

## Den eigenen Frieden finden und ihn in die Welt hinaus tragen

*Friedensförderung betrifft dich als Individuum und als Mitglied der menschlichen Gemeinschaft. Nachhaltige Friedensarbeit und Friedensförderung berührt dich vollständig, sowohl auf der Ebene deiner eigenen Bedürftigkeit und Verletzlichkeit, wie auch in deiner Sehnsucht nach Harmonie, Ganzheit und Frieden. Das Erkennen von Ungerechtigkeit und Schmerz in Verbindung mit einem sich ausbreitenden Mitgefühl eröffnet und verankert den Friedensprozess in unserem Herzen und in gesellschaftlichen Bereichen, die nach Heilung verlangen.*

*Der Lehrgang in Friedensarbeit, den wir hier anbieten, entspricht einer zyklischen Bewegung zwischen innerer und äusserer Friedensarbeit. Er umfasst sowohl, psychische als auch sozial-kulturelle und gesellschaftliche Bereiche.*

*Nur bewusst erkennend, fühlend und handelnd wirst du unmittelbar dein Potenzial und deine Grenzen erfahren.*

## 1 / Frieden finden – mit Jürg Theiler

Frieden finden zwischen dem Körper und der Seele, dem Unbewussten und dem Bewussten, dem Destruktiven und dem Konstruktiven, der Innenwelt und der Außenwelt, um die Zerstörung aufzulösen und an ihrer Stelle tiefgreifend Neues aufzubauen.

Im ersten Teil des Lehrgangs begegnest du den Voraussetzungen des Friedens im Innern deiner Psyche: der Güte, der Bescheidenheit, der Geduld und der Bewusstheit, der Liebe, der Schönheit, der Wahrheit aber auch dem Leiden. Der Weg führt in die Tiefe, in die Stille, zur Bescheidenheit und zum Empfangen, zum Erfahren und Erkennen der Gegensätze, die in dir wirken. Du triffst auf das Destruktive, deinen Schatten und deine Projektionen, deine Täuschungen und Illusionen. Du begegnest der Angst und dem Vertrauen. Zum Frieden findest du über die Auflösung der Gegensätze.

**Projektarbeit im Team:** Im Austausch mit den anderen TeilnehmerInnen des Friedenslehrgangs lässt du dich inspirieren.

## 2 / Frieden leben– mit Denis Marcel Bitterli

Das Zusammenleben ist friedlich, wenn die Kommunikation wertschätzend und respektvoll geführt wird. Das ist nicht immer einfach. Eigene Unzulänglichkeiten, Stresssituationen und unaufmerksame Mitmenschen erschweren Gespräche und verursachen Konflikte.

Du lernst

- ... aufmerksam zuzuhören
- ... gewaltfrei zu kommunizieren
- ... Gespräche einvernehmlich zu führen
- ... mit heftigen Emotionen umzugehen
- ... Auswege aus Konfliktsituationen zu finden.

**Projektarbeit im Team:** Der Austausch in der Gruppe hilft dir, deine Position zu finden und dich mit anderen sinnvoll zu organisieren.

## 3 / Frieden umsetzen – mit Denis Knubel

Politische und staatliche Strukturen sind eng mit dem Thema Frieden verbunden. Von den Gerichten zur Polizei, von den ungeschriebenen politischen Regeln zur Verfassung, von den lokalen Strukturen zur UNO. Wie können wir Strukturen für den Frieden integral fördern, anpassen, transformieren oder neu bauen? Spiraldynamik und politische Aufstellungen helfen mit, Zusammenhänge zu erkennen.

**Projektarbeit im Team:** Austausch zu Kontaktaufnahmen und konkrete Arbeitsplanung mit erstem Prototyp.

## 4 / Frieden entwickeln – mit Esther Rätz

**Projektarbeit im Team:** Die Projektteams stellen sich gegenseitig ihre Projekte vor und planen die konkrete Weiterführung. Sie erhalten Hilfe beim Erweitern und Halten des integralen Rahmens.

Wir unterstützen dich auf Wunsch darin, die von dir geleistete Projektarbeit auch nach Ablauf des Lehrgangs weiterzuführen.

*Kursleitung* 1 / Jürg Theiler, Dr. rer.pol., Analyt.-hermen. Tiefenpsychologe  
2 / Denis Bitterli, Mediator, Schulleiter, Theaterschaffender  
3 / Denis Knubel, Integraler Politologe  
4 / Esther Rätz, Sinn orientierte Unternehmerin

*Zielgruppe* Ganzheitlich Friedensinteressierte

*Lernziel* Frieden in allen Dimensionen kennen lernen: persönlich, gemeinschaftlich, politisch und in konkreter Projektarbeit.

*Zertifikat* Im Zertifikat werden die Anzahl Stunden sowie die einzelnen Ausbildungselemente genannt.

*Daten* 1 / 1. – 3. Februar 2013  
2 / 12. – 14. April 2013  
3 / 28. – 30. Juni 2013  
4 / 29. November – 1. Dezember 2013

Freitag: 16 – 18 Uhr, 20 – 22 Uhr  
Samstag: 9 – 12 Uhr, 15 – 18 Uhr, 20 – 22 Uhr  
Sonntag: 8.30 – 12.30 Uhr

Es wird empfohlen, den ganzen Lehrgang zu besuchen. Die Teilnahme einzelner Module ist nach Absprache möglich.

*Ort* Zentrum der Einheit, Schweibenalp  
[www.schweibenalp.ch](http://www.schweibenalp.ch)

*Kosten* Die Kursleitung arbeitet ohne Honorar.  
Unkostendeckungsbeitrag ohne Unterkunft/Verpflegung:  
150.00 CHF/Wochenende für Ziff und IP-Mitglieder.  
250.00 CHF/Wochenende für Nicht-Mitglieder.

Wenig Verdienende bezahlen einen ermäßigten Beitrag.

*Unterkunft* [www.schweibenalp.ch/de/preise-kontakt](http://www.schweibenalp.ch/de/preise-kontakt)

*Anmeldung* Mail: [cecile.cassini@integrale-friedensfoerderung.ch](mailto:cecile.cassini@integrale-friedensfoerderung.ch)  
Telefon: +41 61 331 49 54

[www.integrale-friedensfoerderung.ch](http://www.integrale-friedensfoerderung.ch)  
Ein Projekt auf den Grundlagen des  
Friedenspapiers von IP – Integrale Politik



# Lernend Frieden schaffen

*Ein Lehrgang in integraler  
Friedensförderung mit konkreter  
Umsetzung von Friedensprojekten*

Zentrum für  
*integrale Friedensförderung*

