

Geplantes Programm

## **Der Mensch und seine Welt im Krisenmodus – Über den Umgang mit Sorgen und Ängsten, Stress und Trauma angesichts diverser regionaler und globaler Krisen**

Seminar der historisch-politischen Bildung

- Zielgruppe:** Alle Interessierten, insbesondere Menschen mit einer Migrationsbiografie
- Termin:** Montag, 30. Oktober – Freitag, 3. November 2023
- Seminarnummer:** 23/04/441 (BpB\_5523)
- Veranstaltungsort:** Villa Welschen, Am Lehmstich 15, 33813 Oerlinghausen
- Seminarleiter\*in:** Dr. Nike Alkema, Politikwissenschaftlerin  
Carolin Wenzel, Kulturhistorikerin
- Referent\*in:** Tanja Lenuweit, Minor-Projektzentrum für Bildung und Forschung  
Dennis Kirschbaum, lokal e. V.
- Teilnahmegebühr:** 120,00 € für Seminar, Unterkunft und Verpflegung

Die Arbeitsgemeinschaft katholisch-sozialer Bildungswerke e.V. (AKSB) ist anerkannter Träger der Bundeszentrale für politische Bildung (bpb). Die Akademie am Tönsberg e.V. ist Mitglied der AKSB.



### **Inhalte:**

Die Welt scheint vielerorts und ununterbrochen im Krieg. Laut des Uppsala Conflict Data Program haben die Konflikte in den letzten Jahren wieder deutlich zugenommen. Auch die Anzahl der Todesopfer durch Kampfhandlungen nimmt wieder zu.

Die Liste der aktuellen Krisen ist lang: Im Nahen Osten befindet sich Israel im Krieg mit der islamistischen Hamas, die Ukraine leidet weiterhin unter dem Angriffskrieg Russlands, die drohende Klimakrise und ihre Auswirkungen beschäftigen die Menschen auf globaler und lokaler Ebene und insgesamt stehen Menschenrechtsverbrechen weiterhin weltweit auf der Tagesordnung. Diese

zahlreichen Krisen machen deutlich, dass wir noch immer nicht in der friedlichen Welt leben, die man sich mit der Gründung der Vereinten Nationen 1945, mit der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte 1948 und mit der Genfer Konvention von 1949 erhofft und versprochen hat. Die unmittelbaren Problemstellungen können Hilflosigkeit, Angst oder das Gefühl der Überforderung auslösen. Hinzu kommen persönliche Schicksalsschläge, die eigene körperliche und geistige Verfassung sowie die alltäglichen Herausforderungen. Um all dies bewältigen zu können, braucht der Mensch eine stabile innere Widerstandsfähigkeit – Resilienz genannt.

Das Seminar wirft einen Blick auf die Situation von Krisen weltweit. Dabei wird auf einzelne Krisen- und Kriegsgebiete geschaut, zugleich aber auch herausgearbeitet, wo Konflikte in der Vergangenheit gut gelöst werden konnten und welche Voraussetzungen es braucht, damit Spannungen ohne Einsatz von Waffen gelöst werden können.

Darüber hinaus widmen sich die Teilnehmenden ihren persönlichen Stärken und Ressourcen, die durch aktive Übungen ergründet und gestärkt werden. Durch gezielte Impulse werden die Teilnehmenden zu Selbstreflexion angeregt und im nächsten Schritt gemeinsam konkrete Hilfestellungen in Krisenzeiten und für den Alltag abgeleitet sowie die Selbstfürsorge gestärkt. Das Seminar soll vor allem auch einen hoffnungsvollen Ausblick geben, indem gemeinsame Ansätze erarbeitet werden, die direkten Bezug zur eigenen Lebenswelt herstellen und Respekt, Toleranz und Vielfalt als friedensstiftende Werte vermitteln.

