



Einladung

Es ist mein Wunsch, eine Gruppe von Menschen zusammenzuführen. Menschen, die sich beim Beschreiten ihrer individuellen Wege nach Austausch sehnen. Die sich beim Verfolgen ihrer persönlichen Ziele gegenseitig unterstützen wollen. Die das ihnen innewohnende Potential entdecken und entfalten möchten. Ich glaube, du könntest von dieser Gruppe profitieren und die anderen Teilnehmer durch deine Teilnahme inspirieren.

Du hast drei Möglichkeiten, zwischen denen du wählen kannst:

Möglichkeit 1:

Du liest diese Einladung und reagierst nicht auf sie.

Möglichkeit 2: Wer A sagt, muss nicht B sagen.

Du fühlst dich von der Kampfkunstbezogenen Körperarbeit **(A)** angesprochen. Dann bist du herzlich eingeladen, an der Übung teilzunehmen. Die Teilnahme ist unverbindlich. Spürbare Fortschritte sind natürlich nur bei regelmäßiger Übung zu erwarten.

Möglichkeit 3: Wer B sagt, muss auch A sagen.

Du möchtest die volle Verantwortung für dein Leben tragen. Du willst dich darin üben, die Möglichkeiten der Einflussnahme und Beeinflussung zielorientiert anzuwenden. Dann bist du herzlich eingeladen, dich in der Gruppe mit der Kreation von Wirklichkeit **(B)** zu befassen. Diese Gruppe arbeitet im Anschluss an die Übung der Kampfkunstorientierten Körperarbeit **(A)** weiter. Die Teilnahme an der Gruppe **(A)** ist Voraussetzung für die Teilnahme an der Gruppe **(B)**. Diese Gruppe arbeitet wesentlich konsequenter und ergebnisorientierter als die Gruppe **(A)**. Die Teilnahme ist in hohem Maße verbindlich. **(B)** ist die Weiterführung von **(A)**.

Termine: Jeden Mittwoch

(A): 19:00-20:30 Uhr Kampfkunstorientierte Körperarbeit

(B): 20:30-22:00 Uhr Kreation von Wirklichkeit

Erster Treff: Gebe ich rechtzeitig bekannt.

Ort: Pädagogisches Zentrum für Natur und Umwelt, Dahlitzer Straße,
03046 Cottbus





(A) Kampfkunstbezogene Körperarbeit



Beschreibung:

Kampfkunstbezogene Körperarbeit ist eine Übung für Körper und Geist. Sie wurde aus dem Bewegungssystem des traditionellen Karate-Do entwickelt. Sie setzt auf allen Ebenen der menschlichen Existenz Entwicklungsimpulse.

Ebene	Impulse
Physische Ebene	Dehnung und Streckung von Sehnen und Bändern, Kräftigung aller wichtigen Muskelgruppen, Förderung einer aufrechten Haltung, Verbesserung von Ausdauer und Koordination
Vitale Ebene	Vertiefung der Atmung, Anregung des Systems der vitalen Energien (Meridiane und Akkupunkturpunkte), Reinigung und Harmonisierung der Aura
Emotionale Ebene	Förderung von Ausgeglichenheit und Gelassenheit, Abbau von emotionalen (insbesondere aggressiven) Spannungen, angemessene Konfrontation mit schwierigen Gefühlen
Mentale Ebene	Verbesserung der allgemeinen mentalen Orientierung (Wachheit), der Konzentration, des räumlichen Vorstellungsvermögens und logischen Denkens
Transpersonale Ebenen	Grundlagen des Umgangs mit den geistigen Kräften



Hintergrund:

Das Bewegungssystem des traditionellen Karate-Do enthält in verschlüsselter Form die Erfahrungen, das Wissen und die Weisheit vieler Generationen von Experten. Von herausragenden Menschen, die sich um die Heilung und das persönliche Wachstum ihrer Mitmenschen verdient gemacht haben. Zu den Quellen des klassischen Karate gehören

- die fernöstliche Philosophie (besonders Taoismus und Zen),
- fernöstliche Medizin und Energielehren (Qigong),
- ethisch-moralische Systeme,
- Naturbeobachtungen (besonders des Verhaltens von Tieren),
- Meditationsschulen





- und die Kriegskunst (Budo).

Diesen Schatz wollen wir gemeinsam heben!

Mit der Kampfkunstbezogenen Körperarbeit lernst du eine einzigartige Verbindung von Bewegung, Energiearbeit, Braingym, Gewährseinschulung und sozialem Lernen kennen.



