

Eines Tages sagte Tokusan zu seinem Schüler Ganto: „Ich habe zwei Mönche, die schon seit vielen Jahren hier sind. Geh hin und prüfe sie.“ Ganto nahm eine Axt und sprach: „Wenn Ihr ein Wort sagt, werde ich Euch die Köpfe abhauen, und wenn Ihr kein Wort sagt, werde ich Euch ebenfalls die Köpfe abhauen.“ Die beiden Mönche fuhren mit ihrer Meditation fort, als hätte er nicht gesprochen. Ganto ließ die Axt fallen und sagte: „Ihr seid wahrhaft Zen-Schüler.“

Wir können nicht nicht kommunizieren. Körperhaltung, Blick, Gebärde, emotionaler Ausdruck, Sprache und Schweigen: Was wir tun oder unterlassen, es ist bewusst oder unbewusst Ausdruck und Mitteilung an unsere Umwelt. In uns selbst herrscht ein Stimmengewirr, unterschiedliche Persönlichkeitsanteile melden sich vielstimmig in inneren Dialogen zu Wort. In Zeiten der Not wendet sich der Mensch gar an höhere Mächte oder ruft Gott an. Von den leiblichen Wurzeln bis zu den geistigen Höhen: Der Mensch ist durch und durch ein kommunikatives Wesen.

In diesem Seminar geht es in Theorie, praktischer Übung und Selbsterfahrung um die vielschichtigen Verbindungen von Kampfkunst und Kommunikation. Mit Bezügen zu den Grundlagen der Körpersprache (Molcho), der allgemeinen Kommunikationspsychologie (Schulz von Thun), der Transaktionsanalyse (Berne), der gewaltfreien Kommunikation (Rosenberg), der Introvision (Wagner) und östlichen, spirituellen Ansätzen (Satsang, Koan) werden Formen der zwischenmenschlichen und innerpsychischen Kommunikation vorgestellt. Typische Interaktionsprobleme und die beteiligten seelischen Prozesse werden analysiert, Lösungsansätze und alternative Strategien vorgestellt. Für ein tieferes Verständnis konfliktbesetzter Kommunikation und den möglichen Auswegen aus verfahrenen Situationen können wir einiges von den Kampfkünsten lernen. Vermittels grundlegender Prinzipien und Übungen aus Qigong, Taijiquan, Kempo, Kenjutsu und Zen-Meditation werden vielschichtige Verbindungen zwischen Kampfkunst- und Kommunikationsstilen verdeutlicht und erfahrbar gemacht.

Das Seminar richtet sich an alle, die neugierig und offen sind, mehr über die Ebenen und Kanäle der Kommunikation, den eigenen Kommunikationsstil und die Zusammenhänge zwischen inneren und äußeren Konflikten zu lernen. Vorkenntnisse in den Kampfkünsten sind nicht erforderlich. Wichtig sind die Bereitschaft zur Selbsterfahrung, zum Erfahrungsaustausch und eine ausreichende emotionale Stabilität.

Änderungen im Programm sind vorbehalten.

Freitag, 09.10.

09.15: Ankunft und Einchecken

09.45: Begrüßung und Einführung

Theorie

10.15: Grundlagen der Kommunikation

11.45: Pause

Praxis & Selbsterfahrung

12.00: Qigong – Die leibliche Resonanz

13.15: Mittagessen & Freizeit

Praxis & Selbsterfahrung

16.00: Taijiquan - Der körperliche Dialog

17.30: Pause

Theorie & Selbsterfahrung

17.45: Körpersprache

Ich glaube nicht an den Dualismus von Körper und Seele. (...) Solange ich lebe und mit anderen lebendig kommuniziere, bin ich mein Körper. Die englische Sprache hat für diese Identität eindeutige Begriffe. „Somebody“ ist jemand, „nobody“ ist *niemand*. (S. Molcho)

19.15: Abendessen & Pause

Vertiefung & Reflektion

20.15: Spielfilm zum Themenkreis

Samstag, 10.10.

Praxis

07.30: Qigong & Zazen

08.30: Frühstück

Theorie

09.30: Kommunikationsstile und –störungen

Geglückte Kommunikation hängt nicht nur vom „guten Willen“ ab, sondern auch von der Fähigkeit zu durchschauen, welche seelischen Vorgänge und zwischenmenschlichen Verwicklungen ins Spiel kommen, wenn Ich und Du aneinandergeraten. (F. Schulz v. Thun)

11.30: Pause

Praxis & Selbsterfahrung

11.45: Kempo – Die emotionale Präsenz

13.15: Mittagessen & Freizeit

Praxis & Selbsterfahrung

17.00: Kenjutsu – Die mentale Gerichtetheit

18.30: Pause

Theorie & Selbsterfahrung

18.45: Innere Stimmen – innere Konflikte

Warum ist Ihr Geist so ruhelos, so geschwätzig, schweift von einer Sache zur anderen, von einer Ablenkung zur nächsten? (...) Der Aufpasser, der sagt: „Ich darf nicht soviel schwatzen“, ist selber Teil des Geschwätzes. (J. Krishnamurti).

20.15 Abendessen und Feier-Abend

Sonntag, 11.10.

