

# Selbstkompetenz und Potentialentfaltung

Werkzeuge der **K!KG**<sup>®</sup>-Arbeit  
in der schulischen Bildung

- Selbst- und Beziehungskompetenz
- Stressbewältigung
- Gesundheitsvorsorge
- Persönlichkeitsentwicklung
- Authentizität



**Inhalt:**

Eine Frage vorweg: ..... 3

Kennen Sie das? ..... 3

Das Angebot..... 4

Gelassenheit..... 4

Mehr Überblick..... 4

Freude und Leichtigkeit ..... 5

Lehrer-Persönlichkeit und Authentizität..... 5

Beziehungs- und Beratungskompetenz..... 6

Fazit: Auf uns kommt es an! ..... 7

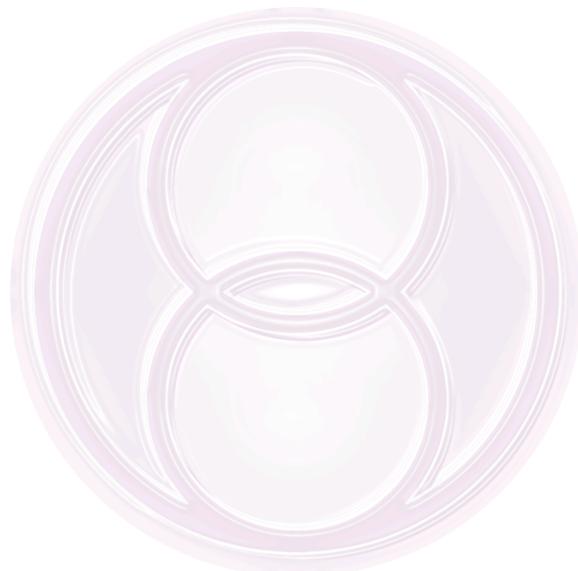
Was ist **K!KG**<sup>®</sup>?..... 8

Begriffsbestimmung ..... 8

Werkzeuge der **K!KG**<sup>®</sup>-Arbeit: ..... 9

Besonderheiten der **K!KG**<sup>®</sup>-Arbeit..... 10

Persönliches ..... 11



**Eine Frage vorweg:**

„Wie kann ich erfolgreich und gesund in dem komplexen System Schule arbeiten? Wie erhalte ich, trotz steigender Belastungen, die eigenen Kraftquellen und sogar die Freude an der Arbeit?“

**Kennen Sie das?**

*Denken Sie mal an eine besonders belastende Situation – das Elterngespräch, die Horror-Klasse, Klausur-Korrekturen o.ä. – und spüren Sie, welche Gefühle jetzt hochkommen. Gehen Sie ganz in dieses Gefühl und lassen Sie zu, dass es sich ausbreitet. Beobachten Sie Ihren Körper – wie ist Ihre Haltung? Wie atmen Sie? Was tun Ihre Hände, Ihre Knie, wie sieht Ihr Gesicht aus?*

*Und jetzt betrachten Sie sich selbst, vielleicht im Spiegel. Stimmen Sie dem zu, was gerade ist und sprechen Sie es aus: „Ja, da ist Ärger.“ „Da ist Erschöpfung“ „Da ist: ich will nicht mehr“ usw. Halten Sie inne und spüren Sie, was das mit Ihnen macht. Achten Sie weiter auf die Impulse Ihres Körpers. Richten Sie sich auf, als würde Ihr Kopf wie am Faden einer Marionette gehalten. Entspannen Sie alle Muskeln, Knie und Hüften sind leicht gebeugt und beweglich, die Füße fest und weich auf dem Boden verankert. Spüren Sie in sich hinein. Lassen Sie mit einem langen Atemzug Arme und Schultern mit der Schwerkraft nach unten sinken.*

Wie oft erlauben wir unserem Körper, uns diese Signale zu senden? Wie lange stauen sich negative Gefühle und Gedanken, bis der Körper schließlich krank wird?

