

Look but Don't Touch

Der achtsame Weg zu Konfliktbewältigung
in Tai Chi und Systemik

Ein Wochenendseminar
mit
Malte Loos und Giles Rosbänder

7.- 8. Mai 2022 Großer Saal der Abada Schule, Urbanstrasse 93, 10967 Berlin

Tai Chi und systemisches Denken haben in der Bewältigung von Konflikten viele Berührungspunkte. Beide bedienen sich verschiedener Mittel aus konfliktfreien Bereichen, um Begegnungen ressourcenreich zu gestalten, zu befrieden oder zu meistern.

Im Mittelpunkt steht dabei Urteilsfreiheit. Urteilsfreie Begegnung hält unserem Inneren die Möglichkeit offen, transformierende Perspektiven auf eine Situation zu gewinnen. Verhärtete Fronten können dann weich werden und Freiheit sich finden. Negative Impulse erhalten Raum, sich aufzulösen und ihre Energie freizugeben. Die kreative Kraft der zugrundeliegenden Verbindung tritt in den Vordergrund.



So erhalten wir Zugriff auf innere Ressourcen zur Transformation von Konflikten, sei es als Beilegung oder für uns günstiger Gestaltung.

Urteilsfreiheit ist ein geistiger und emotionaler Modus, aber auch ein körperlicher. Sie ist untrennbar mit dem grundlegenden Tai Chi Begriff der Gelöstheit verbunden.

Die Aufgabe, Dinge zu lassen, und nicht mit Gewalt zu manipulieren, stellt sich auch im Verhältnis zu uns selbst. Das gilt sowohl in Bezug auf geistig-emotionale Urteile als auch auf den Körper und die Möglichkeit, in ihm zu handeln.

Körperliche Achtsamkeit wird im Tai Chi kultiviert. Es liefert es uns sehr wirkungsmächtige und (relativ) leicht zugängliche Bilder und Allegorien für andere Lebensbereiche. Sie helfen uns, dort analoges Verhalten aufzurufen und lösende Haltungen einzunehmen.

Die körperliche Erfahrung des Tai Chi ist also ein sehr griffiges Instrument, um unser Unterbewusstes darin zu schulen, auch in der weiteren Welt nach lösenden Antworten zu suchen.

In unserem Workshop machen wir die Körpersprache und Bewegungswelt des Tai Chi für die Teilnehmer erfahrbar. Anhand ihrer führen wir die wichtigsten Begriffe von Achtsamkeit, gelöstem für sich Einstehen, Begleiten, Transformation und Resilienz ein.

In kleinen Miniaturen übertragen wir die Erkenntnisse aus der körperlichen Arbeit auf andere zwischenmenschliche Beziehungen, verallgemeinern und vertiefen sie.

Im Inneren wird so ein klarer Weg zu lösendem Verhalten in konflikträchtigen Situationen eröffnet und verankert.



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 das Erkennen des anderen.
1. Nachmittag: Selbstbehauptung und Willkommenheit. Achtsame Begleitung.
2. Vormittag: Transformation. Die Grenzen vergehen lassen.
2. Nachmittag: Achtsamkeit: Den positiven Kern finden.

Anmeldung und Information bei:

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

Gebühren: Frühbucher bis 20.4.22 : 150€ (100€ erm.) Ab 21.4. 180€ (130€ erm.)

Zahlung fällig bei Anmeldung. Rücktrittsgebühr bis 1.5. 50%, bis 6.5. 80%, danach 100% der Kursgebühr