

## Bericht über unsere Aktivitäten 2024

### Future Lab – Die Zukunft gemeinsam gestalten



Eine unserer bedeutendsten Neuerungen in diesem Jahr ist die Etablierung des Future Labs. Hierbei integrieren wir junge Erwachsene, die Zen und Kontemplation praktizieren, aber auch andere Weisheitswege gehen, in unsere Stiftungsprojekte und Strukturen. Durch ihre frischen Perspektiven und kreativen Ideen bringen sie wichtige Impulse für die Weiterentwicklung unserer Arbeit.

Es hat sich ein Team junger Menschen gebildet, das gemeinsam mit erfahrenen Zen- und Kontemplationslehrer:innen wie Petra Wagner und Manfred Rosen, die Projekte der Stiftung gestaltet. In Workshops und regelmäßigen Treffen erarbeiten wir gemeinsam, wie wir die Stiftung weiterentwickeln und dabei Spiritualität und Achtsamkeit in den Alltag junger Menschen integrieren können.

## Bericht über unsere Aktivitäten 2024

 <p><b>erforschen</b></p> <p>Erkenntnisse aus Spiritualität und Wissenschaft zusammen bringen</p>	 <p><b>gestalten</b></p> <p>Zen und Kontemplation mit den Anforderungen junger Menschen in Verbindung bringen</p>	 <p><b>fördern</b></p> <p>Den Aufbau von Meditationsgruppen und Kursteilnahmen für Menschen mit geringen Einkommen finanziell unterstützen</p>
--	--	---

### Projektbereich „Erforschen“

#### Stiftungssymposium: 08.-10.11. „Die Welt in Turbulenzen. Apokalypse now?“

Unser Symposium im November 2024 stand unter dem Motto „Die Welt in Turbulenzen. Apokalypse now?“. Über 150 Gäste nahmen teil, darunter hochkarätige Referent:innen wie:

- **Prof. Maja Göpel**, Politökonomin und Expertin für Nachhaltigkeitspolitik, die in ihrem Vortrag „Wer wollen wir gewesen sein? – Aufbruch in die Welt von morgen“ Perspektiven für eine nachhaltige Zukunft aufzeigte.
- **Dipl. Psych. Stephan Grünewald**, Psychologe und Geschäftsführer des Rheingold Instituts, der in seinem Vortrag „Nachspielzeit. Zur Gemütslage der Deutschen“ tiefgehende Einblicke in die psychologische Verfassung der deutschen Gesellschaft gab.



## Bericht über unsere Aktivitäten 2024

- **Prof. Dr. Stefan Brunnhuber**, der in seinem Vortrag „Die Kunst der Transformation“ Ansätze für persönliche und institutionelle Transformation präsentierte.
- **Prof. Michael Hampe** und **Dr. Alexander Poraj**, die in einem Dialog philosophisch-spirituelle Zugänge zur Apokalypse diskutierten.
- **Zen-Meisterin Doris Zölls**, die zum Thema „Vertrauen“ las und damit einen tiefen Einblick in die Praxis des Vertrauens im Zen gab.
- **Nachwuchswissenschaftler:innen (Prof. Dr. Dr. Maren Michaelsen, Dr. Dirk Kindermann und Anne-Sophie Balzer)**, die beim Science Talk ihre Perspektiven auf die Zukunft teilten und damit einen Blick auf kommende Herausforderungen und Chancen ermöglichten.



Besonders inspirierend war der Beitrag der jungen Erwachsenen der „Generation Zukunft“, die mit ihren authentischen, klaren Perspektiven und ihrer Bereitschaft, Verantwortung zu übernehmen, inspirierten.

Die Vorträge und Diskussionen des Symposiums verdeutlichten eindringlich, wie wichtig es ist, dass wir Lösungen für die globalen Herausforderungen finden, während wir gleichzeitig unsere innere Balance und Achtsamkeit bewahren.

### Dokumentation und Videos der Vorträge

<https://west-oestliche-weisheit.de/projekte/symposium-24-die-welt-in-turbulenzen-apokalypse-now/>

### Digitale Weisheits-Talks

Diese Online-Veranstaltungsreihe bot Raum für tiefgehende Gespräche und Reflexionen zu wichtigen spirituellen und gesellschaftlichen Themen. Sie wurden von Angela Krumpfen moderiert.

**Januar:** Theologe und ehemaliger Priester **Pierre Stutz** sprach über „Selbstliebe als Weg zum Glück“ und die transformative Kraft der Selbstakzeptanz.

**April:** **Prof. Dr. Ahmad Milad Karimi** diskutierte über die Krisen der Welt und welche Rolle Spiritualität bei der Bewältigung dieser Herausforderungen spielen kann.

## Bericht über unsere Aktivitäten 2024

**Juni: Zen-Meisterin Nicole Baden** beleuchtete in ihrem Talk „Meinung und Haltung“, wie wir lernen können, in einer immer lauter werdenden Welt innere Klarheit und Ruhe zu bewahren.