Wir brauchen nicht nur mehr Ausgleich und Erholung, sondern auch einen eleganteren und leichteren Umgang mit der Situation selbst.

Die Erfahrung zeigt, dass schon eine andere Haltung neue Lösungsmöglichkeiten eröffnet – auch wenn die äußeren Umstände tatsächlich oder scheinbar nicht zu ändern sind. Um dies zu erreichen, wecken wir eine Kompetenz, die uns kulturell und traditionell eher fremd ist: Die Wahrnehmung unserer körperlichen Zustände und Impulse. Denn der Körper ist nicht nur der Leidtragende unserer Belastungen und Fehler, er ist auch erstaunlich kreativ beim Finden von Lösungen, wenn wir ihm einen Spielraum dazu eröffnen.

Dabei machen wir uns den Umstand zunutze, dass es für unser Gehirn keinen Unterschied macht, ob wir einer rein seelischen Belastungssituation (z.B. einem verbalen Angriff) oder körperlichem

Druck ausgesetzt sind. Neurologisch werden dieselben Gehirnareale aktiviert. Daher können wir durch eine physische Bedingung auch unmittelbar unsere emotionalen Stressreaktionen aktivieren, bearbeiten und verändern.

### **Das Angebot**

Die **K!KG**<sup>®</sup>-Arbeit<sup>1</sup> zur Präsenz ist eine Methode, die dem persönlichen Wachstum, der Entfaltung innerer Potentiale und dem Gelingen menschlicher Beziehungen dient. Sie nutzt eine Reihe einfacher Übungen, die durch unmittelbare Erfahrung über den Körper wirken.

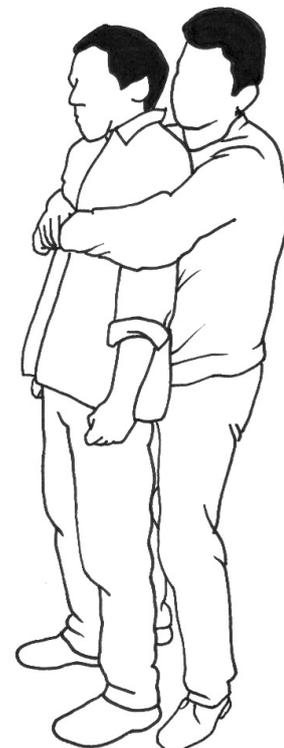
Welche Möglichkeiten bietet dieser Ansatz für die Schule? Kein Text kann die persönliche Erfahrung ersetzen, sondern bestenfalls umschreiben. Vor allen Dingen möchte ich Sie einladen, es selber auszuprobieren.

### **Gelassenheit**

Gehen wir mal davon aus, dass ein gelassener Mensch auch körperlich entspannt ist. Das funktioniert aber auch umgekehrt. Wenn in einer Übung eine Belastung oder Stress-Situation aktualisiert wird, dann haben wir die Chance, durch eine körperliche Lösung die seelische Lösung des Problems zu unterstützen. Gleichzeitig lernt der Körper, wie erleichternd und angenehm diese Erfahrung ist. Je länger und je öfter wir dies üben, umso mehr wird sich der Körper selbst angewöhnen, in kritischen Situationen (oder wenigstens unmittelbar danach) die Anspannung zu lösen. Allein die Erfahrung, dass dies möglich ist, verstärkt das Selbst-Vertrauen unmittelbar auf der körperlichen Ebene.

### **Mehr Überblick**

Wenn wir von einer Situation überfordert sind, wünschen wir uns oft, wieder einen Überblick zu bekommen – doch gerade das scheint uns in diesem Moment unmöglich. Durch **K!KG**<sup>®</sup> üben wir, genau das auch in einer Belastungssituation selber herzustellen – uns innerlich und äußerlich aufzurichten und das große Ganze zu sehen – und zwar nicht abgehoben, über den Dingen schwebend, sondern ganz konkret als Teil der Situation. Überblick bedeutet in diesem Sinne, alles mit hineinzunehmen, was da ist. Die Aufrichtung des Körpers hat aber nicht nur den Zweck, die Dinge „von einer höheren Warte“ zu sehen, sondern auch eine körperliche Mitte herzustellen, die uns wieder eine Balance ermöglicht.



