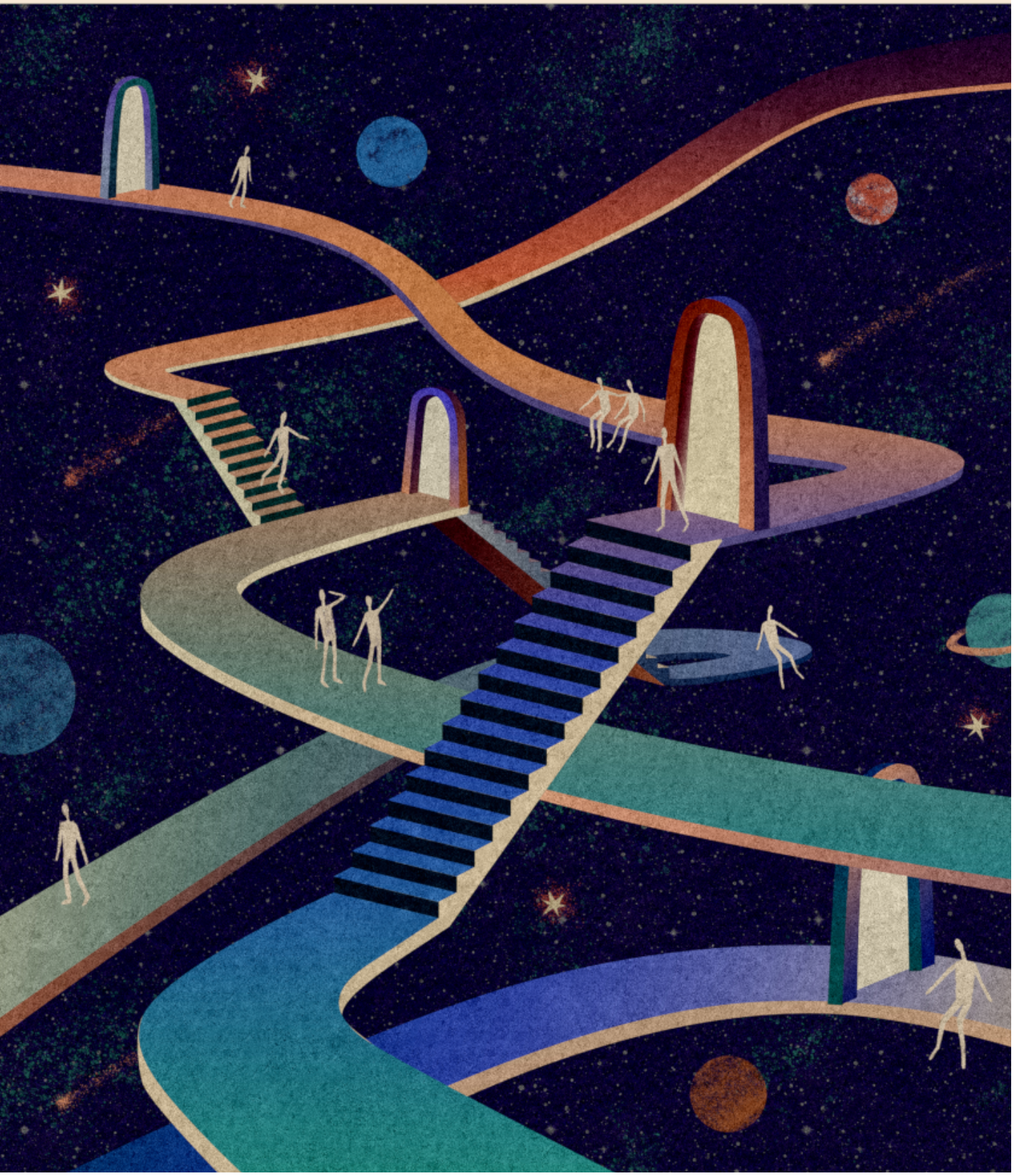
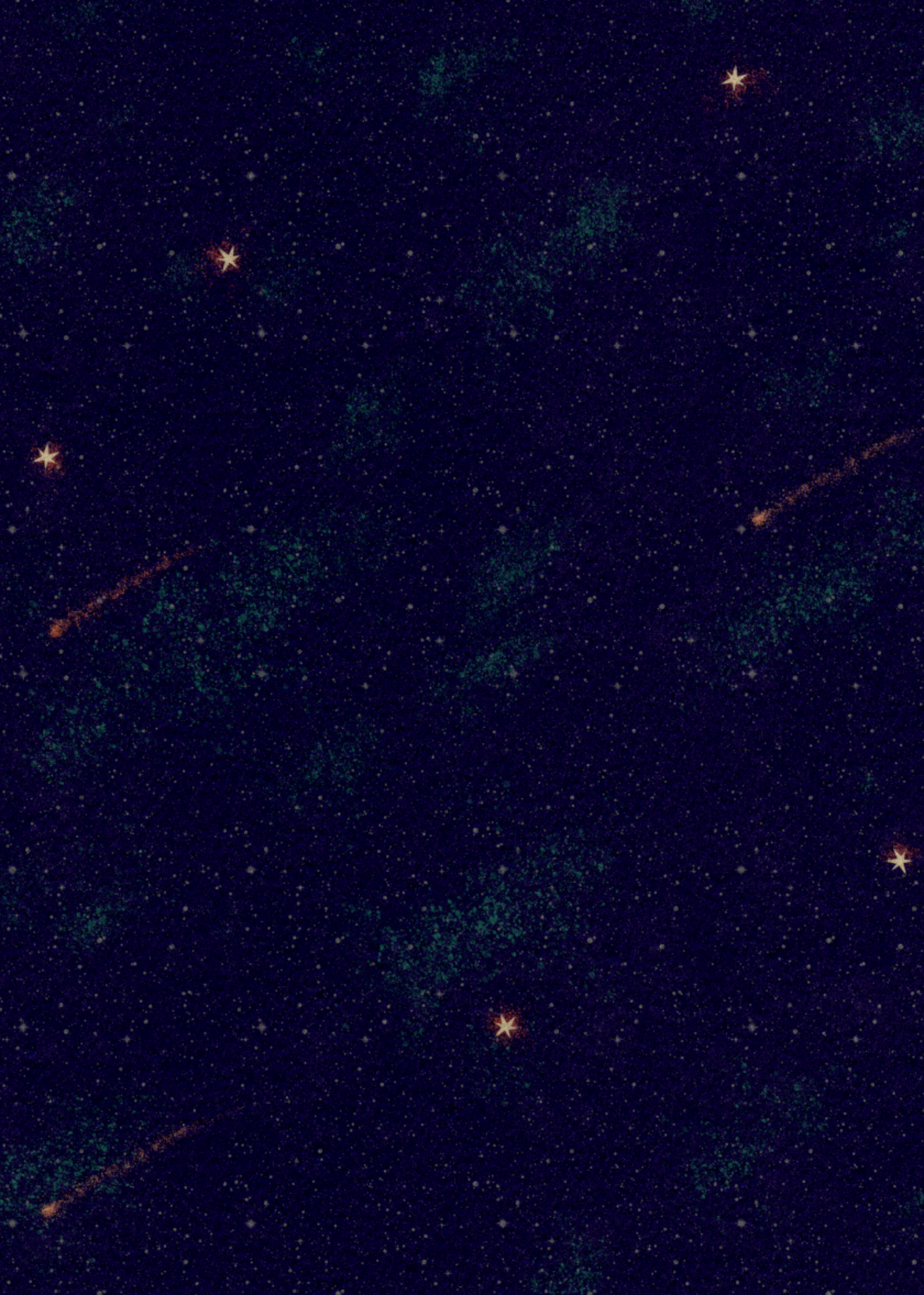
Sommerakademie 2020
für Integrative Medizin | 07.-14. August

Zwischen den Welten





Herzlich Willkommen!

... zur alternativen Sommerakademie 2020

Du hältst jetzt - wie viele andere Menschen gerade - den alternativen Akademiebegleiter in deinen Händen.

Die diesjährige Sommerakademie für Integrative Medizin sollte eigentlich unter dem Motto “Multiversum Medizin - Aus Vielfalt schöpfen” stehen. Aber leider kann die physische Sommerakademie in Witten dieses Jahr nicht stattfinden, sodass sich unsere Umlaufbahnen aller Wahrscheinlichkeit nach erst wieder im August 2021 treffen werden.

