

Bewegungsphänomene - Lebensphänomene

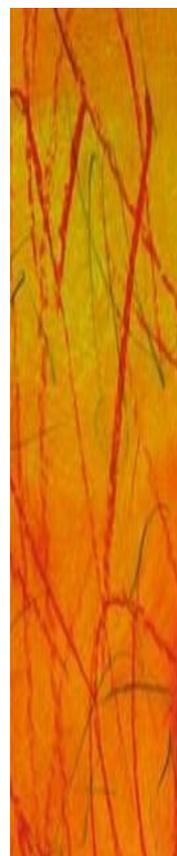
Somatische Lern- und Entwicklungsprozesse
in Tanz, Schule, Sport, Beruf und Alltag

Katharina Picard

Diplomarbeit eingereicht an der

SELF Höhere Fachschule für Erwachsenenbildung,
Leitung und Führung

Herbst 2007



Zusammenfassung

Die Thematik „Bewegungsphänomene – Lebensphänomene“ zieht sich wie ein roter Faden durch mein Leben. Die Arbeit ist einerseits eine Momentaufnahme „von dem, was mich bewegt“. Sie zeigt mein Verstehen und Begreifen der Themen und Inhalte, ich vermittele als Lehrerin für Bewegung, Feldenkrais und Somatisches Lernen im Kontext von entwicklungs- und körperorientierter Bildung. Andererseits ist meine Arbeit eine Frucht aus längerer Tätigkeit. Eine Beschreibung dieser gesammelten Erfahrungen ist notwendigerweise auch eine Festigung und ein Festhalten. Bewegung und Muster, Phänomene und Strukturen machen wohl den Reiz aus, diesen Widerspruch stets wieder aufzulösen und ihn dennoch benennen und fassen zu wollen. Diesem Paradox gilt mein Bemühen, das sich in einer gegliederten und doch offenen Arbeit niederschlägt, um Zeugnis über das Phänomen Bewegung geben zu können.

bewegen bewegt...
mit dem Körper lernen,
kommunizieren,
gestalten.
Katharina Picard

Sie ist wie folgt gegliedert:

In Teil I „Somatische Lern- und Entwicklungsprozesse“ definiere ich Somatisches Lernen und seine Relevanz für ganzheitliche und nachhaltige Entwicklungsprozesse; beschreibe ich die zentrale Rolle von Achtsamkeit und Wahrnehmung, um Bewegung zu erforschen; erläutere ich die im Körper verankerte Intelligenz und deren Ressourcen, die zu Strategien für sinn- und lustvolles Bewegen führen; zeige ich auf, wie Bewegung den authentischen, kreativen Ausdruck fördern kann.

In Teil II „Unterschiedliche Ansätze beim Unterrichten“ zeige ich auf, wie durch das Nutzen von unterschiedlichen Begriffswelten das persönliche Erleben gefärbt wird und wie wir durch das Verschieben von Perspektiven tiefere Einsichten gewinnen können. Ich stelle die Perspektiven meiner Arbeit vor: die Grundkräfte; die Pforten des Wahrnehmens; innere und äussere Natur; zurück zu den Ursprüngen - Bewegungsentwicklung; Strukturen und Funktionen des Körpers - Anatomie.

In Teil III „Praxisfelder“

zeige ich auf, wo und wie ich zur Zeit vor allem tätig bin:

In der Persönlichkeitsentwicklung, der (betrieblichen)

Gesundheitsförderung, der beruflichen Weiterbildung.

In Teil IV „Einflüsse“

stelle ich Pioniere und Methoden des Somatischen Lernens vor und

beschreibe die Methoden und Menschen, die mich inspiriert und

geprägt haben; ich zeige auf, wie sie meine Berufspraxis heute

beeinflussen.

Teil V „Ausklang, Anhang, Literatur“

Ich hoffe, dass Sie die Arbeit nach dem Lesen erfrischt beiseite legen

und Ihnen ab und zu „etwas Anwendbares“ im richtigen Augenblick

einfällt.

Inhalte

Zusammenfassung.....	2
INHALTE.....	4
Einleitende Gedanken	8
Zur Arbeit	8
Persönliche Bezüge	9
TEIL I SOMATISCHE LERN- UND ENTWICKLUNGSPROZESSE	11
Was ist somatisches Lernen?	12
Kommunizieren	13
Grundlagen	14
Achtsames Lernen – Konzepte der Möglichkeiten	15
Gehirngerechtes Lernen.....	15
Wie würdest du Lernen beschreiben	17
Geistesfunktionen und Gehirnaktivitäten	18
Unfassbares fassbar machen - Perspektiven aus den Natur- und Geisteswissenschaften.....	20
Vertrauen in den Grundstrom	21
Zwischen Chaos und Ordnung	22
Integration	24
Achtsamkeit und Wahrnehmung als Schlüssel	24
Vom Lenken der Aufmerksamkeit.....	26
Achtsamkeitskompetenzen und Ethik.....	26
Bewegung erforschen.....	27
Lernprozesse gestalten – meine Arbeitsweise.....	28
Bewegung koordinieren – senso-motorische Zonen im Gehirn.....	29
Wie wir Bewegungsgewohnheiten beeinflussen können.....	30
Bewegung üben	31
Leicht, klar, schön - ein Mass für effizientes Bewegen?	32
Flow	33
Die Kunst des Fragens	34
Richtig und falsch.....	35
Ressourcen und Intelligenz im Körper verankert	36