---

<sup>1</sup> Eine genauere Definition finden Sie im Anhang.

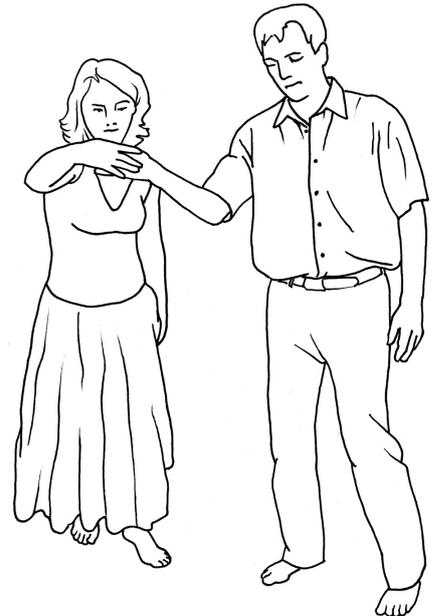
## **Freude und Leichtigkeit**

Darf das Leben, darf vielleicht sogar die Arbeit Freude machen? Geradezu skandalös wirkt es, wenn wir die Dinge „leicht nehmen“, es uns „(zu) leicht machen“. Arbeit, so scheint es, ist nur dann etwas wert, wenn sie etwas Schweres hat.

Und doch gibt es Menschen, die enorme Dinge leisten und dabei spielerische Freude empfinden. Wäre das nicht ein erstrebenswertes Ziel? Wie wäre es, wenn wir selbst eine Haltung finden könnten, die uns insgesamt leichter und freudiger macht, sodass wir nicht nur glücklicher arbeiten, sondern sogar effizienter?

Paradoxerweise führt der Weg zur Leichtigkeit zunächst dahin, das Schwere zu akzeptieren und damit umzugehen. Oft verbrauchen wir viel mehr Energie durch den Widerstand gegen bestimmte Bedingungen als durch deren Überwindung. Erst wenn wir das Schwere annehmen, können wir auch einen Umgang damit finden. Erst dann werden Lösungen sichtbar, die vorher durch unsere Fixierung auf das Problem (und durch die körperliche Verspannung) blockiert waren.

Zudem helfen uns die Übungen, tiefere Ursachen für Blockaden oder Widerstände zu erspüren und zu lösen. Dadurch kann das vormals Schwere sogar zu einer Kraftquelle werden – wie ein seelischer Muskel, den wir jahrelang trainiert haben, der uns aber erst jetzt zur freien Verfügung steht.



## **Lehrer-Persönlichkeit und Authentizität**

Es gibt viele Qualifikationen und Kompetenzen, die uns helfen, erfolgreich zu unterrichten. Aber jeder, der schon einmal vor einer Klasse gestanden hat, weiß, dass noch mehr dazu gehört. Hier zählt nicht nur, was wir wissen und können, sondern auch, wer wir *sind*.

Hier muss sich jeder selbst fragen, wo er oder sie steht: Ist meine Arbeitsbelastung in Ordnung? Werde ich von meinen Schülern, von Kollegen und Eltern so akzeptiert, wie ich es mir wünsche? Bin ich glücklich in meinem Beruf?

Wenn Sie diese drei Fragen mit einem klaren „Ja“ beantworten, dann sind Sie höchstwahrscheinlich eine starke, ausgeglichene Lehrerpersönlichkeit. Umgekehrt sind es oft persönliche Schwachpunkte, die uns für viele Probleme angreifbar machen. Es ist also sehr lohnend, unsere Persönlichkeit als Ganzes weiterzuentwickeln, das heißt auch unsere seelischen Gegebenheiten und Erfahrungen zu betrachten und zu bearbeiten. In der Übung haben wir die Möglichkeit, alte Reaktionsmuster erfahrbar zu machen, zu hinterfragen und umzuwandeln. Hinzu kommt, dass wir uns durch ein vertieftes Beziehungserleben mehr Intensität und mehr Präsenz in unserer

persönlichen Ausstrahlung eröffnen. Das scheinbar banale Alltagsleben wird zu einem facettenreichen, spannenden Abenteuer.

