

Identität, Beziehung & Kommunikation

Taijiquan, Kempo & Kenjutsu

Der Mensch kann nicht nicht kommunizieren. Die Entwicklung einer Persönlichkeit und eines „Ich“ ist ohne „Du“ nicht möglich. Selbstbilder entstehen in sozialen Beziehungen und in der zwischenmenschlichen Kommunikation.

Wir gewinnen unsere Persönlichkeit und Identität in der Auseinandersetzung mit dem, was andere in uns sehen. Dabei identifizieren wir uns auch mit Eigenschaften, Wünschen und Bedürfnissen, die uns eingeredet werden und nur wenig mit unserem Wesen gemein haben. Solche verinnerlichten Fremdzuschreibungen erzeugen sowohl in der Kommunikation nach außen, als auch in uns selbst Konflikte.

Innere Stimmen und Persönlichkeitsanteile, die widersprüchliche Gebote, Bewertungen und Überzeugungen vertreten, bekämpfen und verdrängen sich gegenseitig auf der seelischen Ebene. Was die Person dort nicht lösen kann, projiziert sie nur zu oft auf ihre Mitmenschen. Sich selbst erkennen heißt, bewusst und konstruktiv mit inneren und äußeren „Feinden“ umzugehen, statt blind gegen sie anzukämpfen.



In diesem Seminar lernen wir die Methode der „Introvision“ zur Lösung innerer Konflikte und den von David Bohm entwickelten „Dialog“ kennen. Grundlegende Prinzipien des Taijiquan, Kempo und Kenjutsu werden als Stile der Kommunikation und Konfliktbewältigung aufgezeigt.

Sa. 8. Mai

08.30-9.00

Begrüßung und Einführung

Selbsterfahrung

9.00-10.15

Kampfkunst, Körper & Kommunikation

Körpersprache, Formen der Beziehungsgestaltung und der Konfliktbewältigung.

Theorie

10.30-11.30

Identität und Beziehungsstil

Entwicklung und Wahrung der Ich-Identität im Spannungsfeld von Nähe und Distanz.

Übungen mit Kenjutsu

11.45-13.00

Innere und äußere Distanz

Das Schwert-Prinzip als Abgrenzung, Argument, Urteil, Entscheidung, Enthaltensamkeit und Schweigen.

13.00-15.00

Mittagspause

Mit der Möglichkeit, gemeinsam Essen zu gehen.

Selbsterfahrung

15.00-16.00

Empfinden, Fühlen, Denken, Mitteilen

Authentische Kommunikation durch bewusstes Beobachten leiblicher, seelischer und mentaler Vorgänge.

Übungen mit Kempo

16.15-17.30

Kontakt und Widerstand

Emotionaler Ausdruck, Konfrontation, Auseinandersetzung, Diskussion und Debatte als Aspekte des Kempo-Prinzips.

Theorie & Selbsterfahrung

17.45-19.30

Konflikte im psychischen Geschehen

Einführung in die Methode der Introvision (Angelika Wagner) zur Lösung innerer Spannungen und Konflikte.

So. 9. Mai

Übungen mit Taijiquan

08.30-09.45

Nähe und Verbundenheit

Leibliche Resonanz und Empathie, Hören und Sprechen im Dialog als Prinzipien des Taijiquan.

Theorie und Selbsterfahrung

10.00.-11.30

Kreative Kommunikation

Einführung in den „Dialog“ (David Bohm) als Weg der schöpferischen Kommunikation.

Übungen mit Taijiquan, Kempo & Kenjutsu

11.45-12.45

Kampfkunst und Beziehungsdynamik

Kampfkunstprinzipien und Konfliktbewältigung im Alltag.

Abschluss

13.00-14.00

Identität und Wahrnehmung

Persönlicher Austausch und Hinführung zum folgenden Seminar: *Wahrnehmung, Achtsamkeit und Intuition*.

Haben Sie sich diese Frage jemals selber gestellt?

Warum ist Ihr Geist so ruhelos, geschwätzig, schweift von einer Sache zur anderen, von einer Ablenkung zur nächsten? Warum? Und was werden Sie damit anfangen? Ihre augenblickliche Regung ist, sich zu beherrschen: „Ich darf nicht soviel schwatzen.“ Der Aufpasser, der sagt „Ich darf nicht soviel schwatzen“, ist selber Teil des Geschwätzes.

Was werden Sie also machen?

Sie können untersuchen, was für eine Ursache das Geschwätz hat und dass Geschwätzigkeit Teil jenes Geistes ist, der dauernd beschäftigt ist. Dieser Geist (...) muss immer mit etwas beschäftigt sein: mit Sex, mit Fernsehen, mit Kochen, mit Hausputz, mit Fußball, mit dem Kirchgang.

Warum muss er immer beschäftigt sein?

Sobald er nicht beschäftigt ist, werden Sie dann nicht unsicher, haben Sie nicht Angst davor, nicht beschäftigt zu sein? Sie fühlen sich leer, verloren, Sie beginnen zu erkennen, dass da innen eine riesige Einsamkeit ist.

