



PRESSEMITTEILUNG

Diane Musho Hamilton

Eine gute Lösung finden Neue Wege der Konfliktbewältigung durch Zen

- Ein Plädoyer, Konflikten mit Präsenz zu begegnen, über das eigene Selbst hinauszuwachsen und dabei kreative Möglichkeiten zu entdecken
- Ein Ratgeber, der unterhaltsam und pointiert „Meditation in Aktion“ vorstellt
- Zahlreiche Übungen und Anekdoten sensibilisieren für die uns angeborene Fähigkeit, eingerostete Ansichten loszulassen und an Konflikten zu erleuchten

weltinnenraum.de

J.Kamphausen | Mediengruppe

Konflikte als Kunst des Wachsens

Eine Kollegin, der wir aus dem Weg gehen. Eine Irritation in der Partnerschaft, die wir nicht greifen können. Die Schwiegermutter, die sich in die Erziehung einmischt. Schnell wird klar, in welchem Maße Konflikte das menschliche Zusammenleben ausmachen. In ihrem neuen Buch *Eine gute Lösung finden* beschreibt die amerikanische Mediatorin Diane Musho Hamilton, wie wir dem ewigen Hamsterrad entkommen. „Anstatt sich der idealistischen Hoffnung hinzugeben, dass wir alle eines Tages einfach miteinander auskommen werden, können wir uns der Konfliktbewältigung wie einer Kunst nähern, die wir entwickeln und ausüben dürfen“, so die für ihre Weiterentwicklung der Mediation mehrfach ausgezeichnete Zen-Lehrerin. Ihr Ratgeber enthält viele bewährte Strategien, wie sich unser Blick auf zwischenmenschliche Reibung durch spirituelle Praxis fundamental wandeln kann: Kultivieren wir in uns einen friedvollen Raum, zeigen sich von diesem Standpunkt aus versöhnliche, kreative Lösungen, die von der egogeprägten Enge ausgetretener Konfliktmuster sonst oft überlagert sind.

Konflikte lassen uns nicht kalt: Emotionen wie Angst, Wut und Eifersucht wühlen uns auf, vernebeln die Sicht - schnell finden wir uns in gewohnten Bahnen wieder, indem wir klein bei geben oder uns über das Gegenüber empören. Da erfrischt Hamiltons vom Zen-Buddhismus inspirierter Zugang: Die aufkommenden Gefühle bezeichnet sie als wertvolle Informationsquellen. „Wenn wir mit ihnen arbeiten und sie transformieren, bringen sie Klarheit und Authen-

tizität in unsere Erfahrung und bewirken eine tiefe Menschlichkeit in unserem Leben“, ist sie überzeugt, dass es sich lohnt, die verbreitete Abwehrhaltung gegenüber Konflikten loszulassen und die Wahrheit hinter der Auseinandersetzung zu erkunden. Was möchte ans Tageslicht: Geht es darum, alte Muster zu lockern? Eine Beziehung zu verändern? Ihr Buch beschreibt eindrücklich, wie wir lernen können, der Intelligenz in Konflikten konstruktiv und kreativ zu begegnen.

Ein wichtiger Meilenstein dabei ist die Bereitschaft zuzuhören, sich auf die Ansichten des anderen einzulassen und so die eigene Weltsicht zu erweitern. Dann sind Konflikte nicht mehr das unliebsame Produkt von Missverständnissen, sondern eine Einladung, in neue Räume und Möglichkeiten hineinzuwachsen. Ein Weg, der uns immer wieder an die Grenzen unseres bisherigen Selbstbildes und darüber hinaus führt. So können wir - unterstützt durch Meditation - lernen, über den eigenen Tellerand hinauszublicken, Einsicht in unsere Absichten zu gewinnen, dem Verstand nicht mehr blindlings zu folgen in seinen Automatismen, der in Endloschleife verhärtende Urteile wie „richtig“ oder „falsch“, „positiv“ oder „negativ“ produziert.

Der Zugewinn an Lebensqualität ist beträchtlich, denn mit zunehmender Übungspraxis bildet sich ein neuer Weg, der weder uns selbst noch unser Gegenüber ins Unrecht setzt. Angebunden an einen Zustand von „Einheit mit dem Sein“ relativiert sich der Aufruhr, der für gewöhnlich entsteht, wenn wir uns fortwährend von Zukunftsorgen in eine illusionäre Welt ziehen lassen. Wir entwickeln

eine umfassende Präsenz, die auch im Chaos den Kontakt zu einem tieferen Gefühl des inneren Friedens hält. Ein Vertrauen in die Art und Weise, wie das Leben sich entfaltet. Eine besondere Qualität der Furchtlosigkeit.