Aus unser weiter bestehenden Auseinandersetzung mit dem Multiversum Medizin ist jedoch dieses Heft entstanden und soll dich und euch über das kommende Jahr begleiten, inspirieren und immer wieder zu eigenem Weiterdenken und Ausprobieren anregen.

Das Motto dieser besonderen Sommerakademie lautet **Zwischen den Welten**.

Dieses Motto erscheint uns intuitiv in der momentanen Situation, in der wir - besonders zu Beginn - so oft in der Schwebe standen, Unsicherheit ausgehalten haben, abwägen mussten zwischen unserem Traum einer bunten, lebendigen Großveranstaltung und unserem Verantwortungsbewusstsein gegenüber den Menschen.

Indem wir unsere Aufmerksamkeit auf den Ort "Zwischen den Welten” lenken, betreten wir einen neuen Erfahrungsraum. Statt uns nach den Alltäglichkeiten der Vergangenheit zu sehnen oder auf die Unplanbarkeit der Zukunft zu blicken, erkennen wir die momentane Situation als die Gegenwart an, die erlebt werden will. Irgendwo zwischen Wohlbekanntem und Neuem balanciert sich auch dieser alternative Akademiebegleiter.

Wir wünschen dir viel Freude beim Durchstöbern der nächsten Seiten.

Wenn man die Fragen lebt, lebt man vielleicht,
ohne es zu merken,
eines Tages in die Antworten hinein.

Rainer Maria Rilke

Über die Sommerakademie

Die Sommerakademie für Integrative Medizin ist ein einwöchiger Kongress, der (seit 2010) alljährlich im August an der Universität Witten/Herdecke stattfindet. Es ist eine Woche, in der rund 250 TeilnehmerInnen, StudentInnen aber auch TherapeutInnen, ÄrztInnen und Interessierte anderer Disziplinen die Möglichkeit haben, sich durch unterschiedliche Vorträge inspirieren zu lassen, in Vertiefungs- und Schnupperworkshops verschiedene Therapieformen praktisch kennenzulernen und diese selbst zu erfahren. Voraussichtlich werdet ihr im August 2021 die nächste Möglichkeit haben, die Sommerakademie in ihrer ursprünglichen Form zu erleben. Bis dahin hoffen wir euch auch „zwischen den Welten" zu inspirieren.

> „Integrative Medizin meint die Praxis der Medizin, die die Bedeutung der Beziehung zwischen Arzt und Patient betont, sich auf die ganze Person fokussiert, sich auf Evidenz stützt und alle relevanten therapeutischen Möglichkeiten, Gesundheitsberufe und -disziplinen nutzt, um optimale Gesundheit und Heilung zu erreichen."
>
> Consortium of Academic Health Centers for Integrative Medicine, 2009.
> Übersetzung: E.G. Hahn – Denkanstöße zur integrativen Medizin.

Was ist integrative Medizin?

Integrative Medizin soll auf einer wissenschaftlichen Basis aufgebaut werden, wobei auch die Weiterentwicklung der Wissenschaft in den Diskurs mit aufgenommen wird. Sie zielt auf die gleichwertige Behandlung unterschiedlicher therapeutischer Ansätze, um im Therapiekonzept eine Gewichtung entsprechend der individuellen Situation und PatientInnenpersönlichkeit zu ermöglichen. In der Praxis bedeutet dies für uns, im selben Maße körperliche, seelische und geistige Aspekte der PatientInnen in das Verständnis und in die Therapie von Erkrankungen einzubeziehen. Das reflektierte Studium verschiedener Medizinsysteme, Menschenbilder und Therapieverfahren auf der Sommerakademie soll dazu beitragen, sich den Zusammenhängen dieser Aspekte zu nähern.

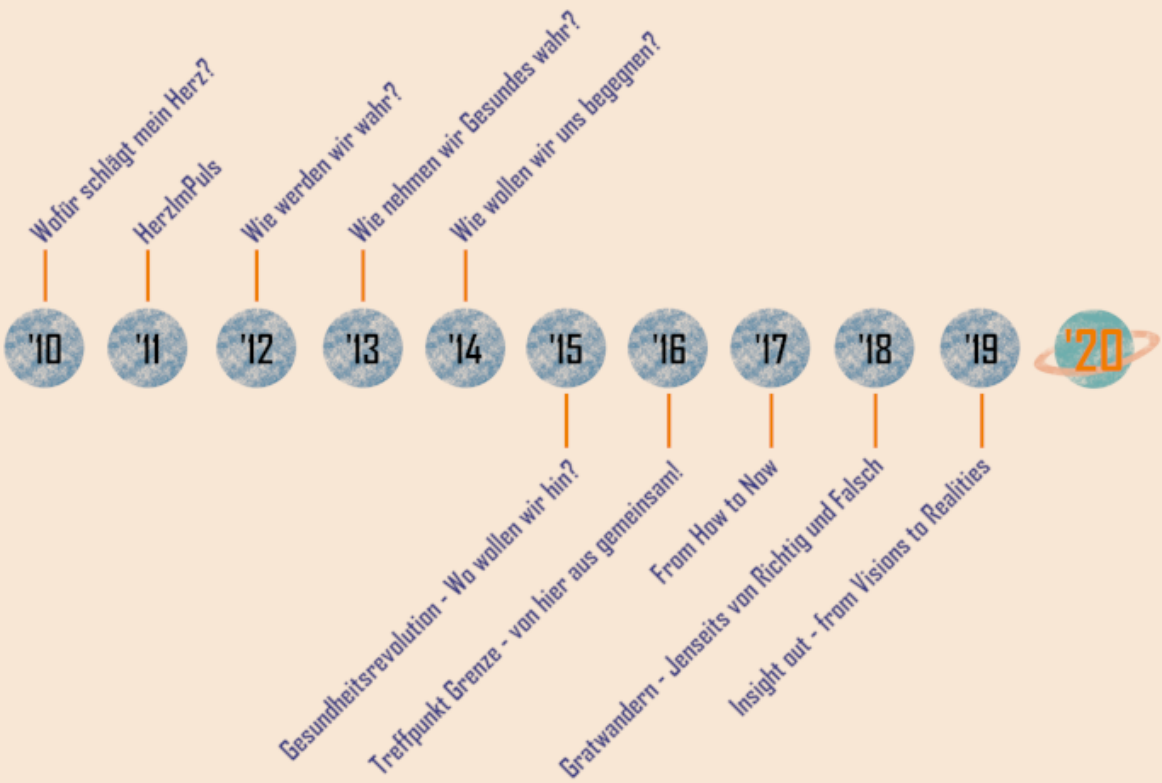
Geschichte

Im Jahr 2010 wurde die Idee eines „Falltages für Integrative Medizin“ an der Universität Witten/Herdecke aufgegriffen, um sich innerhalb einer Seminarwoche mit den Fragen und Möglichkeiten integrativer Medizin auseinanderzusetzen. Es wurde ein Raum der Begegnung geschaffen, der es allen Beteiligten ermöglichte, sich offen den Fragestellungen zu widmen und Interessen und Visionen auszutauschen. Am Ende der ersten Sommerakademie war klar, dass es eine Fortsetzung geben sollte. Seither organisiert jedes Jahr ein neu zusammengefundenes, interdisziplinäres Team aus Freiwilligen die Sommerakademie.

Unser Ziel

Ein fundamentales Ziel der Sommerakademie ist die Förderung einer Medizin, die PatientInnen in den Mittelpunkt rückt und ihre Integration in die universitäre Ausbildungslandschaft. Das wollen wir sowohl durch individuelle Handlungsbefähigung und Netzwerkbildung als auch durch Förderung des interdisziplinären Dialogs zwischen Schulmedizin, Komplementärmedizin und PatientInnen / Angehörigen erreichen.

Unter diesen Mottos fanden die Sommerakademien der letzten 11 Jahre statt...



Wie nutze ich den alternativen Akademiebegleiter?

