

Informationen und Hinweise zum Eltern-Kind-Retreat „Miteinander wachsen“

– BITTE VOR DER ANMELDUNG LESEN –

Es freut uns sehr, dass ihr euch für das Eltern-Kind-Retreat „Miteinander wachsen“ interessiert. Eventuell ist es euer erstes Retreat oder euer erstes Retreat mit Kindern. Mit den folgenden Informationen zum Retreat möchten wir euch eine möglichst klare Vorstellung vermitteln, was euch in diesen Tagen erwartet.

Die Teilnahme ist ja auch mit Aufwand und Kosten verbunden, und so ist es unser gemeinsamer Wunsch, dass diese Tage für euch als Eltern sowie euch als Familie eine gute Erfahrung werden.



1) Allgemeine Informationen

Was ist eigentlich ein Retreat?

Ein Retreat ist eine Zeit des Rückzugs aus dem Alltag und der gewohnten Umgebung. Es ist eine Zeit der Entschleunigung, der Entspannung und des Praktizierens von Achtsamkeit. Viele Menschen erlangen tiefe Einsichten über sich selbst und entwickeln Ideen, was sie in ihrem Leben verändern möchten.

Was ist Achtsamkeit und welche große Kraft liegt in ihr?

Achtsam zu sein bedeutet ganz gegenwärtig, ganz präsent zu sein. Meditation ist wohl die bekannteste Form der Achtsamkeitspraxis, jedoch bei Weitem nicht die einzige. Die meiste Zeit des Alltags sind wir das Gegenteil von achtsam – wir sind abgelenkt, machen Dinge nebenbei, sind gedanklich in der Zukunft oder der Vergangenheit. Im Grunde genommen funktionieren wir dann wie Automaten, ohne es zu bemerken. Unsere Gewohnheitsmuster sitzen dann am Steuer. Dabei entstehen oftmals Handlungen, die uns selbst und unserem Umfeld nicht gut tun.

Durch Aktivieren unserer Bewusstheit brechen wir aus diesen Automatismen aus. Wir erkennen, wie unser Geist funktioniert und welchen vorgeprägten Denk- und Verhaltensmustern wir im unbewussten Zustand folgen. In diesen wachen Momenten liegt die Freiheit, unser Sein und unsere Lebensweise entsprechend unseren wahren Wünschen und Bedürfnissen zu ändern. Achtsamkeit ist der Schlüssel zu einem Sein, wie wir es uns wirklich wünschen.

Warum gibt es dieses Retreatangebot speziell für Eltern mit Kindern?

Zeiten der Stille, Meditation, Vorträge und Austauschrunden sind Kernelemente der allermeisten Retreats. Was Erwachsene meist als sehr nährend und inspirierend empfinden, ist für viele Kinder einfach nur langweilig.

Kinder haben andere Bedürfnisse und Interessen, sie sind freier und unkontrollierter in ihrem Verhalten. Für viele Eltern scheinen Kind und Retreat daher nur schwer vereinbar,

was sie oft daran hindert, zusammen mit ihrem Partner oder mit ihren Kindern an einem Retreat teilzunehmen. Häufig behelfen sich Eltern dadurch, dass nur ein Elternteil am Retreat teilnimmt, während der andere Elternteil oder eine Vertrauensperson in dieser Zeit zuhause für die Kinder da ist.

Solche Lösungen haben sicher auch ihren Wert. Jedoch geht ein gemeinsames Retreaterlebnis zusammen mit dem Partner und den Kindern doch weit darüber hinaus.

Denn so kommen Eltern und Kinder in die gemeinsame Erfahrung, wie eine achtsame Lebensführung das Miteinander innerhalb der Familie verändert. Dieses Erleben führt häufig zu einem gemeinsamen Wunsch, Achtsamkeit auch in den familiären Alltag zu integrieren, was dies erheblich erleichtert und stärkt.

Was macht dieses Retreatangebot für Eltern mit Kind besonders geeignet?

