KREATIVRAUMKÖRPER

„Bewusstwerdung durch Resonanz“

Fokus. Der Fokus des Seminars liegt auf Gesprächen. Über die **Sprache** kommen Sie mit Ihren Empfindungen in Kontakt.

Grundsätzliches. Reden und Erzählen tun gut. Es tut gut, sich auszusprechen. Menschen, die eine krisenhafte Erfahrung gemacht haben oder sich krisenhaft belastet fühlen, befreien sich durch Reden und Erzählen aus einer Negativ-Spirale der Angst und Sorge, des Kummers und des Schmerzes.

Setpoint. Diesen Ausgangspunkt nehmen die Seminare auf: Wenn ich anderen Menschen meine Geschichte erzähle, dann geschieht etwas – sowohl mit mir als auch mit der Geschichte. Reden setzt eine Bewegung in Gang. Mit dem Ergebnis, dass ich aus meiner Spirale heraustrete. Denn mein Gegenüber ist der Resonanzboden, das Bewegung in meine Spirale bringt.

Resonanz. Während meine Worte in Resonanz mit meinem Gesprächspartner gehen, beginne ich, mich besser zu verstehen, den Fokus zu wandeln und die Perspektive zu wechseln. Denn wir sind als Menschen nur im Verbund möglich. Die Gemeinschaft ist Nähr- und Resonanzboden zugleich für unsere persönliche Entwicklung.

Bewusstwerdung. Dieses Grundprinzip nutzen die Seminare so positiv wie möglich, indem es heilsame Aspekte einbringt und freisetzt – durch Öffnung im Gespräch und durch das, was im Gespräch bewegt wird.

Der Weg. Im Laufe des Seminars nähern wir uns unserer Geschichte durch Gespräche und Übungen an. Auch hier ist es wieder der Impuls von außen, der Bewegung ins Innere bringt. Denn Impulse von außen erzeugen Resonanz. Impulse können vielfältig sein. In diesem Fall kommt der Impuls durch den Partner und durch das Reden. Das Reden erfolgt in diesem Rahmen auf bestimmte Art und Weise: Ich extrahiere meine Geschichte. Ich filtere ihre Essenz heraus, wie sie sich für mich darstellt. In diesem Prozess des „Darstellenwollens“ findet eine Bewusstwerdung statt – und sei es nur, dass ich mir bewusst werde, dass ich nicht klar bin. Die Resonanz wird mir in dem Moment bewusst, in dem ich sie nicht nur denke, sondern mit Worten in eine materielle Sphäre übertrage. Wenn zwei Systeme miteinander schwingen und in Resonanz gehen, setzt sich etwas in Bewegung. Im Seminar intensivieren wir diesen Vorgang, indem wir ihn bewusst durch entsprechende Techniken voranbringen.

Die Fragen sind vorgegeben und bewegen sich innerhalb eines bestimmten Rahmens. Die Interviews variieren im Wechsel mit Stille-Elementen, Bewegungselementen, kreativen Übungen, Atmungstechniken. Denn Entfaltung braucht Rhythmus, Pulsation, Öffnen und Schließen. Der Rahmen für das Seminar ist: Das Leben im Fluss.

- Welche Haltung nehme ich darin ein?
- In welchen Mustern verhalte ich mich in meinem Leben?
- Welche Rollen spiele ich darin?

Das Gegenüber ist keine anorganische Wand, sondern ein lebendiger, pulsierender, offener Mensch, der zuhört und eine Reaktion zeigt. So werden beide bewegt – der Fragende und der Antwortende. Im Dialog und Austausch.

Im lebendigen Miteinander gehen die Interviewpartner in Resonanz miteinander. Dabei passieren die erstaunlichsten Dinge! Das kann oft unvermittelt und überraschend geschehen. Doch immer gewinnbringend und entwicklungsfördernd. Denn entweder ist das

Thema des Interviewpartners auch mein eigenes Thema oder ich gewinne eine neue Perspektive im Hinblick auf meine eigenen Themen. Wie dem auch sei – in mir schwingt etwas mit, was mich tief berührt und bewegt. Das Seminar gewährt den Rahmen dazu.

Samstag 10-18 Uhr. Am Beginn des Seminars werden die Interviews geführt. *Anschließend wird für alle Teilnehmer ein Same in die Mitte gebracht. Das können der Kern, die Essenz oder der rote Faden sein, der aus den jeweiligen Gesprächen und Interviews hervorgegangen ist. Oder ein bestimmtes Lebensthema, eine Erkenntnis, ein Entschluss, die sich dabei herauskristallisiert haben.*

Sonntag 10-13 Uhr. Im weiteren Verlauf des Seminars werden diese Themen noch einmal weiterbewegt. Damit der Same reift, finden wir im kreativen Umgang miteinander heraus, was er braucht, um aufgehen zu können. Durch eine Phase der Ruhe, Bewegung oder Kreativität werden die formulierten Themen schließlich integriert, so dass der Same blühen kann.