Schön, dass du dich entschieden hast dich auf diese Weise mit uns und der Sommerakademie zu verbinden. Dieses Heft ist aus dem Wunsch heraus entstanden, dich in einer Zeit des Wandels und der Veränderung zu begleiten. Wir glauben, dass Veränderung im Bereich des Gesundheitswesens nötig und möglich ist, und wollen dir bzw. euch einen Einblick in unsere Arbeit geben und ein paar Impulse versenden.

Die vergangenen Monate haben oft auf sehr dramatische Weise gezeigt, wo die Schwachstellen unserer heutigen Zeit liegen. Die Sommerakademie war in den vergangenen Jahren ein Raum in dem viele bereits seit langem bestehende Probleme diskutiert, Ideen geschmiedet und Träume geformt werden konnten. Auch dieses Jahr möchten wir dazu anregen diese Dinge weiter zu reflektieren, sowie Ideen und Träume weiter zu verfolgen. Außerdem wollen wir die Möglichkeit bieten, sich mit Menschen zu verbinden die ähnliche Themen bewegen. Und natürlich darf ein Blick nach Innen nicht fehlen, denn Veränderung fängt bei uns selbst an.

In diesem alternativen Akademiebegleiter findest du auf der einen Seite ganz **allgemeine Informationen** über die Sommerakademie, integrative Medizin und uns, das Orgateam. Auf der anderen Seite **Beiträge**, **Interviews** und andere Anregungen die mal mehr nach innen gerichtet sind, mal mehr nach außen. Wir wollen persönliche Inspirationen mit dir teilen und hoffen, dir dadurch ein paar neue **Gedankenanstöße** schenken zu können.

Der alternative Akademiebegleiter orientiert sich grob an einer **Wochenstruktur**, wie manche von euch sie vielleicht noch von vergangenen Sommerakademien kennen. Zeitlich bist du aber grundsätzlich nicht an die Tage oder Reihenfolge der Seiten gebunden. An manchen Stellen findest du jedoch Hinweise zu ausgewählten Veranstaltungen, die nur live verfolgt werden können und damit zeitlich bindend sind. Zum Teil wird der Inhalt in diesem Heft durch **Videos**, die du auf unserer **Webseite** und über den QR Code findest, ergänzt. Damit du keines dieser Angebote verpasst, haben wir eine Legende angefertigt, die vermerkt, ob es weiterführende Informationen oder Veranstaltungen gibt. Die Zoom-Einladung zu den Live Veranstaltungen erhältst du zu Beginn der ursprünglichen Akademie-Woche per Mail.

Dieser alternative Akademiebegleiter kann die eigentliche Sommerakademie zwar nicht ersetzen, dir aber hoffentlich ein bisschen Sommerakademie-Feeling nach Hause bringen.

Legende:

Live Veranstaltung

Videobeitrag

Zusatzmaterial

Alle Infos auch auf unserer Website
www.sommerakademie-witten.de

Unsere gemeinsame Woche

	In diesem Heft	Online ((•))
Tag Nº 1 **Bewegung**	Zeit für Reflexion - was bewegt dich? Einladung: Yoga mit Mimy	Sa, 08.08. | 10h Morgen-Yoga *Mimy Woitschitzke*
Tag Nº 2 **Gemeinschaft**	Essay: Verbundenheit und Trennung Ortsgruppen und Briefpatenschaften	So, 09.08. | 20h Abend-Meditation *Uli Sappok*
Tag Nº 3 **Kopf frei**	Klingsors Sommer - Hesse und die Malerei Platz zum Fantasieren und Skizzieren	Mo, 10.08. | 19h Abend-Yoga *Mimy Woitschitzke*
Tag Nº 4 **Ernährung**	Rezepte vom Küchenteam Botanischer Spaziergang	Di, 11.08. | 20 h Workshop: Inner Clowning *Lisa Riesner*
Tag Nº 5 **Introspektion**	Einladung: Brief an dich selbst Buchempfehlung	Mi, 12.08. | 20h Abend-Yoga *Mimy Woitschitzke*
Tag Nº 6 **Gesellschaft**	Interview über Utopie und Transformation mit Tobi Rosswog	Do, 13.08. | 20h Lesung *Blanche Kommerell*
Tag Nº 7 **Umwelt & Wissenschaft**	Interview über Planetary Health mit Sylvia Hartmann	Fr, 14.08. | 20h Abend-Meditation *Uli Sappok*

Was bewegt dich?

Schreibaufgabe

Der Alltag im Krankenhaus oder in der Praxis ist zwar häufig geprägt von Frust oder Stress, aber immer wieder auch durchzogen von motivierenden Momenten. Momente der gelungenen Teamarbeit, der authentischen Begegnung und der Freude und Dankbarkeit. Dennoch scheint es mitunter so, als ob uns äußere Zwänge - Zeitdruck, Abläufe, Vorgaben - hin und her schubsen und uns zeitweise von unseren eigenen Idealen entfremden.

Humanität besteht darin, dass niemals ein Mensch einem Zweck geopfert wird.

Albert Schweitzer

Um uns in diesem System, das wir vielleicht als starr oder erdrückend wahrnehmen, selbstbestimmt bewegen zu können, müssen wir uns unsere Motivation und unsere Erfahrungen immer wieder in Erinnerung rufen. Kleine Situationen können dabei Schlüsselmomente sein, die uns bewusst oder unbewusst prägen und begleiten.

Wir laden dich ein, dich an zwei persönliche Erlebnisse, die du in deinem Arbeitsumfeld, bei einer Famulatur oder als PatientIn gemacht hast, zu erinnern. Diese können für dich wertvoll und wegweisend gewesen sein, vielleicht hattest du sie aber auch fast schon wieder vergessen.
Die folgenden Fragen können dir helfen, dich an entsprechende Erfahrungen zu erinnern.
Sei gerne auch mit dem Textformat kreativ: Erzähle einer fiktiven Person deine Erlebnisse, wende dich an die Beteiligten der Situation oder schreibe das Ganze z.B. in Form eines Märchens.

- Welche Situation oder menschliche Begegnung hat dich inspiriert? Was ist für dich daran besonders gewesen? Welches Gefühl hat es bei dir ausgelöst? Was nimmst du daraus für dich persönlich und deinen späteren Beruf mit?

- An welche Situation denkst du ungern zurück, weil sie schmerzhafte oder schamvolle Gefühle weckt? Was hast du daraus gelernt? Was würdest du deinem damaligen Ich gerne aus heutiger Perspektive sagen?

Einladung zum in.sight Yoga mit Mimy

„Ich möchte dir in meiner Stunde einen sicheren Rahmen bieten, sodass du dich und deinen Körper selbst besser kennenlernst, um in deinen eigenen Fluss zu kommen."

Über die Woche verteilt bieten wir für euch 3 Online-Yogakurse an. Die Kurse laufen über Zoom, die Links gibt es rechtzeitig per Mail.

Am **Samstag (08.08)** gibt es um **10 Uhr** unter dem Tagesmotto „Bewegung" einen einfachen Flow zum Thema „Loslassen". Dabei stehen Hüftöffner im Fokus.

Am **Montag (10.08)** gibt es um **19 Uhr** am „Kopf-Frei-Tag" eine spielerische Stunde, in der Vertrauen in die eigene Intuition angeleitet wird.

Am **Mittwoch (12.08.)** gibt es um **20 Uhr** eine ruhigere Yin-Yoga-Session, passend zum Tagesmotto „Introspektion". Hier soll besonders Zeit für den Blick nach Innen geschaffen werden.

3-Schritt-Atmung (tiefe Bauchatmung)

Für die tägliche Möglichkeit des Innehaltens, als energievolles Ritual, oder als Vorbereitung auf die Yogakurse

Atme tief in den Bauch hinein. Wenn du magst kannst du eine Hand auf deinen Bauch legen und dann vollständig ausatmen. Dann …

… atme kurz durch die Nase in den Bauch… - halten -

…atme weiter ein in den Brustkorb… - halten -

…atme das letzte Stückchen ein, fülle den ganzen Oberkörper mit Luft… - halten -

…dann atme in einem Atemzug vollständig durch den Mund aus.

Diese Übung kannst du beliebig oft wiederholen und dabei spüren wie deine Atmung immer tiefer wird. Bevor du die Übung beendest, nimm dir Zeit für ein paar natürliche Atemzüge.