Selbstorganisation und Selbstregulation.....	37
Sich selber erkennen: Körperbild, Selbstbild	38
Das Erwachen einer „organischen“ Disziplin	39
Sprache des Körpers - auf die Signale des Körpers hören	40
Körper und Sprache	42
Sprache und Bewegung – ein nachbarschaftliches Verhältnis im Gehirn	42
Gebärdensprache – nur für Gehörlose?	42
Gewusst wie – Strategien für sinn- und lustvolles Bewegen	43
Sich der Erde anvertrauen.....	44
Weniger ist mehr	45
Eile mit Weile: die Kunst des Langsamsein	47
Einmalig und immer wieder - entdecken statt wiederholen	47
eine funktionale Neutralität - Zone Zero.....	48
Moment mal! Kreative Pausen, Innehalten... ..	49
Polaritäten.....	52
Tun und Nichttun.....	52
Sich begrenzen um Neues zu entdecken?	53
Die richtige Wahl	54
Denken bewegt!	55
Berühren und berührt werden - bewegen und bewegt werden	56
Die Ebenen wechseln.....	57
Etwas anders tun.....	58
And last but not least: Humor, Spass, Freude	59
Den eigenen Tanz finden - Bewegung spielerisch gestalten	59
Improvisieren – die Kunst des Augenblicks	60
Sich bewegen oder tanzen?	61
Kreativität - vom Eindruck zum Ausdruck	63
Disziplin.....	63
Leerraum.....	63
TEIL II UNTERSCHIEDLICHE ANSÄTZE BEIM UNTERRICHTEN	65
Grundkräfte.....	66
Schwerkraft	67
Raum, Atem	67
Zeit und Rhythmus	68

die Pforten der Wahrnehmens	69
„Eigenwahrnehmungssinn“	69
die 5 Sinne	70
Traumatische Erfahrungen	70
Innere und äussere Natur	71
Die 4 Elemente - Erde, Wasser, Luft und Feuer	72
Die 4 Elemente zum Differenzieren von Bewegungsabläufen	72
Die 4 Elemente als Orientierungshilfe für die Bewegungsunterricht	73
„Die 4 Funktionen der Psyche“	75
„4 typenbezogene Eigenarten menschlichen Verhaltens“	75
kommunizieren und organisieren nach dem Vorbild der Natur	76
zurück zu den Ursprüngen -Bewegungsentwicklung	77
Strukturen und Funktionen im Körper - Anatomie	78
TEIL III PRAXISFELDER	81
Persönlichkeitsentwicklung	82
Lebendiger Körper – bewegliches Selbst	82
Gesundheitsförderung in Betrieben: vital, flexibel und präsent auch während der Arbeit	83
Themenschwerpunkte und Ziele der Seminare	85
Gesundheitsförderung – ein Kreativitätstraining?	85
Berufliche Weiterbildung	86
Lernen in Bewegung – für Menschen in pädagogischen und sozialen Berufen	86
Erfahrbare Anatomie – für Menschen aus Gesundheitsberufen.....	87
Prisma Schule für Bewegung: Ausbildung in Bewegungspädagogik	88
TEIL IV EINFLÜSSE	89
Pioniere und Methoden des Somatischen Lernens	90
Die verbindenden Grundlagen der verschiedenen Methoden	91

Body – Mind Centering (BMC): Bonnie Bainbridge Cohen.....	91
Movement Studies: Amos Hetz	92
Feldenkrais	94
Ideokinese: André Bernhard.....	95
Die Arbeit von Heinrich Jakoby und Elsa Gindler.....	97
Salutogenese: Aaron Antonovsky Gesundheitsverständnis	99
Spirituelle Einflüsse	101
Spiritual Psychotherapeutics: Peter Goldman	101
Achtsamkeits- und Einsichtsmeditation.....	102
Weitere Stationen.....	103
TEIL V AUSKLANG, ANHANG, LITERATUR.....	104
Ausklang.....	105
Anhang.....	106
Anhang 1 Das offene Geheimnis:.....	106
Bewegungsphänome – Lebensphänomene.....	106
Anhang 2 Gewusst wie – Bewegung leicht gemacht	107
Anhang 3 Checkliste für einen dynamischen, entspannten Alltag	108
Anhang 4 Lernschritte in der Bewegungspädagogik.....	110
Anhang 5 Bilder, Poesie und Gedanken zur Körperarbeit.....	111
Anhang 6 Prinzipien und Wirkweisen für bewegtes Gestalten ..	113
Anhang 7 Eine Reise zu sich selbst - das Abenteuer Bewegung	115
Anhang 8 Berufsbegleitende Ausbildung Bewegungspädagogik an der Prisma Schule für Bewegung, Bern.....	120
Literatur	125

Einleitende Gedanken

„Wir bewegen immer, auch wenn wir nicht bewegen.“

Ausspruch eines 6-jähriges Mädchen im Bewegungsunterricht.

Was könnte es Sinnstiftenderes geben, als sich selbst und andere Menschen zu befähigen, sich achtsam, spielerisch und lustvoll auf sein eigenes Erleben zu beziehen? Individuell und gemeinsam bereisen wir eine sich verändernde Landschaft und suchen unseren Weg, mit und ohne Landkarten. So oder so zeigen sich Momente und Spuren, innen wie aussen. Dieser kontinuierliche Prozess umfasst Gereimtes und Ungereimtes in einer dynamischen Einheit.

Ankommen und aufbrechen zu neuen Ufern
Reisen mit und ohne Landkarte
Wellenreiten
Neugierig, offen und präsent für Unerwartetes,
Land in Sicht.
Katharina Picard

Zur Arbeit

Diese Arbeit ist ein Experiment: Sie will aufzeigen, was aufgrund meines aktuellen Erkennens und Erforschens bei Somatischen Lern- und Entwicklungsprozessen am eigenen Leibe erfahren werden kann. Ich erlaube mir, mit der Sprache zu spielen, versuche durch sie die Sinne mit einzubeziehen, in Bildern zu sprechen, Assoziationen zu wecken, Fragen zu stellen, die ich oft nicht beantworte, so dass die Leserinnen und Leser selbst reflektieren und ihre Rückschlüsse ziehen können.

Beim Schreiben folge ich meinem Gedankenfluss, gehe assoziativ vor, so wie sich mir die Themen zeigen, ohne sofort zu zensurieren. Auch ich bin neugierig, wie sich ein „roter Faden“ einzeichnen lässt. Dieses Vorgehen kommt meiner Arbeitsweise am nächsten. Auch beim Lesen können Sie nach dieser Erkundungsweise vorgehen.

