



Indaba...

...in nature

Report der Trainingswoche 2018  
auf dem Bauernhof Kleinhohenheim

# DIE KUNST EINANDER, SICH SELBST und NATUR ZU VERSTEHEN

## Indaba in Nature Trainingswoche 2018 auf dem Hof Kleinhohenheim



Mitt dem Beginn des Hochsommers in Deutschland begann Ende Juli auch die internationale Trainingswoche INDABA – in nature auf dem Hof Kleinhohenheim bei Stuttgart. Etwa 35 junge Menschen aus Deutschland, Gambia, Frankreich und den Niederlanden folgten dieses Jahr dem Ruf in einen Raum des tiefen Gesprächs und intensiver Begegnung: Eine Woche lebendiger Bildung, die sich aus uns heraus bilden sollte. Welche Lebens-Bilder können in uns am anderen Menschen geweckt werden?

Das erste Mal fand die INDABA Trainingswoche in diesem Jahr vollständig unter freiem Himmel statt. Die Wucht der Natur, die uns in unserem INDABA-Feld auf der Wiese und dem Gelände des Hofes so nah wurde, hat alles geschenkt und alles gefordert in ihrer Unmittelbarkeit. Welches Gespräch können wir mit und in der Natur führen? Was spricht sie zu uns – wir zu ihr? Wie können wir ihrer Sprache lauschen und sie verstehen? Sie hat uns eine ganz eigene INDABA-Erfahrung ermöglicht.

Bisher hatte das Jugend- und Kulturzentrum Forum 3 mit seinen Räumlichkeiten die Trainingswochen beherbergt. In diesem Sommer wurden dort jedoch umfangreiche Umbauarbeiten durchgeführt. Was sich anfangs als Herausforderung darstellte wurde nun zur entscheidenden Qualität von INDABA 2018. Der Hof Kleinhohenheim, Versuchsstation für ökologischen Landbau der Universität Hohenheim, war schon in vergangenen Trainingswochen der wunderbare Ort für die Auftaktwanderung gewesen. Jetzt bereiteten Landwirt Oliver Hübner und der Hof uns einen herzlichen und freigiebigen Empfang für die ganze Woche und brachten uns ihr ganzes Vertrauen entgegen, so dass sich erst entfalten konnte was im Kern angelegt war: INDABA – in Nature.

Die Natur wurde auch inhaltlich wesentlicher Bestandteil der Woche. Die Sonne rhythmisierte unsere Zeit und weckte unsere Aufmerksamkeit mit ihrem Aufgang jeden Morgen in den Tag. Die Elemente gaben jedem dieser Tage eine besondere Qualität für unsere Arbeit

und wir erkundeten ihre Phänomene und ihre Wirkung in unserem Leben. Die Zusammenkünfte um das ununterbrochen brennende Feuer in der Mitte bildeten das Zentrum unserer Gemeinschaft. In die Nächte in den Zelten oder unter dem Himmelszelt leuchteten Träume oder Sterne hinein. Jede Nacht sprechen die nicht-alltäglichen Schichten unserer Seele in der Sprache der Träume zu uns – wir schenken ihr in täglicher Praxis intensive Aufmerksamkeit, um sie lesen zu lernen. Auf den Feldern des Hofes konnten wir tätig werden, Kartoffeln und Rote Beete ernten und uns mit Händen und Füßen in die Erde graben.

Für ein vertieftes Naturverständnis nahmen wir uns vor allem: Zeit. Allein, in innerlicher Stille oder mit einer Frage, mit der wir uns in den Dialog begaben, suchten wir regelmäßig einen individuellen Ort auf. Uns wurden viele Zugänge zu einer tieferen Empfindung der Natur geschenkt! Wahrnehmungsübungen, Bewegung, Musik und Sprache bildeten Brücken und Spielräume, durch die die Kräfte der Elemente auch zur inneren Empfindung werden konnten und Bedeutung erhielten – für unser eigenes Leben.

