

Das Fenster der Präsenz

Wie es sich öffnet und verschließt und die Rolle des vegetativen Nervensystems

Ein dreiteiliger Online-Kurs mit Meinrad Rohner und Tanja Striezel

Kursinhalt:

Das Fenster der Präsenz bezeichnet unsere Fähigkeit, mit den unterschiedlichsten Herausforderungen unseres Alltags offen, verständnisvoll und gelassen umzugehen. In diesem Kurs geht es um die Frage, wann sich unser Präsenzfenster eher verengt und wann es sich eher öffnet, und um die Rolle, die das vegetative Nervensystem dabei spielt. Der Kurs führt ein in das vegetative Nervensystem und die neuen Perspektiven, die sich durch die Polyvagaltheorie darauf eröffnet haben. Er behandelt in selbstexplorativer Art und Weise, wie Sicherheit und Verunsicherung unsere Verfassung und unsere Reaktionen beeinflussen. Er zeigt insbesondere auf, wie die Alexander-Technik uns dabei unterstützt, mit spontanen Impulsen, die nicht immer hilfreich sind, umzugehen. Neben den reichen Prinzipien und Instrumenten der Alexander-Technik werden auch einige andere Möglichkeiten eingeführt, unsere momentane Verfassung positiv zu beeinflussen und aus dem Griff von Reaktivität herauszutreten. Von besonderem Interesse ist, wie wir das Fenster der Präsenz wieder öffnen können, wenn wir uns gerade in einem verärgerten, angstvollen, kontrahierten oder abgeschalteten Zustand befinden.

Einige Themen im Einzelnen:

- Näher betrachtet werden vier Zustände: 1. Offenheit und Kontaktfähigkeit, 2. Wehren oder Fliehen (die klassische Stressreaktion), 3. das Erstarren und 4. das völlige Abschalten.
- Wir lernen, wie etwas in uns permanent die Umgebung nach Signalen von Gefahr und Bedrohung und nach Signalen von Sicherheit absucht, auch genannt Neurozeption.
- Wir betrachten die Koregulation mit Gesten, Gesichtsausdruck, Körperhaltung, Berührung und Stimme als Grundlage menschlicher Entwicklung und Entfaltung, nicht nur in Kindheit und Jugend, sondern auch im Erwachsenenalter.
- Wir erkunden die Selbstregulation als Fähigkeit, einen konstruktiven Selbstgebrauch im Alltag zu praktizieren und gehen dabei u.a. auf Innehalten, Selbstwahrnehmung, Selbstausrichtung, Aufmerksamkeit und Atmung ein.
- Und wir fragen uns, wie wir mit den Mitteln des bewussten Selbstgebrauchs mitten in einem Konflikt herunterkommen können.

Der Kurs ist geeignet für: Menschen mit und ohne Vorkenntnisse der Alexander-Technik sowie für Schüler*innen, Student*innen und Lehrer*innen der Alexander-Technik.

Kursleitung:

- Meinrad Rohner, Lebens- und Konfliktberater und Lehrer der F.M. Alexander-Technik
- Tanja Striezel, Lehrerin der F.M. Alexander-Technik, Personenzentrierte Beraterin, Tänzerin

Termine: Jeweils 90 Minuten von 19:30-21 Uhr an den folgenden drei Montagen: 30.10., 6.11., und 13.11.2023.

Der Workshop findet online über Zoom statt.

Kosten: 95 Euro

Rückfragen und Anmeldung: meinrad.rohner@nachinnen-nachausen.de,
www.nachinnen-nachausen.de/termine, Rückfragen auch telefonisch: 06109 – 76 20 34

Für die Anmeldung bitte Anschrift, Emailadresse, ggf. Telefon mitteilen. Sie erhalten eine Rechnung. Die Anmeldung ist gültig nach Eingang der Kursgebühr.