



Miteinander reifen
für eine Welt,
die uns braucht!

*...und wenn es nur
ein Flügelschlag
wäre...*

Umdenkprozesse
Vortragsabend
Samstagsmatinee
Frühjahr / Sommer 2019



Umdenkprozesse

In unserem Engagement für eine Verbindung von Bewusstseinsarbeit, politischen Themen und gesellschaftlicher Teilhabe laden wir im Frühjahr 2019 zu **einem Abendvortrag und zu einer Samstagmatinee** ein

Mit dem **Abendvortrag** wenden wir uns der Notwendigkeit und Dringlichkeit einer Bewusstseinsveränderung zur konstruktiven Bewältigung gesellschaftlicher Spannungsfelder zu. Unsere Welt heute braucht Menschen, die erwachen!

Mit der **Matinee** greifen wir das Thema ›Alter und Älterwerden‹ auf, um es einerseits ins Bewusstsein zu heben und andererseits überkommenen Vorstellungen und Mythen über das Alter entgegenzuwirken. Altern betrifft uns nicht nur privat und individuell. Eine zukunftsorientierte Politik ist heute herausgefordert, sich alten Menschen zuzuwenden, denn zwischenzeitlich ist wissenschaftlich erwiesen, dass der Alterungsprozess auch mit der Zunahme von Kompetenzen und Potenzialen einhergeht. Eine Chance für die Gesellschaft. Ob uns selbst das Altern gelingt, hat sicherlich auch damit zu tun, inwieweit wir uns auf Unbekanntes einlassen können. Dies wiederum ist ein Schwerpunkt unserer spirituellen Praxis.

Unserer Veranstaltungsreihe mit all ihren Implikationen (Nicht-Wissen, Dialog, Kalyanamitra-Praxis, Bewusstheit, Prozessorientierung etc.) stellen wir in das Netz einer neuen sozialen und politischen Bewegung. Auch wenn es sich nicht um eine einheitliche Bewegung handelt, ist das Wissen um eine vernetzte Welt, in der wir alle miteinander verbunden sind, nur eine der Gemeinsamkeiten.

Bei der **Matinee** werden wir uns bei einem leckeren Frühstück und informellen Kennenlernen mit einem Thema befassen, das von Referent*innen vorgetragen und in kleinen Gruppen im dialogischen Gespräch, *World-Cafe* oder *Open Space* vertieft wird.

Gesamtleitung: **Dr. Sylvia Kolk und Team**

Vortrag mit Prof. Dr. Dr. Harald Walach

Freitag, 29. März 2019 19 – 21 Uhr

Ist Bewusstsein Privatsache?

Meditation, Mystik und Politik – Bewusstseinskultur als politische Aktion

Für gewöhnlich konstruieren wir den spirituellen Weg als einen Weg der Innerlichkeit, der Einkehr nach Innen und damit als Privatsache. Bewusstsein ist allerdings eigentlich nie privat und persönlich, sondern in gewisser

weise immer auch allgemein und damit teilweise öffentlich: durch die Art wie wir direkt und indirekt wirken, was wir tun oder nicht tun, kaufen oder nicht kaufen und vor allem implizit durch die Art wie wir zum allgemeinen Bewusstsein beitragen. Daher ist – »eigentlich«, wenn recht verstanden – der innere Weg die mächtigste politische Aktion, die uns zur Verfügung steht.



Harald Walach, Dr. phil., Dipl. Psych., promoviert in klinischer Psychologie und in Wissenschaftstheorie und in Wissenschaftsforschung, habilitiert in Psychologie. Professor an der medizinischen Universität Poznan und Gastprofessor für philosophische Grundlagen der Psychologie an der Universität Witten-Herdecke. Autor von mehr als 150 begutachteten Originalarbeiten, einigen Büchern (»Secular Spirituality/ »Spiritualität«, »Weg mit den Pillen«, »Notitia Experimentalis Dei«), Herausgeber der Reihe »Neuroscience, Consciousness, Spirituality« etc. Er beschäftigt sich mit der Schnittstelle zwischen Bewusstsein und den Auswirkungen auf den Körper und die Gesundheit. Aktuelle Forschungen: Wirkung von Spiritualität und Achtsamkeitsmeditation auf die Gesundheit, Grundlagenforschung zur Entstehung des Placebo-Effekts, lebensstilbasierte Prävention von Demenz.

