

# Impressionen vom Sommercamp 2018



Diesmal waren 40 Menschen dabei, darunter 5 Kinder und 15 Teammitglieder.

Für meinen Geschmack hätten es ruhig mehr Kinder sein können, aber da fehlte noch der Familienrabatt.... das haben wir uns für nächstes Jahr vorgenommen einzuführen.

Mit dem Wetter hatten wir Glück, es war durchgehend warm und trocken. Die beiden Seen wurden ausgiebig zum Paddeln, Schwimmen und Planschen genutzt, so daß sich alle jederzeit eine kühle Erfrischung holen konnten.

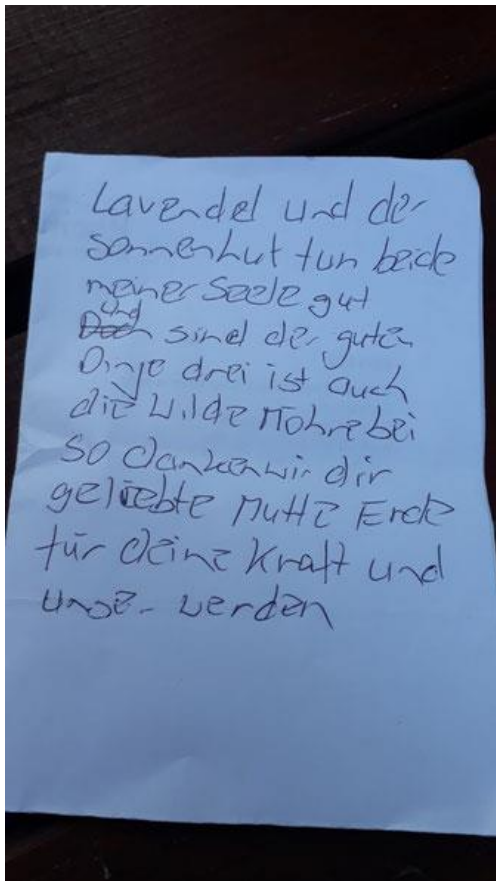
Das Essen war wieder mal sehr lecker und die Küche hat auf alle Unverträglichkeiten Rücksicht genommen. Da wir diesmal um 16 Uhr ein kombiniertes Mittags- und Abendessen hatten, konnten die Küchenhelfer auch am Programm teilnehmen.

Schon bei Sonnenaufgang um 5:10. begann der Tag für den einen oder anderen mit einer Agni Hotra-Zeremonie. Um 7 Uhr ging es weiter mit EnergyDance oder einer Kombination aus Yoga, Rückenübungen und Gymnastik.

Spätestens zum Frühstück um 9 waren alle wach. Anschließend gab es einen Morgenkreis für Mitteilungen an alle, anstehende Workshops, spontane Angebote oder Fragen/Bitten. Danach trafen sich die Bezugsgruppen. Team Blau war die Gruppe, die sich um Asha und Uwe formte mit Menschen die besonders an der Aloha am See Gemeinschaft interessiert waren. Team Gelb waren Menschen die für die Kinder Bezugspersonen waren oder sein wollten und Team Rot die Restlichen, die mit Holger als Anleiter kleine Gruppenübungen ausprobiert haben. Team Gelb hat sich getroffen während die Kinder in der Nähe auf dem Trampolin sprangen oder Feuerholz sammelten, hat beim Abspülen geholfen oder sich in den anderen Bezugsgruppen aufgeteilt.



.....



Eine der Aufgaben die sich das Rote Team ausgedacht hat, war, in kleinen Gruppen von 3 bis 4 Leuten, ein Gedicht zu erfinden, Blumen zu sammeln und dabei aneinander gebunden zu laufen, wobei jeder eine kleine Behinderung hatte: Einer konnte nicht sehen, der andere nicht sprechen und der Dritte nur kleine Schritte machen. Links ist eines der Gedichte als Beispiel.

Team Blau hat zum Thema "Machtverteilung in einer Gemeinschaft" philosophiert und sich ausgetauscht. Einmal wurden Aloha Karten gezogen mit schönen Botschaften für alle Beteiligten. Nach den Bezugsgruppen-Treffen gab es ein oder mehrere Workshops parallel, zum Beispiel kreative Lebenspraxis, eine Einführung in die radikale Therapie, Authentic relating Games, Zuhören aus dem Herzen, usw.





Nach den Workshops gabs dann Wu Wei, das bedeutet tun aus dem Fluss heraus. „Do what you love love what you do“ ist das Motto von Aloha. Unter dem Motto „Tu was du liebst - liebe was du tust“, haben wir im Garten Salat gepflückt, gekocht, Obst gesammelt (Mirabellen, Äpfel, Pflaumen, Brombeeren), den Hof gefegt, einen kleinen Umzug von einer Werkstatt durchgeführt. Ein Zweierteam hat

Fliegengitter in die Fenster der Bungalows eingefügt.