Die INDABA-Woche ist eine unvergleichliche Einladung an jeden Einzelnen zu einer Zusammenkunft, bei der jedes ‚Ich‘ genauso sehlich erwartet wird wie das ‚wir‘, das zunehmend durchscheinen kann. In einer großen Geste der Zuwendung schenkte die Gruppe der jungen Menschen einander Gehör. Dieses Geschenk der Aufmerksamkeit wurde der Natur um uns und unserer inneren Natur zuteil. Ganz eigene, ganz gemeinsame und ganz unerwartbare Geschichten entstanden zwischen uns, eingebettet in den großen Kreislauf aus Tag und Nacht. Zusätzlich zum Gespräch in der Gruppe wurde immer das Gespräch mit dem Naturraum, ob mit der starken Sonne oder den heftigen Böen, präsent oder im leisen Lauschen auf die Stimmen der Vögel und das mitteilsame Rauschen der Bäume. Und darin fand sich die Gruppe zu einer wachen, wahrnehmenden und schöpferischen Gemeinschaft, die genauso bereit war Hand anzulegen, wie Fragen zu stellen und ins Gespräch zu bringen.

*Müset im Naturbetrachten  
Immer eins wie alles achten;  
Nichts ist drinnen, nichts ist draußen:  
Denn was innen, das ist außen.  
So ergreifet ohne Säumnis  
Heilig öffentlich Geheimnis.*

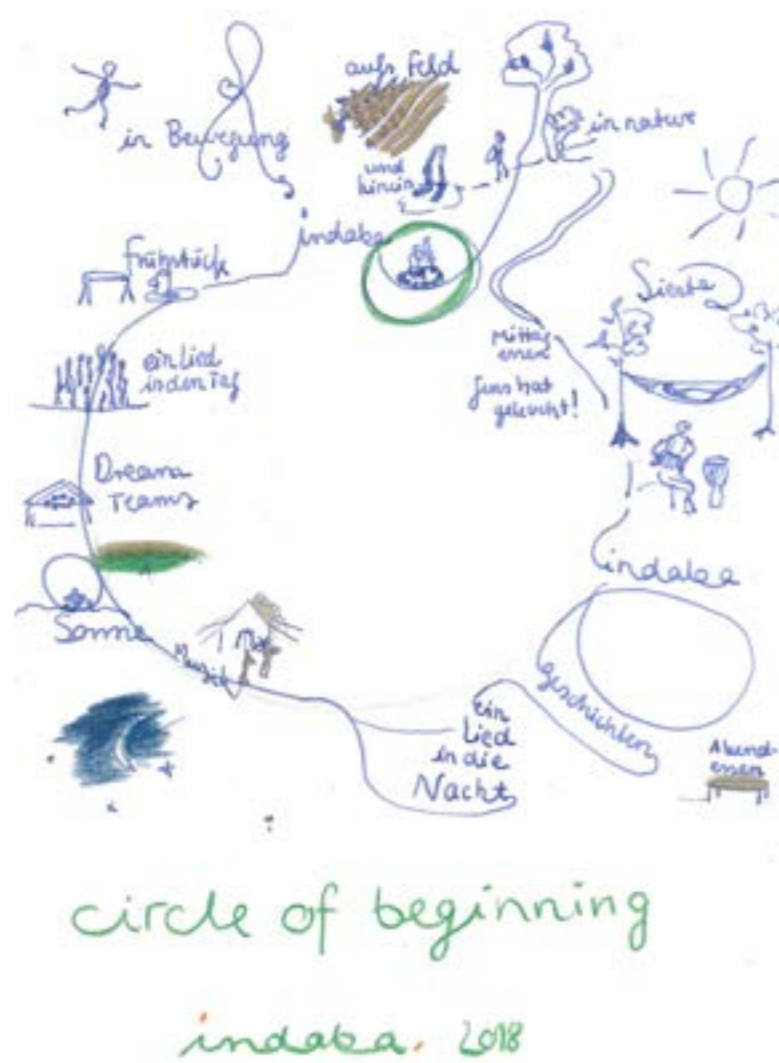
*Freuet euch des wahren Scheins,  
Euch des ernstesten Spieles:  
Kein Lebendiges ist ein Eins,  
Immer ist's ein Vieles.  
J.W.v.Goethe*