VERBUNDENHEIT UND DURCH TRENNUNG

Ein Gedankenspiel von Regina Backes

Die Physische Distanz, bedingt durch SARS-CoV-2, ist zu einer globalen Trennungserfahrung geworden. Sicherlich finden sich individuelle Unterschiede in der Intensität der Erfahrung, jedoch ergibt sich durch das gemeinschaftliche Erleben eine Basis für Überlegungen und Handlungsspielräume in Bezug auf lokale und globale Herausforderungen. Ein sichtbares Beispiel für die Reichweite solidarisierten Vorgehens ist die Black Lives Matter Bewegung.
An dieser Stelle soll die Kraft von Gemeinschaft und Verbundenheit in den Kontext der Trennungserfahrung gesetzt und zukunftsgerichtet betrachtet werden.
Grundvoraussetzung und -erfahrung für das Leben ist, im Rahmen der Geburt und der anschließenden frühkindlichen Phase, die Auflösung der symbiotischen Beziehung von Mutter und Kind - ein Trennungsprozess. Dieser Prozess steht in unmittelbarem Zusammenhang mit der Ich-Erkenntnis des Kindes und dem Erkennen des Gegenübers. Das Ich wird maßgeblich durch das Gegenüber geformt – „der Mensch wird am Du zum Ich[1]“. Dieses Wechselspiel von Du und Ich symbolisiert eine Art der Verbundenheit, die eine Weiterentwicklung der symbiotischen Mutter-Kind/ Kind-Mutter Beziehung darstellt. Innerhalb dieser Beziehung ist es dem Ich möglich, sich über seine Trennung von der Welt bewusst zu werden, Verbundenheit wahrzunehmen und sich in Zeiten des Mangels danach zu sehnen. Die Suche nach wahrer Verbundenheit, als Kern der Zeit und kulturübergreifenden Menschheitssehnsucht und Bestandteil der vier seelischen Grundbedürfnisse scheint besonders in den letzten Monaten omnipräsent[2,3]. Fromm stellt die reife Liebe, „[das] Eins-Sein unter der Bedingung, die eigene Integrität und Unabhängigkeit zu bewahren“, der symbiotischen Verbindung gegenüber und sieht darin eine Erfüllung der Sehnsucht nach Verbundenheit. Demgegenüber steht die menschheitliche Singularitäts-Entwicklung, die durch eine Zunahme von Individualität und Besonderheit im Sinne einer klaren Abgrenzung zu anderen Individuen gekennzeichnet ist. Zu beobachten ist „die Gesellschaft der Singularitäten“ auf vielen Daseinsebenen. U.a. in der Medizin, welche den von Descartes geprägten psycho-physischen Dualismus weiterführt, bis hin zur kompletten Fragmentierung des Menschen[4]. Ebenso wie die Medizin an ihre Grenzen stößt, wenn der Mensch hinter den Fragmenten in Vergessenheit gerät, stößt eine Einzelperson an ihre Grenzen im Umgang mit gemeinschafltichen Herausforderungen – diese bedürfen gemeinschaftlicher Lösungen.
Verbundenheit und Gemeinschaft mag in Zeiten physischer Distanz bis hin zur Isolation eine Hürde darstellen. Deshalb möchte ich an dieser Stelle im Sinne der südafrikanischen Philosophie der Verbundenheit – Ubuntu (afr. Menschlichkeit) - an die Kraft jeder einzelnen Person erinnern, die darin liegt ganz man selbst zu sein und dadurch andere zu ermutigen ganz sie selber zu sein[5]. Ubuntu ist das Geschenk, welches wir einander geben können, wenn wir Trennung als Chance sehen, wenn wir bereit sind transformativ zu denken und zu handeln und uns für verschiedene Arten der Verbindungen öffnen. Lasst uns die Zeit nutzen und Verbindung durch Trennung erleben, denn Ubuntu kann (zum Glück!) über physische Grenzen hinweg existieren – „wir sind hier um zu leuchten […] und wenn wir leuchten, ermöglichen wir anderen es uns gleich zu tun[6]“.

1 Buber, M. (2008). Ich und Du. Stuttgart: Reclam, S. 3 | 2 Grawe, K. (2004). Neuropsychotherapie. Göttingen: Hogrefe Verlag, S. 183-186. | 3 Fromm, E. (1956). Die Kunst des Liebens. Frankfurt/M – Berlin – Wien: Ullstein, S.23 und S. 39. | 4 Bracken, P. & Thomas, P. (2002). Time to move beyond the mind-body split. BMJ 7377 (325), S. 1433–1434. | 5 Von Lüpke, G. (2016). Ich bin, weil wir sind. URL: https://oya-online.de/article/read/2387-ich_bin_weil_wir_sind.html. | 6 Williamson, M (1992). A return to love. NewYork: HarperPerennial.

Walk-to-Talk

Da wir uns dieses Jahr nicht alle in den großen Hallen und Seminarräumen, draußen im Schatten der Bäume oder auf der bunten Zeltwiese der Uni Witten zusammenfinden können, dachten wir uns, dass es schön wäre trotz allem eine Möglichkeit des physischen Miteinanders zu gestalten. So könnt ihr als Teilnehmende der diesjährigen „Alternativen Sommerakademie“, wenn ihr möchtet, Ortsgruppen bilden, die sich den aktuellen Covid-19-Richtlinien kohärent in kleinen Gemeinschaften zusammenfinden und austauschen können.
Gerade in einer Zeit des „social distancing“ hat sich für viele von uns ein ganz neues Bewusstsein für die Bedeutung des Zusammensein-Könnens entwickelt. Kleine Kontakte, die wir sonst als selbstverständlich auffassten, stellten sich durch Ihren Verlust als essentielle Bestandteile unseres seelischen, geistigen und körperlichen Wohlbefindens heraus. An anderer Stelle war das Fehlen bestimmter Kontakte möglicherweise auch eine Erleichterung. Bei der intensivierten Nutzung digitaler Medien haben wir im Vergleich zum direkten Gespräch vielleicht Unterschiede in der Kommunikation wahrgenommen.
Kleine Gesten, Betonungen und Blicke unterliegen einer Art Filter und so manche/r unter uns spürt den Verlust einer interpersonellen Ebene. Vielleicht ergaben sich aber auch Vorteile und Möglichkeiten, die wir in Zukunft umso mehr nutzen möchten. Wir würden uns freuen, wenn ihr euch zu kleinen Spaziergängen oder Sitzkreisen im Freien zusammenfindet und von euren Erfahrungen erzählt, euch wiederseht oder kennen lernt und einfach eine schöne Zeit in Gemeinschaft habt – ganz bewusst. Und vielleicht schaffen wir es sogar, das Gefühl der Sommerakademie im Kleinen aufkeimen zu lassen.

Brief-Patenschaften

Zeit – Hat uns die Pandemie davon relativ viel oder doch eher relativ wenig beschert? In jedem Fall tickt sie anders als sonst. Und auch in unseren Köpfen scheint so manches anders zu ticken als gewohnt. Habt auch ihr in letzter Zeit wieder mehr Briefe oder kleine Päckchen empfangen? Habt ihr Lust mal wieder eure eingetrockneten Füller in Farbe zu tunken, die Schreibmaschine eurer Großeltern wieder zu beleben oder bunte Sommergrüße auf Aquarell-Papier zu verschicken? Vielleicht kitzelt es euch ja schon ein bisschen in den Fingerspitzen :)
Reflektion und Austausch sind immer ein bedeutsamer Bestandteil der Sommerakademie gewesen. Um ein Stückchen mehr Klarheit und Leichtigkeit in sich selbst zu schaffen, tut es oft unglaublich gut, Gefühle und Gedanken auf Papier zu bringen. Diese zu teilen hat das Potential, innere und äußere Grenzen aufzulösen, Verbindungen in und zwischen uns zu schaffen und neue Perspektiven einzunehmen. Probiert es aus und werdet selbst zur Inspiration!

" Farbe ist flüchtig, Farbe ist Leben, ist Oberfläche, ist zarteste, dünnste, sensibelste Haut der Dinge."

Klingsors Sommer - Hesse und die Malerei

Ein Dichter und Maler an einem Abend vorgestellt von Blanche Kommerell

"Farbe ist Leben." Dieser Satz hat Hermann Hesse 1919 zu der Magie des Malens geführt. Seitdem entstanden seine schönen Bilder aus dem Tessin und seine Erzählungen und Gedichte über das Malen und sein Vergnügen daran.