Allgemeine Ziele:

Im Rahmen dieses Kurses übst du das Bewegungssystem, um in den Genuss der darin enthaltenen positiven Wirkungen zu gelangen. Du erwirbst das Verständnis für die verschlüsselten Implikationen. Daraus beziehst du eine angemessenere und befriedigendere Art deines Daseins in der Welt. *Kampfkunstorientierte Körperarbeit* hat das Potential und stellt dir in Aussicht, den ganzen Menschen (und nicht nur einzelne isolierte Aspekte) gesunden zu lassen und zu verändern.



Übungselemente:

- Grundschule: Wir üben einzelne Techniken.
- Form: Wir üben mehrere sinnvoll choreographierte Techniken.
- Partnerkampf: Wir üben realitätsnah den Kampf gegen einen bzw. mehrere Gegner.
- Meditation: Vor und nach der Übung des Bewegungssystems schulen wir in Stille unser Gewahrsein.
- Etikette: Wir praktizieren bewusst die Maßgaben des Verhaltens im Übungsraum, den Mitübenden und dem Lehrer gegenüber.
- Lehrgespräche und Unterweisungen öffnen dir neue Horizonte.



Abgrenzung zum Kampfsport:

- Es ist nicht unser Ziel, die Fähigkeit zum waffenlosen Kampf zu trainieren. Die Perspektive des Kampfes erfüllt zwei Funktionen: Sie vertieft dein Verständnis für eine einzelne komplexe Bewegung (Technik) und sie erhöht die Motivation zu genauem Üben. Die Kampfperspektive ermöglicht es, dir exemplarisch die verschiedensten Interaktionen zwischen Menschen zu verdeutlichen.
- Kampf heißt hier: Du stellst dich einer Herausforderung bewusst und wachst daran.





Zielgruppe:

- Du leidest unter Bewegungsarmut, einseitigen Belastungen, Über- bzw. Unterforderung, Stress, Energiemangel und psychosomatischen Beschwerden?
- Du suchst einen Weg zu persönlichem Wachstum und zur Entwicklung deines Bewusstseins?
- *Kampfkunstbezogene Körperarbeit* ist ein Angebot an alle Menschen. Es ist egal, wie alt du bist oder welche körperlichen Voraussetzungen du mitbringst.
- Das Angebot beinhaltet intensive soziale und gruppenspezifische Prozesse. Es wird deine Persönlichkeit wahrscheinlich dramatisch entwickeln.
- Du übst barfuß in bequemer Kleidung.





(B) Kreation von Wirklichkeit



Thesen:

1. Wir leiden...

1a) ...an uns selbst.

- Wir leiden darunter, dass etwas nicht so ist, wie wir es wollen. Wir sind nicht so glücklich, wie wir es gern wären. Wir sind nicht so reich, wie wir sein wollen. Wir sind nicht so gesund, wie wir es uns wünschen. Wir sind nicht so schlank, nicht so attraktiv, nicht so erfolgreich, nicht so entspannt, nicht so ..., wie wir wollen.
- Wir ahnen, dass das alles in unserem Verantwortungsbereich liegt. Wir spüren, dass wir etwas tun sollten, etwas verändern, angehen, beeinflussen sollten. Aber wir wissen nicht, was genau. Und wir wissen nicht, wie.
- Wir glauben, wir sind unseren Gedanken, unseren Bewertungen, unseren Gefühlen hilflos ausgeliefert. Unter ihnen leiden wir.

1b) ...an äußeren Umständen.

- Wir erleben Menschen oder Situationen, unter denen wir leiden. Menschen verletzen unsere Würde, belasten uns, sind böse zu uns. Wir befinden uns in schwierigen Situationen, denen wir nicht entrinnen können. Von uns wird etwas verlangt, was wir nicht schaffen können. Wir müssen an Orten, unter Bedingungen und mit Menschen sein, die wir schrecklich finden.
- Wir ahnen, dass wir hier etwas verändern sollten. Denn wir werden krank von all den ungünstigen äußeren Umständen. Aber wir denken, wir können ja doch nichts ändern.
- Wir glauben, wir sind den äußeren Umständen hilflos ausgeliefert. Unter ihnen leiden wir.

1c) ...unter einem grundlegenden Irrtum.

- Wir glauben, es gibt ein „Innen“ und ein „Außen“.