Am Ursprung der Idee zu dieser Trainingswoche stand ein Abend der Begegnung vor zwölf Jahren im Forum 3: Nicanor Perlas erzählte bewegend von seinem Vorhaben einer sozialen Trainingswoche auf den Philippinen und in einer Hand voll junger Menschen in Stuttgart erwachte der Impuls, im Forum 3 zu verwirklichen, was der Ruf der Zeit an die jungen Menschen ist: mit Bewusstsein und Engagement sich der Welt und einander zu begegnen. Hinzu



kam der Indaba-Impuls aus der afrikanischen Tradition von Orland Bishop – so kam die Trainingswoche 2016 auch zu ihrem neuen Namen. Der Kern von INDABA ist das Gespräch. Doch wie wird ein Gespräch wesentlich und lebendig? INDABA kann auch übersetzt werden mit „I have something important to tell you.“ Die lebendigen Geschichten, die INDABA in jedem Einzelnen einlädt zu teilen, führen uns zu der Tiefe, wo unser Kern berührt wird, wo wir wesentlich gemeint sind, wo sich ein Raum zu öffnen vermag, und zu der Kunst des Zuhörens und des Sprechens, wo Neues beginnen kann.



How do we begin? begleitete als Forschungsfrage unsere diesjährige Trainingswoche. Und wir erkundeten die menschliche Kraft, die immer einen neuen Anfang setzen, von Neuem beginnen kann.

Deutlich wurde auch im Abschluss-Retreat unseres Teams, dass eine neue Zukunft der INDABA-Arbeit anbricht. Mit dem Abschied von Ulrich Morgenthaler, dessen wacher und tatkräftiger Initiative wir verdanken, dass die Trainingswochen ins Leben gerufen wurden und der sie bisher mit seiner umsichtigen und inspirierten Begleitung mitgetragen hat, organisiert sich das Team jetzt ganz aus der jungen Generation heraus – in großer Verbundenheit mit den Ältesten. Durch die großen Gedanken

und den spürbaren Willen von Burama Tunkara und Modou Njie, und durch die anderen Teilnehmer aus Gambia, ist nun auch die INDABA-Arbeit in Gambia initiiert und wir bereiten uns darauf vor, einerseits im nächsten Jahr in Deutschland eine Woche zu gestalten, und zudem in Lettland und in Gambia an deren jeweiligen Umsetzungen mitzuwirken. Dazu können wir auf die Fähigkeiten, Erfahrungen und Kenntnisse unseres Teams zurückgreifen und wir arbeiten mit lokalen Gruppen vor Ort zusammen. Gerade hier, wo Kulturen, Sprachen und Orte sich erst einmal fremd sind, kann die Kraft und auch Notwendigkeit eines gemeinsamen Verstehens erlebbar werden, aus dem wir zusammen Zukunft, Ermutigung und Ideen schöpfen können: INDABA.

Sinja Jessberger und Jannis Keuerleber



# Meine INDABA-Erkenntnis oder „INVITE THE DAVID FROM THE FUTURE“

Dieser Prozess der Ringens und Zielsuchens,  
sich unsicher sein, den Weg des Gesprächs nicht erkennen.  
Diese anstrengende Zähigkeit ist total wichtig.  
Hier und im Leben.

Das Ziel darf und muss nicht von vornherein feststehen.  
Meine Zweifel an der Form der Indaba-Woche werden jetzt beantwortet.  
Es geht hier eben um diese Auseinandersetzungen der Gruppe,  
die mit vielen Fragen und Vorstellungen einhergehen.  
Diese langwährende Sinnfrage:  
Was soll all das?  
Wofür ist das gut?  
Wie oft habe ich mich das schon gefragt.

Die Frage muss ich ernst nehmen und eben dennoch darauf vertrauen,  
dass sich der Sinn noch zeigen wird.  
Nicht vor diesen Unübersehbarkeiten zurückschrecken!  
Nicht den einfachen, zielklaren Weg wählen!

Wenn ich neues gestalten will, kann ich nicht erwarten,  
die Antwort und das Ergebnis  
im Vorhinein zu kennen.  
Der David vor vier Tagen wäre erstaunt, mich jetzt zu sehen.

Ich vertraue nun in den Prozess.

**Jan David Grebe**





## AUFWACHEN. Ein Rückblick von Eva Krause

Als ich endlich lag gestern, da dachte ich noch „oh, meine Tasche liegt noch am Feuer, die wird ja ganz nass über die Nacht. Vielleicht kann ich Sinja fragen, ob sie...“ - dann war ich „weg“. Ich rauschte fast jede Nacht so blitzschnell in den tiefen Schlaf hinein, wie ich auch wieder aus ihm heraus aufwachte. Um 4:53 Uhr war ich wach. Den auf 4:55 gestellten Wecker schaltete ich aus und zog mich an.

