

* PERSÖNLICHKEITS-
ENTWICKLUNG

* BEWUSSTSEINS-
SCHULUNG

* LEBENSKUNST

- ⇒ Meditationsseminare
- ⇒ Gestaltung von Projekttagen
- ⇒ Workshops mit Schülern
- ⇒ Lehrerfortbildung
- ⇒ Gestaltung von „Tagen religiöser Orientierung“
- ⇒ Veranstaltungen zum Thema „Gute gesunde Schule“



Das Buch stellt die K.E.K.S-Konzeption ausführlich dar und gibt anschauliche Anleitungen zur Unterrichtspraxis. 150 Körper- und Atemübungen, Methoden der Entspannung, Selbstwahrnehmung und inneren Sammlung sowie Partner- und Gruppenübungen zur Verbesserung von Kommunikation, Kooperation und Empathie werden mit Hilfe von über hundert Grafiken und Fotos präzise beschrieben. »Achtsamkeit durch Meditation ist ein Königsweg zu einem konzentrierten Bewusstsein und zur ausgeglichenen Balance von Kognition und Emotion. ... Das ist die große Stärke des Buches: Es ist praxisorientiert und beruft sich gleichzeitig auf eine solide Anthropologie, die alte Werte in neue Sprache zu übersetzen weiß.« Prof. Dr. Michael von Brück

Johannes Soth, Lernfeld: Persönlichkeit,
Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen 2014

Johannes Soth
Wilhelmstr. 22
47198 Duisburg

Telefon: 02066 - 41 66 67
johannes.soth@t-online.de
www.yoga-zen-keks.de





In sich selbst zu Hause sein

Die Dominanz des Außen und der digitalen und virtuellen „Welten“ hat sich inzwischen so verstärkt, dass Selbststeuerung mehr und mehr der Fremdbestimmung zum Opfer fällt. Die K.E.K.S-Methoden bestärken Kinder und Jugendliche hingegen, ihr „ureigenes“ Selbst zu finden und starke Persönlichkeiten zu werden.

Personalität entfaltet sich in der Balance zwischen Ich und Du, durch Integration von Individualität und Universalität und in der Verbindung der eigenen sozialen Verantwortung mit einer umfassenden Sinndimension.

„Person ist das relationale Paradox, selbstbezügliche Transpersonalität zu sein.“¹

¹ Johannes Heinrichs (Theologische Real-Enzyklopädie)

Personale Ganzwerdung

Innen und Außen

Durch ein Übermaß an Außenreizen verlieren Kinder mehr und mehr den Kontakt zur eigenen Innenwelt und geraten außer Rand und Band. Gegen diese Tendenzen der Zerstreuung und Störung der Persönlichkeitsentwicklung betont K.E.K.S den Weg nach innen. Denn je tiefer ein Mensch in seinem Innersten verankert ist, desto kraftvoller kann er im Außen handeln.

Personale Bewusstseinsbildung

Das didaktische Konzept und die Methodik der "körperorientierten Entspannungs- und Konzentrations-Schulung" basieren auf einem personenzentrierten Menschenbild.

Spezielle Sequenzen aus Körper- und Atemübungen, Formen der Entspannung, Selbstwahrnehmung und Meditation, Übungen zur Entwicklung von Empathie, Kommunikation und Kooperation setzen eine Bewusstseinsbildung in Gang, deren Kraft nachhaltig die Lebensqualität der Heranwachsenden steigert und sie sensibilisiert für soziale Verantwortung. Damit wird auch ihre personale Identitätsfindung und Reifung gefördert.

Der Leib als grundlegendes Medium der Pädagogik

An unseren Schulen herrscht immer noch ein einseitig kognitives Lernen vor. K.E.K.S basiert dagegen auf einer den ganzen Menschen umfassenden Pädagogik, die auch emotionale und spirituelle Potentiale der Kinder und Jugendlichen aufschließt und zum Wachsen anregt. Dabei sind Achtsamkeits-Schulung, die "Arbeit" an Haltungen (im körperlichen, habituellen und ethischen Sinne), sowie soziales Lernen mit Blick auf die Personwerdung miteinander verbunden.

Personale Ganzwerdung

Vor allem zielen die Übungen im Rahmen des körperorientierten Ansatzes von K.E.K.S auf die Entwicklung eines Leib-Bewusstseins: die Wahrnehmung eines Körpers, den ich (nur) habe, wandelt sich zum personalen Erleben des Leibes, der ich bin, der ich als sinnlich erfahrbare Gestalt in der Welt bin.²

Der Leib wird auf einem Weg der Achtsamkeit und Meditation mehr und mehr zum "Ort" der Integration körperlicher, seelischer und spiritueller Erfahrungen sowie zwischenmenschlicher Begegnungen und Beziehungen.

Zu K.E.K.S gehört demnach wesentlich die auf Übung beruhende Einsicht, dass der menschliche Leib "Angelpunkt" jeglicher Wandlung der Persönlichkeit ist und damit auch auf der gesellschaftlich-kulturellen Ebene ein Katalysator des Fortschritts sein kann.

² Vgl. Karlfried Graf Dürckheim: Vom doppelten Ursprung des Menschen, Freiburg, 1979, S.169 ff.