Authentisch können wir erst sein, wenn wir uns selber gut kennen und zu uns stehen. Auch dies ist schwierig, solange wir bestimmte Aspekte verdrängen oder verstecken – auch wenn dies unbewusst geschieht. Die Erfahrung zeigt: Jede/r von uns hat viel mehr Facetten und Potentiale, als uns bewusst ist, die sich aber öffnen lassen, wenn wir den Blick weiten und Blockaden lösen.

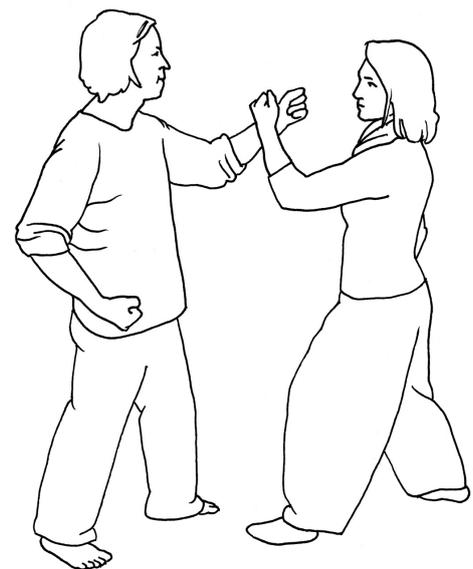
### **Beziehungs- und Beratungskompetenz**

Schulstudien legen den Schluss nahe, dass belastende Beziehungserfahrungen (Disziplinprobleme, Autoritätskonflikte usw.) die größten Stressfaktoren im Lehrerberuf sind. Bei der großen Zahl von Menschen, mit denen wir täglich arbeiten, kann das kaum verwundern. In der **K!KG**<sup>®</sup>-Arbeit entstehen lösende Bewegungen, sodass Beziehungen sich klären und Menschen auf ihren Platz und in ihre Kraft kommen.

Für unser Selbstbild, aber auch für unsere persönliche Kraft ist unser Beziehungs-Umfeld von entscheidender Bedeutung. Private Konflikte, Belastungen aus früheren Systemen, z.B. aus unserer Herkunftsfamilie, beeinflussen unsere Grundhaltung und legen einen Filter über die Wahrnehmung aktueller Situationen, was enorm viel Kraft kosten kann. Außerdem reagieren wir vielleicht unangemessen auf das, was uns begegnet. Das Gefühl, ständig kraftlos, überfordert, vielleicht sogar ausgenutzt zu sein, kann systemische Ursachen haben.

Auch hier bietet **K!KG**<sup>®</sup> den Rahmen, um die tieferen Aspekte des Problems zu erkennen. Im Einzelfall können auch systemische Aufstellungen helfen, die eigenen Ressourcen zu stärken und einen guten, kraftvollen Platz im eigenen System zu finden.

