

## A2614009 Krisenmodus - Wie wir mit Unsicherheiten leben lernen - online

Beginn	Samstag, 14.03.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
Kursgebühr	12,00 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Kai Kaufmann
Kursort	, ,

Pandemie, Krieg, Klimakrise, KI – wir leben in einer Zeit permanenter Erschütterung. Kaum scheint eine Krise überstanden, kündigt sich die nächste an. Viele Menschen erleben ein Gefühl der Überforderung oder Ohnmacht, andere reagieren mit Rückzug oder Zynismus. Doch Krisen gehören zum Wesen des Lebens und der Gesellschaft – entscheidend ist, wie wir ihnen begegnen.

Der Kurs geht der Frage nach, was „Krise“ eigentlich bedeutet: historisch, psychologisch, philosophisch. Wir betrachten, wie Gesellschaften und Individuen in der Vergangenheit mit Umbrüchen umgegangen sind – von antiken Vorstellungen des Neubeginns über die Aufklärung bis zur modernen Resilienzforschung. Dabei wird deutlich: Krisen sind nicht nur Bedrohungen, sondern auch Momente der Klärung, der Neubestimmung, des Wandels.

Im Zentrum steht die persönliche und kollektive Erfahrung von Unsicherheit. In moderierten Gesprächen und Übungen reflektieren wir, wie wir selbst auf Krisen reagieren, welche Strategien der Bewältigung wir kennen – und wie sich Vertrauen und Handlungsfähigkeit in unsicheren Zeiten stärken lassen.

Ziel ist es, die Gegenwart jenseits von Alarmismus und Resignation zu begreifen und ein neues Verhältnis zu Wandel und Unsicherheit zu entwickeln. Der Kurs verbindet theoretische Impulse mit persönlicher Reflexion und bietet Raum für Austausch, Orientierung und Mut.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
14.03.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Zentrale, Online