

SEMINARS/ TRAININGS FOR MANAGEMENT, TEAMS, BUSINESS LEADERS
Theory and Practise of conflict resolution together with body awareness

KÖRPERBOTSCHAFTEN IN TEAMS UND BEI KONFLIKTEN

**mit beispielhaftem Programm eines Wochenendes und
mit einer exemplarischen Übung**

a) THEORIE UND EXPOSÉ

In einer Zeit fortschreitender Demokratisierung UND überhandnehmenden Terrors, im Feld von extremen Gegensätzen wie tödlichen Foltermethoden von staatlicher Seite und großem Interesse an Menschlichkeit innerhalb kapitalistischer und internationaler Unternehmen wird die Kunst, Konflikte zu lösen, immer wichtiger. Besonders attraktiv ist sie da, wo sie auch die Körperlichkeit mitbenutzt und für Freude sorgt, Angst nimmt und die Auseinandersetzung auch Spaß macht. Interkulturelle Verschiedenheiten bringen einerseits Probleme und Zündstoff mit sich, aber die Verschiedenheiten in Kultur, Religion, Sprache und dem Umgang im Zwischenmenschlichen können auch alle Seiten bereichern. Noch längst haben wir keine optimalen Lebensweisen gefunden; wir sind erst auf dem Weg zu einem friedvolleren Miteinanderleben.

Ich habe auf dem Feld der Konfliktlösung zweierlei für Teams, UnternehmerInnen, ManagerInnen, Belegschaften oder Familien zu bieten:

- ERFAHRUNG UND THEORIE ZUR KONFLIKTWAHRNEHMUNG UND LÖSUNG
- KENNTNISSE AUS DEN KÖRPER- UND NEUROWISSENSCHAFTEN, DER KÖRPERSPRACHE UND DEM TANZ.

Durch meine Ausbildungen in „worldwork and conflict resolution“ von Dr. Arnold Mindell und in Tanz, Choreographie und Körpertherapie und der Feldenkrais-Methode habe ich ein fruchtbares kombiniertes Instrumentarium, Menschen in Führungspositionen oder in schwierigen Gruppensituationen zu helfen, auf ihre eigenen Körperbotschaften zu achten sowie durch Körpersprache die Spannungen zu prozessieren und zu nützlichen Informationen hin zu transformieren. Diese SKILLS lehre ich für Einstellungsgespräche, für Mitarbeitertreffen, für Treffen von Freunden, von KollegInnen, von KonkurrentInnen... und für den Umgang zwischen dem Management und den verschiedenen Rängen, also mit dem Thema Hierarchie. Es geht darum, folgende Fähigkeiten systematisch zu erwerben und für Erfolg, für Menschlichkeit und Leichtigkeit in Unternehmensführung oder jeglicher Kooperation nutzbar zu machen:

- Spannungen wahrnehmen

- Angst anerkennen
 - Signale benennen
 - Stress abbauen
 - zuhören und Körpersprachliches entdecken
 - die gegnerischen Positionen identifizieren
 - körperliche Symptome analysieren und verwerten
 - sich in verschiedenen Arealen wie Bewegung, Bildern....ausdrücken
 - eigene Positionen mutig und kongruent vertreten
 - andere Standpunkte verstehen lernen und für den Erfolg wirtschaftlicher oder anderer Institutionen benutzen,
- kurz:
- schwierige Situationen im Feld in Dialoge überführen .

Dies sind einige der wesentlichen Fertigkeiten, die UnternehmerInnen/Leitungspersonal und MitarbeiterInnen brauchen und durch theoretische Erklärungen und praktische Übungen lernen können. Besonders treffen wir im 21. Jahrhundert nicht "einfach" nur auf mehrere oder gar vielerlei Nationen innerhalb eines Unternehmens oder sonstigen Einrichtung, auch die politische Kultur, der Umgang miteinander, die Weisen der Kommunikation zeigen krasse Differenzen im Stil. Z. B. verhalten sich AsiatInnen oft extrem zurückhaltend in der Gruppe, schweigen eher, und AmerikanerInnen zeigen sich eher expressiv, impulsiv und laut. Hieraus erwachsen Mißverständnisse und Ungerechtigkeiten.