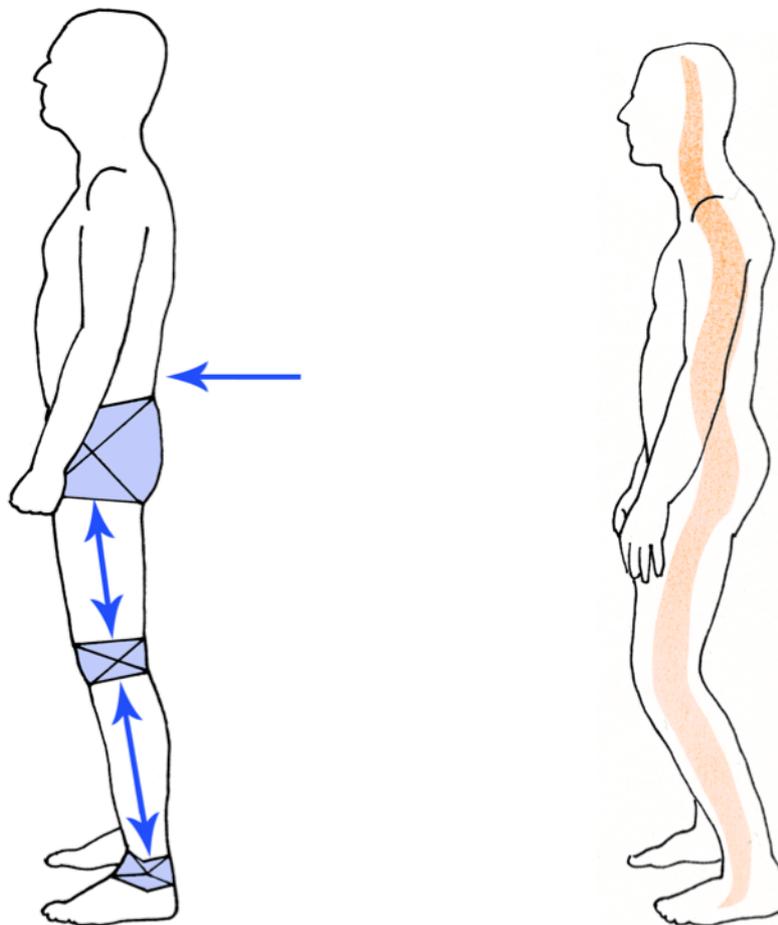
Indem wir den Blick für systemische Zusammenhänge öffnen und unsere eigenen Dynamiken bearbeiten, wächst auch unsere Fähigkeit, in sozialen Systemen ausgleichend und deeskalierend zu wirken – vor allem durch die Erkenntnis, dass viele Konflikte eher systemische als konkret sachliche Ursachen haben. Dies hilft uns auch in Beratungssituationen, wo es oft darauf ankommt, weder zu viel noch zu wenig zu tun, sondern auf den eigenen Platz zu achten und dem anderen eine eigene Lösung zu ermöglichen – denn nur das wird sie oder ihn letztlich stärken.



**Fazit: Auf uns kommt es an!**

Wir als Lehrer sind es, die das Lern-Umfeld Schule gestalten. Wenn wir also positive Dinge bewirken wollen, müssen wir bei uns selber anfangen. Das scheint leicht gesagt – schließlich fühlen wir uns oft überfordert oder eingeklemmt in den Bedingungen eines hektischen Alltags. Die Erfahrung, dass es nicht nur leicht gesagt, sondern auch leicht getan ist, kann jeder selber machen. Natürlich ist der Weg dorthin nicht nur einfach, denn auch unsere Blockaden und Belastungen loszulassen, kann schmerzhaft und verunsichernd sein („Leiden ist leichter als lösen.“). Der Zugewinn an Energie und Lebensfreude belohnt uns aber vielfach dafür.

Selbstverständlich sind **K!KG**<sup>®</sup>-Übungen auch für Schüler, Eltern und alle anderen geeignet – es ist aber wichtig, zunächst selbst Erfahrungen damit gemacht zu haben.



## **Was ist K!KG®?**

Die Ki- Körper- und Gestaltarbeit (**K!KG®**), wurde von dem Sozialarbeiter, Schreinermeister und systemischen Lehrtrainer Joël Weser entwickelt. Sie basiert auf Erfahrungen aus der Kampfkunst, der Gestalttherapie und Systemaufstellungen. Sie wird bereits in verschiedenen begleitenden, therapeutischen, pädagogischen oder leitenden Arbeitsfeldern eingesetzt.

## **Begriffsbestimmung**

Der Begriff K!KG steht für **Ki-, Körper- und Gestaltarbeit**.