Der Mensch wird durch
Verwandlung bestimmt.
Teresa von Avila

Die Arbeit will aus einer persönlichen Perspektive aufzeigen:

- Auf was für Grundlagen sich Leben entwickelt und organisiert und durch Bewegung seinen Ausdruck findet;
- Wie Menschen durch ein entwicklungs- und körperorientiertes Vorgehen, authentischer, kommunikativer und glücklicher werden können;
- Experimentieren und Erforschen Lernen kreativ, inspirierend und nachhaltig sein kann;

- Wie sich das bewusste und sorgsame Nutzen unserer Ressourcen auf Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebensgestaltung auswirken kann.
- Wie unterschiedliche Perspektiven je nach Situation wirkungsvoll genutzt werden können.

Die Wege entstehen erst beim Gehen.
unbekannt

Moment mal! Sie sind eingeladen, ab und zu innezuhalten und den Text auf sich wirken zu lassen oder die Experimente und exemplarischen Beispiele in den grauen Feldern selbst auszuprobieren.

Meine persönlichen Gedanken sind kursiv gedruckt.

Am Rande notiert: gesammelte und eigene Sprüche, Aussagen und Wortspiele.

Persönliche Bezüge

Ich bin seit 1985 tätig als Lehrerin für Bewegung und somatisches Lernen. Später kamen Body Mind Centering und Feldenkrais dazu. 1993 habe ich die Prisma Schule für Bewegung gegründet und 12 Jahre geleitet. Heute unterrichte ich im Bereich der Persönlichkeitsentwicklung, der betrieblichen Gesundheitsförderung, der beruflichen Aus- und Weiterbildung. In meiner Praxis für Bewegung und Entwicklung gebe ich Einzellektionen.

In meinem Leben bin ich stets intuitiv einer inneren Fährte gefolgt. Sie hat mich weitergeführt zu Menschen und Methoden, von denen ich zur jeweiligen Zeit lernen konnte. Diesen Prozess habe ich rhythmisch, zyklisch erlebt. Er ist mit den Gezeiten, mit Ebbe und Flut, vergleichbar.

Seit ich mich erinnern kann, wollte ich die Geheimnisse des Lebens ergründen: entdecken, was das Universum zusammenhält, hinter die Dinge blicken, Ursprünge entdecken, Verborgenes finden. Diese Reise führte mich durch unterschiedliche Stationen: Phänomene von Körper und Geist prägten die Richtung. Im Tanz habe ich Einiges davon erfahren. Bewegung wurde mein Ausdrucksmedium – persönlich und

beruflich. Heute gilt mein Interesse, dem Erfahren und Erforschen von dem, was sich unmittelbar zeigt und im Alltag gelebt und gestaltet werden will. Bewegung ist immer noch mein Medium, um Lebens- und Entwicklungsprozesse erfahrbar werden zu lassen.

Inspiziert und geprägt haben mich vor allem folgende Menschen und Ansätze, die ich im Kapitel Einflüsse beschreibe.

Feldenkrais, Elisabeth Behringer und Team. Body–Mind Centering, Bonnie Bainbridge Cohen. Movement Studies, Amos Hetz. Ideokinese, André Bernhard. Gurdieff Movements. Jakoby Gindlerarbeit.

Salutogenese, A. Antonovsky. Wichtige spirituelle Grundlagen sind: Spiritual Psychotherapeutics, Peter Goldman, Achtsamkeits- und Einsichtsmeditation.

Lernen als Leidenschaft?

Die SELF Höhere Fachschule für Erwachsenenbildung, Leitung und Führung gab mir den Anlass diese Arbeit zu schreiben, im Rahmen des Assessmentverfahrens zur eidgenössisch diplomierten Erwachsenenbildnerin. Sie wirbt mit dem Satz: „Wo lernen zur Leidenschaft wird.“ Und das „tut es“: als Self-made-Frau habe ich zur Self-Schule gefunden.

Mein besonderer Dank geht an: Patricia Mauerhofer, sie hat die Arbeit als erste gelesen und sowohl einfühlsam wie kompetent lektoriert. Jacques Picard, er hat mit seinem weitreichenden Geist klare Hinweise gegeben. Kathrin Kipfer, sie hat die Arbeit speditiv und auch spät Abends „gelayoutet“. Edith Gerber, sie hat mich auf vielen Ebenen immer wieder unterstützt.

Alles gesagte ist von jemandem gesagt.
Varela, Maturana

Teil I

Somatische Lern- und Entwicklungsprozesse

Was ist somatisches Lernen?

Achtsamkeit und Wahrnehmung als Schlüssel

Bewegung erforschen

Ressourcen und Intelligenz im Körper verankert

Gewusst wie – Strategien für sinn- und lustvolles Bewegen

Kreativität - vom Eindruck zum Ausdruck

den eigenen Tanz finden - Bewegung spielerisch gestalten



Somatische Lern- und Entwicklungsprozesse beziehen das Gewahrsein der subjektiven Wirklichkeit mit ein. Soma ist „der lebendige Körper in seiner Ganzheit“. Im Englischen ist „Somatics“ ein gängiger Begriff. Einige deutsche Autoren (Steinmüller, Schaefer, Fortwängler) brauchen somatopsychische Lernprozesse. In einem „verkörperten“, deutschen Sprachgebrauch könnte das heissen: am eigenen Leibe erfahren, mit Haut und Haar, mit Kopf, Herz und Bauch...

Somatische Methoden können im pädagogischen, künstlerischen und therapeutischen Bereich eingesetzt werden.

Wissen ist ein Schleier vor dem Gewussten.
Ibn' Arabi

Was ist somatisches Lernen?

