

Sprechen:

CAMPUS GEGENWART

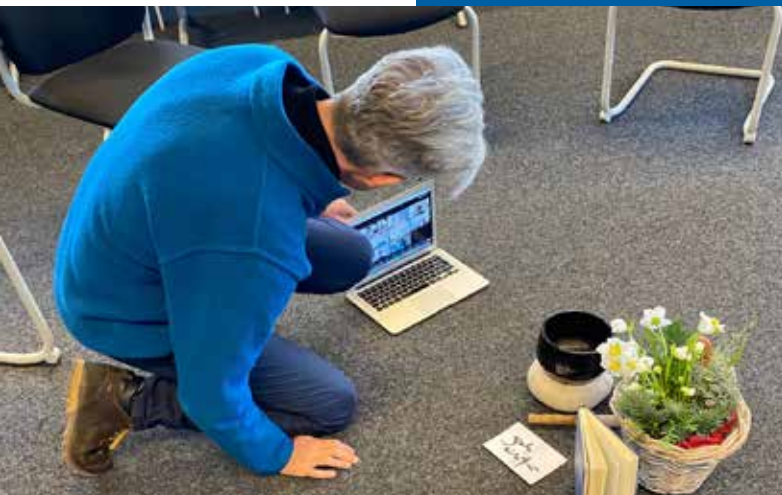
NUN
DER MASTERKURS

5. Dezember 2020, 10h – 13h

MacBook Air

CAMPUS GEGENWART - NUN AM 5. DEZEMBER 2020

Ein Erfahrungsbericht von Kirsten Baumbusch über ein haltungsbasiertes Bildungsformat von Christoph Röckelein an der Freiburger Akademie für Wissenschaftliche Weiterbildung.



Die Entscheidung darüber, ob und wie Campus Gegenwart im späten Jahr 2020 stattfinden kann, war so kurvenreich und herausfordernd wie das ganze Leben im Jahr der Pandemie. Am Ende wurden es dann eine drei Stunden Zoom-Konferenz, mit so viel Nähe, Begegnung und Verbindung, wie das überhaupt nur vorstellbar ist mit technischer Unterstützung.

Einmal mehr zeigte das Team um Andrea Munding und Christoph Röckelein von der Freiburger Akademie für Wissenschaftliche Weiterbildung, dass sie Könneninnen und Können sind darin – egal ob digital oder präsent – eine Umgebung zu schaffen, in der sich lernen lässt und sich Persönlichkeit bildet.

ES IST, WIE ES IST

Die Klangschaale, der Blumengruß, die Stühle, die Wände mit Plakaten und Postulaten, alles war bereit. Und tatsächlich gelang es, durch einen virtuellen Rundgang, aber noch mehr durch eine Atem- und Sitzmeditation, sich als im Kreis sitzend,

mit allen verbunden zu erleben und in die „Akzeptanz des Augenblicks“ zu kommen.

Die Atemwelle des Ein- und Ausatmens und deren Umschlagpunkt spürend, die Sitzunterlage wahrnehmend und sich getragen fühlend. „Es ist, wie es ist“; das Mantra für dieses Jahr der Unwägbarkeiten, der Verunsicherung und der globalen Pandemie, es trägt auch Campus Gegenwart.

WIE SIND WIR DA?

Wie sind wir da? Mit müden Augen, mit großer Präsenz und mit Dankbarkeit für alles, was geht, mit viel Demut und mit viel Sehnsucht nach Begegnung. „Wir atmen alle den gleichen Atem“, sagt Christoph Röckelein, und verspricht, dass wir uns trotz digitaler Zusammenkunft einander die Herzen öffnen werden. Oder wie es Ernst Ferstl ausdrückt: Solange uns die Menschlichkeit miteinander verbindet, ist es völlig egal, was uns trennt.

Check-in: Gong Chat

- Gong
- Ins Ausatmen fallen lassen
- „open heart“
- Gong
- 1 Wort in den Chat schreiben

Kreisgespräch im Dialog - ein Jahr NUN und HBSF!

- NUN-Jahresreflexion Führung:
 - Mein Umgang mit mir, anderen und meinem / dem Leben
- NUN – Umsetzungsbeispiel HBSF:
 - Was ich gerne mit Euch aus meiner HBSF-Praxis teilen möchte und Euch mitgeben möchte. Was ich gerne mit Euch NUN ausprobieren möchte.