a2) Also sind Haltungen - sogenannte Metaskills - neben den Skills in einer ergebnisorientierten und ganzheitlichen Arbeitsweise entsprechend wichtig. Diese Arbeit ist keine zahme Kompromißfindung oder Mogel-Schlichtung, sondern eine Gelegenheit für jede/n Teilnehmer/In , Lust zu Auseinandersetzung und Lebendigkeit auch im Berufsleben zu erfahren. Konflikte werden durchgearbeitet und durchgespielt, so daß deutliche Änderungen in der Atmosphäre spürbar werden sowie Lernprozesse der Individuen und ein stärkeres Gemeinschaftsgefühl faßbar werden. Die Metaskills werden trainiert und praktiziert wie Techniken :

- - compassion
- deep democracy
- curiosity
- Genauigkeit
- Gelassenheit
- „heiliger Zorn“ und andere mutige Emotionen und Sensationen
- Offenheit für die verbale Sprache, für die paralinguistische Sprache und für die Körpersprache
- Kreativität.....

a3) The background and the fundamental principles of this art of conflict resolution comes from system theory, physics, theater play, daoism, sciences about energy and movement (dance and medicine). Therefore the procedures are especially tough, but really working and very realistic, pleasurable and lively.

Within every individual are different sides and it is useful to integrate them into wholeness. The same situation works for groups which want to be successful and happy: Any organisation can discover within itself the different sides, the antidotes, the minorities, the enemies, the outsiders, the spectators, the neutral ones, the underdogs, the dictators and so on. The system theory says us that there are always different roles in the field:

- angel
- devil
- victim
- doer... AND

the roles can flow from one person to another person. We must not indentify one role with a

fixed person and we can even actively use this phenomenon. When we step intentionally into roles which we find far away from us we often discover unexpected or unloved parts of ourselves and we can integrate and use them- so we learn the most. Maybe we gain a lot of insights, we see ourselves more realistic, we understand the other side better, we even like this „strange“ role and we deepen and enjoy relationships in both environments: private home and business/world. The field and its tensions will change a lot during the process of realising and going through conflicts. Everybody has shadows and can learn about herself through relationships. Conflicts are normal and can be solved with knowledge about techniques and attitudes, with courage and authenticity. Through risking dialogue, honesty and working with projections we can build up better economy, cooperation and a more peaceful world. Peace does not mean a situation without attacks or without rage or critic, but it means our diversity and acknowledgement towards sides we do not like, it means awareness and the potential to work through painful and hindering atmospheres. Even using our emotional extreme states in a useful way brings great fruits: more warmth, closeness and health - I guess we all are longing for that. Awareness about these states and emotions is the main step towards a better living together. It is for example especially helpful to „take“ the attacks we get and to look at one self where they are right.

a4) The goals of the mentioned attitudes and skills are - in comparison to some mediation methods and methods for compromises - rather supporting inner and outer learning processes of all individuals in a system and deepening the relationships within the community and the team. The goal is that everybody should integrate these capacities for future within a group and herself so everybody can at any time help herself, the others and a world which wants peace but until now does not know how to get there. After such a fundamental change the concrete solutions in the „outer field“ like working harder and with more pleasure, being less sick, finding more markets...are easy to find. Here are the detailed goals:

- minorities and disturbers within the group become integrated
- disavowed parts within a group or an individual will be seen and become useful
- opposite sides will go into a dialogue and so everybody can discover opposite sides within herself and transform these into a richness and wholeness
- deep connection between leadership and group
- becoming responsible for the community/ everybody gains leadership and facilitating skills
- changing the atmospheres on a deep emotional level
- learning about oneself and a fulfilled life
- developing the own potential
- being stressless, healthy and more happy.
- getting into a flow of life, where changes are normal, becoming more fluid and flexible
- feeling comfortable enough with conflicts and so becoming a part of that stream which leads us all towards a more easy life and the surviving of our business and the planet.

a5) For some transparency about this art work of conflict resolution and body awareness we need to study and to practise concrete ways of using and perceiving the body, the individual and the whole system. Therefore I give as well lectures about the theory as we do practical exercises within big groups, within little undergroups, for relationship work between two or three people and for inner individual work. We also learn and practise how to relax, how to perceive within the different channels with our sense organs, how we can use movement for well being, for awareness and conflict processing. Here is a list of the methods and exercises:

- discovering the human channels and senses of perception and perceiving signals within these channels like pictures, pain, gestures, pitch of voice etc
- methods of expressing the field phenomena: theater, using the body and using voice
- group processes within the whole group and within little undergroups
- movement exercises and kinaesthetic sensing of movement and touch
- individual inner work- a kind of an active meditation and working on yourself alone

- partner- and relationship exercises
- role playing, role changing, discovering the flow of roles within a system
- identifying issues, contents and the elements underneath the contents: deeper emotional states which are separating or could become ! binding
- how to be a leader, a facilitator, a metacommunicator, a spectator, and outsider... and to use all these positions and ranks
- exercises for leadership and for noticing what happens, what is important, how is the climate
- knowing how the victim is in the actor and the actor in the victim
- discerning hidden themes and states, forbidden stuff, identity of groups and their so called „dreaming“ or „ extreme states“
- working with projections
- identifying disavowed parts.