Somatisches Lernen ist keine Normen anwendende Methode, sondern eine Art und Weise wahrzunehmen, zu fühlen, zu denken und handeln. Es ist eine Lebenskunst, die dem Leben mehr Tiefe, Weite und Fülle einhaucht. Durch sie werden wir lebendiger, menschlicher, ganzheitlicher, umsichtiger. Sie brauchen dazu – paradox genug - vorerst sich selbst und das dafür ganz und gar: mit Leib und Seele, mit allen Sinnen, aufmerksam, interessiert, motiviert...

Die Menschen wollen sich entwickeln ohne sich zu verändern.
M. Feldenkrais

Somatisches Lernen ist tätig sein, ein aktives sich erarbeiten: wie ich entdecke, mich entfalte, mich entwickle, erkenne, verknüpfe, vermittele...

Sobald wir etwas wissen oder beherrschen, wird der erkennende Prozess stocken. Wir verfügen über etwas, was wir in der Vergangenheit entdeckt haben, andere gedacht oder erschaffen haben und übernehmen es. Dieses Wissen ist hilfreich und sogar inspirierend, doch kann es das Selbstentdecken oder einen interaktiven Dialog mit andern nicht ersetzen.

Jeder Mensch soll heute lesen, schreiben, rechnen lernen, also Fertigkeiten, die sich auf Inhalte des sozialen Kontextes beziehen.

Was würde sich hierfür verändern, wenn wir aufmerksam wahrnehmen könnten, wie wir lernen, was in uns vorgeht, wie wir das Gelernte anwenden?

Gerade in einer Zeit mit scheinbar unbegrenzten Möglichkeiten und Wissen ist ein Auswählen von dem, was uns im Prozess des Geist-Körper Phänomens zukommt, zentral und klärend. Wenn wir ein differenziertes und im Körper verankertes Gespür für unsere eigenen Perspektiven entwickeln, erhalten wir einen „verlässlichen Boden“, auf dem wir unserer individuellen Lebensspur folgen können. Wir verlieren uns vielleicht weniger in einer Welt der sich vervielfältigenden Angebote.

Die eigenen Wahrnehmungs-, Ausdrucks- und Verhaltensweisen sind also grundlegend, um Interaktionen und Lerninhalte zu reflektieren, überprüfen und in einen Kontext zu setzen. So werden wir unabhängiger von Meinungen anderer oder Dogmen. Wir lernen uns eigenständig zu entscheiden aufgrund persönlicher Einsicht und Erfahrung.

Was hinter uns liegt und was vor uns liegt ist relativ unbedeutend, verglichen mit dem, was in uns liegt.
Oliver W. Holmes

Nehmen wir uns Zeit, wie Heinrich Jakoby vorschlägt, um bei einer Sache zu verweilen bis sich Wesentliches erschliesst? Können wir geduldig sein, um einer Sache auf den Grund zu gehen?

Moshe Feldenkrais fragte sich, wie Wissen in einprägsames und dauerhaftes Lernen verwandelt werden kann.

Kommunizieren

Somatisches Lernen heisst auch sich einzulassen, von Augenblick zu Augenblick und dabei mit sich und seiner Umwelt zu kommunizieren. Dabei können wir uns immer wieder neu entdecken. So als wäre es zum ersten Mal: taufrisch und einmalig. Kinder verstehen diese Kunst meisterlich. Können wir Erwachsene von Kindern lernen?

Sicher erinnern auch Sie sich an diese einmaligen, beglückenden Momente als Sie sich „mit Haut und Haaren“ einer Tätigkeit, Sache, Aufgabe, Frage widmeten und eine Antwort oder Einsicht plötzlich

auftauchte... AHA-Erlebnisse, Sternstunden, Glücksmomente, Einssein... Können Sie sich vorstellen, solche Momente im Alltag zu erleben oder sie zu Ihrer „Grundpräsenz“ werden zu lassen, während Sie Ihren routinemässigen Tätigkeiten nachgehen?

Ich habe keine besondere Begabung, sondern bin nur leidenschaftlich neugierig.
Albert Einstein

Diese Art von Entdecken und Gestalten motiviert mich in meiner Arbeit mit Menschen. Fehlt sie, ist dies für mich ein Indikator, dass ich vom lebendigen Lernen abgedriftet bin. So wie ich immer wieder diese beglückenden Momente erlebe, komme ich auch wieder von ihnen weg – unmerklich. Sobald ich mir dessen bewusst werde, tauche ich auf und ein, in den lebendigen Strom des Lebens. Meine Unterrichtstätigkeit setzt diese Präsenz und ebenso dieses Wechselspiel voraus. Beide öffnen einen kreativen Raum für eine inspirierte Lernatmosphäre.

Grundlagen

Das subjektive Erleben und die individuellen Sichtweisen werden in das erforschende Suchen nach erweiterten Spielräumen des Wahrnehmens und des Handelns mit einbezogen. Durch jeden lebendigen Lernprozess verändern und entwickeln wir uns. Wir werden reifer, vielleicht etwas weiser, ganz sicher erfahrener. Das wirkt sich auf alle Lebensbereiche aus.

Es werden Bildungswillige gesucht,
es kommen aber Menschen.
M. Frisch

In meinem Unterricht:

- vermittele ich, wie Bewegungen dazu beitragen kann, das Leben achtsam, spielerisch und kreativ zu gestalten.
- zeige ich auf, wie die persönlichen und kollektiven Ressourcen auch im Alltag aktiviert, der authentische Ausdruck und das Vertrauen in den Lebensprozess vertieft und die Leistungsfähigkeit erweitert werden kann.
- gestalte ich praxisorientierte Lernfelder, die zum Forschen einladen.

Lernen wird lebendig, wenn wir

- neugierig, motiviert, interessiert sind.
- zufrieden und lustvoll ausprobieren.
- emotional abgeholt werden.
- in einer unterstützenden Atmosphäre sind.

- aufmerksam und absichtsvoll vorgehen.
- entspannt und wach sind.