(Jiddu Krishnamurti, *Fragen und Antworten*, 1988, S.73)

Leitung



Dipl.-Psych. Wolfgang Fach, geb. 1963, Kampfkunstlehrer, Psychotherapeut (Gestalttherapie/Integrative Therapie), Leiter des LongDo Instituts, Wissenschaftlicher Mitarbeiter am Institut für Grenzgebiete der Psychologie (IGPP) in Freiburg, Beratung für Menschen mit außergewöhnlichen Erfahrungen.

Anmeldung

Die **Anmeldung** erfolgt über das beiliegende Formular.

Der **Teilnahmebeitrag** beträgt pro Seminar 95€ (80€ ermäßigt). Bei Buchung eines Seminars und rechtzeitigem Eingang der Überweisung des Teilnahmebeitrags bis spätestens zum 15. des Vormonats der Veranstaltung gilt ein vergünstigter Beitrag von 75€ (60€ ermäßigt).

SchülerInnen des LongDo Instituts zahlen 80€ (65€ ermäßigt) pro Seminar. Bei Buchung eines Seminars und rechtzeitigem Eingang der Überweisung des Teilnahmebeitrags bis spätestens zum 15. des Vormonats der Veranstaltung gilt ein nochmals vergünstigter Beitrag von 60€ (50€ ermäßigt).

Der **Teilnahmebeitrag** ist auf das Konto 662131806, BLZ 70010080, Postbank München zu überweisen. Für Verpflegung und ggf. Unterkunft ist selbst zu sorgen. Die Zahl der TeilnehmerInnen ist auf maximal 16 Personen beschränkt.

Bei **Rücktritt** von der Teilnahme an einer Veranstaltung wird bis zwei Wochen vor Beginn der Anmeldebeitrag abzüglich 30% zurück gezahlt. Anschließend ist keine Rückerstattung mehr möglich.

Ort

Die Veranstaltungen finden im LongDo Institut statt.

LongDo Institut
Tullastr. 40
79108 Freiburg
Tel.: 0761/5563253
Fax: 0761/5563254
info@longdo.de
www.longdo.de



Kampfkunst & Psychologie

LongDo verbindet östliche Philosophie und Spiritualität mit westlicher Psychologie in einer integrativen Kampfkunst. Ihr Spektrum erstreckt sich vom leiblichen Spüren und der inneren Arbeit des Qigong über das Spiel und die Verbundenheit der Kräfte im Taijiquan, die Selbstbehauptung und emotionale Auseinandersetzung im Kempo (Kung-Fu), die mentale Gerichtheit und das intuitive Entscheiden im Kenjutsu (Schwertkampf) bis zur Übung des reinen Gewahrseins in der Zen-Meditation. Integrative Kampfkunst dient der Entwicklung und Förderung des Menschen in seiner Gesamtverfassung als „Körper-Seele-Geist-Wesen“. Der „ganze“ Mensch als Kampfkünstler/in ist wehrhaft und friedfertig zugleich. Im Kampf wird schöpferische Kooperation und Gestaltung gesucht.

Anlässlich des 5-jährigen Bestehens veranstaltet das LongDo Institut 2010 die Reihe „Der Weg des Drachen“. Es werden vier Wochenendseminare angeboten, die mit Selbsterfahrung, Übungselementen aus verschiedenen Kampfkünsten und psychologisch-philosophischen Reflexionen große Lebensbereiche behandeln. Sie finden samstags von 8.30-13 und 14.30-19 Uhr sowie sonntags von 8.30-14 Uhr statt und beinhalten abzüglich Pausen 12 Stunden Programm:

- 06. - 07.3.** Lebenskraft, Emotion & Aggression
- 08. - 09.5.** Identität, Beziehung & Kommunikation
- 10. - 11.7.** Wahrnehmung, Achtsamkeit & Intuition
- 11. - 12.9.** Wille, Lebensweg & Selbstverwirklichung

Die Seminare sind in sich abgeschlossen und können einzeln belegt werden. Die Themen bauen aufeinander auf und schließen einen Kreis, der eine Gestalt erkennen lässt, die mehr und etwas anderes ist, als die Summe der einzelnen Teile. Beginnend beim leiblichen Ursprung führt die Reise bis zur Möglichkeit eines integralen Bewusstseins, das die Gegensätze, die der Mensch sich auf seinem Weg erschaffen hat, wieder vereinigen kann.

Die Seminarreihe richtet sich an alle, die neugierig und offen sind, mehr über sich selbst und das Potenzial der Kampfkunst für die Persönlichkeitsentwicklung zu erfahren. Vorkenntnisse in den Kampfkünsten sind nicht erforderlich. Wichtig sind die Bereitschaft zur Selbsterfahrung und eine ausreichende psychische Stabilität.



LongDo

Institut für integrative Kampfkunst

Kampfkunst & Psychologie

8. bis 9. Mai



Ein Seminar der Reihe

Der Weg des Drachen

Selbsterfahrung, Theorie und Praxis