Matinee mit Prof. Dr. phil. Wilhelm Frieling-Sonnenberg

Samstag, 29. Juni 2019 10 – 14 Uhr

Was hat Lebensgeschichte

mit Krankheit und Gesundheit im Alter zu tun?

Über Stress, Traumaerfahrungen, Demenz und über Möglichkeiten und Ressourcen

In der Vergangenheit konzentrierten sich theoretische Ansätze und Studien zum Thema Alter(n) vorrangig auf Fragen des körperlichen Abbaus und auf Nachweise, demnach Ältere auch im höheren Alter noch ›leistungsfähig‹ seien in Richtung eines ›erfolgreichen Alterns‹. Die modernen Alterswissenschaften betonen dagegen kompetenz- und ressourcenorientierter Prozesse zur Stabilisierung von Gesundheit und Lebensqualität, Handlungsautonomie und eine qualitative Neuausrichtung von Versorgungsstrukturen. Werden Gesundheits- und Krankheitsprozesse unmittelbar vom komplexen Zusammenspiel sozialer Realitäten, genetischer Dispositionen einerseits und/oder von kognitiven und emotionalen Kompetenzen andererseits bestimmt? Welche Bedeutung erfahren Aspekte des ›gelebten und nicht gelebten‹ Lebens im Zusammenhang mit der individuellen Bedürfnis-, Beziehungs- und Gendergeschichte? Wie wirken sich belastende, überfordernde sowie Traumaerfahrungen auf das subjektive Wohlbefinden aus, u.a. auf die Wahrscheinlichkeit einer Pflegebedürftigkeit und Demenz?

Wilhelm Frieling-Sonnenberg, geb. 1951. Nach Berufsausbildung Studium der Psychologie, Soziologie und der Gesundheitswissenschaften (Public Health) an den Universitäten Kiel und Bielefeld, Promotion im Themenbereich Krankheit und Gesundheit im Alter am Alterswissenschaftlichen Institut der Universität Bremen. Bis 2017 Professor für

Soziale und Ökologische Gerontologie an der Hochschule Nordhausen. Langjährige Leitungsfunktionen in sozialen Bereichen, z.B. als Leiter eines kommunalen Alten- und Pflegeheims und des Instituts für Altersgerechte Projektierungen in Bielefeld. Lehrtätigkeit u.a. am Europäischen Zentrum für universitäre Studien der Senioren (EZUS) in Bad Meinberg.





Vortrag

Freitag, 29. März 2019 19 – 21 Uhr

**Meditation, Mystik und Politik – Bewusstseinskultur
als politische Aktion**

Samstagsmatinee

29. Juni 2019 10 – 14 Uhr

**Was hat Lebensgeschichte
mit Krankheit und Gesundheit im Alter zu tun?**

Kosten

35 Euro

Bei Anmeldung zu beiden Veranstaltungen
einschließlich Frühstück

30 Euro

Matinee

14 Euro / 10 Euro ermäßigt

Abendvortrag

Anmeldung

Zur Matinee und zum Vortrag erforderlich



Anmeldung

buero@sylvia-kolk.de

Tel. 04340 – 400 123

Weitere Infos:

www.Sylvia-Kolk.de

Buddhistisches Stadt-Zentrum Hamburg e.V.

Bahrenfelder Straße 201 b

1. Innenhof, Buddha-Raum

22765 Hamburg-Ottensen

Liebe

Kraft

Weisheit