Alltogether conflict resolution with these methods and goals can become a field of development and pleasure for a whole community and every individual when they had the courage to look at their hindering edges. The release of tensions and a comfortable leadership will make everybody full of hope and satisfaction.

b) PRACTICAL PROGRAMM

An example for a weekend's program/Beispiel : Abfolge und Programm eines Wochenendes

FIRST SESSION/FRIDAY EVENING:

- 1) Dividing into groups at three places:
 - a) private reason for interest towards conflict solution
 - b) the reason is the job
 - c) other reason

another dividing into groups :

- a) who is curious
- b) affraid
- c) other reasons/feelings

- 2) everybody about herself, the group leaders interest: support for less fear towards conflicts and more acknowledgement, theory

- 3) exercises for awareness and for opening the channels of body, voice and field for example „awareness through movement“ about breath in sitting and lying on your back; sensing the breath, movements of the spine, the jaw, the throat.....from there including the perception in further channels like
 - seeing
 - hearing
 - relationships
 - field/world

- 4) sharing and feedback

SECOND SESSION/ SATURDAY MORNING:

Preparing and building up a group process and its most important components:

- 1)lecture about theory: mainly about attitudes, metaskills, focus on dream signals and body messages, a leaders knowledge and the elements which are facilitating a whole group,

2) bodywork, movement, exercises on breath or sound (Feldenkrais-Method or other concepts)

3) Processoriented Meditation: Exercise for everybody alone

= actif

= awareness

= attention towards: I do not identify myself with which signal, symptom, happening, trouble, pain, person...

= in crisis, in illness, in shock, in pain, in relationship problems, when attacked, in extreme emotional states, after trauma... this is a very supportif way of working on yourself alone

see also below: and example of an exercise

4) sharing and openness towards conflicts which could come to the surface

5) Exercise alone about an inner conflict

The inner conflict can be between two different parts within the individual or opponents, can be between the subject and her partner or chef...(imaginatif work)

- first demonstrations and role plays with for the protagonist, so the whole group can participate
- - then everybody tries alone, feedback, eventually support from the leader towards finishing an inner work

THIRD SESSION / SATURDAY AFTERNOON:

The center: the group process

1) Introduction: The basics of Processoriented Group Work or World Work:

- sorting an issue
- perceiving my role, my feelings, tensions, wishes.....expressing roles, myself, minority roles, advocatus diaboli.....
- metaskills
- skills: Inner work, role changes and fluidity,
- facilitating capacities like stepping out and noting the atmosphere, the hidden figures, supporting every part of the whole,
- leadership
- about attacks and different possibilities how to behave when attacked
- focus on :with what do I not identify myself/ with what does the group not identify ? messages/signals from body and from the field or the world

2) Playing from music and dance for readiness and ease towards the group process

AND

theatrical and choric expression of symptoms

From dance theater and dance theater therapy :

We begin with movement and proprioception. Then - still lying on the back or sitting on a chair - we use a transformation of a body symptom or illness or other signal into song, music piece and

form a chorus with a dirigent.
Same procedure with movement. This is of great fun.

3) The central practical group process: After the issue is decided , everybody is free for whatever she wants to express, for example in my last group it began with love and conflict, people who behave like not belonging to the group.

After a very honest and courageous process of criticism, crying, doubling roles...we worked on the conflict of two people (which happens often):

they so called: holten die Kartoffeln für die gesamte Gruppe aus dem Feuer.

Finally the edge of one woman was : screaming. She felt like screaming, but could not and was looking for a model. Finally we went through and got the message: the need to be loved also in the case of not being adaptive within the group and demonstrating a disturbing behaviour. Then everybody meditated on her longing about a real love which means she can be however and is loved nevertheless.

4) finishing and feedback; looking towards tomorrow

FOURTH SESSION/ SUNDAY MORNING:

Integration of the main capacities in conflict resolution and using therefore the energy of a body symptom (body language)

1) Sharing about night dreams etc. (last time there were beautiful apartments; marriages and the love of the adolescence....)