Auf dem Weg zur Scheune wachte so langsam mein Körper auf. Ich atme die frische Luft, meine Augen genießen noch das angenehme Dunkel der Frühe. Ich habe etwas vor, ich habe einen Plan, ich werde gebraucht. Das macht mich wach. Ich hole die Bratsche und die Klarinette vom Dachboden und wenig später drehen Lydia und ich die erste Weck-Runde um die Zelte: der Aufwach-Ruf. Wir spüren die ersten Regungen. Zehn Minuten später die zweite Weck-Runde: der Aufsteh-Ruf. Langsam sollten die

Leute aus der Nacht in den Morgen aufwachen, damit sie die Chance haben, Träume, Stimmungen, Bilder aus der Nacht zu erinnern, zu sammeln. Es war sehr belebend, am frühen Morgen an der frischen Luft Bratsche zu spielen. Ich wachte dabei selbst auf.

Wir sammelten uns gemächlich auf dem Feld, um wie jeden Morgen beim Sonnenaufgang dabei zu sein. Es fiel mir heute schwer, den Sonnenaufgang mit Ruhe anzuschauen. Ich musste mich stets bewegen und mein Kopf war voller Gedanken, die meine Aufmerksamkeit ablenkten. Es fordert so eine wache Beobachtung und Geduld dieses langsam und gleichmäßig fortschreitende Spiel zu erleben. Die Veränderung passiert so schleichend und es war, als würde ich immer wieder schauend einschlafen und erst wenn ich wieder wach werde, die voran geschrittene Veränderung bemerken.

Wenig später saßen wir in den „Dream-Teams“, unseren Vierergruppen, auf Heuballen in der Scheune und tauschten uns über unsere Träume - oder über Stimmungen und Bilder aus der Nacht aus. Da sah ich Menschen vor mir, hörte sie in der gemütlichen Morgenstimmung von der nächtlichen Welt erzählen und konnte so langsam am anderen erwachen.

Dann kam meine große Stunde, wir sammelten uns unten auf dem Hof im Kreis. Nachdem wir ein bisschen im Körper ankamen, sangen wir jeden Morgen viele Kanons und mehrstimmige Lieder. Das Anleiten dieses morgentlichen Singens war für mich ein ganz wesentlicher Teil dieser Trainingswoche. Meinen Körper zu spüren, meine Stimme zu hören und mit den anderen in eine gemeinsame Tätigkeit zu kommen war für mich so wichtig! Ich war unglaub-

lich glücklich, das machen zu können und hatte das Gefühl, durch die Energie, die im gemeinsamen Singen und Bewegen aufkommt, nochmal anders wach zu werden. Es war wie ein „Sich-bereit-machen“ für das, was da an diesem Tag auf uns zukommt. Wir grooven im Klang und Rhythmus der Lieder den Herausforderungen des Tages entgegen.

Und so will ich immer weiter aufwachen. Aufgeweckt werden und andere aufwecken. Mit Musik, Natur, dem Licht eines beginnenden Tages, dem Gefühl, dass man gebraucht wird, mit Begegnungen in denen man in ein waches Lauschen kommt, mit Bewegung und Stimme. Bei Indaba erlebe ich immer wieder so wunderbare Momente des Aufwachens, ganz konkret in den Tag, und auch weiter gefasst ins Leben!





## MORGENSTIMMUNG

Den Wolken zusehen, wenn die Sonne aufgeht  
Hellgraublau. Regenschwer  
Dahinter dunstiger lilaner orangener türkisener Himmel  
Die Sonne ist noch nicht zu sehen und doch hat sie schon ihren großen Auftritt  
Leuchtende Wolkenränder blitzen hier und dort auf  
Zwei Flugzeuge hinterlassen ihre Narben am Himmel  
Die Veränderung der Wolken ist so stetig und langsam  
Ich kann sie nicht sehen  
Erinnere nur, dass sie gerade noch anders standen  
Im Norden lösen sich Regenschwaden

Jan Davoid Grebe

## SONNENAUFGANG

Der Glieder morgendliche Schwere  
weicht dem Staunen hin zum Licht  
hingegen voller Freude  
zeigt die Sonne sich  
hebt mit ihrem Steigen meine Seele an  
gar wunderbar  
Und gemeinsam stimmen wir in den Reigen  
Oh der Tag er zeige sich.  
Süß der Traum noch in Erinnerung  
windet sich aus unsrem Teilen  
jene Zeit, gehörend zu den Himmeln.