Der Aufprall mit abweichenden Standpunkten kann fortan andere Formen annehmen, weil es möglich wird, unterschiedliche Perspektiven einzunehmen. „Wenn wir dann auch noch an unserer Kommunikationsfähigkeit feilen, können diese vielfältigen Perspektiven zum Leben erwachen“, so Hamilton. Eine neugewonnene Flexibilität, bei der das Gegenüber sich mit seiner Sicht der Dinge gewürdigt sieht und die Schnittmenge der Interessen aufscheint, sodass eine vertrackte Lage sich entspannen kann. Das Tor für gemeinsame kreative Lösungen ist geöffnet. Mit warmherzigen Anekdoten aus ihrem Leben als Mutter eines Kind, das mit dem Down-Syndrom zur Welt gekommen ist, schildert Hamilton, wie wir unseren Referenzpunkt in Konflikten nachhaltig verändern können und welche Übungen uns dabei unterstützen.



Diane Musho Hamilton
Eine gute Lösung finden
Neue Wege der
Konfliktbewältigung durch Zen
288 Seiten
17,95 €
Erscheinungstermin: September 2015
ISBN 978-3-89901-910-0
Auch als E-Book erhältlich

ÜBER DIE AUTORIN



Diane Musho Hamilton ist als Mediatorin, Prozessbegleiterin und spirituelle Lehrerin eine renommierte Wegbereiterin begleiteter Gruppenprozesse, insbesondere zu Fragen der Kultur, Religion, ethnischen Zugehörigkeit und Gleichstellung der Geschlechter. Sie war die erste Direktorin der Dienststelle für die außergerichtliche Schlichtung von Rechtsstreitigkeiten innerhalb der Justizbehörden des Staates Utah; dort entwickelte sie ein Mediationsprogramm innerhalb des Gerichtssystems. Für ihre Arbeit erhielt sie mehrere wichtige Auszeichnungen, u. a. den *Peter W. Billings Award* und den *Utah Council on Conflict Resolution's Peacekeeper Award*. Seit mehr als 30 Jahren studiert und praktiziert sie den Buddhismus. Sie begann 1984, am Naropa-Institut, das von den Lehren Chögyam Trungpa Rinpoches geprägt ist, den Buddhismus zu studieren. 2003 wurde sie von Genpo Merzel Roshì zur Zen-Priesterin ordiniert und erhielt 2006 die Dharma-Übertragung. Hamilton lehrt weltweit integrales Wissen. Mit ihrem Mann, dem Zen-Lehrer und Anwalt Michael Mugaku Zimmermann, gründete sie ein Zentrum für das Studium und die Praxis der Zen-Meditation in Utah.

www.dianemushohamilton.com

ÜBER DEN VERLAG

Gegründet wurde Theseus 1975 von Silvius Dornier, um anspruchsvolle Texte aus den Themenbereichen Buddhismus und Fernöstlicher Weisheit eine Plattform zu bieten. Große Lehrer wie Thich Nhat Hanh und der Dalai Lama gehören zu den bekanntesten Autoren des Verlages. Die inspirierenden Sachbücher und Ratgeber verbinden Anspruch mit einer guten Lesbarkeit und unterstützen die Leser durch die Vermittlung von Entspannungs- und Achtsamkeitstechniken in ihrer eigenen Lebenspraxis. Der Grundsatz von Theseus: Dem Leben Tiefe geben.

Inzwischen gehört Theseus zur in Bielefeld ansässigen J.Kamphausen Mediengruppe. Das Lieferprogramm der Mediengruppe umfasst mehr als 700 Titel aus den Themenbereichen Bewusster Leben, Ganzheitliche Gesundheit und Wirtschaft. Einzelne Titel erreichen Auflagen von bis zu 450.000 Exemplaren.

PRESSEKONTAKT

Maren Brand
Marketing & Öffentlichkeitsarbeit
J.Kamphausen | Mediengruppe
Goldbach 2
33615 Bielefeld
Fon +49 (0)521 56052 232
Fax +49 (0)521 5605229
maren.brand@j-kamphausen.de

Weitere Pressemitteilungen und Infos finden Sie im Pressebereich unter:
www.weltinnenraum.de