Achtsames Lernen – Konzepte der Möglichkeiten

Das achtsame Lernen ist eine Methodik von Ellen Langer. Sie will Lernen effektiver, unterhaltsamer, anregender gestalten. Das Lernmaterial wird als Konzepte in der Möglichkeitsform angeboten und nicht als absolute Tatsachen. Die Lehrer verwenden Ausdrücke wie „vielleicht“, „es könnte sein“ oder „manchmal“ anstelle von „ist“. Ellen Langer belässt die Lernenden „in einem gesunden Zustand der Unsicherheit“, der dazu führen soll, offen und unvoreingenommen zu sein, so dass sie neue Dinge wahrnehmen können. Die Lernenden werden aktiv in den Bildungsprozess einbezogen und können sich grundsätzlich überlegen, wie ihre eigenen Einstellungen die Richtung ihres Lernens bestimmen wird.

Die Methode fördert die Offenheit für Neues, die Aufmerksamkeit für Unterschiede, das Bewusstsein für multiple Perspektiven, die Orientierung an der Gegenwart. Sie vermittelt, wie sich der Geist aus voreiligen Schlussfolgerungen, Kategorisierungen und eingeschliffenen Wahrnehmungs- und Denkgewohnheiten befreien kann. Wenn wir uns einer Sache sicher sind, so Ellen Langer, dann haben wir nicht das Bedürfnis, achtsam zu sein. Wenn man bedenkt, dass sich die Welt um uns herum in ständigem Fluss befindet, dann ist unsere Gewissheit ohnehin oft eine Illusion. Diese Zielsetzungen gelten auch für das Somatische Lernen, welches den Körper in den Lernprozess einbezieht.

Gehirngerechtes Lernen

Diesen Ausdruck las ich zum ersten Mal bei Vera Birkenbihl. Er gefällt mir, obwohl wahrscheinlich schwer zu sagen ist, was wirklich „gehirngerecht“ ist. Die Konstruktionen unserer Wirklichkeit wird durch die Art und Weise, wie wir denken, fühlen und wahrnehmen als entsprechende Reaktionsmuster im Gehirn verankert und aneinander

Das neueste Modell ist
der letzte Stand des
Irrtums.
Lutz Berger

gekoppelt. Unterschiedliche Denkmodelle führen zu unterschiedlichen Gestaltungs- und Handlungsweisen. Da wir lebenslang lernen und unser Gehirn plastisch ist, haben wir indessen die Fähigkeit, uns und „unsere“ Wirklichkeit auch jederzeit zu verändern.

In meinen Seminaren vermittele ich die Inhalte so,

- dass sie vom Gehirn leicht aufgenommen werden können,
- die Interessen der Teilnehmenden mit einbezogen werden
- und an deren Erfahrungen anknüpfen.

Vor dem Vermitteln von Inhalten lasse ich die Teilnehmenden reflektieren:

Was weißt du bereits zu einem Thema?

Welche ersten Assoziationen fallen dir dazu ein?

Was interessiert dich am meisten?

Wozu willst du mehr Informationen, mehr Wissen? Was sind deine Ziele?

Methodische Beispiele:

- Gemeinsam etwas zusammentragen: „brainstormen“, „mind-Mappen“, vernetzen, verknüpfen, vergleichen.
- Praktische Beispiele aus dem eigenen Erfahrungsschatz finden.
- Jemandem einen Sachverhalt erklären, jemanden über etwas ausfragen, sich innerlich befragen oder etwas laut sagen, aufschreiben, definieren, zusammenfassen, abgrenzen.
- Diskussion (analytisch, kreativ), Triggerworte, eigene Standpunkte, Streitpunkte.
- Redewendungen, Assoziationen und Bilder aus der Natur und Kunst zum Thema.
- Wagen neue Wege zu gehen: Spiele, Gestalten...
- Raum schaffen, dass sich die Einsichten zum Thema integrieren können: Informationen loslassen, etwas ganz anderes tun, sich hinlegen, schlafen...

Um wirkungsvoll und lustvoll zu lernen, ist es sinnvoll, die individuellen Vorgehens- und Verknüpfungsarten mit zu berücksichtigen.

- Welche Sinneskanäle nutzt du vor allem: sehen, hören, spüren, (riechen, schmecken)?
- Wie gehst du vor: eher fühlend, denkend, wahrnehmend oder intuitiv?
- Welche Wahrnehmungs-, Denk- und Verknüpfungsarten kennst du wir: kausal, analog (vergleichend) assoziativ, systemisch, kybernetisch?
- welche Intelligenzen (nach H. Gardener) würdest du dir und andern spielerisch zuordnen, zum Beispiel: sprachlich, logisch - mathematisch, musikalisch, räumlich, körperlich - kinästhetisch, interpersonal, intrapersonal...

Was heute in der Pädagogik Allgemeinwissen ist, ermutigt mich immer wieder in meiner Arbeitsweise: Wir behalten

- 10% von dem, was wir lesen
- 20% von dem, was wir hören
- 30% von dem, was wir sehen
- 50% von dem, was wir hören und sehen
- 70 % von dem, was wir selber sagen
- 90 % von dem, was wir selber tun

Ich erzähle dir was und du vergisst es, ich lehre dich was und du erinnerst dich, ich beziehe dich mit ein und du lernst.
Benjamin Franklin

Wie würdest du Lernen beschreiben

In meinen Seminaren zum Thema „Lernen und Gehirn“ lasse ich die Teilnehmenden zusammentragen, was für sie lernen heisst und auch wie sie gerne und gut lernen. Nach dem Lesen des Buches „Das neue Gehirn“ von Johannes Holler habe ich für mich folgende Definitionen zusammengestellt.

Lernen kann als Fähigkeit angesehen werden

- Wissen oder eine Fertigkeit aufgrund von Erfahrung oder Anleitung zu erwerben.
- auf Erinnerung basierendes Wissen zu modifizieren, variieren und erweitern.
- durch Vernetzen ein neues Bedeutungsniveau zu erreichen.