Tief mit blauer Nachtgewalt,
Die mein Herz erhellt,
Bricht aus jähem Wolkenspalt
Mond und Sternenwelt.

Seele flammt aus ihrer Gruft
Lodernd aufgeschnürt,
Da im bleichen Sternenduft
Nacht die Harfe rührt.

Sorge flieht und Not wird klein,
Seit der Ruf geschah.
Mag ich morgen nimmer sein,
Heute bin ich da!

Es hält der blaue Tag
Für eine Stunde Rast.
Sein Licht hält jedes Ding umfasst,
Wie mans in Träumen sehen mag:
Dass Schattenlos die Welt,
In Blau und Gold gewiegt,
In lauter Duft und reifem Frieden liegt.

Wer den Weg nach innen fand,
Wer in glühendem Sichversinken
Je der Weisheit Kern geahnt,
Dass sein Sinn sich Gott und Welt
Nur als Bild und Gleichnis wähle:
Ihm wird jedes Tun und Denken
Zwiegespräch mit seiner eignen Seele
Welche Welt und Gott enthält.

Freu dich auf eine wundervolle Lesung mit Blanche
Live am Donnerstag (13.08.) um 20h

Mach den Kopf frei...

... im Kreativ-Zelt

Was du dafür brauchst:
Blatt Papier, Stift, Neugier,
optional einen Spiegel

Kopf frei ist hier wörtlich zu nehmen: Versuche doch mal dich selbst zu zeichnen - ohne hinzuschauen. Richte stattdessen den Blick in den Spiegel oder schließe die Augen ganz dabei. Lasse nun deiner Hand und deiner Kreativität freien Lauf.

Wer bist du momentan? Wie sieht dein Kopf von innen oder aber von außen aus? Geht es wild oder ruhig, stürmisch oder harmonisch in dir zu?

Tipp: Es ist einfacher, wenn du den Stift nicht absetzt, sondern kontinuierlich über das Blatt tanzen lässt. Dabei geht es am Ende vor allem um die neue Erfahrung, nicht um Ästhetik oder Perfektion.

... beim "Inner Clowning" ((•))

Am Dienstag (11.08.) um 20 Uhr: Play me home - Inner Clowning-Workshop mit Lisa Riesner

Tauche ein in eine meditative Reise des Spiels, der Wahrnehmung und der Begegnung.
Was bedeutet es, sich in dir zuhause zu fühlen? In deinem Körper, deiner Seele, deinem Geist?

... bei einer Meditation mit Uli ((•))

Am Sonntag (09.08.) und Freitag (14.08.) um 20 Uhr: Angeleitete Meditation mit Uli Sappok

Lasst euch überraschen! Die Zoom-Links hierfür bekommt ihr rechtzeitig per Mail.

Create healthy habits...

... mit leckeren Rezepten von unserem Küchenteam

Feijoada

1 TL Natron | 250g schwarze Bohnen
1 große Karotte | 2 große Kartoffeln
150g Oliven | 2 Lorbeerblätter
5 Knoblauchzehen | 1 Paprika
1 große Zwiebel | 250g Räuchertofu
Petersilie | Salz, Paprika, Pfeffer, Kumin

Zwiebeln und Knoblauch anbraten. Bohnen dazugeben (am Vortag einweichen), mit Wasser aufgießen, Lorbeer dazugeben und kochen (mit einem Teelöffel Natron geht's schneller und ist bekömmlicher).
Den Rest in Würfel schneiden. Nach ca. 30 Minuten die Karotten dazugeben, nach weiteren 15min die Kartoffeln, dann den Rest. Die Gewürze dazugeben, sobald die Bohnen fertig sind - bom proveito!

Debesmanna

500 ml roten Obstsaft
100 g Zucker
50 g Grieß

Den Zucker in Saft auflösen. Grieß dazugeben, unter Rühren aufkochen und 5 Minuten köcheln lassen. Nach dem Abkühlen die Masse aufschlagen, bis sie schaumig und rosa wird. Mit Hafermilch servieren.

Die Tutorials zu den Rezepten findet ihr auf unserer Website!
Mit liebem Dank an Lina und Kyra!

Botanischer Spaziergang

Der diesjährige Sommer ist keine Zeit für weite Reisen und große Veranstaltungen. Dafür haben wir nun mehr Zeit und Gelegenheit, uns in unserer direkten Umgebung umzusehen.
In Gärten, Parks, an Wegrändern, selbst mitten in der Stadt – wir müssen nicht weit gehen, um Pflanzen zu finden, die sowohl als Heilpflanzen, als auch vielseitig für leckere Rezepte nutzbar sind.

Ein Beispiel dafür ist der Spitzwegerich (Plantago lanceolata), der auch auf dem linken Foto zu sehen ist. Er ist an seinen schmalen, lanzettartigen Blättern mit den parallelen Blattrippen gut zu erkennen. Man kann die Pflanze von April bis November auf Wiesen, Weg- und Feldrändern sowie in Gärten und Parks finden. Knospen und Blüten trägt er ab Ende April und dann das ganze Jahr über, z.B. wenn er geschnitten wurde.

Der frische Saft, auf Insektenstiche getupft, nimmt schnell den Juckreiz. Die Blätter können wir für einen Hustentee oder im Wildkräutersalat verwenden. Aus den Knospen kann man einen leckeren Brotaufstrich oder eine Pasta-Soße zubereiten.

Sieh, das Gute liegt so nah.
Lerne nur das Glück ergreifen:
Denn das Glück ist immer da.

Johann Wolfgang v. Goethe

Passende Rezepte (für Tee, Wildkräutersalat und Brotaufstrich) und die Merkmale, an denen man den Spitzwegerich und andere nützliche Pflanzen erkennen kann, findet Ihr auf unserer Website.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

Brief an dich selbst

Mit unserer persönlichen Entwicklung verhält es sich oft wie mit dem Wachstum von Kindern. Erst durch die Blicke der entfernten Verwandten, die sagen: "Mensch, bist du groß geworden" wird uns die Veränderung, die uns stetig und unbewusst begleitet, vor Augen geführt.
Wir möchten dich daher einladen, einen Brief an dich selbst zu verfassen. Was du dir heute wünschst, wohin du willst, womit du zu kämpfen hast oder worüber du dich freust - all das Unausgesprochene kann durch das Schreiben eines Briefes klarer und besser zu benennen werden.

Momentan erleben wir in besonderer Weise, wie schnell sich unser aller Leben ändern kann. Wenn du in einem Jahr deinen Brief öffnen und lesen wirst, werden deine Gedanken und Ziele von heute vielleicht schon weit entfernt sein – oder aber du bist ihnen in dieser Zeit nähergekommen.

Wenn du magst, kannst du den Brief in einem Umschlag in deinen Akademiebegleiter legen. Wenn du schon weißt, dass du im kommenden Jahr zur Sommerakademie kommen wirst, dann werden wir dich zu gegebener Zeit an ihn erinnern. Oder du erstellst dir selbst eine Erinnerung, wann du den Brief lesen möchtest und wo du ihn aufbewahrt hast.
Folgende Themen können eine Inspiration sein:

Der Blick nach Außen

Was hat dich in letzter Zeit überrascht? Was fällt dir zum Stichwort "neue Normalität" ein? Was war eine Nachricht aus der Politik, die für dich Grund zur Freude war? Welche gesellschaftlichen Entwicklungen treiben dich momentan um?

Der Blick nach Innen

Was hast du zuletzt über dich selbst gelernt? Was willst du aus dieser Zeit in deinen späteren Alltag übernehmen? Wofür bist du dankbar? Worüber machst du dir Sorgen? Welche Veränderung deiner Werte und Überzeugungen hast du beobachten können?

Der Blick nach Vorne

Was wünschst du dir für deine Freundschaften oder Beziehungen im nächsten Jahr? Willst du etwas neu erlernen und wenn ja, was? Was wünschst du dir in Bezug auf deine eigene (berufliche) Entwicklung?

Um leichter ins Schreiben reinzukommen, kannst du gerne in unsere Sommerakademie_2020-Playlist bei Spotify reinhören.

Den Link findest du auf unserer Website.