Rebekka Kreisel

## HEIMAT

Wolkenrandschwer  
am Rande  
vom Übergang

Im Schauen zuhause  
beheimatet in den Wurzeln  
zur Welt

es wiegt der Ast -  
bewegt das Schweigen in mir

Auf meiner Haut Wind, im Ohr  
das Rauschen der Blätter,  
Blattgeflüster, das  
in meine Seele dringt.

Es atmet wieder  
flaut auf, flaut ab wohin  
du gehst, in allen deinen  
Fragen

Rebekka Kreisel



# REFLECTIONS ON THE WEEK

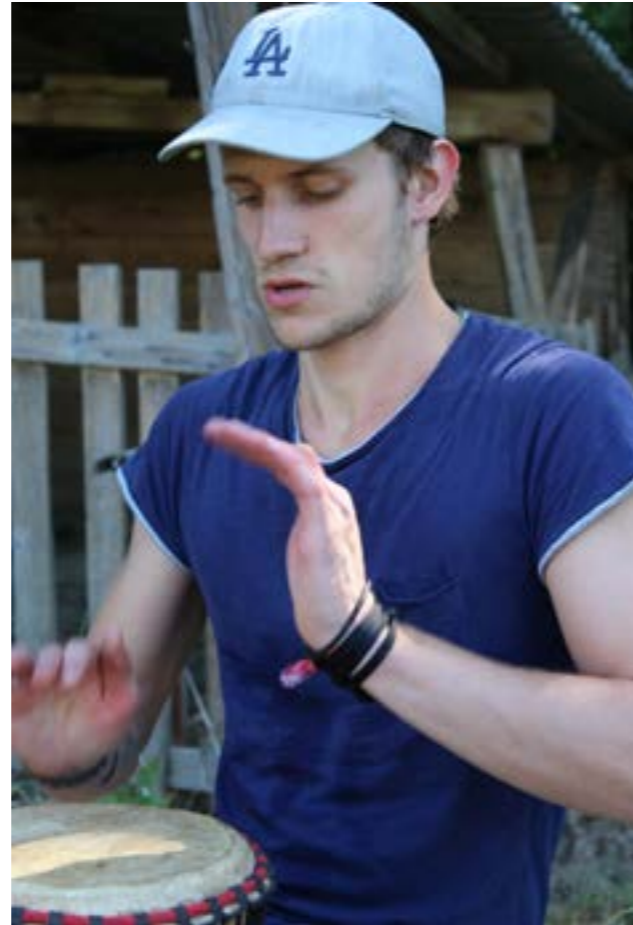
von Marc de Hoop

Amongst many things, I remember a statement by Jannis in particular. He was saying how we are not keeping a list of who was at sunrise every morning, that the dream exchange is not about having the coolest dreams. The point is to focus your attention somewhere and then see what happens. A part of me was totally „angesprochen“ (the ego), and it is a great way of saying well you can do all that for your ego but you will be missing out on the actual possibility of learning by listening. From a more analytical point of view (can't help it) the week in some way was an experiment to see what happens if we come together and embrace such radical openness as to the purpose of our coming together. Can we see each other and learn without a clear „thing to be learned“? It makes visible group processes that are in a way always there when we work with groups, but with the explicit intention and space to look at it. The process is the goal. What happens if someone is „not with us anymore“, where did we lose her/him? What happened? How did she/he come back? And what happened there? It sensitized me to again and again ask where are the others. On the last day when I walked to my place for nature time I realized how these places symbolize this: I walk and see everyone sitting in their places. When we are together a part of us is bringing in these places: our biography, character, beliefs, trigger points, habits. To see others for me is to ask that question, what is their place? In order to be able to say saubonna\*.

(\*Sawubona (zulu): we see you)

I also found it super interesting to become so attentive to sense where we are going as a group. What direction are we heading? What do I think is a right or interesting next step, and what does that say about me? Is it provocative, reflective, repetitive, ...? It was so interesting to observe the group processes, the different contributions people made and how they were rooted in their persona.

Another thing that stuck with me is what I mentioned in the last session; the many languages we speak. Dancing, singing, touching, drumming, speaking. All ways to meet.