Aber diese Trennung ist vollkommen illusorisch. Wir werden das Innen zum Außen machen. Wir werden erkennen, dass in Wahrheit das Außen unser Innen ist.





2. Wir kennen die mächtigsten Einflussnahmemöglichkeiten nicht.

- Wir glauben, wir sind hilflos. Doch wir haben viel mehr Einflussnahmemöglichkeiten, als wir bisher glaubten. Unser Innen beeinflusst, ja erschafft unser Außen.
- Die Wirklichkeit besteht nicht aus äußeren Ereignissen und Umständen. Sie ist in erster Linie und in letzter Konsequenz mein Erleben. Die Welt ist mein Bewusstseinsinhalt. Diese Erkenntnis erlaubt mir, meine Bewusstseinsinhalte zu beeinflussen. So habe ich Macht über mein Erleben, Macht über die Welt.
- Unsere Gedanken beeinflussen die Gedanken anderer Menschen! Unsere Einstellungen und Haltungen beeinflussen die Einstellungen und Haltungen anderer Menschen! Unsere Gefühle beeinflussen die Gefühle anderer Menschen! Unsere Erwartungen beeinflussen das Geschehen im Außen!
- Wir verfügen über mächtige Energien, die wir endlich bewusst einsetzen lernen sollten.

3. Wir behindern uns selbst.

- Wir verfügen über gut eingespielte Programme. Diese verhindern, dass wir unsere subtilen und machtvollen Einflussnahmemöglichkeiten einsetzen wollen. Wir blockieren uns auf perfekte Weise selbst bei der Erfüllung unserer Wünsche.
- Doch diese Programme und Blockaden können wir erkennen und auflösen. Löschen...

4. Wir haben Verantwortung, Macht und Mittel.

- Wir erkennen, dass wir leiden.
- Wir realisieren, dass wir die 100%ige Verantwortung für unser Erleben haben.
- Wir lernen die Machtinstrumente kennen, mit denen wir unser Erleben beeinflussen können.
- Wir löschen hinderliche Programme und Blockaden.
- Wir erschaffen nach unserem Wunsch unser Erleben: unsere Realität.
- Wir beenden unser Leiden. Ein für alle Mal.

Dies - und nicht weniger - ist das Ziel unserer Gruppe.
Gibt es etwas Wertvolleres?





Ziele:

- Wir unterstützen uns gegenseitig bei der Erreichung unserer Ziele, bei der Erfüllung unserer Wünsche.
- Wir potenzieren die Kräfte. Die Gruppe kann mehr als die Summe ihrer Mitglieder!
- Wir praktizieren Übungen und Techniken, die jeden Einzelnen und die Gruppe mit Beeinflussungs-Energie (Magis) aufladen.
- Wir tun, was in unseren Kräften steht, um eine bessere, konstruktivere und befriedigendere Wirklichkeit zu erleben.



Teilnehmer:

- Menschen die im Leben stehen. Die Einfluss haben. Die gereift und erfahren sind.
- Menschen die bereit sind, die folgenreichste Entscheidung ihres Lebens zu treffen: die 100%ige Verantwortung für ihr Erleben zu übernehmen.
- Menschen die sich in eine Gruppe einbringen können, ohne sich in ihr zu verlieren.
- Menschen die bereit sind, ihr Weltbild zu hinterfragen und zu verändern. Die sich auf ungewöhnliche Erfahrungen einlassen und existenzielle Fragestellungen mögen.



Aktivitäten:

- Grundlage: Körper- und Energie-Übungen zur Steigerung der Magis (Kampfkunstorientierte Körperarbeit)
- Gewährseinsexperimente
- Experimente zur Beeinflussung von Wahrscheinlichkeiten, zur Selbstklärung und Kreation von Erlebnissen
- Unterweisungen und Gespräche
- Meditationen
- Rituale zur Synchronisation von Gedanken und Gefühlen
- Wir üben im weißen Karate-Anzug.



 Hagen Blumensath



- Jahrgang 1962
- Verheiratet, drei Kinder

- Ausgebildeter Pilot
- Diplomsozialarbeiter/Sozialpädagoge (FHL)
- Psychologischer Berater/Psychotherapeut (ALH)
- Konfliktmanager/Mediator (FHP)
- M.A. Sozialmanagement
- Karate- und Zen-Ausbildung, 11 Jahre Erfahrung als Trainer einer Karate-Gruppe
- Mediumistische Begabungen
- Freiberuflich tätig als Trainer, Mediator, Moderator und Coach