- Wissen in einem aktiven Prozess zu erwerben, anstatt nur Daten und Informationen zu sammeln.
- unser Wissen zum Ausdruck bringen.
- Erkanntes umzuwandeln, zu „recylen“ oder zu transformieren.
- verantwortlich und ethisch zu handeln, aufgrund von verinnerlichtem Wissen).

Geistesfunktionen und Gehirnaktivitäten

Wir wissen noch relativ wenig über die genauen Verarbeitungsprozesse im Gehirn. Persönlich stelle ich fest, dass die Bilder und das Wissen aus meinen frühen Lebensjahren tiefere Spuren hinterlassen haben, als das, was ich später erlebte. Gerd Gerken schlägt vor, dass wir uns vom tief verwurzelten Glauben an echte Wahrheiten verabschieden und zu „Brauchbarkeiten“ übergehen: Der Geist kennt sowohl Standpunkte, als auch „Fließpunkte“. Beim Reflektieren dieser Thematik und dem Nachlesen in der Fachliteratur merke ich, wie wichtig und inspirierend gerade die Widersprüche sind, in die wir uns verfangen. Allzu gerne möchte ich eine Ordnung finden, die es wahrscheinlich voraussetzungslos nicht gibt.

Denken in Paradoxen und Gegensätzen ist eine wahre Schatzsuche. Altert Rothenberg

Der Neurophysiologe Gerald Hüther lässt die Fragen, wie das Gehirn aufgebaut ist und funktioniert in den Hintergrund treten und fragt sich, wie und wozu wir es benutzen sollten, damit die in ihm angelegten Möglichkeiten auch wirklich in vollem Umfang entfaltet werden können. Er geht davon aus, dass die vorgefundenen Entwicklungsbedingungen viel wesentlicher sind als die Veranlagungen und Anfälligkeiten. Hüther bezeichnet das Gehirn in erster Linie als ein Sozialorgan, das Achtsamkeit im Wahrnehmen und Behutsamkeit im Handeln ermöglicht. Er benennt Grundhaltungen, die förderlich sind, um unser Gehirn umfassender, komplexer, vernetzter zu benutzen. Es sind soziale und kulturbedingte Begriffe, die es schon lange vor den Hirnforschern als Eigenschaftsbezeichnungen gab: aufrichtig, bescheiden, umsichtig, wahrhaftig, verlässlich, verbindlich... In seinem Buch „Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn“ vertritt er die Ansicht, dass wir andere Menschen brauchen, auf die wir uns emotional

Wer sein Gehirn auf umfassende Weise nutzen will, muss lieben lernen. Gerald Hüther

beziehen können. Als einzig wirklichen „Bedienungsfehler“, den man bei der Benutzung des Gehirns machen kann, erwähnt er das Unterdrücken von Betroffenheit und Verbundenheit.

Daniel Siegel sagt in seinem Buch „das achtsame Gehirn“, dass Geist und Gehirn sich in ihren Funktionen entsprechen, doch wissen wir nicht, auf welche Weise Gehirnaktivitäten und Geistesfunktionen sich gegenseitig hervorbringen. Sie scheinen wie zwei Dimensionen der Realität zu sein, die sich nicht aufeinander reduzieren lassen. Wie könnte Geist definiert werden? Bei Siegel wird er als Prozess beschrieben, der den Fluss von Energie und Information reguliert. Mir gefällt diese Definition, da sie etwas anklingen lässt, was ich bei achtsamem Wahrnehmen und Bewegen nachempfinden kann.

Können wir die Funktionen und Fähigkeiten des Gehirns benennen?

Zum Beispiel, das Gehirn als ein:

- Wahrnehmungsorgan;
- komplexes Denk- und Erinnerungsorgan;
- zentrales Koordinations- und Kontrollorgan zur Steuerung von vitalen Körperfunktionen und Bewegungsabläufen sowie unserer emotionalen und geistigen Fähigkeiten;
- Impulsgeber, -empfänger und -leiter;
- Entscheidungsträger, für eigenständiges Denken und Handeln.

Es gibt kein stabiles Sein,
nur stabiles Werden.
Gerd Gerken

Wie wirken sich geistige und körperliche Aktivitäten auf das Gehirn aus und verändern es?

Nach den neurowissenschaftlichen Forschungsdaten, die D. Siegel zusammenträgt und beschreibt, wirkt sich achtsames Gewahrsein vor allem auf die „höheren“ neurophysiologischen Zentren im präfrontalen Kortex aus. Dieser Ort im menschlichen Gehirn ist Teil eines grösseren dezentralisierten Schaltkreissystems, das Einfluss hat auf Körperregulation, abgestimmte Kommunikation, emotionale Ausgeglichenheit, Reaktionsflexibilität, Empathie, Einsicht, sich selbst kennendes Gewahrsein, Angstmodulation, Intuition und Moral. Übermüdung oder intensiver geistiger oder körperlicher Stress schwächt das Zusammenspiel dieser Schaltkreise. Das hat zur Folge, dass wir bei

Dauerstress auf die täglichen Erfordernisse impulsiv, unüberlegt, unberechenbar und kurzsichtig reagieren.

Werden durch Achtsamkeit unsere Intuition und Moral gestärkt? Könnte es sein, dass unser Geist im Gehirn somatische und spirituelle Ansätze einheitlich bewertet?

Es zeigt sich für mich immer wieder, dass integrierende Erfahrungen, egal wie sie zustande kommen, ob durch Tanzen, Körperarbeit, ein Gespräch, Meditieren, Sex... ein ähnliches Körpergefühl und eine umfassende Präsenz sich wie von selbst einstellt.

Durch somatisches Lernen können wir die Gehirnfunktionen nicht nur verständlich machen sondern sie auch nutzen. Neuere Forschungen in der Zellbiologie, zum Beispiel von Bruce Lipton, zeigen auf, wie die Körperzellen und auch die Neuronen von Genen geschaffen und durch Erfahrungen geformt werden. Durch unmittelbares, spezifisches Wahrnehmen und Erfühlen bestimmter Körperbereiche und vor allem effizientem Bewegen können im Gehirn funktionale und sogar strukturelle Veränderungen bewirkt werden.