#### **Ziele:**

- Gemeinsamer Blick auf aktuelle Krisen mit einem besonderen Augenmerk auf den anhaltenden Krieg in der Ukraine und den jüngst ausgebrochenen Krieg in Israel
- Gemeinsame Analyse der anhaltenden Konflikte und Gegenüberstellung der vielen verschiedenen Interessen
- Einbezug der Krisendiskurse rund um die Coronapandemie und die Klimaveränderungen und Betrachtung der Auswirkungen auf den gesellschaftlichen Zusammenhalt
- Wissensvermittlung der Begrifflichkeiten und Themenbereiche der Resilienz; Zusammenhänge zwischen der inneren Widerstandsfähigkeit und Umgang mit schwierigen Herausforderungen
- Kennenlernen und praktische Erprobung von Möglichkeiten der Stärkung der eignen Resilienz in Krisenzeiten und für den persönlichen Alltag

## Programmablauf:

### Montag, 30. Oktober 2023

- bis 15.30 Uhr Anreise, Anmeldung, anschließend Kaffee
- 15.30 - 17.00 Uhr Dr. Nike Alkema / Carolin Wenzel  
Vorstellung der Einrichtung, Erläuterung des Ablaufs, Vorstellungsrunde  
*Präsentation im Plenum*
- 17.00 - 17.30 Uhr Pause
- 17.30 - 18.30 Uhr Dr. Nike Alkema / Carolin Wenzel  
Einführung in die Thematik  
*Präsentation und Diskussion*
- 18.30 Uhr Abendessen
- 19.00 - 20.30 Uhr Dr. Nike Alkema / Carolin Wenzel  
Gemeinsames Kennenlernen, Austausch und Sammeln von Fragen  
*Biografische Aufstellung, Interaktive Kleingruppenarbeit*

### Dienstag, 31. Oktober 2023

- 8.00 Uhr Frühstück
- 9.00 - 10.30 Uhr Dr. Nike Alkema / Carolin Wenzel  
Krise in Europa: Der russische Angriffskrieg auf die Ukraine und seine sozialen, politischen und wirtschaftlichen Folgen für Europa  
*Referat, Arbeit in Kleingruppen, Austausch im Plenum*
- 10.30 - 11.00 Uhr Pause

- 11.00 - 11.30 Uhr Dr. Nike Alkema / Carolin Wenzel  
Krise in Nahost: Der Krieg in Israel und seine sozialen, politischen und wirtschaftlichen Folgen im Nahen Osten  
*Impuls, Austausch im Plenum*
- 11.30 - 12.30 Uhr Tanja Lenuweit  
Jüdinnen und Juden in der arabischen Welt am Beispiel von Syrien  
*Online-Vortrag, Austausch im Plenum*
- 12.30 Uhr Mittagessen
- 14.30 Uhr Kaffee
- 15.00 - 16.30 Uhr Dr. Nike Alkema/ Carolin Wenzel  
Was ist Resilienz? Resilienzfaktoren im Überblick  
*Referat, Medieneinsatz, Tandemgespräche, Austausch im Plenum*
- 16.30 - 17.00 Uhr Pause
- 17.00 - 18.30 Uhr Dr. Nike Alkema / Carolin Wenzel  
Meine Energiefresser und Energiespeicher  
*Selbstreflexionsmethode, Austausch im Plenum*
- 18.30 Uhr Abendessen

### **Mittwoch, 1. November 2023**

- 8.00 Uhr Frühstück
- 9.00 - 10.30 Uhr Dr. Nike Alkema / Carolin Wenzel  
Die Menschenrechte in der Krise: Die Lage der Menschenrechte in Europa und weltweit  
*Impuls, Medieneinsatz, Austausch im Plenum*
- 10.30 - 11.00 Uhr Pause

- 11.00 - 12.30 Uhr Dr. Nike Alkema / Carolin Wenzel  
 Welche Institutionen schützen die Menschenrechte?  
 Ein Blick auf die UN-Menschenrechtskonvention, den Internationalen  
 Strafgerichtshof, Amnesty International und weitere wichtige Player  
*Impuls, Medieneinsatz, Austausch im Plenum*
- 12.30 Uhr Mittagessen
- 14.30 Uhr Kaffee
- 15.00 - 16.30 Uhr Dennis Kirschbaum  
 Präventionsarbeit: Wie können wir uns vor menschenverachtenden und  
 radikalen Tendenzen schützen? – Ein Blick in aktuelle Projekte  
*Online-Vortrag, Austausch im Plenum*
- 16.30 - 17.00 Uhr Pause
- 17.00 - 18.30 Uhr Dr. Nike Alkema / Carolin Wenzel  
 Was macht mich stark? Meine persönlichen Ressourcen und Potenziale  
 in Krisenzeiten und zur Bewältigung von Herausforderungen im Alltag  
*Selbstreflexionsmethode, Walk-to-talk*
- 18.30 Uhr Abendessen