# ANSWERS ON QUESTIONS

von Marc de Hoop

**How would you describe the essence of the week ?**

Trust (Thanks Louisa)

Trust in change

Trust in myself

Trust in us

**How does the reality we touched together at INDABA look and/or feel like?**

I think the reality we touch at Indaba is always there but we don't feel it as clearly because of all the noise in our everyday. This reality is one with the potential to feel deep openness and love towards others, curiosity. And a sense of ownership over the present; we constantly create (something I tend to forget when there's a clear set of assignments and roles that are expected of me)

**What is the meaning of the NEW for you after this week?**

Maybe the new is where we decide (intend) to go, seeing what is already there?

For me the meaning of the new changed in seeing the importance of knowing our direction. Then new is not something that just happens. It was interesting how we try to continuously direct our awareness and formulate our intention. If we didn't end up where we said we wanted to, was it because of some externality, or because we were not entirely certain/clear/in-sync about the intention? Indaba helped me I become much more aware of the importance and what we can do to set and re-set an intention as a group.





## HEIMLICHE LIEBSCHAFT

Apfel auf meinem Knie  
du riechst nach Herbst und wächst im Sommer die Sonne küsst deine Apfelschalenhaut und du errötest, bis nach tausend Küssen deine Haut von roter Farbe glänzt.

Rebekka Kreisel

**DAS AUTHENTISCHE.** Am wichtigsten fand ich, dass wirklich alles da sein durfte, Raum für alles war und doch eingebettet in einen festen Rhythmus, so dass jeder sich immer mehr fallen lassen konnte, in den Rhythmus und in die Gruppe, und so zu seinen wirklich authentischen Impulsen, Gefühlen und Lebensideen finden durfte. Die von der Gruppe erwünscht, befürwortet und unterstützt waren. Das fand ich so schön!

Und dafür braucht es glaub ich noch so viel mehr Raum und Zeit in der Gesellschaft, beziehungsweise wir, jeder einzelne von uns, können versuchen, uns immer besser und vollständiger zu lieben und zu unterstützen, zu ermutigen den eigenen Weg zu gehen und die ur-tiefen Entscheidungen, die dazu gehören, zu treffen. In das Leben zu unterstützen.

Salome Seeberger





## HELLO INDABA's,

I greet each and everyone of you with the greetings in Heaven, peace be with you.

The past indaba training week was indeed a memorable one. A round applause to my Team members for an absolutely Incredible job well done from the beginning to the end. The companionship, the love and the sharing of our thoughts was so great and really appreciated.

We meet people for a specific reason, either for blessing or for a lesson and our participations were a big blessing. The energy they pushed and songs they sang was so vivid

for a person not to forget it. You touched my heart, I love you all.

The indaba fire was a great mechanism in keeping the INDABA spirit growing. Observation of sunrise and sunset also lunar eclipse was indeed very beautiful. Special thanks to our host, OLIVER for giving us a conducive environment during the training week.

Long live INDABA.

**Modou Njie.**

## VESNAANDREA

**Ein Zauberspruch zur INDABA-Welt  
von Andrea reisel und Vesna Hetzel**

Zauberfaden, Zaubersatz!  
Führe mich an diesen Platz  
Wo tiefe Fragen wachsam sagen:

Erde, schenke mir Vertrauen  
Zu Öffnen helfe mir das Wasser  
Feuer, wecke meinen Willen  
Durch Luft in die Verwandlung schauen!

Töne lichtvoll in der Stille  
Der Klang des Lebens mein Herz erfülle!  
In Harmonie und Dissonanz

singen wir den Freudentanz.



## 12 JAHRE IM ORGATEAM Abschiedsworte von Ulrich Morgenthaler

Im Mai 2006 hielt Nicanor Perlas, Zivilgesellschaftsaktivist und Träger des Alternativen Nobelpreises, im Forum 3 einen Vortrag, in dem er davon sprach, auf den Philippinen ein Training für junge Menschen auszurichten, die sich in spirituell-sozialer Weise im Leben engagieren wollen. Unter den Zuhörern waren junge Menschen, die von dieser Idee sehr berührt waren. Anschließend fragte ich Nicanor und diese jungen Leute, ob sie Interesse hätten, im kleineren Maßstab von einer Woche ein solches Training auch im Stuttgarter Forum 3 zu haben. Die allseitige Antwort war eindeutig und begeistert: Ja! So ent-

standen die Internationalen Trainingswochen für junge Menschen. In diesem Sommer haben sie zum 10. Mal erfolgreich stattgefunden. In der äußeren Erscheinung hier oder da geändert, bzw. weiterentwickelt, ist ihr Impuls in innerer Dynamik und im Echo der Welt so lebendig wie am Anfang. Auf einen Überblick über diese langjährige Entwicklung verzichte ich hier aus Platzgründen. Er lässt sich aber in sehr anschaulicher Weise aus den wunderbaren, gedruckt und elektronisch vorliegenden Rückblicken finden, die nach jeder Trainingswoche eindrucksvoll erstellt wurden, insbesondere im letztjährigen von 2017.