Unfassbares fassbar machen - Perspektiven aus den Natur- und Geisteswissenschaften

Die Biologen Francisco Varela und Umberto Maturana betonen, wie die Art und Weise des forschenden Geistes die Perspektiven und somit „Findungen“ der Wissenschaften hervorbringen. Varela hat die „Mind and Life“ Konferenzen begründet, die einen kulturübergreifenden, interdisziplinären Dialog pflegen mit Vertretern aus den westlichen Wissenschaften und Philosophie, östlicher Weisheit und vor allem dem Dalai Lama. Diese Forscher untersuchen ungelöste Fragen der Philosophie und Naturwissenschaften.

Jedes Tun ist Erkennen, und jedes Erkennen ist tun.
Varela, Maturana

Können wir ausserhalb unserer vorherrschenden „Glaubenssysteme“, wozu ich auch die Wissenschaft zähle, wahrnehmen? Als Kolumbus mit seinem Schiff in Südamerika landete, konnten die dort lebenden Menschen das Schiff nicht sehen, weil es keine Entsprechungen in

ihrem Kontext gab. Erst allmählich – oder vielleicht plötzlich konnten sie es erkennen.

Beim Entdecken von Neuland in unserem eigenen Körper gibt es immer wieder „revolutionäre Umwälzungen“ oder wir erkennen, wie unumstößliche Wahrheiten ins Wanken kommen um Neuem Platz zu machen. Je länger ich mit diesen Themen arbeite wird mir bewusst, wie relativ all unsere Entdeckungen sind.

Indem wir uns vielgestaltigen, lebendigen Lernfeldern öffnen wächst unser Verstehen und Begreifen für unterschiedliche, andersartige Perspektiven und wir werden fähig, unserem Wissen eine Bedeutung zu geben, die wir selber entdecken. Wir können je nach Situation eher fühlen oder denken, uns öffnen oder abgrenzen, autonome oder gemeinschaftliche Wege beschreiten. Wir werden im wahrsten Sinne des Wortes selbst-ständig.

Wirklichkeit ist das was wirkt.
unbekannt

In buddhistischen, jüdischen und sufistischen Texten und in antiken Philosophien ist angelegt, was heute Systemtheorien formulieren, nämlich dass davon auszugehen ist, dass alle Phänomene mehrfachbedingt sind und dass sie sich kontinuierlich beeinflussen und wandeln.

Vertrauen in den Grundstrom

Die Kunst in der Arbeit mit Menschen ist es, sie dort abzuholen, wo sie sind, und mit ihnen von „bekannten in noch unbekannte Gewässer zu schwimmen“. Haben wir als Kursleitende einen reichen Erfahrungsschatz und Hintergrundwissen, können wir uns darauf wie auf einen „Grundstrom“ verlassen und die Menschen entlang von individuellen Strömungen in tiefere Schichten des Erkennens begleiten. Das erfordert einen verlässlichen Richtungssinn, fließendes Kommunizieren und einen tragfähigen Boden unter den Füßen. Diese Art von Lernfeldern können vielschichtige, ganzheitliche Lernprozesse initiieren, die zu weitem Assoziieren und verknüpfen einladen. Ist Unterricht ganzheitlich angelegt, können Lernprozesse auch ausserhalb weitergehen. Das wird als explizites und implizites Lernen bezeichnet.

Lebenserfahrungen liessen mich schon früh auf Grundströmungen vertrauen.

Zum Beispiel

Für die Abschlusswoche eines 3-jährigen Ausbildungslehrganges hatte ich mich sorgfältig und anhand der gesammelten Unterrichtsnotizen vorbereitet. Ich wollte all die Fäden zu einem ansehnlichen Teppich verweben. Aus Zeitgründen hatte ich das etwa einen Monat vorher getan und alle Papiere in einen Ordner gelegt. Angekommen am wunderschönen Seminarort und eine Stunde vor dem Unterrichtsbeginn wollte ich nochmals kurz über die Notizen gehen, aber ich fand sie nicht! Sie waren zuhause geblieben. Ein mulmiges Gefühl beschlich mich... Das musste mir ja mal passieren! Ich atmete tief durch und versuchte mich an die Themen zu erinnern, erstellte ein Mind-Mapping mit den mir aus der jetzigen Perspektive wichtig scheinenden Themen. Die Woche verlief in Hinsicht des Erreichens der Lernziele, den Beiträgen der Teilnehmenden und der atmosphärischen Dichte äusserst erfolgreich. Ab und zu hatte ich das Gefühl, vielleicht doch etwas Wichtiges zu verpassen.

Wieder zuhause schaute ich meine Vorbereitungsnotizen an. Ich war erstaunt, wie sie mit der durchgeführten Praxis fast identisch waren, einfach in einer andern Reihenfolge. Diese hätte sich ja auch mit den Vorbereitungen verändert... Ich schmunzelte und es machte sich ein tiefes Vertrauen in mir breit...

Du kannst die Wellen nicht stoppen, aber du kannst lernen, sie zu reiten.
Swami Satchidananda.

Zwischen Chaos und Ordnung

Unsere Welt ist chaotisch, und Chaos ist nur begrenzt erträglich. Wir sind bemüht, einen Sinn hineinzudeuten. So erschaffen wir uns selbst eine Ordnung oder weit mehr: Wir erkennen im Chaos eine Ordnung, eine Regel. Ordnung, Regelmässigkeiten, Zuverlässigkeiten sind stets Reduktionen und Abstraktionen von komplexen Zusammenhängen. Logische Konzepte lassen uns zumindest die Illusion von Kontrolle wahren. Uns im Chaos zu orientieren und zu organisieren, geht nicht so leicht wie: „Kunst aufräumen“ in den Büchern von Ursus. Bewahren wir Orientierung durch Kontrolle, oder vertrauen wir in eine sich selbst entfaltende und regulierende Ordnung?