Geschehen soll dies im Dialog. Immer drei von uns sprechen miteinander, reigenartig, sieben Minuten lang, während die anderen schweigen. Wir sprechen über den Umgang mit uns selbst und dem Leben während der Zeit des NUN-Masterkurses sowie darüber, was wir aus der Praxis der Haltungsbaasierten Selbstführung mitteilen oder ausprobieren möchten.

Da sind sie wieder, die Perlentaucher. Sie waren während des Kurses diejenigen, die besonders achtsam auf Sprachperlen achteten, auf Edelsteine der Erkenntnis, die sonst möglicherweise unbemerkt verschüttet worden wären.

Jetzt verhilft uns die Perlentaucher-Metapher zu einer kleinen Meditation eines Tauchgangs von Bord eines Schiffes aus ins scheinbar endlosgrüne Nichts des Ozeans. Wir lassen uns fallen, gleiten tiefer und tiefer hinab. Es geht weiter, immer weiter, von ganz alleine. Ruhe und Weite scheinen grenzenlos. Irgendwann kommen wir an einen Punkt, der Halt gibt, uns berührt. Und von dort aus, geht es verändert zurück, ganz langsam an die Oberfläche, in die Welt, aus der wir kommen. Doch wir sind nicht mehr dieselben in dieser Welt: Wir können sie mit anderen Augen sehen, anders wahrnehmen, dürfen ruhig und still werden, müssen nicht reagieren, damit etwas geschieht. Wir dürfen sein-lassen und los-lassen.

Das Glück des Tauchenden, die abperlenden Wassertropfen sind spürbar in unserem digitalen Rund. Viele von uns haben solche veränderten Wahrnehmungen an sich bemerkt. „Ich denke, wo ich früher fühlte und fühle, wo ich früher immer dachte, denken zu müssen“, beschreibt jemand. Auch wenn die alten Muster nicht mehr zu tragen scheinen, gibt es etwas, das trägt – ruhig und sanft. Dass Dinge passen, ohne, dass wir etwas tun müssen.

Daraus kann Leichtigkeit entstehen, die aber nichts Oberflächliches hat. Auch Ängste und Ohnmachtsgefühle sind da, die nicht verdrängt werden können und dürfen. Vielmehr müssen wir durch sie hindurchgehen, ihnen ihren Platz geben, damit wir anders wieder „auftauchen“, innerlich stark, aufgeräumt, gereinigt.

Das Meer und seine Wellen sind für viele zum Sehnsuchtsort geworden. Und sie liefern uns wundervolle Bilder. Auch Ängste kommen in Wellen. Wellen, die wir kommen und wieder gehen lassen dürfen, die wir vielleicht sogar surfen können. Die Akzeptanz von dem, was ist, auch dem, was uns mit Furcht erfüllt, ermöglicht, wieder zur Selbstführung zurückzukehren und Widersprüchliches anzunehmen. Leichtigkeit ohne Tiefe ist Oberflächlichkeit, Tiefe ohne Leichtigkeit kann in Trauer münden.

Es ist Kunst der Selbstführung, darauf zu vertrauen, dass alles eine Wellenbewegung ist – und es immer Orte der Weite, Stille und Präsenz gibt, an denen wir wieder zu uns finden können. Da ist es wieder, das Dazwischen, das uns im letzten Jahr immer wieder begleitet hat. Das uns zu wesentlichen Fragen geführt hat. „Wie will ich leben?“ oder „Was ist wirklich wirklich wichtig“. Gelassenheit kann auch aus dem Bewusstsein der Endlichkeit herrühren. Es gilt, dieses Leben zu einem guten Ende zu führen. Das kann ein Leitstern sein.

Auch die Freiheit hat ihren Platz in der Selbstführung und ist immer wieder Thema. Da gibt es die Freiheit des ewig von Gärtnern beschnittenen Baumes, der, als endlich alle weg sind und er sich in Ruhe ausleben kann, mit dem Geschenk der Freiheit zunächst nichts anzufangen weiß. Und dann die Freiheit, die sich lebt, im innen und im außen.

Den Geschmack der Freiheit zu spüren, in Balance zu kommen und zu fühlen, dass es ruhig wird, wenn ich weitergehe, dass es unruhig wird, wenn ich stehenbleibe und unerträglich anstrengend, wenn ich verzweifelt zu bewahren versuche, was ist.

