

Wille, Weg und Selbstverwirklichung

Qigong, Taijiquan, Kempo, Kenjutsu & Zazen

Bevor wir Gedanken, Gefühle und Vorstellungen wahrnehmen, werden sie in unbewussten Prozessen vorbereitet. Diese Tatsache wirft die Frage nach der Freiheit unseres Willens auf: Wenn Gedanken uns quasi „zufallen“, hat unser bewusstes Ich dann überhaupt eine Wahl, werden unsere Entscheidungen und Handlungen dann nicht durch verborgene Ursachen bestimmt? Wer oder was soll das „Ich“ oder „Selbst“ im Spannungsfeld all der widerstreitenden Motive und Impulse unseres seelischen Geschehens sein? Gibt es einen „wahren“ Willen? Philosophie, Psychologie, Wissenschaft und Religion liefern zu bestimmten Zeiten und in verschiedenen Kulturen ganz unterschiedliche Antworten.

So ist das menschliche Erleben und Verhalten für die moderne Wissenschaft und Hirnforschung einzig und allein auf Wechselwirkungen von Genen und Umwelteinflüssen zurückzuführen. Das Bewusstsein ist durch physiologische Prozesse im Gehirn bedingt und damit prinzipiell durch materielle Ursachen festgelegt. Ein freier Wille müsste so gesehen metaphysisch sein und ist mit diesem vollständig deterministischen Menschen- und Weltbild unvereinbar.

Östliche Lehren sehen menschliche Motivationen und Verhaltensmerkmale durch Karma und Reinkarnation beeinflusst. Während das dem griechischen Philosophen Pindar zugeschriebene „Werde, was Du bist!“ nahelegt, wir hätten einen verborgenen Wesenskern, den es zu verwirklichen gelte, bestreitet der Buddhismus die Existenz eines substantiellen Selbst und sieht im Anhaften am „Ich“ die eigentliche Ursache des menschlichen Leidens.

In diesem Seminar werden westliche und östliche Theorien zur Frage des Selbst und der Willensfreiheit vorgestellt. Mit Selbsterfahrung und Übungselementen aus dem Kampfkunstspektrum (Qigong, Taijiquan, Kempo, Kenjutsu, Zen) werden Möglichkeiten der Selbstmotivierung und der Entwicklung eines „integralen Bewusstseins“ aufgezeigt. Dessen Realisierung kann das auf einer dualistischen Weltsicht beruhende Willensproblem klären.

Sa. 21. Mai

08.30-9.00

Begrüßung und Einführung

Qigong

9.00-10.00

Quelle der Motivation

Vom Ursprung der spontanen Regung zur bewussten Absicht.

Theorie & Selbsterfahrung

10.15-11.45

Was bedeutet Freiheit?

Welche Entscheidungs-, Handlungs- und Gestaltungsspielräume haben wir in unserem Leben?

Kempo

12.00-13.00

Entdeckung des Willens

Widerspruch, Widerstand und Willensäußerung als Weg zum Selbstverständnis.

13.00-15.00

Mittagspause

Mit der Gelegenheit, gemeinsam Essen zu gehen. Voranmeldung erwünscht!

Theorie

15.00-16.30

Wie frei sind wir?

Das Problem des Determinismus: Der menschliche Wille zwischen blindem Zufall und physikalischer Notwendigkeit.

Kenjutsu

16.45-17.45

Qual der Wahl

Arbeit mit dem Schwert: Gerade die Situation der „freien“ Wahl ermöglicht Einsicht in Unfreiheit und Abhängigkeit.

Selbsterfahrung

18.00-19.30

Die Suche nach dem Selbst

Menschliche Individuation und Ganzwerdung als lebenslanger Prozess.

So. 22. Mai

Taijiquan

08.30-09.30

Wuwei - das spontane Selbst

Tun ohne zu Tun – Verbindung der Gegensätze und konfliktfreies Handeln.

Theorie & Selbsterfahrung

09.45.-11.15

Die Kunst der Selbstmotivierung

Das Leben in die eigene Hand nehmen: Erkenntnisse der Motivationsforschung und Ihre Anwendung im Lebensalltag.