Buchempfehlung:
Time to Care - How to love your patients and your job

Gerade in Berufen im Gesundheitswesen, die so nah am Menschen sind, gibt es viele Ansichten dazu, was als gut und professionell angesehen wird. Leistet man gute Arbeit, wenn sie „technisch" einwandfrei und auf höchstem Standard ist, oder gehört da noch mehr dazu? „Nähe und Distanz" sind klar definierte Lernziele, leider werden sie in der Praxis oft sehr einseitig ausgelegt. Die Distanz sollte gewahrt werden, Nähe dagegen wird schnell als Schwäche abgestempelt. Dass der Mensch selbst mit seinem ganzen Wesen Einfluss auf sein Gegenüber nimmt, scheint uns in der Forschung bei Doppelblindstudien zu interessieren, gerät am Krankenbett aber schnell wieder in Vergessenheit.

Während meiner dreijährigen Ausbildung zur Gesundheits- und Krankenpflegerin hatte ich das Glück, den Arzt und Autor Dr. Robin Youngson bei Vorträgen in Herdecke und Witten kennenzulernen. In seinem Buch Time to Care – How to love your patients and your job teilt er auf eindrückliche Weise, anhand von Geschichten und Anekdoten aus seinem Leben und seiner Arbeit, eine andere Perspektive auf die Interaktionen zwischen Menschen. Er beschränkt sich dabei nicht auf eine Sicht, sondern bezieht sowohl Team-Interaktionen, die Arzt-Patienten-Beziehung sowie die von Pflegenden zu den PatientInnen mit ein. Dieses Buch, wie auch die Sommerakademie, haben mir gezeigt, dass ich mit meiner Vorstellung von guter Medizin, nah am Menschen, nicht allein bin und nicht jede Gefühlsregung gleich eine Schwäche ist, sondern menschlich.
Vermutlich kennen viele von euch Studien, aus denen hervorgeht, wie unzufrieden, unglücklich oder sogar krank viele ÄrztInnen und andere Gesundheitsberufler sind.

Hier braucht es einen Wandel und der fängt bei jedem und jeder Einzelnen von uns an. Was brauchst du um glücklich zu sein? Wie möchtest du mit den Menschen arbeiten, um dir die Freude an deinem Beruf zu bewahren? Wie schaffst du es mit den Auf's und Ab's und den Stresssituationen umzugehen, die der Alltag im Gesundheitswesen mit sich bringt? Vielleicht kann dir dieses Buch ein paar Anregungen und neue Perspektiven geben. Zwar liegen viele Stressoren im Außen, sind vielleicht systembedingt, aber auch hier kann es nicht schaden den Blick nach Innen zu richten und sich den Umgang mit diesen Faktoren bewusst zu machen. Und wer weiß, vielleicht bist du irgendwann oder schon jetzt in einer Position, auch diese äußeren Faktoren mit zu verändern?!

Wenn du neugierig geworden bist, bitte doch deine lokale Buchhandlung das Buch für dich zu besorgen oder bestelle es online.
Verfasst wurde diese Empfehlung von Theresa. Wir wünschen dir viel Freude beim Schmökern…

Weitere Stimmen zum Buch:

„Die Kraft dieses Buches liegt in der Verknüpfung von aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen mit den Wurzeln der Medizin. Es ist nicht nur für das Gesundheitswesen relevant, sondern ein Leitfaden für das Leben."

Prof. Dr. med. Schulze
Ehrenpräsident der Sächsischen Landesärztekammer

„Well researched, beautifully written and deeply inspiring, this is one book I would recommend all clinicians to read at the beginning of their careers and constantly revisit many times throughout."

Prof. Paul Gilbert, OBE
Autor von "The Compassionate Mind"

Wandel *by design* oder *by disaster*?

Ein Gespräch über Utopien und Transformation mit Tobi Rosswog

Tobi Rosswog ist freier Dozent, Speaker, Initiator, Coach, Autor und Aktivist

Hallo Tobi, möchtest du dich gerne vorstellen?

Rosswog: Gerne, am besten mit den drei Worten Schnacken, Schreiben, Schabernack. ‚Schnacken' als freier Dozent vieler Vorträge und Workshops in Camps, Freiwilligenorganisationen, aber auch in der freien Wirtschaft, wo ich Impulse der Irritation und Inspiration hineingebe.
‚Schreiben' als Autor von Blogs und Büchern wie zum Beispiel „After Work – Radikale Ideen für eine Gesellschaft jenseits der Arbeit". Hier hinterfrage ich unsere Logik von Tauschgeschäften und Besitz. Dieses Buch gibt es auch als Open Source kostenlos auf meiner Website.
‚Schabernack' sowohl als widerständig-aktivistischer Schabernack z.B. im Hambacher Wald im Einsatz für Klimagerechtigkeit, aber auch als utopisch-aktivistischer Schabernack z.B. als Initiator von Living Utopia. Hier wollen wir über Events und Mitmachräume zu Veränderung und Austausch anregen. Es ist wichtig nicht nur gegen etwas zu sein, sondern auch zu schauen: Wie können wir uns anders organisieren? Wir erschaffen utopische Freiräume in denen Gedanken wie „Das kann ich mir nicht vorstellen" oder „Das hat noch nie funktioniert" keine Rolle spielen.

Sind die Utopie, für die du kämpfst und die Ideen, die du vertrittst, denn überhaupt gesellschaftsfähig und für alle realistisch?

Bestimmt sind wir davon noch ein gutes Stück entfernt, aber nur weil etwas heute undenkbar zu sein scheint heißt es nicht, dass es unmöglich ist. Es ist ein Prozess, der nur Schritt für Schritt vonstatten geht. Wir können Teil davon sein, indem wir neue Bündnisse schaffen und uns miteinander vernetzen.

Wandel und Transformation geschehen meist by design oder by disaster: indem wir ihn selbst aus der Fülle gestalten oder weil wir den Karren zuvor an die Wand gefahren haben. Wo Krise vorherrscht, da müssen Menschen aus der Not eine andere Welt gebären. Mit Angst im Rücken ist die Kreativität für neue Ansätze und Lösungen aber natürlich eingeschränkt. Wir haben gerade an vielen Stellen noch die Möglichkeit aus der Fülle und unserem gesamten Potenzial heraus zu handeln. Und dazu möchte ich einladen.

Welche Handlungsräume haben wir denn überhaupt zurzeit? Und wie können wir der Lähmung – gerade auch krisenbedingt – begegnen?

Revolution ist kein Sprint, sondern ein Marathon. Sich nur zu verheizen ergibt keinen Sinn. Ich muss auch schauen: Wie kann ich inneren und äußeren Wandel zusammendenken? Was brauche ich gerade? Immer nur „mehr" geben zu wollen ist zwar löblich, aber auch wieder aus einer kapitalismusbasierten Effizienz-Logik heraus. Der eigene Druck ist nicht unbedingt hilfreich. Hier passt tatsächlich der Kalenderspruch: Wenn ich an dem Gras ziehe wird es nicht schneller wachsen, sondern abreißen. Zum Beispiel hat Corona uns als Krisenmoment die Perspektive der Entschleunigung unweigerlich aufgezeigt und keine Ausrede mehr ermöglicht. Denn wenn es wirklich akut ist und uns persönlich betrifft, da merken wir: es geht so vieles was vorher undenkbar schien!

Wie gehst du persönlich mit den Auswirkungen der Krise um?

Ich persönlich hatte von jetzt auf gleich einen leeren Terminkalender durch die vielen Absagen von Veranstaltungen. Durch meine solidarische Gemeinschaft, in der ich lebe, bin ich wahnsinnig privilegiert und geborgen und zum Beispiel auch finanziell abgesichert, da wir uns alle ein Konto teilen (nach dem Motto „es geht rein, was rein geht und raus, was rausgeht"). Dieses idealistisch-solidarische Beispiel zeigt wie sich das gegenseitig trägt, wenn, wie bei mir, auf einmal Einkünfte unvorhergesehen wegbrechen. Es ist ein Geschenk, dass ich in dieser Krise nicht für mich allein sorgen muss aus der Angst heraus, dass mein wirtschaftliche Existenz bedroht ist.