**Ki** – Der zentrale Begriff der Lebensenergie ist die Grundlage für zahlreiche asiatische Gesundheitssysteme (Chi Gong, Aikido usw.). In der **K!KG®**-Arbeit bezeichnet es vor allem einen Zustand besonderer geistiger Aufmerksamkeit bei körperlicher Entspannung. Dies fördert nicht nur die Gesundheit, sondern auch das Erspüren von kreativen Lösungen, die durch das fixierte, zweckgerichtete Denken oft nicht zugänglich sind. In diesem Zustand sind wir auch besonders offen für zwischenmenschliche Begegnungen und seelisches Wachstum.

**Körper** – Der Körper wird in der K!KG-Arbeit zum wichtigsten Wahrnehmungs-Organ, das unbestechlich unseren momentanen Zustand zeigt. Anspannungen, Belastungen, schmerzhaftes Erinnerungen aus dem Körper-Gedächtnis („somatische Marker“) können durch Übungen geöffnet und bearbeitet werden. So wie wir negative Erfahrungen und Haltungen ver-körpern, können auch die kreativen Lösungen, die aus der Übung entstehen, unsere gewohnten Belastungs-Reaktionen nachhaltig verändern.

**Gestalt** – Der Gestalt-Begriff steht vor allen Dingen für die phänomenologische Herangehensweise, die sich auf die unmittelbare Wahrnehmung dessen konzentriert, was sich jetzt gerade zeigt. Gedankliche Konstruktionen oder Begründungen treten in den Hintergrund, weil sie oft eher vom Wesentlichen ablenken. Bilder und Vorstellungen können eher hilfreich sein, um die Essenz einer Situation zu erfassen und den Menschen ganzheitlich anzusprechen.

## **Werkzeuge der K!KG®-Arbeit:**

### **Körperübungen**

Der Körper ist das direkteste Wahrnehmungs-Organ, das wir haben. Emotionale Erfahrungen hinterlassen Spuren im Körper-Gedächtnis, die aktiviert und bearbeitet werden können. Außerdem ist der Körper unmittelbar im Hier und Jetzt und liefert uns einen intuitiven Zugang zu wichtigen Informationen. Dazu ist es wichtig, wach und aufmerksam zu sein und sich möglichst zu entspannen.

Die meisten K!KG®-Übungen werden mit einem Übungspartner ausgeführt, der uns im gegenseitigen Austausch seine Wahrnehmung spiegelt. Dadurch werden auch systemische Aspekte wirksam.

### **Übungsrahmen**

Eine vertrauensvolle Atmosphäre eröffnet die Möglichkeit, sich mit den eigenen Anliegen und Problemen zu zeigen. Die körperzentrierte, intuitive Bearbeitung der Probleme erfordert meist wenige Informationen, sodass nicht alles ausführlich erklärt werden muss. Das Ziel ist es, einen Wachstums-Raum zu öffnen, in dem jeder in seiner Zeit den nächsten Schritt gehen kann.

### **InnenRaumReisen**

InnenRaumReisen sind geführte Meditationen mit Musik, die im Hier und Jetzt beginnen und einen Weg zu den Gefühlen des Klienten eröffnen. InnenRaumReisen werden als zutiefst entspannend und erholsam empfunden und führen behutsam in die Welt der inneren Bilder.

Die Aktivierung emotionaler, intuitiver Anteile in uns ist dabei mehr als nur ein heilsames Gegengewicht zur zweckrationalen Fixierung unseres Alltags – sie ist auch ein Schlüssel zur Weiterentwicklung unserer Persönlichkeit. Gehirnintegration, Förderung kreativer Potentiale, Tiefenentspannung und Trance sind nur einige der Aspekte, die man hier anführen könnte. Entscheidend ist aber immer die ganzheitliche Erfahrung.

### **Systemaufstellungen**

Zum Repertoire der K!KG®-Arbeit gehören auch Systemaufstellungen, die allerdings je nach Erfahrungsgrad des Anleitenden in einer achtsamen Weise durchgeführt werden sollten. Besonders hilfreich sind symbolische oder exemplarische Aufstellungen, bei denen allgemeine Zusammenhänge und Hintergründe deutlich werden. Für tiefer gehende Familien- oder Organisationsaufstellungen sollten erfahrene Aufsteller hinzugezogen werden.

