



## **Kommunikation, die alle bereichert... oder einmal mehr: „Siegen ohne zu kämpfen“**

Ein wenig scheint die Zeit oder der Zeitgeist aus den Fugen geraten zu sein. Vielerorts kann man derzeit bremsende konservative Rückwärtsbewegungen beobachten. Oder man hört den lauten Ruf nach der absoluten Freiheit des Marktes, der schon alles irgendwie regeln wird. Macht gepaart mit Dominanz und Hierarchie kommen wieder (mehr) in Mode.

Es scheint Sehnsüchte nach stabilen und eindeutigen Verhältnissen zu geben, untermauert mit der Tendenz sich in frühere, jetzt allerdings überholte Muster und Strukturen zurückzuziehen. Möglicherweise aus Angst vor den komplexen Herausforderungen der Zukunft? In vielen Bereichen wächst die Schere zwischen polaren Positionen und nicht selten entlädt sich die wachsende Spannung in „Gewalt“, die dann ganz unterschiedliche Formen und Gesichter hat.

Angesichts dessen fragen wir uns: Wie kann man **Autorität ohne Dominanz** entfalten und z.B. in Sprache übersetzen? Oder wie in Konfliktsituationen eher **weich und fließend bleiben**, um im „Flussbett des Möglichen“ echt gute Lösungen entstehen zu lassen? Und... entstehen lassen passt gut, weil es nicht darum geht, z.B. Vorgedachtes gegen Widerstand umzusetzen, sondern kontaktbereit und offen einen dialogischen Raum zu betreten, der manchmal sogar **Undenkbares** hervorbringt.

Dies ist die Vision, die wir aktuell umsetzen möchten. In die Welt bringen wollen... weil die Zeit dafür (mehr als) reif ist... Wie gefühlt friedenspendende Grunderfahrungen in der Kampfkunst Aikido in Sprache übersetzen? Oder umgekehrt: Konflikte, die ja vorrangig sprachlich geführt werden, mittels dieser Körpererfahrungen – ganz(heitlich) – anders lösen. Erleben wie es ist, wenn Gesprächspartner, obwohl gerade noch auf Krawall gebürstet oder im Stress, letztlich bereichert aus einem Gespräch oder Kontakt hervorgehen.

Und so ganz persönlich, fast im Nebenbei: Wie entwickle ich für mich persönlich die Kunst, **das was ich empfinde, in passende Worte und Kommunikation umzusetzen?** So, dass ich nichts verdrängen muss und gleichzeitig einen passenden Ausdruck finde, der wirkt... 😊

*(Auf der nächsten Seite erfährst du, wie wir diese Idee praktisch umsetzen wollen...)*

## Wie wollen wir das umsetzen?

1. Quasi **zur Einstimmung**: Einführung in die zentralen Prinzipien, damit man sich entsprechend ausrichten kann... (abstrakte Theorie).
2. **Das Herzstück**: Das gefühlte Erfahrungen der Wirkung (Bottom-up-Empowerment) auf der körperlichen Erleben (komplexe Information im Spüren: Ah, so fühlt es sich an...)
3. **Der Kauknochen**: Gemeinsames Ausprobieren in der „Wort -Werkstatt“: Wie setze ich das gefühlt Erlebte in Worte um, „übersetze“ es in sprachliche Kommunikation? In Phase 3 immer wieder in 1 und 2 eintauchend... (Spielerisches Ausprobieren oder im handfesten Topfschlagen sich annähern). Hier passt auch: Kompetente nonverbale/ verbale Kommunikation miteinander verbinden.

Das alles in einer Art konzentriertem „Experimental-Atelier“ für Schöpferisches.  
Was wir uns davon versprechen:

- Diese Art (Kunst) der Kommunikation befriedet. Ist quasi „Friedensarbeit“...
- Sie entspannt, weil der Druck irgendwas zu müssen, zurücktritt...
- Diese Art und Weise verbindet – reduziert Trennung, Entfremdung, Fragmentierung usw.
- Das zu üben ist gleichzeitig eine Übung in Präsenz – innen und außen.
- Gefühlte Einsicht verringert das „Denken müssen“... und erhöht direktes unmittelbares Handeln.
- Einen Hauch von Leichtigkeit schnuppern: Statt Gegenanrudern ...Mitfließen...lernen.



**„Im Leben gibt es keine Lösungen. Es gibt nur Kräfte , die in Bewegung sind:  
Man muss sie erzeugen – und die Lösungen werden folgen.“**

(Antoine de Saint-Exupéry)