

# Tiefenökologie-Workshops 2025

Tiefenökologie basiert auf der Verbundenheit allen Lebens und der Kraft, die wir aus dieser Verbindung schöpfen können. Dies befähigt uns zum Erhalt unserer Lebensgrundlagen aktiv zu werden und aus Liebe zum Leben zu handeln.

Mit einer kleinen Workshopreihe biete ich in diesem Jahr drei Gelegenheiten an, die angewandte Tiefenökologie, mit verschiedenen Übungen von Joanna Macys 'The Work That Reconnects', näher kennenzulernen:

## 1. „Active Hope“ – Resilienz für den Wandel (Einführung in die angewandte Tiefenökologie)

In einer Zeit, in der immer mehr Menschen sich von den Herausforderungen und Unsicherheiten der zahlreichen Krisen überfordert fühlen, bietet die Tiefenökologie einen Raum, in dem diese Gefühle nicht verdrängt, sondern bewusst wahrgenommen und benannt werden können. Dadurch wird erfahrbar, dass du daran nicht zerbrichst, sondern an innerer Stärke dazu gewinnst.

Ein neuer Blickwinkel aus der Systemtheorie ermöglicht es, ein transformatives Weltbild zu erkennen, in das wir uns selbst hineinbegeben können, als wirksamer Teil im Gewebe des Lebens.

**Termin: Halbtagesworkshop am Samstag, 24. Mai 2025, 15 – 18 Uhr**

Workshopteam: Julia Ritterhoff, Nina Grüther & Patrick Schlüsselburg

## 2. „Die Konferenz des Lebens“ – Council of all beings (spielerischer Zugang zur Tiefenökologie)

Wie kommen wir aus der Einseitigkeit eines anthropozentrischen Weltbildes heraus? Wir lassen an diesem Nachmittag mal unsere menschliche Identität beiseite, werden von anderen Lebensformen erwählt und sprechen für sie. Die Konferenz des Lebens ist ein kreatives Gemeinschaftsritual, welches unsere Perspektive auf die Erde und alles Lebendige erweitert und verändern kann. Es lädt uns zu einem Gefühl der Verbundenheit mit allem Leben ein.

**Termin: Halbtagesworkshop am Samstag, 21. Juni 2025, 15 – 18 Uhr**

Workshopteam: Julia Ritterhoff, Nina Grüther & Patrick Schlüsselburg

## 3. „Die Spirale der Tiefenökologie“ – (eine Vertiefungszeit zum Erholen und neue Kraft schöpfen)

Der Zeitrahmen dieses Workshops erlaubt es uns an diesem Tag intensiv durch alle vier Phasen der Tiefenökologie-„Spirale“ zu gehen:

1. **Dankbarkeit** – die Zuwendung zum Schönen und Guten als wichtige Basis
2. **Den Schmerz würdigen** – das Zulassen und Verarbeiten von Gefühlen wie Wut und Trauer
3. **Mit neuen Augen sehen** – das/mein Leben aus neuen Perspektiven betrachten
4. **Für das Leben handeln** – Resilienz & Handlungsmotivation für eine lebenswerte Zukunft fördern

In fein aufeinander abgestimmten Einzel-, Paar- und Gruppenübungen erleben wir die verschiedenen Stadien der „Arbeit, die wieder verbindet“ und gewinnen daraus neue Kraft.

„Das (Beste) an dieser Arbeit ist, dass unser Wissen erfahrbar wird, Herz und Verstand im Einklang sind und wir so zum Handeln kommen, (einfach) aus uns selbst heraus, mit einem Bewusstsein für das Ganze!“ (Gabi Bott)

**Termin: Tagesworkshop am Samstag, 28. Juni 2025, 11 – 18 Uhr**

\*inkl. eine Stunde Mittagspause. Bitte gerne etwas für das gemeinsame Essen mitbringen. Für Getränke ist gesorgt. :)

Workshopteam: Julia Ritterhoff & Christhild Roberz

## **Allgemeine Infos zu den Workshops:**

Die Workshops eignen sich gleichermaßen:

- für Menschen, die nach ihrem Platz suchen, von dem aus sie sinnvoll in der Welt wirken möchten.
- für Menschen, die ihren Platz gefunden haben und sich noch mehr als Teil einer größeren Bewegung empfinden wollen, sowie nach neuem Schwung und neuer Motivation suchen.
- für Aktivist\*innen, die die Sinnhaftigkeit ihrer eigenen Arbeit neu entdecken, eine ganzheitliche Perspektive auf ihr Engagement gewinnen und einen Burnout vorbeugen möchten.
- für Menschen, die sich angesichts der vielen Missstände auf der Welt nicht länger machtlos und erschlagen fühlen wollen.
- für alle Menschen, die ein Leben in tiefer Verbundenheit mit allen Wesen dieser Welt leben möchten.

Ich selbst habe die Tiefenökologie im Rahmen meiner Natureconnected-Leadership-Ausbildung als ein hilfreiches Werkzeug kennengelernt, den eigenen Weltschmerz über die verheerenden Umstände unserer Umwelt zu überwinden, um in die eigene Kraft zurück zu kommen und weiter gehen zu können. Diese heilsame Methode möchte ich gerne weiteren Menschen zugänglich machen. Vor allem möchte ich jene damit unterstützen, die sich in der Klimabewegung für uns alle gemeinsam einsetzen. Darum sind meine Workshops für Menschen, die sich aktiv für Naturschutz und die Klimabewegung engagieren, kostenfrei.

„Wir sind zugleich Sterbebegleiter für eine endende Kultur und Hebammen für eine neue langfristig lebenserhaltende Welt. Beides findet zur gleichen Zeit statt. Wir sind mitten drin und können Einfluss nehmen, wie sich dieser Übergang vollzieht. Lasst uns gemeinsam dem Wandel Kraft geben“

Joanna Macy

### **Ort:**

Heilkräuter-Labyrinth-Garten  
Steenkampweg 3  
26160 Bad Zwischenahn – Haarenstroth  
[www.heilkraeuter-labyrinth-garten.de](http://www.heilkraeuter-labyrinth-garten.de)

### **Kosten:**

Halbtagesworkshop: 30,- €

Tagesworkshop: 60,- €

alle Workshops sind für Aktivist\*innen kostenfrei oder mit einer Spende nach Selbsteinschätzung

### **Anmeldung & Information:**

Julia Ritterhoff

Naturverbindung/Workshops & Kurse

**e-mail:** [juliaritterhoff@gmx.de](mailto:juliaritterhoff@gmx.de) **oder** Tel.: 0176 - 61027145

### **AGB und Haftungsausschluss:**

Die Teilnahme erfolgt in eigener Verantwortung. Eine Haftung für Unfälle, verlorene Gegenstände oder sonstige Schäden kann nicht übernommen werden.