Ist eine Lebensweise wie du sie gerade umsetzt denn nicht eigentlich nur umsetzbar „auf dem Rücken" des Kapitalismus?

Es ist natürlich nicht der einzige Weg, um hoffentlich irgendwann in einer emanzipatorisch befreiten Gesellschaft zu leben. Mein Ziel ist es vor allem in eine Gesellschaft zu kommen, in der wir uns anhand von Bedürfnissen und Fähigkeiten organisieren und in der die Tauschlogik überwunden, also das Geben vom Nehmen entkoppelt wird. Ja, Kapitalismus schafft auf jeden Fall ein Netz unter mir. Selbst wenn ich mit meinem Ansatz scheitern sollte, könnte ich wahrscheinlich in dieses System wieder einsteigen, da hast du Recht. Dadurch unterstütze ich allerdings auch wieder die Annahme, dass das der einzig mögliche Weg ist. Und das stimmt nicht!
Häufig kommt das Argument: Ja, aber Kapitalismus hat doch unheimlich viel Fortschritt für die Menschheit gebracht. Wir haben noch nie in so einer guten Welt gelebt. Aber wer ist denn dieses „Wir"? Die kapitalistischen Strukturen schaffen Wohlstand für einen kleinen Teil der Menschen auf Kosten von vielen anderen.
Es ist völlig klar, dass dieses Konzept und auch unsere ‚mentale Infrastruktur' nicht von heute auf morgen umgeworfen werden kann. Aber nur weil es ein langwieriger Prozess ist, sollte das kein Grund sein Ausbeutung weiter zu unterstützen und zu reproduzieren. Aus diesem Grund habe ich auch absichtlich mein Studium abgebrochen, weil mir klar war: Ich möchte nicht weiter meine Privilegien nutzen, um zu reproduzieren was ungerecht ist.
Ein guter erster Ansatz ist es (vielleicht auch gerade für Menschen, die studieren), sich den eigenen Abhängigkeiten und Sachzwängen bewusst zu machen und diese zu reflektieren. Wir sollten uns bewusst entscheiden welchen Weg wir gehen wollen und was unsere Gründe dafür sind. Ich glaube das ist bei weitem nicht jeder/jedem Studierenden klar.

Was möchtest du den Menschen, die das hier lesen/hören noch mit auf den Weg geben?

Meine 3-Punkte-Liste:
1. Glaubt niemals der 3-Punkte-Liste, einer Autorität, die sagt damit alles erklären zu können. Bleibt kritisch, hinterfragt alles!
2. Stellt Fragen, z.B.: Was brauche ich eigentlich wirklich, materiell als auch immateriell? Was ist mein eigentliches Ziel? Ist das, was ich bisher tue dahin führend? Was würde ich tun, wenn Geld keine Rolle spielt?
3. Kommt mehr in den Austausch und gebt zwei Dingen wieder Raum: dem Spielen und Weinen, auch gemeinsam. Beides sind so wichtige und oft verlorene Qualitäten gegen Stress und Anspannung im Beruf, oder schöner: der Berufung!

Das Interview in voller Länge
findest du über den QR-Code auf Seite 6

Planetary Health
und Rudolf Virchow als Vorbild

Sylvia Hartmann ist Ärztin, Klimaaktivistin und Mitbegründerin sowie stellvertretende Vorsitzende des Netzwerks KLUG (Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit)

Was gefällt dir an deiner Arbeit im Kontext Klimawandel und Gesundheit?

Hartmann: Was ich besonders spannend finde ist, dass es so interdisziplinär ist. Beim Klimawandel haben wir in der Zukunft mit verschiedenen Herausforderungen zu kämpfen: z.B. dass die Temperaturen steigen und es zu mehr Hitzewellen kommt. Da können wir uns insofern anpassen, als dass Städte so gebaut werden, dass sich Hitze weniger staut. Das gelingt z.B wenn Parkflächen vermehrt in Städte eingebaut werden, die durch ihren Erholungswert sowieso einen positiven Effekt auf die Gesundheit haben.
Mich begeistert es zu sehen, dass die Welt an vielen verschiedenen Punkten miteinander verknüpft ist und dass Medizin in all diesen Aspekten gleichzeitig eine Rolle spielen kann.

Die Korrelationen von Gesundheit und Klimawandel sind relativ neu im Diskurs um den Klimawandel. Mangelte es bislang an Forschungsergebnissen?

„The Lancet", eines der ältesten medizinischen Fachjournale, hat bereits im Jahr 2009 gesagt, dass der Klimawandel die größte Bedrohung für die globale Gesundheit des 21. Jahrhunderts ist. Warum? Die Befürchtung ist, dass die vielen Auswirkungen des Klimawandels wie vermehrte Hitzewellen, Dürren, Wetterextreme und die Ausbreitung von Infektionserkrankungen die gesundheitlichen Fortschritte, die im Rahmen der „Millennium Development Goals" oder jetzt der „Sustainable Development Goals" erreicht wurden, wieder gefährden könnten. Deswegen haben die AutorInnen bereits 2009 gesagt, dass es die größte Krise, aber gleichzeitig auch die größte Chance für die globale Gesundheit sein kann - indem wir durch Klimaschutz einerseits unseren Status quo erhalten können und gleichzeitig sogar unsere Gesundheit noch verbessern, durch das, was wir „Co-Benefits" nennen. Co-Benefits sind all die Faktoren, die sich in unserer Gesundheit verbessern, wenn wir Klimaschutzmaßnahmen umsetzen.
Diese zwei Seiten sind tatsächlich schon relativ lange bekannt. Die WHO hat sich schon länger mit diesem Thema auseinandergesetzt. Es ist einfach noch nicht in dieser Art in die breitere medizinische Community getragen worden.

KLUG
Deutsche Allianz
Klimawandel und Gesundheit

Virchow hat einmal gesagt: „Soll die Medizin ihre große Aufgabe wirklich erfüllen, so muss sie in das große politische und soziale Leben eingreifen, sie muss die Hemmnisse angehen, die der normalen Erfüllung der Lebensfunktionen im Wege stehen, und ihre Beseitigung erwirken.“ Was er eigentlich sagt ist: Wir behandeln Menschen mit Tabletten, aber bringen sie am Ende in das gleiche Umfeld, das sie krank gemacht hat. Sprich: wir beseitigen zwar die Symptome, aber nicht die Ursache.

Was können junge Menschen in der Ausbildung zu Heilberufen tun, um ihre zukünftige Arbeit und Behandlung im Sinne einer planetaren Gesundheit zu gestalten?

Ich finde es ganz wichtig, sich mit dem Thema und den Zusammenhängen zu beschäftigen. Hier stellt sich ja auch die Frage nach der „Behandlung”: Einerseits ist die allerwichtigste Behandlung, dass wir unsere CO2-Emissionen senken und als Gesundheitssektor können wir diese Dringlichkeit anderen aufzeigen. Wir können außerdem dafür sorgen, dass sie im Gesundheitssektor selbst gesenkt werden und uns politisch mehr mit einbringen.
Wir können unsere Position nutzen, um mit verschiedensten Menschen in Kontakt zu kommen. Wir sind, glaube ich, einer der wenigen Berufe, die mit Menschen aus jeglichen Milieus in Kontakt kommen. Und gleichzeitig haben wir, laut der Umfrage Veracity Index*, die das Vertrauen der britischen Bevölkerung in die Wahrhaftigkeit der verschiedenen Berufsgruppen misst, neben dem Pflegepersonal eine hohe Glaubwürdigkeit innerhalb der Bevölkerung.

Wenn wir diese Themen vermitteln, kommen sie vermutlich bzw. hoffentlich eher bei den Menschen an, als wenn PolitikerInnen es tun, die bei dem Veracity Index auf der gegenüberliegenden Seite, also mit geringerer Glaubwürdigkeit, stehen.

