabschnitt begleitet.

In der vertraulichen Eins-zu-eins-Begegnung, begleitet vom Segen Gottes. Wenn beim Eintreten in den Raum gerade schon jemand im Gespräch ist, einfach einen Moment warten.

Kerstin Offermann, Pfarrerin und Referentin für bibelmissionarische Impulse, midi

Moderation

- Birgit Dierks, Pfarrerin und Referentin für missionale Gemeindeentwicklung
- Dr. Matthias Stracke-Bartholmai, Referent für Kirche & Jugend, Akademie des Versicherers im Raum der Kirchen
- Walter Lechner, Pfarrer und Referent für Sozialraumorientierung in Diakonie und Kirche, midi