Mit diesem Retreatangebot möchten wir Eltern und Kindern ermöglichen, in diese gemeinsame Erfahrung zu kommen. Dazu wurde der Rahmen und das Programm des Retreats so gut wie möglich an die Bedürfnisse der Zielgruppe angepasst.

- Die Teilnahme ist exklusiv Eltern vorbehalten. Wir versprechen uns dadurch eine Atmosphäre des gegenseitigen Verstehens und des wohlwollenden Miteinanders. Auch die an der Retreatleitung beteiligten Menschen sind alle selbst Eltern.
- Für Kinder im Alter zwischen 5 und 12 Jahren wird es Betreuungsangebote geben, sodass deren Eltern auch an den Aktivitäten teilnehmen können, die für Kinder weniger geeignet sind.
- Eingebettet in die Natur des Bayerischen Walds und fernab stark befahrener Straßen stellt das Intersein-Zentrum einen ruhigen, naturnahen und auch für Kinder sicheren Veranstaltungsort dar. Mit viel Raum für Bewegung und Entdecken in der Natur.

2) Persönliches Mitwirken – wichtige Verhaltenshinweise

Es ist unser Herzenswunsch, dieses Retreat zu einer wertvollen Erfahrung für alle Teilnehmenden zu machen. Von Seiten der Retreatleitung fließen viel Engagement und Herzblut in die Gestaltung und Durchführung des Programms. Genauso wichtig ist jedoch, dass sich in diesen Tagen ein Bewusstheits- und Energiefeld aus der Gruppe aller Teilnehmenden heraus aufbaut, was das persönliche Mitwirken jedes Einzelnen erfordert.

Zu eurer Orientierung, wie dieses persönliche Mitwirken konkret aussehen kann, möchten wir euch hier einige Verhaltenshinweise geben, um deren Einhaltung wird euch sehr bitten.

Verbindliche Teilnahme an den Programmpunkten

Während des Retreats wird es Zeiten gemeinsamer Praxis und Zeiten für individuelle Gestaltung geben. Alle gemeinsamen Praxiselemente tragen ganz wesentlich dazu bei, dass wir über die Tage mehr und mehr in einen Zustand der inneren Stille und der höheren Bewusstheit kommen. Von daher ist es für euch und für die Gruppe von hoher Bedeutung, dass ihr an allen Programmpunkten des Retreats auch wirklich teilnehmt.



Selbstverständlich gilt während des Retreats auch der Grundsatz der verantwortungsvollen Selbstfürsorge, weshalb ihr einzelnen Programmpunkten fernbleiben könnt, wenn wichtige persönliche Gründe dagegensprechen. In diesem Fall bitten wir dann jeweils um eine kurze Rücksprache vor Ort, sodass wir das in die Planung der Aktivität mit einbeziehen können (z.B. passende Anzahl von Sitzmatten und -kissen vorbereiten, keine unnötigen Wartezeiten, ...).



Betreuungsangebot für Kinder zwischen 5 und 12 Jahre

Für Kinder zwischen 5 und 12 Jahren werden wir ein- bis zweimal täglich ein altersgerechtes Betreuungsprogramm anbieten. Dieses wird vor allem zu Zeiten stattfinden, in denen dann parallel für die „Größeren“ solche Aktivitäten stattfinden, die zu noch mehr Ruhe einladen, wie beispielsweise Tiefenentspannung und Deep-Rest-Meditationen, oder zu denen ungeteilte Aufmerksamkeit hilfreich ist, wie beispielsweise Impulsvorträge oder Runden des achtsamen Austauschs.

Hinsichtlich des Betreuungsangebots erscheinen uns vier Punkte vorab erwähnenswert:

1. Was, wenn mein Kind mal nicht an dem Betreuungsangebot teilnehmen will?

Es ist natürlich, dass nicht alle Kinder, wenn sie gerade erst in einer ungewohnten Umgebung angekommen sind, bei Ankündigung der nächsten Aktivität sofort „juhu!“ rufen.

