

Dialog und Entspannung - Abendbegegnung der gesunden Art

Das Semester-übergreifende Wahlfach "Dialog und Entspannung - Abendbegegnung der gesunden Art" kombiniert zwei wesentliche Kompetenzfelder des Düsseldorfer Curriculums: Kommunikative Kompetenz (Dialog) und Selbstkompetenz (Entspannung). Es hilft, die eigene Resilienz bei Lern- und Prüfungsbelastung zu erhalten und zu stärken.

Dialog:

Der Religionsforscher und Schriftsteller Martin Buber (1878 - 1965) generierte das „Dialogische Prinzip“, in dem es um die unmittelbare Begegnung eines Ich und eines Du geht. Diese Art der Kommunikation unterscheidet sich vom „normalen“ (Praxis-) Gespräch durch besondere Kennzeichen: den „Kernqualitäten“ wie Verlangsamung, Sprechen und Hören vom Herzen, Offenheit, Respekt, Annahmen und Bewertungen „suspendieren“, die Haltung Lernender verkörpern. Sich mitteilen im 1:1, ohne Unterbrechung zuerst TN 1, danach TN2. Vertrauen und Vertraulichkeit sind Voraussetzung. Der Raum ist also geschützt durch das Commitment der Teilnehmenden: analog zu einem ärztlichen Sprechzimmer.

In dieser Art der Begegnung berichten die Studierenden, sich über das Gegenüber selbst bewusst zu begegnen. Das Gesagte kommt aus der Tiefe, aus ihrer Mitte, hat Raum sich zu zeigen.

Entspannung:

Als Lehrbeauftragter mit dem Schwerpunkt Mind Body Medizin (MBM, Wahlkursus im Sommersemester) ist Selbstregulation und Entspannungsfähigkeit ein wesentlicher gesundheitsfördernder Baustein der Selbstkompetenz. Aus dem „Werkzeugkasten“ der MBM nutzen wir das Tool des „Bodyscan“, um nach dem Dialog wieder ganz mit uns selbst in Kontakt zu kommen auf eine entspannende Weise, eine angeleitete Meditation, eine Körperreise, die die Gedanken zur Ruhe kommen lässt und tief entspannt. Darum auch das Zeitformat ‚Abend‘.

Ablauf: Pünktlichkeit zum gemeinsamen Start um 21:15 und stabile Internetverbindung mit Kamera/Mikrofon sind erwünscht, Zeitmesser.

Begrüßung/Rahmung und kurze Einführung ins Dialog-Format, Check In, Dialog Breakout Rooms 1:1 je 7-10 Minuten, gemeinsamer Bodyscan 15 Minuten, Reflexion/Check out.