

Die Kunst des Wie

Tai Chi Chuan und Systemische Therapie reichen sich die Hand

Ein Wochenendseminar
mit
Malte Loos und Giles Rosbander

13. - 14. November 2021 Großer Saal der Abada Schule, Urbanstrasse 93, 10967 Berlin

Tai Chi und systemische Therapie haben viele Berührungspunkte. Beide sind in der Lage, tiefe 'nichtkognitive' und zugleich wirkungsvolle Prozesse in uns anzusprechen. Sie können neue Lösungen anregen und bestehende Muster transformieren.

Beide Methoden rufen Denkvorgänge und Reaktionen auf, die in uns immer potentiell vorhanden, aber nur mit einiger Übung anzusteuern sind.



Im Tai Chi beschreitet man dabei einen körperlichen Weg. Tai Chi (Chuan) ist eine Kampfkunst, die u.A. Entspannung und Achtsamkeit trainiert. Hier kann man durch den eigenen Körper sehr unmittelbar erfahren, wie weit man sich auf diese tieferen Arten des Denkens und Fühlens gerade einlässt.

Systemische Therapie und systemische Lebenskunst nutzen viele andere Kanäle der Wahrnehmung und Verarbeitung, deren Vielfalt der ihrer Anwendungen entspricht.

In unserer Arbeit lassen wir die beiden Traditionen sich gegenseitig befruchten. Im eigenen Körper, und im Körper des Gegenübers, wird systemisches Denken viel plastischer und leichter zugänglich.

In der Übersetzung in die systemische Gedankenwelt kann Tai Chi seine Anwendung in unserem Leben – im Zwischenmenschlichen, wie auch im Kontakt mit sich selbst – neu entfalten.

In unserer Arbeit machen wir die 'Körpersprache', die Bewegungswelt des Tai Chi, erfahrbar für die Teilnehmer. Die eigene Körperachse als Verbindung zwischen ‚Himmel und Erde‘; die Synergie von Aufrichtung und Entspannung/Loslassen; mehr Wirksamkeit mit weniger Mühe und Anstrengung: Das sind Grundelemente, die in Solo- und Partnerarbeit erlebt werden.

Durch Übertragung von innerer Haltung und Prinzipien aus dem Tai Chi auf alltägliche Lebenssituationen erleben wir, zum ersten Mal oder erneut, systemische Perspektiven und Ansätze und erforschen damit Situationen aus dem Leben.

Durch einfache, aber grundlegende Übungen wird klar, wie wir in diesem Ansatz Barrieren in unserem täglichen Leben lösen und Ressourcen zugänglich machen können. 'Schweres' kann leichter werden, wir vergrößern unsere Achtsamkeit und Handlungsmöglichkeiten im Umgang mit der Welt und finden innere Beruhigung.



Module und Themen

Der Workshop besteht aus 4 Einheiten, in denen wir den Körper jeweils an die gelöste Haltung aus dem Tai Chi gewöhnen. Wir erleben und besprechen dann, wie sie sich auf andere Felder überträgt und lassen sie in systemischen Interventionen zur Geltung kommen.

1. Vormittag: Lotlinie, Lösung und die Verschiebung des Möglichen.
1. Nachmittag: Achtsamkeit nach innen und Vielgestalt der Perspektive
2. Vormittag: Achtsamkeit, Perspektivwechsel und Zugang zu Ressourcen
2. Nachmittag: Kleine Änderung mit großer Wirkung; Einladen im Zuhören

Anmeldung und Information bei:

Giles {T: 0163 4275142, M: giles.rosbander@gmail.com} oder
Malte {T: 0174 3790176, M: malte@innere-stille.net}

Gebühren: Frühbucher bis 31.10.: 150€ (100€ erm.) Ab 1.11.: 180€ (120 erm.)