Nach dem Wu Wei gab es ein warmes Essen welches wir mit einem kleinen Segnungsritual begonnen haben. Oder auch ein Lied „Thank you for the food“

Nach dem Essen gab es eine kleine Pause wo entweder noch ein bisschen gearbeitet, in den See gesprungen oder sich einfach nur auf die Terasse gesetzt und auf dem See geguckt werden konnte.

Danach gab es noch mehr Workshops, zum Beispiel Leiter-Golf, Zen-Meditation, Kundalini Meditation, Tanzen oder Improvisationssingen.

Am Samstag kam der Clown Klaus vorbei und hat eine kleine Aufführung für die kleinen und die großen Kinder gemacht, mit Musikinstrumenten, Verkleidung, Luftballons und viel Quatsch. Eine Truppe verkleideter Musiker hat in der Küche „Happy danke to you“ gesungen. Für die Kinder stand auf dem Programm noch Gestalten mit Ton und Malen mit Suneeta.



Am Samstag Abend gab es ein kleines Lagerfeuer, welches durch das Holz das die Kinder gesammelt hatten befeuert wurde, Dabei haben wir Lieder gesungen, die ich schon in meiner Lagerfeuer Datei vorbereitet hatte und zusätzlich noch alte Berliner Volkslieder zum Beispiel das Lied von der Krummen Lanke „performt“ von Margot mit ihrem WuWei-Partner Jürgen.

Am Sonntag nach dem Frühstück haben wir uns wieder im Plenum getroffen und reflektiert wie uns das Sommercamp gefallen hat, das ja komplett selbst organisiert und improvisiert war. Das hat alle viel in die Verantwortung gebracht, besonders die Bezugsgruppenleiter. Als Letztes gab es noch eine Feedbackrunde mit vielen Dankeschöns, mit Kritik und Verbesserungsvorschlägen fürs nächste Mal. Danke an alle Beteiligten für diese wundervolle Gemeinschaftserfahrung!





## Auszug aus dem Programm



### Kreative Lebenspraxis

Die Kreative Lebenspraxis ist ein alltagstauglicher Übungsweg, eine Kombination aus Körperarbeit, Kreativität und Achtsamkeitsschulung. Jeder Mensch ist kreativ und unser Alltag voller schöpferischer Momente. Wir improvisieren andauernd in allen möglichen Lebenslagen. Im sogenannten 'flow' gelingt uns das durch Hingabe, Gelöstheit und Wachheit; also durch Haltungen, die Zen, Yoga, Tao und andere geistige Traditionen immer schon als wesentlich betrachtet haben.

In diesem Workshop lernen wir die Grundlagen der Flowtheorie kennen, und durch praktische Übungen erfahren wir das Flow-Erleben ganz unmittelbar. Aus dieser Erfahrung heraus entwickeln wir individuelle Übungen, je

nach Neigungen und Fähigkeiten, um sie in unseren persönlichen Alltag zu integrieren.

*Referent: Manfred Kuber, Kreativitätspädagoge*



### Wachstumsgruppen

Was bewegt uns eigentlich, dass wir so ticken, wie es uns manchmal schlecht bekommt? Woher kommt das wohl? Ist meine Partnerin wirklich dafür verantwortlich, wie ich mich fühle, wenn sie ...? Selbsthilfegruppen, um mir näher zu kommen – geht das überhaupt?

### Artgerecht leben und wohnen:

Was braucht ein Mensch um lange gesund und glücklich zu sein? Worauf gründen unsere Lebensentwürfe? Wie richten wir unser Leben ein? Was braucht ein Neugeborenes, um ein lebensstüchtiger Mensch zu werden, der vielleicht etwas zur Lösung dringender Fragen unserer Gesellschaft beitragen

kann?

Antworten finden kann allerdings m.E. nur jeder für sich selbst. Was ich anbiete, das sind vor allem Hinweise und Anregungen. Ich freue mich auf Gespräche, die sich daraus ergeben können und bestenfalls nicht mehr abreißen!

*Referentin: Margot Sieg-Baghdadi*



### Mit dem Herzen zuhören

Um wirklich mit dem Herzen zuhören zu können, ist es zunächst wichtig, Mitgefühl für unsere eigenen Urteile und Verurteilungen zu entwickeln. Erst dann wird es uns möglich, auch in schwierigen Situationen klar unserer Intention zu folgen, eher das Gemeinsame als das Trennende zu finden.

*Moderation Elisabeth Camin, Mediation und Kommunikationstraining, <http://elisas.info/>*