Bitte seid dann einfach gut für euer Kind da. Das kann heißen, dass ihr vielleicht noch für die ersten 20 Minuten beim Kinderprogramm gebraucht werdet, oder es kann auch mal heißen, dass gerade was ganz anderes dran ist als geplant, zum Beispiel beim gemeinsamen Kuschneln das zu besprechen, was die Seele gerade bewegt. Das alles ist mehr als in Ordnung! Was auch immer dann ansteht, gebt uns bei solchen Änderungen irgendwie noch kurzfristig bescheid, und seid dann bitte ganz da, wo euch das Leben gerade braucht.

2. Können auch Kinder unter 5 Jahren teilnehmen?

Das Betreuungsprogramm ist zunächst einmal ausgerichtet auf Kindern zwischen 5 und 12 Jahren, doch grundsätzlich gibt es keine Altersbeschränkungen für die Teilnahme am Retreat und den einzelnen Programmpunkten.

So können Kinder unter 5 Jahren beispielsweise im Beisein eines Elternteils am Kinderprogramm teilnehmen. Und für manch Vierjährigen geht es ab dem zweiten Tag vielleicht sogar schon allein? Wichtig ist uns: Es gibt kein Standardrezept für alle Kinder, auch nicht für alle Kinder gleichen Alters. Gefragt ist auch hier eine Begegnung auf Augenhöhe und ein wertschätzendes Klären miteinander, was jetzt gerade ansteht.

Für **Alleinerziehende** ist es (nicht nur) in diesem Fall vielleicht hilfreich, mit einer zweiten erwachsenen Person (z.B. einer guten Freundin / einem guten Freund) anzureisen, um auch selbst in den Tagen gut zur Ruhe kommen zu können.

3. *Eines unserer Kinder ist schon älter als 12 Jahre. Dürfen wir sie / ihn trotzdem mitbringen?*

Wir freuen uns, wenn Jugendliche aus eigener Motivation und eigenem Antrieb heraus teilnehmen wollen. Wenig hilfreich ist es dagegen, Jugendliche gegen ihren Willen oder ohne mit ihnen vorher explizit über die Ausrichtung und Schwerpunkte dieser Tage gesprochen zu haben, mit anzumelden.

Eine mögliche Gesprächsgrundlage bieten die Punkte in diesem Informationsblatt.

Jugendliche können auf eigenen Wunsch hin gerne jüngere Geschwister mit ins Kinderprogramm begleiten, alternativ mal mit den Erwachsenen an Meditationen und Tiefenentspannungen teilnehmen oder sogar Aktivitäten selbst anleiten, wie beispielsweise eine Gehmeditation für alle oder eine gemeinsame Holz-Sammel-Aktion unter Jugendlichen oder das Vorbereiten eines Lagerfeuers.

4. *Unterstützung der Eltern beim Betreuungsprogramm (Altersklasse 5 bis 12 Jahre)*

Abhängig von der Anzahl der teilnehmenden Kinder, der geplanten Aktivitäten und den individuellen Bedürfnissen einzelner Kinder kann es erforderlich sein, dass das Betreuungsprogramm durch einige wenige Erwachsene oder auch ältere Geschwister in gegenseitiger Absprache abwechselnd unterstützt wird. Hierzu stimmen wir uns jeden Morgen im Morgenkreis (ab 9:15 Uhr) ab.

Zeiten der Stille

Während des Retreats gibt es Zeiten des Austauschs und Zeiten der Stille.

Schweigen und Stille sind gerade in der heutigen Zeit etwas sehr Ungewohntes. Gleichzeitig bekommen wir von Teilnehmenden immer wieder gespiegelt, wie wohltuend es ist, sich in aller Ruhe einer Tätigkeit widmen zu können, ohne in ein Gespräch verwickelt zu werden.

In diesem Retreat wollen wir die heilsame Qualität der Stille wiederentdecken. Aus diesem Grund wird während der Mahlzeiten, während des achtsamen Tuns und während jeder Form von Meditation nicht gesprochen. Gleiches gilt für die Zeit zwischen dem Beginn der Abendmeditation (20:00 Uhr) und dem Beginn des Morgenkreises (9:15 Uhr).