Zazen

11.30-12.30

Transzendenz

Die Überwindung der Trennung von Selbst und Welt.

Abschluss

12.45-14.00

Wille, Ethik und Moral

Austausch und Hinführung zum diesjährigen Hüttenwochenende mit dem Thema „Das Gute, das Böse und die Kampfkunst“, das am 14.-16.10.2011 in den Vogesen stattfindet.

Wir stellen uns auch vor, dass es abgesehen von dem Ich ein wahres Selbst gibt. (...) Im Augenblick, in dem wir das Wort „Selbst“ verwenden oder irgendein anderes Wort, um das zu beschreiben, was jenseits vom Selbst, vom Ich, sein könnte, bleibt es eben dieses Selbst. Kann man sich vom Selbst befreien? Sich befreien, ohne sich in Gemüße zu verwandeln, ohne dabei geistesabwesend oder verrückt zu werden?

Wenn Sie wirklich frei vom Selbst sein wollen, heißt das, dass Sie nichts und niemandem verbunden sein dürfen. Was aber wiederum nicht heißen soll, dass Sie sich absondern, indifferent oder abgestumpft werden sollen, was erneut eine Auswirkung vom Selbst wäre.

Erst wenn Sie wahrhaftig, zwanglos und zutiefst nicht mehr gebunden sind, entsteht aus diesem tiefen Sinn des Ungebundenseins Verantwortung. (...) Es ist möglich, dass Sie von Ihren eigenen Erfahrungen, Ihrem eigenen Wissen, Ihren gewachsenen Auffassungen Erfahrungen frei werden, vorausgesetzt, Sie machen sich daran.

Jiddu Krishnamurti, *Fragen und Antworten*, 1988, S.11-12

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 zum Seminar „Wille, Weg & Selbstverwirklichung“ erfolgt über das beiliegende Formular.

Der reguläre Teilnahmebeitrag für Personen, die nicht Schüler/innen des LongDo Instituts sind, beträgt 95€ (80€ ermäßigt für Azubis und Studierende). Bis zum 31.3.11 gilt ein Frühbuchrabatt: Bei rechtzeitigem Eingang der Überweisung auf die unten angegebene Bankverbindung sind lediglich 80€ (65€ ermäßigt) zu zahlen.

Für SchülerInnen des LongDo Instituts gilt ein vergünstigter Teilnahmebeitrag von 80€ (65€ ermäßigt für Azubis und Studierende). Bei rechtzeitigem Eingang der Überweisung bis zum 31.3.11 auf die unten angegebene Bankverbindung gilt ein nochmals reduzierter Teilnahmebeitrag von 60€ (50€ ermäßigt).

Bankverbindung: Der jeweils gültige 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 Veranstaltung wird bis zwei Wochen vor Beginn der Anmeldebeitrag abzüglich 30% zurückgezahlt. Anschließend ist keine Rückerstattung mehr möglich.

Ort & Zeit

Die Veranstaltung findet samstags von 8.30 - 13 Uhr und 14.30 - 19.30 Uhr sowie sonntags von 8.30 - 14 Uhr im LongDo Institut statt. Sie beinhaltet abzüglich Pausen 12 Stunden Programm.

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 Gerichtetheit 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.

Das Seminar richtet sich an alle, die neugierig und offen sind, mit Hilfe von Übungselementen aus verschiedenen Kampfkünsten und psychologisch-philosophischen Reflexionen mehr über sich selbst und das Potenzial der Kampfkunst für die Persönlichkeitsentwicklung zu erfahren.

Vorkenntnisse in den Kampfkünsten sind nicht erforderlich. Die einzigen Voraussetzungen sind die Bereitschaft zur Selbsterfahrung und eine ausreichende psychische Stabilität.



LongDo
Institut für integrative Kampfkunst

Kampfkunst & Psychologie

21. bis 22. Mai 2011

Wille, Weg und
Selbstverwirklichung



Selbsterfahrung, Theorie und Praxis