Durch diese Trainingswochen haben sich viele jungen Menschen tiefer mit ihrem Leben verbinden können. Akzeptanz konnten sie erleben, Freiräume für eigene Kreativität nutzen, und nächste, neue und eigene Schritte finden, um diese dann aus innerer Sicherheit zu gehen. So, wie ich damals, 2006, erlebte, dass sich mir eine echte und zeitaktuelle Gelegenheit bot, jungen Menschen und ihrem Suchen einen aus eigenen Kräften und Fragen miteinander gestaltbaren Raum zu ermöglichen, so erlebe ich heute, 2018, angesichts der Selbstständigkeit des verantwortenden Teams der Trainingswochen, ihres Fähigkeits- und Erfahrungsreichtums, und angesichts sich deutlich meldender persönlicher, neuer Intentionen bei mir, dass es jetzt an der Zeit ist, und auch sein darf, aus dieser Mitgestaltung herauszutreten.

Zurückblickend wird gleich die große Dankbarkeit Erlebnis, dass ich so nah und so lang in einem intimen und zugleich offenen Kreis junger Menschen aufgenommen war, direkt teilnehmen konnte an ihren Lebensfragen und -sorgen, an ihrer Aufrichtigkeit, besonders in der menschlichen Begegnung, an ihren erstaunlichen vielfältigen sozialen, künstlerischen, intellektuellen und anderen Begabungen und Fähigkeiten, an ihrer unbedingten Wertschätzung des jeweils jetzigen Augenblicks, an ihrer Spontaneität und Begeisterung. Auch, dass ich ganz per-

sönlich ihre Akzeptanz und Respekt erfahren durfte, ihr Vertrauen zu mir als einem dreißig bis vierzig Jahre älteren Menschen. Schließlich, dass ich dabei meine eigenen entsprechenden Lebensjahre noch einmal in vielfältiger Weise erinnernd durchleben konnte.

Was konnte ich selbst zu diesen Trainingswochen beitragen? Dazu gehören wohl die seit 1977 im Forum 3 von mir gemachten, zum Teil zu Fähigkeiten gewordenen, Arbeits- und Lebenserfahrungen: Bilden von und Mitarbeiten in Gruppen, Lauschen in die Zeitereignisse, Organisieren von Veranstaltungen, Engagement in der Zivilgesellschaft, individuelle Offenheit für Menschen, persönliches Verstehen, Toleranz für spirituelle Wege anderer Menschen, schließlich Erfahren und Verbinden mit der Anthroposophie, dies vor allem in Form von Übungen und Meditationen. Dazu, aus der Überzeugung, dass das fruchtbar Neue gerade die jeweils jungen Menschen in unsere Welt bringen können, mein Insistieren, dass junge Menschen für ihre Fragen und das Ausprobieren neuer Möglichkeiten eine von ihnen selbst gestaltbare Gelegenheit erhalten, bei der sie unter sich sein können. Nicanor Perlas habe ich oben schon erwähnt. Orland Bishop kam später, 2008, hinzu. Er ist aktiv in der Befriedung innerstädtischer Gewalt in Los Angeles und international erfahren als Mentor junger Menschen. Beide genossen durch ihre spirituell-soziale Präsenz das

Vertrauen der jungen Menschen - seit 2017 arbeiten die Trainingswochen ohne ihre direkte Begleitung. An dieser Stelle ein Dank von mir an diese beiden besonderen Männer und international renommierten Referenten, dass ich sie so unmittelbar miterleben durfte bei ihrem Begegnen und Arbeiten mit jungen Menschen!