2) Relationship works in couples: as demonstrations and/or exercises.

This is of course a necessary part of conflict resolution and often needed or happening in the middle or at the end of a group process

3) Processoriented Meditation with a body symptom or with any dream signal see below

4) Sharing about the difficulties during this work, about edges and the learning process

5) Feedback und Ende.

For example one woman could take home:

„Wie wertvoll Konflikte sind, wenn man sie nicht vermeidet, wie etwas darin lebt, und wie sich Sinnvolles daraus aufblättert“- in ihren Worten.

Ein anderes Feedback: Für manche war es neu, daß wir nicht wie in einer Encountergruppe oder in einem Teamgespräch oder einer Therapiegruppe Raum schufen für alle Themen, alle Begegnungen, Entgegnungen; nicht so sehr für Inhalte oder die berufliche Situation der TeilnehmerInnen, sondern daß zielgerichtet und strukturiert auf das Erkennen der Konflikte hin gearbeitet wurde und hin zu Auseinandersetzung, Rollenspiel und Konfliktlösung bzw. In-Bewegung-bringen einer Stockung.

In der Gruppenarbeit ist EIN notwendiger skill das Innere Arbeiten der Individuen. Das ist erlernbar. Hier ein Beispiel der Prozess-Methode:

EXAMPLE OF AN EXERCISE/ BEISPIEL EINER ÜBUNG

Das Fundament, worauf man immer rekurren kann, ist die Prozessorientierte Meditation. Sie ist aktiv, fokussiert auf das Unvorhergesehene und Unbeabsichtigte und benutzt die Energie solcher Signale oder Botschaften. Sie bewährt sich in Krisen: für die Krisen selbst und erweist

sich sehr oft als das Mittel zu Wachstum und Weiterentwicklung für Individuen und Gruppen. Sie ist hilfreich bei Krankheiten, bei Schocks, wenn man alleine sich selbst helfen muß, inmitten eines extremen Zustandes, bei Attacken in Gruppen, bei Schock, traumatischen Ereignissen, in Konflikten.

Hier ein Beispiel einer solchen Meditation, die man Innere Arbeit nennt, wenn es darauf ankommt, an einer Herausforderung schnell oder dringend zu arbeiten. Das Beispiel ist etwas komplexer und spezifischer als die Basis-Übung, bei der man einfach beobachtet, was passiert und ein Traumsignal oder „secondary signal“ prozessiert.

Aber auch dieses Beispiel: hier an einem Körpersymptom, zeigt, wie man Signale quasi aufblättern kann und nützlich machen.

STEPS/SCHRITTE

1. Bequeme Position, nicht zu relaxed; spüre Deinen Atem
2. Was sehe ich? Höre ich etwas? Spüre im Körper und auf der Haut, was Du fühlst; und welche Emotionen nimmst Du wahr? Beobachte Bewegungen. Was erlebst Du hinsichtlich Beziehungen ? Welt?
3. Wähle ein Signal, mit dem Du Dich nicht identifizierst, hier: ein Körpersymptom
4. Ich untersuche es genau und in Einzelheiten: Farbe, Richtung, wie stark? Charakter? Eigenheiten, Rhythmus, wann ist es da...? Was tut es? Wasfür eine Energie hat es? Beschreibe es so, daß jemand es nachempfinden bzw. erleben könnte
5. Vergrößere es, oder behindere es, überführe es in ein Lied oder ein Musikstück, mache eine Geschichte daraus...: jegliche Art von Amplifikation...drücke es in Bewegung aus.../achte darauf, daß die Qualität sich nicht ändert und daß Du nicht shiftest vom Täter zum Opfer
6. mache ein Wesen daraus: Tier, Elfe, Zauberer...Phantasie(Traumfigur)- wie verhält es sich? was kann es? Was tut es in Beziehungen- in schwierigen Situationen? Was kann es da, was Du nicht kannst? !
7. Werde Du zu diesem Wesen- was kannst Du dann? oder an welche Grenze kommst Du? Oft muß man eine individuelle Art und Weise kreieren, wie man das ausführen kann, was das Wesen(Körpersymptom) kann
8. Probiere das Neue (oder tu bewußt , was Du unkontrolliert bisher tatest)- Probehandeln- negotiating mit den Stimmen und Argumenten dagegen...
9. Transfer ins Leben bzw. in Gruppenkonflikt (Eskalation...)