



**DKyuB**

Deutscher Kyudo Bund e.V.  
German Kyudo Federation

## Lehrgang: „Achtsamkeit im Dialog Kyudoka-TrainerIn“

Veranstalter	DKyuB e.V.
Ausrichter	Turnerbund 1888 Erlangen e.V., Abteilung Kyudo
Ort	Räumlichkeiten des Turnerbundes 1888 Erlangen e.V. Spardorfer Straße 79, 91054 Erlangen (Achtung, wir sind nicht in der Turnhalle, in der normalerweise unsere Veranstaltungen stattfinden!)
Datum und Zeit	Samstag, 02. Juli 2022, 14:00 bis 19:00 Uhr Sonntag, 03. Juli 2022, 9:30 bis 14:00 Uhr
Leitung/Lehrer	Feliks F. Hoff, Kyoshi 6. Dan
Thema	Achtsamkeit im Dialog Kyudoka – TrainerIn (siehe auch Seite 3 dieser Ausschreibung)
Teilnehmer/-innen	Maximal 20 DKyuB Trainerinnen und Trainer Es gilt die zeitliche Reihenfolge der Anmeldung
Lizenzverlängerung	10 LEF (LEF = Lerneinheit Fortbildung)
Teilnahmebedingungen	Gültiger Kyudo-Pass des DKyuB Ausrüstung gemäß DKyuB-Sportordnung Lizenz Trainer/in C/B/A Breitensport/Leistungssport (Kyudo)
Anmeldung	per Mail mit Eintragung in die beiliegende Excel-Datei an: stefan.brendel@gmx.de
Anmeldeschluss	20. Juni 2022
Teilnahmegebühr (zahlbar vor Ort in bar)	10,00 Euro DKyuB-Gebühr 20,00 Euro Pausenverpflegung
Unterkunft	Hotelunterkunft bitte selbst buchen. Infos hierzu werden mit der Anmeldebestätigung verschickt. Eine Hallenübernachtung ist nicht möglich.
Datenschutz	Mit der Übermittlung der persönlichen Daten erklären sich die Teilnehmenden damit einverstanden, dass die Daten für die Abwicklung der Veranstaltung verarbeitet und gespeichert werden und dem Ausrichter, dem Veranstalter und dem Lehrer zur Verfügung gestellt werden. Der Verwendung von Bildmaterial und der Datenverarbeitung kann jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widersprochen werden. (Siehe auch Anmeldeformular).

Corona-Klausel	<p>1) Es ist nicht absehbar, wie sich die Maßnahmen zur Eindämmung der Corona-Pandemie weiterentwickeln. Deshalb kann es sein, dass kurzfristig die Anzahl der Teilnehmer reduziert oder die Veranstaltung abgesagt werden muss. Achtet deshalb bei der Buchung von Unterkünften und Fahrkarten bitte auf eine Stornierungsmöglichkeit.</p> <p>2) Bei der Veranstaltung gelten die jeweils aktuell gültigen Corona-Schutzverordnungen (Bund, Land, Stadt). Das für den Veranstaltungsort geltende Schutz- und Hygienekonzept ist von jedem Teilnehmer strikt einzuhalten. Hier die wichtigsten Eckpunkte (Details werden kurzfristig an die Teilnehmer verteilt und vor Ort bekannt gegeben):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Maskenpflicht beim Betreten des Gebäudes und in den Umkleiden</li> <li>- Hand-Desinfektionsmittel werden bereitgestellt</li> <li>- Abstandseinhalten von mindestens 1,50 m zu anderen Personen</li> <li>- Persönliche Gegenstände werden auch nur von dem Besitzer berührt</li> <li>- Teilnehmer-Liste mit Adresse zur Rückverfolgung</li> <li>- keine Teilnahme: <ul style="list-style-type: none"> <li>o für Personen mit Kontakt zu Covid-19-Fällen in den letzten 14 Tagen</li> <li>o bei Vorliegen von Symptomen einer akuten Atemwegserkrankung jeglicher Schwere oder Fieber</li> </ul> </li> </ul>
Wegbeschreibung und Hotelinfos	Werden mit der Anmeldebestätigung verschickt.

Intention und Hintergrund:

2019 hat F. Hoff über die Notwendigkeit des Trainings des 6. Faches der Rokka, nämlich Tanshin referiert und der Text wurde in ZANSHIN 1/2021 abgedruckt.

Während der Online-Vorlesungen 2021 war in der Fortführung das Thema Achtsamkeit im Sinne von Sati ein Aspekt, der für das Erlernen von Kyudo von Bedeutung ist.

Die Konzentration auf die äußere Welt und die tradierten Konzepte ist dabei zweifellos wichtig, aber es ging auch darum, die eigene innere Befindlichkeit wahrzunehmen und als Gelingensbedingung verstehen zu können.

Es ist zweifellos gut, wenn jemand auf der Shai diese Gesamtschau und die daraus resultierenden Folgen erfahren und daraus die richtigen Schlüsse ziehen kann.

In der Rolle als Lehrende ist man aber nicht ausschließlich allein auf sich bezogen und es bedarf eines Repertoires, um mit einem solchen Bewusstsein auch wieder sozial handeln zu können.

Der Unterricht hat mit seinen verschiedenen Methoden, die sich an einen anderen Menschen richten, zwangsläufig etwas Dialogisches und hier besteht darum eine Notwendigkeit, sich im Sinne von Sati als Lehrende weiter zu entwickeln.

Dies Seminar lädt dazu ein

- sich mit dieser Frage konfrontieren zu lassen und mit Hilfe der angebotenen Schritte sich zunächst dem Grundprinzip zu nähern, um dann
- am zweiten Tag den Versuch zu unternehmen, diese Praxis und Erfahrung in den Korrekturdialog zu integrieren.

Angelehnt an die sechs Schritte des „Einsichtsdialogs“ soll der Versuch unternommen werden, die Qualität der Achtsamkeit nicht nur auf sich selbst zu beziehen, sondern Achtsamkeit auch auf die sozialen Situationen von Interaktion und Kommunikation zu übertragen. Dies kann helfen, gewohnte Arten der Interaktion, Kommunikation und Reaktion in der Trainerrolle positiv zu verändern.

Die sechs Schritte – Innehalten, Entspannen, Öffnen, Entstehen zulassen, Tiefes Zuhören und Sprechen der Wahrheit – fördern das achtsame Bewusstsein, wenn wir auf die Anforderungen des Sprechens, Zuhörens und Sichbegegnens treffen.

Umrahmt wird die Annäherung an diese Vorgehensweise von Phasen der Stille und geführten Anweisungen, auch „Kontemplationen“ genannt.

Diese von Gregory Kramer entwickelten Schritte des Einsichtsdialogs können pragmatisch als eine Kommunikationsstrategie verstanden werden, die aber auch bei einem entsprechenden Übungsrahmen eine Erweiterung der sogenannten Vipassana-Meditation darstellt.

Der so genannte Einsichtsdialog ist weder religiöse Praxis noch Therapieform und es bleibt ausschließlich den Praktizierenden überlassen, aus den erlebten Erfahrungen Veränderungen abzuleiten und diese zu integrieren.

Feliks F. Hoff