Das Organisationsteam der Trainingswochen verlasse ich nun. Es waren zwölf intensive und reiche Jahre – fast jeden Monat ein ganztägiges Treffen, zehn Trainingswochen mit je einer Vorbereitungswoche und einem anschließenden Rück- und Vorblicks-Wochenende, im Mittelpunkt stets die persönliche Begegnung und die aktuellen eigenen Lebenssituationen mit ihren Höhen und Tiefen, aus ihnen dann immer neues Suchen und neues Üben. Aus Begegnungen mit Fremden wurden dabei Beziehungen, und aus diesen Beziehungen dann wirkliche Freundschaften. Das Team ist jetzt zu groß geworden – inzwischen zehn Mitglieder – als dass ich hier auf uns Einzelne eingehen kann. Aber in meinem Herzen seid Ihr präsent, jeder von Euch und alle zusammen. In Euren weiteren Weg habe ich volles Vertrauen und größtes Zutrauen. Und wann immer Euch der Wunsch danach ist, will ich da sein. Wie freilassend ich das meine, wisst Ihr.

**Ulrich Morgenthaler**

## REISESEGEN FÜR ULRICH

Mögen zwölf Mirabellen in Deiner einen + zwölf in Deiner anderen Hand treue Begleiter Deiner Wege sein.

Mögen Menschen Deine Wege kreuzen die Deine Geschenke mit Genuss empfangen.

Möge ein Fuß dem anderen folgen, wie Dein Wandergebet sagt.

Möge ein großer Baum auf Dich warten, ein Vogel für Deine Freiheit die Flügel schlagen und die Sterne in großer Harmonie Dein Lied anstimmen.

In großer Dankbarkeit.

**Lydia Roknic**



# INDABA BANTABA

## Indaba Africa sonkodu nko kango lemmu.

Wolemu nnaasi, nnanyo konoto diya, ka kacha, kanyo kawwanndi, kawandiro laa mungba dinkalala, dinkola mungbekella tonyaa kang. Fanniyaá wodaa tije.

Indaba mu Bantaba leti bantaba mung ya long alfalu wola keba kamallingo wolebe si la knyokonoto diya.

Indaba mu karang bungobaa leti karanbgo mung ya longko ika kuulongo le karang je karangbungo mungya longko, akarandilo kening tamangsero la anning korosirro. Korosiro mungba waraling bake.

Indaba ikatara luwoalekono luwo mung ya longko imangsafea ata dangtela moaye ifango lakorosiro wolebe ika suttee wolla.

Indaba kafo aba jangjangding dunya kono walanto moa-

safoko alhawaakono. Biii tilola sembemaaba, wobe nu-moalla banko le kanng (Germany).

Sangwo sang nka fondinke tang-nani walanto tangsaba anning feng wolle kabeng akarang bungbaato. Woto karangbungo nying akakummayata pur moayaa long.

Ning alihakilo beje pur alisang fengklong nying kafola kuwo to alias.massingba taa aliyedung talinggo lajalibaa konno aliye kissikissiro indaba numukunda. Alibe jabirosotola mungbe seneya.

Ning wo fannag koliya alife alise safero ke kafo tamala walanto liimaniya Moala munnbe sirringa liya bungbanying kono. Mnbaali kontong naa anning fanang balijayi alla karangnyimala kabo nying kibaro munsafeta Aliya.

Alinal bading ma lemu **Bambo Burama**



## INDABA TRAININGSWOCHE 2018

**Organisationsteam:** Sinja Jessberger, Svenja Schmidt-Rüdt, Anton Plagemann, Burama Tunkara, Modou Njie, Rebekka Kreisel, Jannis Keuerleber, Lydia Roknic, Eva Krause, Ulrich Morgenthaler

**Träger:** Forum 3 e.V., Gymnasiumstraße 21, 70173 Stuttgart

**Verantwortlich für den Inhalt:** Sinja Jessberger, Lydia Roknic, Ulrich Morgenthaler



## IMPRESSUM

INDABA Trainingswoche  
Forum 3 e.V.  
Gymnasiumstra0e 21  
70173 Stuttgart

[www.trainingswoche.de](http://www.trainingswoche.de)  
[kontakt@trainingswoche.de](mailto:kontakt@trainingswoche.de)  
Tel. 0711/4400749 44

Vertretungsberechtigter Vorstand: Ingrid Lotze, Ulrich Morgenthaler, Elke Weitinas  
VR Nr. 2609 ; Steuernummer 99019/20373  
Finanzamt Stuttgart-Körperschaften  
Inhaltlich Verantwortliche gemäß § 55 Abs. 2 RStV: Ingrid Lotze