

Raum und Transformation

Die Kunst des konstruktiven Selbstschutzes

Ein Wochenendseminar
mit
Malte Loos

8.-9. Juli 2023 Kampfkunstschule Neukölln. Hobrechtstrasse 31, 5. OG 2 HH, 12047 Berlin

In diesem Seminar lernen wir, unseren eigenen Raum zu bewahren, indem wir mit der Welt klug in Verbindung treten, statt uns defensiv abzuschotten oder überwältigt zu werden.

Impulse und Lasten

In unserem Alltag nehmen wir ständig Impulse aus der inneren und äußeren Welt wahr. Der innere Umgang mit solchen Wahrnehmungen ist für uns sehr wichtig. Wir können sie beiseite lassen, mit ihnen einen als produktiv empfundenen Umgang finden, oder von ihnen belastet werden.



Äußere Anreize können auf uns belastend wirken. Wir können uns bedrängt fühlen, überwältigt, verwirrt oder in unserer Sphäre verletzt. So entsteht ein Bedürfnis, seinen inneren Raum zu schützen.

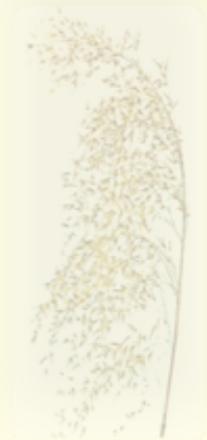
Denken auf festem Untergrund

Dieses Bedürfnis drücken wir häufig negativ aus. Wir wollen eine Last loswerden, ein Eindringen untersagen, Eindringenes entfernen, eine Macht über uns loswerden, oder ein verwirrendes Element beseitigen.

Manchmal können wir unser Anliegen auch positiv formulieren. Wir wollen wieder Luft zum Atmen, Freiraum, Freiheit und Autonomie. Wir wollen unsere Sphäre bewahren und unsere Würde.

Auch solche Konstruktionen entstammen aber einer mechanisch geprägten Gedankenwelt. Der Charakter der Last wird nicht in Frage gestellt. Wir stemmen uns gegen verfestigte Hindernisse und grenzen uns von äußeren Einflüssen ab. In dieser Denkwelt stellen wir unsere Erlebensperspektive nicht in Frage und stemmen uns von dieser festen Basis mit Kraft hoch. Veränderung beinhaltet hier ein Streben und bemisst sich an dessen Reibung. Sie geht mit körperlicher Anspannung einher und ist deswegen häufig mit Schutzreaktionen assoziiert.

In diesem Modus umgibt an sich mit einer Schutzmauer gegen Intrusion, oder drängt Eindringlinge mit der eigenen Kraft hinaus. Schwäche heisst, dass man unterliegt und der eigene Raum kleiner wird, und die Freiheit schwindet. Lösung bedeutet Kollaps und Verengung des Raums.



Achtsames Denken

Dieses Denken impliziert Verhärtung, man meint vor allem gegen die Umwelt. Aber es ist auch sehr hart gegen sich selbst. Es ist aber nicht der einzige Weg mit äußeren Impulsen umzugehen. Insbesondere kann man freundlicher zu sich selber sein.

Stellen wir statt des Fixierenden eher ein Schauen in den Fokus, in dem wir die Dinge nicht einordnen, sondern sein lassen, ändert sich die Qualität des Erlebens. Unsere Perspektive wird beweglicher und fluide. Bedeutungen von Impulsen sind nicht festgelegt und wir verbinden uns in der Welt mit anderen, fluide erwachsenden Strukturen.

Eine mitgehende, weiche aber stabile Verbindung erwächst. In diesem verbindenden Fluidum kann sich die innere Organisation einer Konstellation ändern. Eine Bedrohung kann zu einer Ressource werden, Passivität zu Initiative, Belastung zu Bereicherung und eine Richtung kann sich umkehren. Dies ist nicht zeitlich gemeint sondern als eine Veränderung des Erlebens.

Transformation im Fluss

Genauso wie sich eine Konstellation in ihrer Gesamtheit gegen uns richten kann, kann sie sich nach einer Umorganisation auch in ihrer Gesamtheit zu uns oder in

eine befriedende Richtung wenden. Man kann sich also in einem Konflikt an der Energie des Gegners nähren und ihn für sich arbeiten lassen. In einer Aggression kann man einen Weg finden, die Verletzlichkeit des anderen zu lindern und in einer Entfremdung den Weg zu sich selbst sehen.

Die Bewahrung des eigenen Raumes wird also zu einer Aufgabe der Transformation. Sie geschieht nicht in Abgrenzung sondern in Verbindung. Sie funktioniert nicht statisch, sondern erweiternd, nicht defensiv, sondern bereichernd. Sie beantwortet die Frage nach dem Sein im Fluss, nicht in der Festlegung und in der Praxis, nicht in der Theorie, durch Erleben und nicht als abgrenzende Antwort.

Fliessen Üben

In unserem Seminar üben wir, die achtsame Seite in uns zu begünstigen, um einen konstruktiveren Blick auf äußere Impulse zu ermöglichen.

In körperlichen Übungen unterscheiden wir zwischen eher analytischen und eher achtsamen inneren Haltungen und gewöhnen uns an die innere Welt der Transformation. Wir lernen, zu beobachten, ob wir uns den nötigen inneren Raum geben, kreative Lösungen entstehen zu lassen, oder ob wir uns selbst fixieren.

In Übertragung üben wir, in Lebenssituationen nach Verbundenheit zu suchen und nach Würdigung unserer selbst und des anderen. Wir lernen, die körperlichen Haltungen als Marker zu nutzen, um uns selbst in gutem Kontakt mit der Umwelt zu belassen.

Wir wechseln im Laufe des Seminars zwischen Theorie, körperlichen Übungen und praktischen ab.

Übungszeiten 10-18:30 Uhr (Sa) und 09:30 - 16:30 Uhr (So)
mit angemessenen Pausen

Anmeldung und Information bei:

Malte {T: +49174 3790176, M: malte@innere-stille.net}

Gebühren: Frühbucher **bis 30.6.23** : 150€ (100€ erm.) **Ab 1.7.** 180€ (130€ erm.)

Zahlung fällig bei Anmeldung. Rücktrittsgebühr bis 30.6. 50%, bis 6.7. 80%, danach 100% der Kursgebühr

Bankverbindung: Malte Loos: IBAN: DE38 1005 0000 1070 5377 36

Verwendungszweck: Kunst des Wie Trafo 23