## **Besonderheiten der K!KG®-Arbeit**

Viele Aspekte der K!KG®-Arbeit berühren sich mit anderen bekannten Gesundheits- und Übungssystemen. Was die K!KG®-Arbeit aber einzigartig macht, sind vor allem:

### Einfachheit und Universalität

Die Übungen der K!KG®-Arbeit sind einfach und erfordern keine besondere Vorbereitung oder Räumlichkeiten. Sie sind immer und überall einsetzbar. Außerdem bieten sie eine große Offenheit für die Bearbeitung von allen möglichen Entscheidungs- oder Konfliktsituationen.

### Unmittelbarkeit

Durch K!KG®-Übungen können wir eine Problemsituation aktualisieren und damit arbeiten. Das bedeutet, wir können unsere Reaktionen in der Übung erfahren und unseren Umgang damit verändern und üben. Eine solche Bearbeitung führt dazu, dass wir Lösungsbewegungen zunehmend auch folgen können, „wenn es passiert“, also unter direktem Stress. Dies erfordert natürlich Zeit und Mut, wird aber reichlich belohnt in Form von mehr Präsenz und Lebensfreude.

### Es den Klienten selber tun lassen

In Begleitungs-, Beratungs- oder Therapie-Situationen lässt die K!KG®-Arbeit den Klienten ganz frei, das Eigene zu tun. Viele Hilfesuchende kennen bewusst oder unbewusst schon die Lösung ihres Problems. Der Begleiter lässt alle Möglichkeiten offen, anstatt etwas für den Betroffenen zu tun, das er nur selber tun kann. Dazu gehört einmal die Geduld, dem ganz eigenen Rhythmus der Seele Raum zu geben und das Vertrauen, dass jeder Mensch im Grunde alles hat, was er braucht.



## **Persönliches**

Geboren 1969, Lehrer in der Erwachsenenbildung (OStR Deutsch und Geschichte), verheiratet, drei Töchter.  
Karate-Do seit 1992 (2.Dan)



Ich gehöre zu denen, die in der Schule selten Probleme hatten, weil Gedächtnis und logisches Denken meistens tadellos funktionierten. Dass zum Leben noch mehr gehört als das, wurde mir mit Anfang zwanzig klar. Die Vernachlässigung der körperlichen Seite machte mich immer unzufriedener und unausgeglichener. Ich begann mit der Kampfkunst, um endlich eine Balance für Körper, Seele und Geist zu finden.

Über die Kampfkunst lernte ich auch Joël Weser<sup>2</sup> kennen, mit dem ich seit 1996 regelmäßig arbeite. Die Entstehung der **K!KG**<sup>®</sup>-Arbeit konnte ich in weiten Teilen selbst mitverfolgen. Von 2008 bis 2011 absolvierte ich die Ausbildung zum **K!KG**<sup>®</sup>-Begleiter am Odenwaldinstitut.

Erst im Nachhinein erkenne ich, wie stark mich die besondere Betrachtungsweise aus dem K!KG bewegt hat, meine Arbeit so zu gestalten, dass es mir und allen anderen so gut wie möglich damit geht. So wünschenswert und einfach dies klingt, umso schwieriger gestaltet es sich in der Praxis – wie jede Kollegin und jeder Kollege weiß. Dass es nicht die Bedingungen sind, die uns verändern, sondern dass wir immer selbst entscheiden, ob wir zum Täter oder Opfer werden oder ob wir trotzdem gesammelt und offen bleiben – das hat sich mit der Zeit tief eingepreßt und meiner Arbeit ein hohes Maß an Leichtigkeit und Freude verliehen.

Mein Anliegen ist es, die positiven Erfahrungen aus der **K!KG**<sup>®</sup>-Arbeit mit so vielen Menschen wie möglich zu teilen.

---

<sup>2</sup> [www.joel-weser.de](http://www.joel-weser.de)