

# Polykrise: Von Ohnmacht zu neuer Handlungskraft

Ein 5-teiliger Workshop im Kalyana Mitta Basel  
24.8. / 7.9. / 21.9. / 12.10. / 26.10.2026

mit Dapel Rahel Gertsch

**Vielleicht hast du auch Momente in denen du dich hilflos, ohnmächtig, wütend oder traurig fühlst, wenn du siehst was mit und auf unserem Planeten geschieht?**

**Dieser Workshop basiert auf der SpiralArbeit von Joanna Macy (Umweltaktivistin und Gelehrte in Buddhismus und Tiefenökologie) und weiteren buddhistischen Methoden. Wir werden innere Ressourcen wie Dankbarkeit und Freude stärken und einen Raum bekommen, in dem auch unsere schwierigen Gefühle Platz haben. Dadurch öffnen sich neue Möglichkeiten, wie wir uns mit uns selbst, mit anderen und der Welt verbinden und aus einer mitfühlenden Präsenz und weisem Mut handeln können.**

**Datum/Zeit:** 5 Montagabende; 24. August, 7. und 21. September, 12. und 26. Oktober  
von 19.00 - 21.00 Uhr

**Ort:** Zentrum Kalyana Mitta, Ramsteinerstrasse 16a, Hinterhof, 4052 Basel  
Tram-Nr. 3: Am Aeschenplatz Richtung Birsfelden bis Station Waldenburgerstrasse, dann zweite Strasse in Fahrtrichtung links.

**Format:** Persönliche Reflexionen, Austausch und themenbasierte Übungen in Klein- und Grossgruppe, Inputs, Meditationen, Buddygruppe

Keine speziellen Vorkenntnisse in Meditation oder Buddhismus erforderlich

**Mitbringen:** Schreibzeug und Notizbuch/-heft mitbringen

**Kosten:** Für Organisation und Raummiete: CHF 60.-, Mitglieder von Kalyana Mitta zahlen die Hälfte. Bitte bei Kursbeginn bezahlen.

Die Kursleiterin verlangt gemäss ihrer buddhistischen Tradition kein Honorar. Für ihren Lebensunterhalt ist sie jedoch auf Spenden angewiesen und dankbar für jede Unterstützung.

**Für Fragen:** [dapel@bodhibaum.ch](mailto:dapel@bodhibaum.ch)

**Anmeldung:** Über die Webseite [bodhibaum.ch/agenda](http://bodhibaum.ch/agenda)  
Bitte nur anmelden, wenn an allen 5 Terminen teilgenommen werden kann.

**Kursleitung:** Dapel Rahel Gertsch war 18 Jahre buddhistische Nonne, lebte 15 Jahre in einer spanischsprachigen Gemeinschaft in Indien, Mexiko und den USA. Seit 2024 ist sie wieder in der Schweiz und gibt Vorträge, Workshops und Meditationstage.

Zu erforschen, wie buddhistische Lehren und Methoden uns helfen können, geschickt auf die verschiedenen Herausforderungen unserer Zeit zu antworten, vor allem in Bezug auf die ökologische Krise, ist ihr ein Herzensanliegen.

Mehr zu Dapel und ihren Aktivitäten auf: [bodhibaum.ch](http://bodhibaum.ch)