

Ansatz und Methodik

Es ist ein und dasselbe Vermögen des Menschen, durch das er sich selbst, anderen Menschen und dem unbegreiflichen Geheimnis des Lebens, Gott genannt, nahe kommt. Dieses Vermögen wird in diesem Kurs vor allem mit Methoden der Gruppendynamik entwickelt werden. Diese am besten wissenschaftlich erforschte Methode sozialen Lernens verlangt, wie Schweigen und Meditation auch, psychische Belastbarkeit.

Beübt wird im Kurs die Sensitivität: die Fähigkeit, sich selber wahrzunehmen, die eigenen Wünsche und Gefühle (Selbstwahrnehmung), und zugleich, was in anderen vor sich geht (Fremdwahrnehmung). Sodann geht es um den Ausdruck des Wahrgenommenen: um eine möglichst spontane, Situation und Personen angemessene, möglichst verständliche Äußerung. Das führt schließlich zum Spielen der Bälle hin und her, zu Fluss, Gespräch, Dialog.

Dieser Kurs ist ein Training. Und beim Trainieren muss man sozusagen selber ins Wasser steigen und schwimmen, wird auf Fehler hingewiesen und übt sich, sie zu verbessern. Darum spielen bei dieser Methode folgende Elemente eine Rolle:

- ▶ Hier und Jetzt
- ▶ Fokussierung (genaues Hinschauen)
- ▶ Feedback
- ▶ Reflexion des Prozesses
- ▶ die Kursleiter haben die Rolle von Trainern

Inhalte

In diesem Training können die Teilnehmenden üben,

- ▶ Kontakt mit anderen aufzunehmen und Beziehungen zu gestalten
- ▶ persönlich und professionell Nähe und Distanz zu bestimmen
- ▶ zu verhandeln, d.h. mit unterschiedlichen Interessen umzugehen – statt zu verordnen oder laufen zu lassen
- ▶ Konflikte zu regulieren – statt sie zu vermeiden oder schleifen zu lassen
- ▶ Feedback zu geben und zu empfangen
- ▶ sich spontaner und direkter zu äußern
- ▶ ihre Kooperation mit anderen zu verbessern
- ▶ sich selber mehr zu erkennen durch die Spiegelung der anderen
- ▶ „blinde Flecken“ bei sich zu sehen und zu integrieren

Der Rahmen des Ashram Jesu mit Meditation, einfachem Zusammenleben und Selbstversorgung steigert die Effizienz dieser Form des Lernens.

Leitung

Bertram Dickerhof SJ
Trainer für Gruppendynamik (DGGO)
dickerhof@ashram-jesu.de

Petra Maria Hothum SND
Trainerin für Gruppendynamik u. S. (DGGO)
hothum@ashram-jesu.de

Termin

13. Januar (18:00 Uhr) – 19. Januar 2018 (14:00 Uhr)

Ort

Ashram Jesu
Oberziegenfurter Mühle 1
65589 Hadamar-Oberzeuzheim
(Nähe Limburg an der Lahn)

Kosten

Unterbringung im Mehrbettzimmer und Verpflegung:
180,- € (inkl. 7 % Ust.)
(Aufpreis bei Unterbringung im Einzelzimmer: 48,- €
inkl. 7 % Ust.)
Kursgebühr: 250,- €

„Beziehung entfaltet sich in drei Dimensionen: zu Gott, zu anderen und zu sich selbst, wie dies auch das dreifaltige Liebesgebot (Mk 12,33) sagt. Doch das Vermögen zur Beziehung ist ein- und dasselbe. Der erste Johannesbrief wird nicht müde, die Einheit von Gottes- und Nächstenliebe zu betonen. Anders gesagt: So beziehungsfähig einer gegenüber sich selbst und anderen ist, so beziehungsfähig ist er auch gegenüber Gott. Wer meint, er habe zu Gott Beziehung, ist aber zur Beziehung zu seinen Mitmenschen nicht fähig, der täuscht sich in seiner Gottesbeziehung. Präziser und zugespitzter gesagt: An der Stelle, wo man sich selbst oder einen anderen Menschen nicht annehmen kann, wird Gott gleichfalls zurückgewiesen. Von daher ist Beziehung zu lernen für den christlich-spirituellen Weg ein unerlässliches Ziel.“

Aus: Bertram Dickerhof, Der spirituelle Weg. Eine christlich-interreligiöse Lebensschule, Würzburg 2016, S. 230.

Kontakt und Anmeldung

Ashram Jesu
Oberziegenfurter Mühle 1
65589 Hadamar-Oberzeuzheim
Fon: 06433 91 89 484
E-Mail: info@ashram-jesu.de

Der Ashram Jesu ist ein eingetragener und gemeinnütziger Verein.
Konto-Nr.: 17404300
BLZ: 400 602 65
Darlehenskasse Münster
IBAN: DE28 4006 0265 0017 4043 00

www.ashram-jesu.de



Beziehungen im Hier und Jetzt gestalten

Gruppendynamisches Training

13. – 19. Januar 2018