Wir wissen natürlich, dass dies mit Kindern nur begrenzt möglich ist und möchten hier keinen unnötigen Stress verursachen. Falls ein Kind während der Schweigezeiten Zuwendung braucht oder Fragen hat, so ist das Sprechen natürlich erlaubt! Wichtig wäre nur, dass ihr als Erwachsene das Sprechen in diesen Zeiten bewusst auf das wirklich Notwendige bzw. Benötigte reduziert. Aus unserer Erfahrung heraus nehmen viele Kinder die Zeit der Stille sehr gerne an, soweit ihnen das im Vorfeld gut erklärt wird und alle Erwachsenen im Raum dies auch vorleben.



Achtsamer Austausch

Neben der Stille wird es natürlich auch Raum für persönliche Gespräche und für den Austausch innerhalb der Gruppe geben. In den moderierten Austauschrunden werden wir eine achtsame Gesprächsführung pflegen. Im Kern geht es darum, dass der Sprechenden Person Raum gegeben wird, so dass sie sich ungestört mitteilen kann und ihr auch mit ganzem Herzen zugehört wird.

Außerhalb dieser moderierten Runden bitten wir euch, dieses Gesprächsformat in Selbstverantwortung beizubehalten. Zu diesem Thema wird es zu Beginn des Retreats weitere Informationen geben.

Persönliche Gespräche mit der Retreatleitung

Sollte es während des Retreats ein Thema geben, über das ihr gerne mit einer Person aus der Retreatleitung vertraulich sprechen möchtet, so kommt gerne auf uns zu.

Verzicht auf Medien / „Digital Detox“

Die Nutzung elektronischer Medien ist im Alltag zu einer Selbstverständlichkeit geworden. Der Griff zum Handy, zum Tablet oder zur Spielekonsole ist für viele inzwischen eine reflexartige Gewohnheit. So bekommen wir oft gar nicht mehr mit, welche Auswirkungen diese permanente Ablenkung und Informationsflut auf uns hat.

Bitte gebt euch selbst die Erlaubnis, für die Zeit des Retreats auf elektronische Medien zu verzichten. Dieser Schritt erlaubt so viel mehr Raum für ein tiefes Ankommen im Hier und Jetzt und kann gerade als Familie eine sehr heilsame und wertvolle Erfahrung sein.

Wir empfehlen euch, dies gut vorzubereiten, indem ihr Verwandte, Freunde und Kollegen entsprechend informiert und darum bittet, den Kontakt nur für diese wenigen Tagen auf ein unbedingt notwendiges Minimum zu reduzieren oder ganz auszusetzen. Sprecht bitte hierüber auch vorab mit eurem Kind / euren Kindern und trefft dazu eine Vereinbarung.

Bitte beachtet, dass die Nutzung von Smartphones, Tablets und ähnlichen Geräten während der gemeinsamen Aktivitäten und in den öffentlich zugänglichen Räumlichkeiten grundsätzlich nicht gestattet ist.

Ausnahmen sind nach Rücksprache mit der Retreatleitung möglich.

Verpflegung und sonstige individuelle Bedürfnisse der Kinder

Die Mahlzeiten sind grundsätzlich vegetarisch und teilweise auch vegan. Zu diesem Retreat ist die Küche um eine kindgerechte Speisenauswahl bemüht. Teilweise wird es ein alternatives Kindergericht geben. Für die Kinder wird es zudem auch Zwischensnacks geben. Ansonsten kann vom Frühstück auch Essen für die Kinder mitgenommen werden.

Wir bitten um Verständnis, dass wir bei der Speisenauswahl nicht auf spezielle Unverträglichkeiten Rücksicht nehmen können. Sollten du oder deine Kinder eine Unverträglichkeit haben, so bitten wir dich, selbst Alternativkost mitzubringen.