Statt unser hat Christoph Röckelein in diesem Dialog aller Teilnehmenden die Perlen gesammelt. Seine eigene Perle lautet so: Lebe bewusst und präsent statt emotional. Dafür indes ist es notwendig, die Emotionen zu erspüren.

DIE PERLEN:

„Nie war ich so gedankenleer wie in dem Moment, wo ich die Gedanken haben durfte“.

„Keine Gedanken zu haben, ist ein Geschenk“.

„Nicht mehr wollen wollen“.

„Mensch werde wesentlich und bleibe“.

„Inmitten der Gegensätze in der Mitte bleiben – und im Dazwischen“.

„Ich öffne mein Herz“.

Abschließend werden wir eingeladen, unsere persönliche Haltungsbasierte Selbstführung (HBSF) 4.0 zu entwickeln, aufzuschreiben und per Mail zu schicken.


Ohne Kamera, nur unseren Stimmen lauschend, formulieren wir dann noch einmal, wofür wir dankbar sind im Rückblick auf NUN - Der Masterkurs:

Wir sind dankbar für die Verbundenheit, den Austausch, die liebevolle Freundlichkeit, die Menschlichkeit, die Liebe und Wärme, die Hoffnung und Zuversicht, die wir spüren durften – die Begegnung der offenen Herzen also. Und Christoph Röckelein ist dankbar, dass er sich vor zwei Jahren anschickte, das Konzept von Campus Gegenwart und NUN-Der Masterkurs Wirklichkeit werden zu lassen.

Campus Gegenwart 


HBSF 1.0

Haltungsbasierte Selbstführung (HBSF) ist die Fähigkeit den inneren Ort, unsere innere Haltung von der aus wir wahrnehmen, entscheiden und handeln aktiv und bewusst zu verändern. Durch diese Fähigkeit verändern wir auch das soziale Feld, das wir wahrnehmen und in dem wir wahrnehmen und handeln. Innere Haltung erzeugt soziale Wirklichkeit. Innere und äußere Realität stehen in einer wechselwirksamen Resonanz und Interdependenz. Entscheidend für die Interaktion ist vor allem der innere Ort, unsere innere Haltung von der aus wir wahrnehmen: aus der Haltung des Mangel (-bewusstsein) oder der Haltung des (Bewusst-) Seins. Reproduzieren wir die Muster der Vergangenheit weiter (mehr vom Gleichen) oder gelingt es uns, das sich im Augenblick aktualisierende Sein schöpferisch ankünftig werden zu lassen (Innovation / Transformation). Für diese Entscheidung tragen wir mehr denn je die Verantwortung.

Campus Gegenwart 

HBSF 2.0


Haltungsbasierte Selbstführung (HBSF) ist die Fähigkeit unsere Aufmerksamkeit aktiv zu steuern und bewusst fokussiert zu halten. Die Energie folgt der Aufmerksamkeit. Und dafür tragen wir auch die Verantwortung; Verantwortung für unsere Aufmerksamkeitssteuerung und wohin (und in welcher Qualität) die Energie ins soziale Feld fließen kann. Die medialen Technologien und Arbeitsweisen sind neben ihrer unterstützenden Funktion mittlerweile einer unserer stärksten hemmenden Gegenspieler und fordert unsere bewusste Aufmerksamkeitsfokussierung täglich heraus. Der Alltag wird zum „Klassenzimmer“ der HBSF-Übung und beginnt immer mit der bewussten Entscheidung aus welcher inneren Haltung heraus die Aufmerksamkeit entspringt (Mangel oder Sein). Aufmerksamkeitsfokus „innere Haltung“ und Aufmerksamkeitsfokus „soziales Feld“ sind interdependent. Wir sind alle in unserem Dasein system- und resonanztheoretisch aufeinander bezogen, angewiesen und verbunden.

Campus Gegenwart 


HBSF 3.0

Haltungsbasierte Selbstführung (HBSF) ist die Möglichkeit in unserem und durch unser soziales Feld zu lernen um Verantwortung über unsere eigenen Gefühle übernehmen zu können, anstatt sie auf andere zu projizieren.

