

Bildungsurlaub

„Präsenz und der persönliche Raum“

Kursbeschreibung:

In dem Moment, in dem wir mit einem Gegenüber in Kontakt treten, stellt sich die Frage nach dem persönlichen Raum. Egal, ob es die Familie, Freunde oder Arbeitskollegen sind, die Dynamik der Beziehung orientiert sich an diesem so schwer fassbaren, weil nicht sichtbaren Konstrukt.

Auch wenn wir den Raum des anderen nicht sehen können, so hat doch jeder die Fähigkeit, ihn wahrzunehmen, wenn sie vielleicht auch im Lauf der Zeit bei dem ein oder anderen etwas verloren gegangen zu sein scheint.

Die Anerkennung des persönlichen Raumes auf beiden Seiten ist von immensem Gewicht, wenn Kommunikation, Zusammenarbeit und Beziehung gelingen soll. Egal in welchem sozialen Kontext - werden wir nicht gehört, unser Raum nicht respektiert, fühlen wir uns übergangen, minderwertig, klein... alles Empfindungen die unser Potential massiv einschränken und das Stresslevel erhöhen.

Interessanterweise wird die Grenze unseres Raumes aber nicht nur von außen überschritten, auch wir selbst neigen dazu, uns zu übergehen - in unseren Bedürfnissen, Ängsten oder Grenzen. Geschieht das dauerhaft, verlieren wir den Kontakt zu uns, und damit zur eigenen Referenz bei der Einordnung der Welt, was zu großer Unsicherheit und letztlich zu noch mehr Konflikt im Innen wie Außen führt.

Ziel dieses Kurses ist es, den eigenen Raum zu erkennen und ihn durch klare Präsenz friedlich und souverän zu definieren.

Hier sind die Pferde eine unschätzbare Hilfe. Sie sind Meister im Lesen der Körpersprache und Ausstrahlung und lassen sich nicht durch Technik täuschen. Ihre Reaktionen auf uns sind unmittelbar und vor allem ohne Wertung. Ihre Reaktionen sind schlicht Antworten auf unsere (nonverbalen) Fragen und Aussagen.

In ihrer Sozialstruktur spielt allerfeinste Körpersprache und -haltung eine Schlüsselrolle, die Kommunikation läuft weder über Berührung noch Lautsprache. Sie reagieren bewusst auf winzige Nuancen und sind sehr schnell in der Lage für sich festzustellen, ob ihr Gegenüber souverän ist und sich seines Raumes bewusst ist, oder nicht. Als Fluchttier ist das von größter Wichtigkeit, denn von den Fähigkeiten des Leittieres, stets präsent und aufmerksam zu sein, sowie Situationen sicher einordnen zu können, hängt evolutionsgeschichtlich das Überleben der Herde ab. Ein Leittier (in unserem Szenario Mensch), das seine eigenen Fähigkeiten nicht kennt, sich jeden Tag anders verhält, seine Meinung ständig ändert, ist nicht vertrauenswürdig und das Pferd wird sich nicht anschließen.

So können die Pferde Muster in uns aufzeigen, die im Unterbewussten liegen, und dennoch einen großen Einfluss auf unser Miteinander haben.

Die Veränderung kann erst beginnen, wenn Muster aus dem Unbewussten ins Bewusste geholt werden. Dann ist es uns möglich, unsere Haltung (körperlich und geistig) zu verändern, wenn wir es möchten.

Der zweite Baustein dieses Kurses, der dazu dient, sich unseren Gebrauchs bewusst zu werden, ist die Alexandertechnik.

Der Begründer dieser Technik, F.M. Alexander, hat sie den Gebrauch des Selbst genannt, bewußt das Wort Selbst wählend und nicht nur des Körper und Geistes. Und Gebrauch, da er eine Methode entwickelt hat, mit sich in Kontakt zu kommen, sich seiner unbewußten Muster bewußt zu werden und damit die Wahl zu haben, wie (mit welchem Aufwand, mit welcher Einstellung usw.) wir mit uns Selber, einem Gegenüber oder einer Situation umgehen bzw. eine Tätigkeit ausführen. Dies lässt uns dann adäquat und individuell in jeder Situation agieren statt Verhaltensmuster einer Situation „überzustülpen“.

In erhöhtem Maße bekommt dieser bewußte Gebrauch eine Bedeutung, wenn wir unter Stress stehen oder etwas erreichen wollen.

Denn dann greifen wir verstärkt auf unsere gewohnten Muster zurück, selbst wenn wir diese als hinderlich erkannt haben.

Die Alexander-Technik bietet uns eine erlernbaren Methode, die uns zu mehr natürlicher Präsenz verhilft, zu einem natürlichen und flexiblen persönlichen Raum. Die Alexander-Technik werden Sie in Einzelstunden sowie in Gruppenaktivität erlernen bzw. vertiefen.

Kursleiterinnen:

Yvonne Ernst
Reitlehrerin und
Osteopathin für Pferde

Beate von Hahn
Lehrerin für Alexandertechnik

Ablauf

Montag:

Start 10.00

Vorstellungsrunde

10.30 - 11.00

Kurze Einführung in die verwendeten Methoden und die ihnen zugrundeliegenden Denkansätze

11.00 - 11.30

Übung zur Zentrierung, Neutrales Becken, Beobachtungsaufgabe: Wie ist das Becken im Alltag gestellt? Welchen Einfluss hat das auf meine Haltung, Balance und Flexibilität?

Feedback

11.30 - 12.30

Kennenlernen der Pferde, Pferdeeinteilung, Sicherheitsregeln im Umgang mit den Pferden.

12.30 - 13.30

Mittagspause

13.30 - 14.30

Alexandertechnik in der Gruppe mit dem Ziel die Wahrnehmung für die eigenen Körpermuster zu verbessern.