Ich möchte Menschen motivieren zu handeln und über den Tellerrand des eigenen Studiums zu blicken, wie es ja auch die Idee der Sommerakademie ist. Durch Interdisziplinarität können ganz neue Ideen entstehen und wir brauchen neue Ideen. Es gibt den vielzitierten Satz von Einstein: „Probleme kann man niemals mit derselben Denkweise lösen, mit der sie entstanden sind.“

*Veracity Index 2019, Trust in professions survey; Ipsos MORI

Die Planetary Health Academy ist eine kostenlose Vorlesungsreihe für Studierende und Berufstätige im Gesundheitswesen. Die Vorträge und weiteres Infomaterial sind verfügbar unter:

www.klimawandel-gesundheit.de

Das Interview in voller Länge findest du über den QR-Code auf S. 6

Über die Geduld

Man muss den Dingen
die eigene, stille
ungestörte Entwicklung lassen,
die tief von innen kommt
und durch nichts gedrängt
oder beschleunigt werden kann,
alles ist austragen – und
dann gebären…

Reifen wie der Baum,
der seine Säfte nicht drängt
und getrost in den Stürmen
des Frühlings steht,
ohne Angst,
dass dahinter kein Sommer
kommen könnte.
Er kommt doch!

Aber er kommt nur zu den Geduldigen,
die da sind, als ob die Ewigkeit
vor ihnen läge,
so sorglos, still und weit…

Man muss Geduld haben
Mit dem Ungelösten im Herzen,
und versuchen, die Fragen selber lieb zu haben,
wie verschlossene Stuben,
und wie Bücher, die in einer sehr fremden Sprache
geschrieben sind.

Es handelt sich darum, alles zu leben.
Wenn man die Fragen lebt, lebt man vielleicht allmählich,
ohne es zu merken,
eines fremden Tages
in die Antworten hinein.

Rainer Maria Rilke

Sonnige Grüße

Für flüssige Morgenstimmung

Die meisten von euch erinnern sich wahrscheinlich an dieses Gefühl morgens müde aber voller Neugier auf den Tag im großen Hörsaal zu sitzen – mit einer warmen Tasse Tee oder Kaffee in den Händen, der einen Schluck für Schluck im Tag ankommen ließ. So wollen wir Euch auch dieses Jahr ein bisschen flüssige Morgenstimmung in Form von „Sonnigen Grüßen“ zukommen lassen. Und wer weiß, vielleicht spüren wir in der Woche der alternativen Sommerakademie auch einen Hauch von warmer Verbundenheit mit dem Tee in den Händen, wenn wir uns den Akademiebegleiter lesend auf eine Gedankenreise begeben oder gebannt einer Lesung lauschen. Und dann sitzen wir dort mit glänzenden Augen, vielen kleinen Sternchen gleich, in diesem Multiversum der Medizin und merken mal wieder, wie unglaublich weit diese Welten sind. Und dass es möglich ist, diese durch unsere Vielfalt zu gestalten. Den Mut zu haben, DIE zu sein, die wir sind und unsere Ideen im Sonnentrunk mitmischen zu lassen. Die Weite als eine Chance zu sehen, die Wege, Treppen und Brücken zu kreieren und nicht ausschließlich die zu gehen, die längst schon da sind - denn Raum gibt es genug. Einmal tief einatmen und zu spüren wie sich auch unsere Atemwege weiten, wenn wir den Duft unseres Tees inhalieren…und dann vielleicht auch unser Vorstellungsvermögen.
In der Teemischung tummeln sich unter anderem Hagebutten, Äpfel, Erdbeeren und Gänseblümchen, die die Sonne des Sommers für Euch eingefangen haben.

Samen säen

Leuchtende Kornblumen in Demeter-Qualität

Letztes Jahr konnten viele von uns eine der Topfblumen mit nach Hause nehmen, die die Hallen der Sommerakademie mit vielen roten Farbtupfern schmückten und die Stimmung der außergewöhnlichen Sommerwoche einfingen, um diese schließlich in allen Himmelsrichtungen zu verteilen. So wollten wir auch dieses Jahr etwas verschicken, das eure Fensterbänke, Balkone, Terrassen und Gärten mit vielen blauen Tupfern schmückt. Oder den Wegesrand, an dem ihr auf dem Weg zur Arbeit oder eurem Lieblingsplatz im Grünen vorbeispaziert oder -radelt. Denn die genügsamen Kornblumen sind wahre Überlebenskünstler und entwickeln selbst auf nährstoffärmsten Böden eine wahre Farbenpracht in tiefem Himmelblau. Auch die Sommerakademie setzt sich jedes Jahr zum Ziel, kleine Samen in Form von Inspiration und neuen Gedanken unter Ihren Teilnehmenden zu verteilen, in der Hoffnung, dass sie in ihnen sprießen und gedeihen werden. Sich zu einer kräftigen Pflanze entwickeln und strahlende Blüten ausbilden, um Ihre Farben in die Welt hinaus zu tragen und wiederum neue Samen auszusäen.

Das sind wir...

Du ?!
Wir suchen dich!
Team 2020/21

Anna Schloßhauer
studiert Medizin an der Universität Leipzig
... gewissenhaft, neugierig, handlungsbezogen...

Orga-20

Merle Gebauer
studiert Medizin an der WWU Münster
und Psychologie (M.Sc.) an der UWH
... passioniert, engagiert, friedlich...

Johanna Martel
studiert Medizin an der Universität des Saarlandes
... Neugier, Kreativität, Brückenbau...

Marlene Dißmann
studiert Medizin an der WWU Münster
...begeisterbar, frei, draußen...

Lilli Heckmann
studiert Medizin an der Universität zu Köln
...liebevoll, Milchstraße, aufrichtig...

Team 20

Theresa Bünnagel
ist Gesundheits- und Krankenpflegerin
studiert Medizin an der Universität zu Lübeck
...offenherzig, Hingabe, reflektiert...

Marie Patt
studiert Medizin an der Universität zu Leipzig
...beobachten, lebensfröhlich, Miteinander...

... in 3 Worten

Das Orga-Team SoAk 2021
Wir suchen dich!

Jedes Jahr stellt ein neues Orga-Team die Sommerakademie auf die Beine, was immer einen frischen Wind und neue Impulse mit sich bringt. Als Gruppe übernimmt das Team verschiedene Aufgaben: von Konzeptarbeit und Veranstaltungsmanagement bis hin zu Fundraising und Vorbereitungen vor Ort.
Da unsere ursprünglich für 2020 geplante Sommerakademie aufgehoben und stattdessen in den August 2021 verschoben wurde, sind viele bürokratische Dinge bereits bestens vorbereitet. Viele aus unserem aktuellen Team haben Lust, auch eine „richtige" Sommerakademie zu organisieren und sind vermutlich im nächsten Jahr wieder dabei. Wir würden uns riesig freuen, neue Impulse, tatkräftige UnterstützerInnen und motivierte OrganisatorInnen zu integrieren!

**Du hast Lust, das Flair der Sommerakademie ein Jahr lang mitzutragen?
Dann komm, schreib uns! Ob per Brief, Flaschenpost oder per Mail,
wir freuen uns auf dich und deine Inspirationen, Gedanken und Ideen -
oder auch über dein Feedback zur diesjährigen alternativen Sommerakademie!**

sommerakademie2020@gmail.com

Danksagung

Unser Dank geht an eine Vielzahl von Personen und Organisationen, die die Sommerakadamie - zum Teil seit Jahren - unterstützen und möglich machen.

Barabara Pfrengle-Längler – als Wächterin des Administrativen und als verlässliche Ansprechpartnerin im Sekretariat des IBAM

Prof. Friedrich Edelhäuser – als Mentor bei allen großen und kleinen Fragen, Professur für Aus-, Fort- und Weiterbildung in der anthroposophischen Medizin (UWH)

Friedemann Uhl und Markus Uhl – Inspiration & Hilfe bei allem Möglichem – ihr seid spitze, wir hoffen auf eure wertvolle Unterstützung auch im nächsten Jahr!

Daniel Kluger – für die Ausgestaltung dieses bombastischen alternativen Akademiebegleiters!

Jens Krauter und David Schiafone – für die technische Umsetzung einer ENDLICH Google-freien Anmeldung!

Förderer und Sponsoren

Ökologische Saaten bingenheimer saatgut

dieUmwelt Druckerei

SONNENTOR

IBAM Integriertes Begleitstudium Anthroposophische Medizin Universität Witten/Herdecke

Danke!

universität Witten/Herdecke

WELEDA Seit 1921

dmsg Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft

SOFTWARE AG-Stiftung

klimaneutral natureOffice.com | DE-275-iNXGR64 gedruckt

Wir sehen uns 2021
im

Multiversum Medizin