

4.03. - 6.03.2005

Kampfkunst & Psychologie

Theorie,
Praxis, Selbsterfahrung

Freitag, 4.03.

- **Ankunft und Einchecken** ab 12.00 Uhr
12.30 – 13.30 Uhr
Imbiss
- **Begrüßung** 13.30 - 14.00 Uhr

Selbsterfahrung (W. Fach) 14.00 - 15.00 Uhr
- **Wahrnehmung und Subjektivität**
Wahrnehmung ist (Re-) Konstruktion. Die eigene Sicht der Dinge ist bedingt durch Vorerfahrungen und Ab-Sichten, persönliche Standpunkte bringen eingeschränkte Perspektiven mit sich. In Auseinandersetzungen und Konflikten können wir uns daher nicht ohne weiteres auf unsere Wahrnehmung als richtig oder „wahr“ berufen. „Realität“ ist eine fragwürdige Sache.
- **Kung Fu im Freien** 15.15 - 16.45 Uhr

Theorie (W. Fach) 17.30 - 19.00 Uhr
- **Aggression und Destruktivität**
„Aggression“ ist ein Phänomen mit vielen Facetten. Wie kann man Aggression definieren und woher kommt sie? Handelt es sich um einen angeborenen Trieb, welche Rolle spielen Sozialisation und Lernen am Modell? Es werden psychologische Theorien und Experimente zu Aggression und destruktivem Verhalten vorgestellt und Konsequenzen für die Kampfkunst diskutiert.

19.00 Uhr
Abendessen

Samstag, 5.03.

- **Meditation** 07.30 - 8.00 Uhr

8.00 Uhr
Frühstück

Impuls/Diskussion 09.00 - 10.15 Uhr
Martina B. & Constance v. R.
- **Frauen-Kampfkunst und Befreiung**
Sunny Graf, Psychologin, Rechtsanwältin, hochgraduierte Kämpferin, feministische Selbstverteidigungslehrerin (*Mit mir nicht!*, S. 49): „Die traditionelle Rolle von Frauen ist mit Werten wie Stärke oder Unabhängigkeit nicht vereinbar. Systematisch wurden uns das Selbstbewusstsein und der Glaube an unsere Fähigkeiten genommen.“
- **Kung Fu im Freien** 10.30 - 12.00 Uhr

Theorie (W. Fach) 12.30 - 13.15 Uhr
- **Gene und Sozialisation**
Die konventionelle Psychologie erklärt Verhalten ausschließlich über die Interaktion von Anlage und Umwelt. Manchmal scheinen Menschen jedoch wie von einer dritten „Kraft“ getrieben, insbesondere, wenn sie ihre genetischen und sozialen Voraussetzungen als beschränkend empfinden und regelrecht dagegen ankämpfen.
- 13.15 – 17.30 Uhr
Mittagessen & Freizeit

Selbsterfahrung (W. Fach) 17.30 - 19.00 Uhr
- **Was motiviert uns?**
Wieso ausgerechnet Kampfkunst? Abreagieren, Sport, Zufall? Fragen, denen wir ruhig einmal nachgehen sollten, vielleicht sind wir uns dessen, was uns antreibt, ja nicht immer voll bewusst ...
- 19.00 Uhr
Abendessen

Dokumentation/Diskussion 20.15 - 22.00 Uhr
- **Mensch & Mythos - Beispiel Bruce Lee**
Warum ist Bruce Lee bis heute ein Idol? Welche Personen mit was für Motiven verknüpfen sich in dieser Faszination? Wir werden versuchen, sowohl die Psychologie des „Kämpfers“ als auch die seines Publikums ein wenig zu beleuchten.

Sonntag, 6.03.

- **Meditation** 07.30 - 8.00 Uhr

8.00 Uhr
Frühstück

Impuls/Diskussion 09.00 - 10.15 Uhr
Christine B. & Thirza R.
- **Männer, Faschismus und Mutterkomplex**
Kampfkunst als brutaler Zeitvertreib männerbündischer Psychopathen? Colin Goldner, Psychologe, Ex-Karate-Kämpfer (*Fernöstliche Kampfkunst. Zur Psychologie der Gewalt im Sport*, S. 213): „Es gilt, Kampfsport und all die mit ihm einhergehende Ideologie zu ächten und langfristig aus unserem Leben zu bannen. Wozu soll ein „Sport“ gut sein, dessen Wesentliches darin besteht, andere niederzuschlagen und niederzutreten?!“
- Praxis/Selbsterfahrung* 10.45 - 13.45 Uhr
- **Schwert – Symbol und Selbstentwicklung**
Wir werden versuchen, uns den eher hintergründigen Prinzipien zu nähern, mit denen uns diese Waffe verbinden kann. Je mehr Tiefe wir der Schwertübung zu geben wissen, desto mehr wird sie zur Arbeit an uns selbst. Bokken (jap. Holzschwerter) werden bereit gestellt.
- 13.00 Uhr
Mittagessen

Theorie/Diskussion (W. Fach) 14.00 - 15.00 Uhr
- **Was ist Integrative Kampfkunst?**
Hinter dem Begriff „Integrative Kampfkunst“ steht ein offener, prozessorientierter Entwurf, der fernöstliche Kampfkunst und Spiritualität mit westlichen Konzepten der Psychologie und Philosophie in Theorie und Praxis zu verbinden sucht. Integrative Kampfkunst will die Selbst-Entwicklung des „ganzen“ Menschen als komplexes „Körper-Seele-Geist-Wesen“ und seine Fähigkeiten zu friedfertigen sozialen Beziehungen und Auseinandersetzungen fördern.
- **Reflektion & Feedback** 15.15 - 16.00 Uhr
Zum Abschluss haben wir Gelegenheit, persönliche Eindrücke über die thematische und organisatorische Gestaltung des Wochenendes auszutauschen und die Veranstaltung in einer Feedbackrunde zu bewerten.