14.30 - 16.00

Pferdebeobachtung in der Herde, Aufgabenstellung: Welchen natürlichen Abstand zueinander halten die Pferde, wie kommunizieren sie innerhalb dieses Abstandes, wann wird der Raum eines anderen unterschritten etc.

16.00 - 17.00

Feedback zur Beobachtung der Pferde, Ideensammlung: Was ist persönlicher Raum, wie groß ist er individuell, kann ich ihn friedlich wahren, muss ich ihn verteidigen, auf welche Mechanismen greife ich dazu zurück?

Dienstag

Start 09.00

Zwei Übungen zum Finden der eigenen Mitte und Zentrierung,
Beobachtungsaufgabe: Wie verbessert ein neutrales Becken die Stabilität und Kraft des Körpers? Wieviel mehr Kraft kann ich mühelos aufbringen, wenn ich in meiner Mitte bin? Wieviel müheloser kann ich Einflüssen von aussen standhalten?

09.30 - 10.15

Achtsames Putzen der Pferde als Team. Beobachtungsaufgabe: Was und wie kommuniziert das Pferd? Welche Körperstellen sind sensibel, wie betrete ich seinen persönlichen Raum, wie reagiert es darauf?

10.15 - 11.45

Erste Führübung mit den Pferden, Beobachtungsaufgabe: Eigene Körper - und Verhaltensmuster in einer Lernsituation kennenlernen.

11.45 - 12.30

Sammlung der Erfahrungen vom Vormittag, Parallelen zum Alltag, Erkenntnisse zu individuellen Mustern

12.30 - 13.30

Mittagspause

13.30 - 15.30

Alexandertechnik in der Gruppe mit dem Ziel die Wahrnehmung für die eigenen Körpermuster zu verbessern.

15.30 - 16.30

Zweite Führübung mit den Pferden

16.30 - 17.00

Feedback und Einordnung der Eindrücke des Tages

Mittwoch

Start 09.00

Gelegenheit zu Fragen und Anmerkungen

09.30 - 10.00

Körperübungen zur Verbesserung der Erdung. Beobachtungsaufgabe: Wie verändert sich die Verbindung zum Boden, wie verändert sich der eigene Stand, was geschieht mit der Atmung, werden die Beingelenke durchlässig und wie verändert das mein Gehen? Welche Veränderungen finden im restlichen Körper statt?

11.00 - 11.30

Theoretische Einführung in die authentische Freiarbeit mit Pferden.

11.30 - 13.00

Erster Teil Freiarbeit mit dem Ziel über klare Absicht, bewussten Einsatz und Positionierung des Körpers mit dem Pferd frei in Kontakt zu gehen. Die realistische Einschätzung der eigenen Bedürfnisse sowie die des Pferdes sind Grundlage für ein erfolgreiches Gelingen. Beobachtungsaufgabe: Wie erlebe ich Nähe und Distanz, wie groß/wie klein kann der persönliche Raum der Pferde sein, wie halte ich meinen Raum, wie können Pferd und Mensch friedlich in Kontakt gehen?

13.00 - 14.00

Mittagspause

14.00 - 15.00

Feedback zur Freiarbeit, Einordnen der Erfahrungen, Parallelen zum Alltag, Alternativen zu bekannten Mustern?

15.00 - 16.30

Alexandertechnik

16.30 - 17.00

Feedbackrunde, Ausblick auf den Folgetag

Start 09.00

Gelegenheit zu Fragen und Anmerkungen

09.30 - 10.00

Übungen zur Vertiefung und Erweiterung der Atemräume, Bewusstwerdung des Atems.

11.00 - 12.30

Zweiter Teil Freiarbeit mit dem Ziel über klare Absicht, bewussten Einsatz und Positionierung des Körpers mit dem Pferd frei in Kontakt zu gehen. Die realistische Einschätzung der eigenen Bedürfnisse sowie die des Pferdes sind Grundlage für ein erfolgreiches Gelingen. **Beobachtungsaufgabe:** Wie erlebe ich Nähe und Distanz, wie groß/wie klein kann der persönliche Raum der Pferde sein, wie halte ich meinen Raum, wie können Pferd und Mensch friedlich in Kontakt gehen?

12.30 - 13.30

Mittagspause

13.30 - 14.30

Feedback und Einordnung der Erfahrungen in der Freiarbeit, alternative Verhaltensmöglichkeiten?

14.30 - 15.30

Alexandertechnik

15.30 - 16.30

Partnerübung am Pferd mit dem Ziel, das Pferd zu zweit zu führen.
Beobachtungsaufgabe: Welche Rolle liegt mir? Pilot/in oder Copilot/in? Wie klar kommuniziere ich? Was verändert sich wenn ich an Erdung, Atmung und Zentrierung denke? Wie muss ich die Aufgabe gestalten, damit beide Menschen und das Pferd sie gut bewältigen können?

16.30 - 17.00

Feedbackrunde, Ausblick auf den Folgetag

Freitag

Start 09.00

Gelegenheit zu Fragen und Anmerkungen

09.30 - 10.30

Alexandertechnik

10.30 - 12.30

Arbeit mit den Pferden. Die Aufgabe kann aus allen vorangegangenen Übungen frei gewählt und gestaltet werden. Beobachtungsaufgabe: Was brauche ich um die Woche gut abschließen zu können? Eine Wiederholung oder eine neue Herausforderung? Wie gestalte ich meine ganz individuelle Aufgabe?

12.30 - 13.30

Mittagspause

13.30 - 15.00

Sammeln und Verbalisieren der gemachten Erfahrungen, Parallelen zum Alltag, Möglichkeit zur Klärung offener Fragen.
Evaluationsbögen.

Abschlussrunde