

# Wir ändern die Welt!-von Innen

## Wie innerer Frieden zum Frieden auf der Welt führen könnte

Wie kann man innerlich zur Ruhe kommen und daraus Kraft schöpfen für den Einsatz in der Welt? Bilgehan leitete es an in seinem Spiritualitäts- und Meditationsseminar in Berlin.



### *Was war die Motivation zur Verwirklichung dieses Projektes?*

„Ich glaube, dass Frieden in der Welt geschaffen werden kann, wenn man zuerst in sich Frieden erlangt. Achtsamkeit ermöglicht uns, unsere Gedanken und Gefühle zu beobachten, die die Grundbausteine unserer Weltsicht sind. Wenn wir unsere Gedanken und Gefühle kennen, dann öffnet sich eine Tür zum inneren Frieden. Danach ist Frieden auf der Welt keine Utopie mehr! Denn nur Menschen, die Frieden in sich gefunden haben, können ihn auch außen, also in der Welt, ausdrücken und erschaffen.“

### *Was sollte erreicht werden?*

- ✓ Im August 2015 sollten mindestens 10 Leute an einem sechsstündigen Seminar teilgenommen und 7 Gründe gehört haben, warum Meditation im Alltag zu mehr Frieden mit den Mitmenschen führen kann. Sie sollten die Gelegenheit gehabt haben, an einer 30-minütigen Meditation teilzunehmen, die von einem Mönch geführt wird.
- ✓ Mindestens 5 Teilnehmende sollten der Gruppe mitteilen, in welchen Bereichen im Leben sie achtsamer leben könnten und was für positive Ergebnisse daraus für den Frieden auf der Welt resultieren könnten. Am Ende des Projektes sollten die Teilnehmenden sowohl im Umgang mit anderen Menschen als auch mit ihren eigenen Gedanken und Gefühlen achtsamer sein.

### *Wer sollte erreicht werden?*

- ✓ Direkte Zielgruppe: Alle 1000 Mitglieder der Facebook-Gruppe „Spiritualität in Berlin“ und eFeF 2015 Teilnehmende, die in Berlin wohnen
- ✓ Indirekte Zielgruppe: Menschen, die die Webseite oder Facebook-Seite von Spirit Berlin besuchen

### *Was ist konkret passiert? Was wurde erreicht?*

„Am 23. August 2015 haben sechs Leute an einem von mir konzipierten und durchgeführten dreistündigen Seminar „Wir ändern die Welt! – von Innen“ teilgenommen.

Ich habe im Juni Spirit Berlin kontaktiert und habe den Raum gebucht. Meine Freundin Lisa Rimkus hat sich entschieden, mich in meinem Projekt zu unterstützen. Im Juli habe ich Peace Revolution kontaktiert und über „Special Operations“ einen erfahrenen Meditationsleiter zugestellt bekommen für mein Projekt. Dann habe ich eine Veranstaltung auf Facebook erstellt und Freund\*innen eingeladen. Circa 7 Tage vor dem Projekt habe ich auch eFeF'ler aus Berlin und Leute in unterschiedlichen Gruppen auf Facebook in Berlin zum Projekt eingeladen. Ein paar Tage vor der Veranstaltung haben wir den Beamer und andere Materialien besorgt/gebastelt sowie die endgültige Struktur für den Workshop gefunden und die Rollen verteilt.

Den Workshop begannen wir mit einer Kennenlernrunde, in der die sechs Teilnehmenden auch ihren Kontext erläuterten, sodass wir wussten, was sie erwarten. Uns war besonders wichtig zu vermitteln, warum wir diesen Workshop anbieten. Nachdem wir über die Verbindung zwischen Weltfrieden und

inneren Frieden gesprochen haben, haben wir uns die Frage nach Ablenkungen von und Methoden für inneren Frieden angeguckt. Wir haben über die Vorteile und Arten von Meditation gesprochen.

Nach einer kurzen Pause haben wir uns über Skype mit einem Peace Architect verbunden und er hat eine 30-minütige Meditation geführt und anschließend Fragen beantwortet. Der Skypeanruf ging circa eine Stunde. Im letzten Teil des Workshops ging es darum, wie die Teilnehmenden sich vorstellen könnten, dass Meditation inneren Frieden für sie bringen könnte und was für einen Effekt dies auf ihre Umwelt haben könnte. Was, wenn alle Menschen auf der Erde meditieren würden? Könnte Weltfrieden dann endlich gefunden werden? Sie tauschten sich aus, in welchen Bereichen im Leben sie achtsamer leben können und was für positive Ergebnisse daraus für den Frieden der Welt resultieren können.

Nach der sharing-Runde bekamen wir Trainer unser Feedback und dann haben wir alle mit einer kurzen Meditation den Workshop beendet.

Erreicht habe ich, dass alle Teilnehmenden eine neue Perspektive entdeckt haben, nämlich, dass der Frieden auf der Welt zuerst damit anfangen sollte, dass man in sich selber Frieden findet. Die inneren Konflikte eines Menschen werden in der Familie reflektiert und dann in der Stadt, im Land und auf der Welt. Alle Teilnehmenden haben auch für sich aufgeschrieben, was für sie der erste Schritt sein wird, um zum langfristigen inneren Frieden zu kommen. Fast alle haben sich vorgenommen mehr zu meditieren, bzw. mit Meditation anzufangen.“



### *Bemerkungen zur Umsetzung*

**Besonderheiten:** Vor den Teilnehmenden zu stehen und vom inneren Frieden zu sprechen! Ich habe gemerkt wie gerne ich so ein Projekt organisiert habe – ich möchte damit weiter machen und Menschen inspirieren!

**Probleme & ihre Überwindung:** Vor dem Beginn des Workshops gab es kein Internet im Raum, was sehr wichtig für die geführte Meditation war. Wir durften dann den Raum wechseln, wo wir eine Internet-Verbindung hatten.

**Verbesserungsvorschläge:** Ich würde viel früher anfangen die Struktur des Workshops zu gestalten und auch Menschen mit Enthusiasmus dazu zu bewegen, an dem Projekt teilzunehmen. Ich würde auch mehr Selbstvertrauen haben.



### *Eckdaten*

**Projektorganisator:** Bilgehan Bulut.

**Projektdatum/-ort:** 23. August 2015/ Berlin

**Stichworte:** Meditation, Gemeinschaft, Workshop