**November: Zen-Meister Manfred Rosen** und **Alexandra Huss** (Future Lab) reflektierten über die Bedeutung der „Generation Zukunft“ und die Rolle junger Menschen in der spirituellen Praxis und gesellschaftlichen Transformation.

Die Talks wurden von vielen Teilnehmer:innen mit Begeisterung verfolgt und haben das Bewusstsein für die Notwendigkeit von innerer Achtsamkeit und spiritueller Praxis in herausfordernden Zeiten gestärkt. Sie können alle Aufzeichnungen der Talks auf unserer Website einsehen.

### Gestalten

Junge Menschen für die Zukunft stärken



### Projekte für die Generation Zukunft 2024

Dank Ihrer Spenden konnten wir eine Vielzahl von Projekten speziell für junge Erwachsene und Familien realisieren:

- Zwei Frühjahrs- und Herbstcamps für Studierende und Auszubildende
- Fünf „Mehr als du denkst“ – Zen und Kontemplationskurse für junge Erwachsene
- Kurs „Leben, wenn der Plan nicht aufgeht“
- Drei Online Kurse „Meditation und Alltag“
- Spirituelle Familienfreizeit an Pfingsten
- Fünf „Gemeinsam Erleben“ – Eltern-Kind-Kurse in Zen und Kontemplation
- Zen-Einführung für Studierende der Alanus Hochschule
- Türöffner-Tag der Sendung mit der Maus

Diese Programme geben jungen Menschen die Möglichkeit, in einer Gemeinschaft Achtsamkeit zu üben und ihre persönliche Entwicklung zu fördern.

## Bericht über unsere Aktivitäten 2024

### Lernen mit Achtsamkeit und Stille 2024



- Eine fünfstufige Weiterbildung für Lehrkräfte an Grundschulen
- Eine fünfstufige Weiterbildung für Lehrkräfte an weiterführenden Schulen

Wir haben die fünfstufige Weiterbildung für Lehrkräfte der weiterführenden Schulen aktualisiert und weiterentwickelt. Sie kombiniert die persönliche Meditations-Praxis mit praxisbezogenen Schulthemen. Die Teilnehmer:innen kultivieren ihre eigene Achtsamkeitspraxis, stärken ihre Resilienz und lernen vielfältige Methoden, um eine achtsame Haltung in ihren Schulalltag zu integrieren.

Die Weiterbildung umfasst fünf Module, die sowohl theoretische als auch praktische Elemente beinhalten. Sie bietet den Lehrkräften die Möglichkeit, ihre eigene Achtsamkeitspraxis zu vertiefen und gleichzeitig konkrete Werkzeuge für den Unterricht zu erlernen. Ziel ist es, die Resilienz der Schüler:innen wie der Lehrkräfte zu stärken und eine achtsame Haltung im Schulalltag zu etablieren.



## Bericht über unsere Aktivitäten 2024

### Fördern

#### Meditationsgruppen und Kursteilnahmen für Menschen mit geringem Einkommen fördern

Ein zentrales Anliegen der Stiftung ist es, Menschen mit geringem Einkommen den Zugang zu Zen- und Kontemplationskursen zu ermöglichen. Im Jahr 2024 haben wir folgende Förderungen und Meditationsgruppen unterstützt:

- **Kursförderung für Menschen mit geringem Einkommen:** Insgesamt konnten wir Kursteilnahmen in Höhe von 25.750 Euro fördern. Diese Mittel fielen für Kontemplations- und Zenkurse sowie Lang- und Kurzeitaufenthalte auf dem Benediktushof an. Damit konnten zahlreiche Menschen, die finanziell eingeschränkt sind, an diesen wertvollen spirituellen Angeboten teilnehmen.
- **Aufbau von Meditationsgruppen:** Ein besonderer Schwerpunkt lag auf der Ausbildung von Sitzgruppenleiter:innen. Die dreimodulige Ausbildung vermittelt ein fundiertes Basiswissen in den Übungswegen Zen und Kontemplation und bereitet die Teilnehmenden darauf vor, eigene Sitzgruppen zu leiten oder zu gründen. Geleitet wird die Ausbildung von Zen-Lehrerin Renate Dümmig, die die Teilnehmenden auch über das Jahr hinweg betreut. Darüber hinaus fand ein online Treffen der bestehenden Sitzgruppenleiter:innen statt.
- **Übersicht der Meditationsgruppen:** Die Übersicht der Meditationsgruppen auf unserer Website wird stark genutzt. Diese europaweite Liste wird von Zen-Lehrer Martin Weißker ehrenamtlich betreut und bietet Interessierten einen Überblick über alle verfügbaren Gruppen. Sie können die Übersicht unter folgendem Link einsehen: <https://west-oestliche-weisheit.de/zen-und-kontemplation/uebersicht-der-sitzgruppen/>
- **Förderung von Meditationsmaterial:** Im Jahr 2024 haben wir zudem die Neugründung von Meditationsgruppen mit Materialien im Wert von 2.640 Euro unterstützt. Mit dieser Förderung konnten neue Gruppen in ihrer Anfangsphase begleitet und gestärkt werden.