Praxis

07.30: Qigong & Zazen

08.30: Frühstück

Theorie & Selbsterfahrung

09.30: Anders reden und Eigentliches sagen

Es liegt in unserer Natur, einfühlsames Geben und Nehmen zu genießen. Wir haben uns jedoch viele Muster „lebensentfremdender Kommunikation“ angeeignet, die dazu führen, dass wir uns selbst und andere mit unserem Sprachstil und unserem Verhalten verletzen. (M.B. Rosenberg)

11.00 Pause

Praxis & Selbsterfahrung

11.15: Kampfstile als Kommunikationskünste

13.15: Mittagessen & Pause

Austausch, Ausblick & Ausklang

14.30: Gewaltfreie Kommunikation im Dojo?

16.00: Abreise

Leitung



Dipl.-Psych. Wolfgang Fach, geb. 1963, Kampfkunstlehrer, psychologischer Psychotherapeut (Gestalttherapie/Integrative Therapie), Leiter des LongDo Instituts, 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 für externe TeilnehmerInnen beträgt 175 € (150 € ermäßigt). SchülerInnen des LongDo Instituts zahlen 150 € (125 € ermäßigt).
- Frühbuchrabatt: Bei Anmeldung und rechtzeitigem Eingang der Überweisung bis spätestens zum 15.8.2009 (!) gilt für SchülerInnen des Instituts für integrative Kampfkunst ein vergünstigter Beitrag von 125 € (100 € ermäßigt).
- Der Beitrag ist gleichzeitig mit der schriftlichen Anmeldung auf das Konto 662131806, BLZ 70010080, Postbank München zu überweisen. Er beinhaltet die Teilnahme am Seminar - die Kosten für Unterkunft und Verpflegung sind in bar vor Ort zu entrichten.
- Für die Teilnahme am Seminar sind zwei Übernachtungen mit Vollpension im Seminarhof Hensellek erforderlich. Die Übernachtungskosten mit Vollpension im Einzel- (2x 65,50 €), Zwei- (2x 49,50 €) oder Mehrbettzimmer (2x 47,50 €) beinhalten Frühstück, vegetarisches Mittag- und Abendessen, ganztägig Tee, Kaffee, O-Saft und Wasser. Das Mittagessen am Freitag wird extra berechnet.
- Die Zahl der TeilnehmerInnen beträgt maximal 24 Personen. Eine Teilnahmezusage mit zusätzlichen Informationen erfolgt nach der Reihenfolge der Zahlungseingänge.
- Bei einem Rücktritt von der Anmeldung bis zum 31.08.2009 wird der Anmeldebeitrag abzüglich 25% zurück gezahlt. Ab dem 1.09.09 können nur 50% und ab dem 1.10.09 nur 25% des Anmeldebeitrages erstattet werden!
- Weitere Informationen: LongDo Institut, Wolfgang Fach, Tullastr. 40, 79108 Freiburg, Telefon: 0761 / 556 32 53, www.longdo.de, info@longdo.de

Ort und Anreise

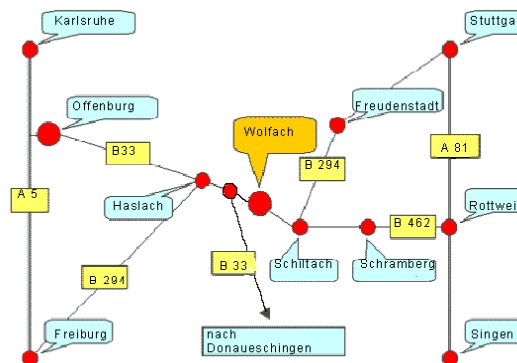
Die Veranstaltung findet im Seminarhof Hensellek in Wolfach statt. Das Haus ist von Freiburg in einer Autostunde zu erreichen.

Seminarhof Hensellek
Übelbachtal 16
D 77709 Wolfach
Telefon: 07834-47541
www.seminarhof-hensellek.de



Anreise

- Von Norden aus Richtung Frankfurt: Über die A5, Ausfahrt Offenburg, weiter auf der B33 Richtung Villingen-Schwenningen um Hausach herum (1. Tunnel), gleich danach Abfahrt Hausach-Ost und Wolfach, Wolfach umfahren (2. Tunnel, Reuterbergtunnel). Kurz nach dem 2. Tunnel Abfahrt Wolfach-Ost nach links, 50m danach rechts ab in das Langenbachtal, dem Schild „Seminarhof + Töpferei“ folgen, nach ca. 2km Gabelung an einem Bauernhof, links in das Übelbachtal, jetzt ist es das nächste Haus nach ca. 1km.
- Von Osten aus Richtung München: Über die A81 Stuttgart-Singen, Ausfahrt Rottweil, über Schramberg-Schiltach nach Wolfach, Abfahrt Wolfach vor dem Tunnel, 50m danach rechts ab, weiter wie oben.
- Von Süden aus Richtung Basel: Über die A5, Ausfahrt Freiburg Nord, B294 Richtung Waldkirch-Elzach-Haslach-Hausach, weiter wie oben nach dem 1. Tunnel.
- Per Bahn: Endstation meistens Bhf. Hausach, ca. 10km vom Seminarhof entfernt, gelegentlich jedoch Bhf. Wolfach, 4km entfernt.



8. Kampfkunst - Hüttenseminar
9. bis 11. Oktober 2009
Erfahrung, Theorie und Praxis

Kampfkunst & Kommunikation