**Donnerstag, 2. November 2023**

- 8.00 Uhr Frühstück
- 9.00 - 10.30 Uhr Carolin Wenzel  
 Das Klima in der Krise: Der Klimawandel und seine Auswirkungen auf  
 Umwelt, Menschen und die Wirtschaft  
*Impuls, Medieneinsatz, Gruppenarbeit, Austausch im Plenum*
- 10.30 - 11.00 Uhr Pause

- 11.00 - 12.30 Uhr Carolin Wenzel  
 Der Mensch in der Krise: Die Coronapandemie und seine Auswirkungen auf die Gesellschaft  
*Impuls, Gruppenarbeit, Austausch im Plenum*
- 12.30 Uhr Mittagessen, anschließend Kaffee
- 14.30 Uhr Kaffee
- 15.00 - 16.30 Uhr Carolin Wenzel  
 Körperliche, psychische und emotionale Auswirkungen von Stress  
*Impuls, Gruppendiskussion*
- 16.30 - 17.00 Uhr Pause
- 17.00 - 18.30 Uhr Carolin Wenzel  
 Denk- und Handlungsmuster in turbulenten Zeiten – wie resilient sind wir?  
*Selbstreflexionsmethode, Austausch im Plenum*
- 18.30 Uhr Abendessen

**Freitag, 3. November 2023**

- 8.00 Uhr Frühstück
- 9.00 - 10.30 Uhr Carolin Wenzel  
 Trotz verhärteter Fronten miteinander sprechen – Diplomatie und Konfliktlösungsmethoden anhand des Beispiels Restorative Circles (Dialogkreise)  
*Impuls, Dialogkreis*
- 10.30 - 11.00 Uhr Pause

11.00 - 12.30 Uhr	Carolin Wenzel
	Umgang mit Angst, Stress und Herausforderungen in Krisenzeiten und im Alltag – ein Blick auf die persönlichen Eigenschaften, Ressourcen und Potenziale sowie Entwicklung von Strategien
	<i>Impuls, Austausch im Plenum</i>
12.30 Uhr	Mittagessen
13.00 - 14.00 Uhr	Carolin Wenzel
	Seminarauswertung, Aufarbeitung offener Fragen
	<i>Feedbackrunde</i>
14.00 Uhr	Abreise

#### **Veranstalter\*in:**

Akademie am Tönsberg e.V.

Post: Am Lehmstich 15 | 33813 Oerlinghausen | Germany

Email: [info@akademie-am-toensberg.de](mailto:info@akademie-am-toensberg.de)

Fon: +49 5202 9165 0

Web: [www.akademie-am-toensberg.de](http://www.akademie-am-toensberg.de)



Die Akademie am Tönsberg e.V. ist nach dem Gütesiegelverbund Weiterbildung zertifiziert.

#### **Barrierefreiheit:**

Unsere Veranstaltungen sind grundsätzlich allen Interessierten offen. Wir bieten unsere Veranstaltungen in Zusammenarbeit mit den Tagungshäusern so an, dass insbesondere Menschen mit Beeinträchtigung die Teilnahme erleichtert ist.

#### **Einlassvorbehalt:**

Die Akademie am Tönsberg behält sich vor, Personen, die der rechtsextremen Szene zuzuordnen sind, einer neonazistischen Organisation angehören oder durch antisemitische, fremdenfeindliche oder sonstige Menschen diskriminierende Äußerungen auffallen, die Teilnahme an der Veranstaltung zu verwehren. Die Akademie am Tönsberg steht für ein respektvolles, humanes Miteinander, in dem Menschenrechte geachtet und gewürdigt werden.

#### **Anerkannte Weiterbildungseinrichtung:**

Die Akademie am Tönsberg e.V. wird über das Weiterbildungsgesetz NRW als anerkannte Weiterbildungseinrichtung im Regierungsbezirk Detmold gefördert.

Wir sind Partner der Landeszentrale für politische Bildung NRW.

Ministerium für  
Kultur und Wissenschaft  
des Landes Nordrhein-Westfalen