- Ein Beispiel:
Die Welt und unser soziales Feld ist so, wie wir es sehen. Das klingt banal, ist aber in den Konsequenzen dramatisch. Denn welche Ins-tanz in uns entscheidet eigentlich, wie wir in unser soziales Feld und auf die Welt blicken? Corona in den Anfängen im März 2020 war ein Lehrstück dafür, wie wir unsere Sicht auf die Welt konstruieren indem wir unsere Gefühle auf sie projizieren. Gleichsam über Nacht entstand eine Uniformität in der Wahrnehmung der Welt. Alle sahen, symbolisch gesprochen, den gleichen „Film“. Politik, Medizin, Medien, Bürger projizierten was sie im inneren empfanden. Alle starrten auf die Zahlen, die stündlich produziert wurden. Der Name dieses „Films“ war Angst. Doch lediglich unsere Bewusstheit im Sein-Erleben verhilft uns Sicherheit, Orientierung und Stabilität zu erfahren. Wenn du alles (im Mangel-Erleben) aufgegeben hast, dann hast du nichts mehr zu verlieren (weil du Sein bist). In diesem Augenblick ist kein Raum mehr für Manipulationen, sowohl solche aus dem Äußeren wie auch unsere Selbst-Manipulationen.

Campus Gegenwart 

HBSF 4.0




„Jedes Problem, groß oder klein, setzt eine ungeheure Demut voraus, die Demut zuzulassen, dass es uns mitteilt, was es von uns erwartet, und nicht, dass wir dem Problem mitteilen, wie es gelöst werden soll. Es entwickelt sich aus seinem eigenen inneren Konzept, dem wir zuhören und das wir verstehen müssen“.

Friedrich Kessler (1890-1965)

Campus Gegenwart 

HBSF 4.1



Campus Gegenwart 

HBSF 4.2

Die Atemwelle ist mein Anker

Die Atemwelle ist mein Anker. Sie kommt und geht, ist immer bei mir, steht für meine Lebendigkeit.

Die Momente der Stille sind die Augenblicke des Seins, von Präsenz und Bewusstsein. Sie sind jenseits von "wollen wollen".

Verbunden mit der Stille erlebe ich Gelassenheit, Gleichmut, Balance und Freude. Ich fühle mich lebendig und habe Zugang zu meiner inneren Quelle. Bin voller Vertrauen und verbunden mit allem.

Aus dieser Verbundenheit kann ich die Leitfragen "Wie will ich leben?" nicht nur beantworten, sondern mit Leben erfüllen.

Und auf die Frage "Was ist wirklich wirklich wichtig?" ganz ruhig und voller Zuversicht antworten: Dieses, mein Leben zu einem guten Ende zu bringen.

PROFILE

FÜRS INSTITUT KIRSTEN BAUMBUSCH UND CHRISTOPH RÖCKELEIN

Kirsten Baumbusch ist von Hause aus Journalistin und arbeitet im Kommunikationsteam einer großen Stiftung. Schon immer ist sie fasziniert von neuen Bildungsformaten, die auf Neugier, Staunen und Begegnung basieren. Vor einigen Jahren hat sie eine Ausbildung zur Mediatorin und daran anschließend das Kontaktstudium Coaching und Beratung absolviert. Seither ist sie Christoph Röckeleins Institut für Persönlichkeitsdidaktik eng verbunden und für zahlreiche Texte auf der Webseite und in Publikationen verantwortlich. Sie lebt und arbeitet in Heidelberg.



Dr. Christoph Röckelein arbeitet seit 1999 als Executive Coach und Berater in Wirtschaftsunternehmen und Organisationen. Er ist geschäftsführender Leiter des Freiburger Instituts für Persönlichkeitsdidaktik (Pedaktik). Die von ihm begründete Pedaktik erforscht er und wendet sie in personenbezogenen Beratungskonzepten der Führungskräfteentwicklung an. Als pädagogischer Leiter verantwortet er diese auch seit 2007 in der Umsetzung und Anwendung im „Kontaktstudium Haltungsbasiertes Coaching und Beratung“ an der Akademie für wissenschaftliche Weiterbildung der Pädagogischen Hochschule Freiburg sowie im NUN - Der Masterkurs.

Mehr Infos unter: www.institut-roeckelein.de

Herausgeber:

Dr. Christoph Röckelein

E-Mail: cr@institut-roeckelein.de
www.institut-roeckelein.de

Verfasst von Kirsten Baumbusch und Christoph Röckelein im Dezember 2020