Du brauchst Chaos in deiner Seele, um einem strahlenden SternGeburt zu geben.
F. Nietzsche

Kreative Prozesse geschehen „zufällig“ in den Grenzbereichen des Zusammengefügt, Vertrauten. Wenn es sozusagen Risse in die Fassade des Bekannten gibt, kann sich etwas Neues Zutritt verschaffen. Da unbekannt, wird es oft als bedrohlich empfunden. Wir sind aufgefordert zu improvisieren und erhalten die Gelegenheit, uns selber zu überraschen und das Andere zu entdecken. Das Andere ist deshalb „neu“, weil wir es „entdeckt“ haben. Ist es also schon stets vorhanden gewesen im Chaos? Heisst „entdecken“, das Andere als eine mögliche Ordnung zu erkennen, die vorhanden, aber noch nicht wahrgenommen worden ist?

Die Ordnung der Welt als eine Struktur aus Dingen, die ausserhalb voneinander existieren, erweist sich als eine sekundäre; sie geht hervor aus einer tieferen, impliziten Ordnung.
David Bohm

Klausbert Vollmar in „Sprungbrett Kreativität“ sagt: Nach der Schöpfungsgeschichte des Hesiod ist Chaos der Raum zu Beginn, in dem alles gärt und in dem jegliche Möglichkeit vorhanden ist: wie unser Denken, bevor es zu einem Ergebnis kommt. Ursprünglich bedeutet Chaos „gähnen“, auch Leere, ähnlich wie im Buddhismus: der leere Raum, aus dem alles hervorgeht. In diesem Sinn ist das Chaos die Mutter aller Kreativität. Chaos wird durch Kreativität zur Ordnung.

Die meisten Menschen pendeln zwischen Bekanntem und Unbekanntem hin und her und suchen sich so ein flexibles Gleichgewicht und ein Gefühl von zyklischem Entstehen und Vergehen.

Zum Beispiel durch Mind Mapping – lässt sich eine gehirngerechte Ordnung in das kreative Chaos bringen. Visuell ähnelt ein Mind-Map sich vernetzenden Neuronen im Gehirn.

Diese Methode nutze ich, um die thematischen Hintergründe für meine Arbeit aufzuzeichnen. Meine momentanen Einsichten lassen sich so viel leichter und sinnmachender gliedern, als wenn ich eins nach dem andern aufschreiben würde. Zudem kann ich mich innerlich mehr bewegen und vielschichtigere Antworten erhalten. Eine persönliche Schreib-Leseart sind so garantiert!

Mind-Mapping befreit von der Tyrannei vorzeitiger Ordnung, die das Entwickeln von Ideen verhindert.
Tony Buzan

Integration

Integrieren heisst: verbinden von Getrenntem, ein Ganzes herstellen. Das geschieht für mich auch in jedem nachhaltigen Lern- und Entwicklungsprozess. Könnte man sagen, dass Lernen und Integration sich gegenseitig bedingen? Was sind die überprüfbaren Kriterien, die uns anzeigen, ob wir eine Thematik integriert oder gelernt haben? Wenn wir über den Körper und in Bewegung lernen, erhalten wir direkte überprüfbare Rückmeldungen über das Empfinden. Wir fühlen uns leicht, offen, akzeptierend, empfänglich, was auch als Kohärenz beschrieben wird.

Nach dem Bewegungsunterricht fühlen sich Menschen oft „im Einklang“ mit sich und der Welt. Ist aber die Welt auch mit uns „im Einklang“. Die Frage taucht auf, wie lange so ein Zustand dauert. Natürlich ist auch das Empfinden, „im Einklang zu sein“, im Fluss. Wirklich integriert haben wir eine Lebenserfahrung jedoch erst, wenn wir „etwas“ verlieren und wieder finden können. Persönlich musste ich umdenken und mir dieses Verlieren erlauben und Vertrauen entwickeln, „es“ wieder finden zu können. Seit ich dieses Vertrauen mehr und mehr verankert habe, löst sich eine tiefe Spannung in mir...

Die Realität ist flexibler als wir denken.
Gaffiti, London

Achtsamkeit und Wahrnehmung als Schlüssel

Empfindungen sind die ersten Impulse, denen wir gewahr werden können, sobald sie im Bewusstsein auftauchen. Wir verbinden sie sofort mit unseren Gefühlen und Gedanken. Dadurch werden sie geordnet und bewertet: ob wir sie mögen oder nicht ob sie uns richtig oder falsch erscheinen und an was sie uns erinnern. Im Körper gerade das zu empfinden was sich jetzt zeigt, führt zu einer wachen Präsenz. Diese lässt uns staunen ob dem ständigen Tanz des sich dauerhaften Veränderens, das ohne unser Tun geschieht. Können wir einfach so nach innen lauschen? Wagen wir es, in diesen bewegten Kosmos vor dem Benennen einzutauchen und ihn auszuloten – jetzt? Was geschieht, wenn wir uns dieses Reiseabenteuer regelmässig gönnen? Sind wir fähig zu erfahren, ohne zu bewerten, einfach so? Oder orientieren wir uns an Begriffen und Bedeutungen? Wie viel Sicherheit braucht ein

Wo die Menschen nicht nach Einsicht handeln, handeln sie nach Werten und Tugenden.
B. Brecht

Mensch, um sich lebendig und kreativ zu fühlen? Aufmerksam zu sein, heisst für mich loslassen von Gedachtem und Gefühltem, um mich dem Augenblick anzuvertrauen, dort wo sich Körperliches und Geistiges treffen. Dieser geheimnisvolle, verborgene Ort öffnet Räume: Bewusstseinsräume - Beziehungsräume – Verständnisräume. Lebensräume?

Sein – im Augenblick sein, in der Gegenwart sein: ist das ebenfalls ein menschliches Grundbedürfnis? Spirituelle Schulen und Methoden im somatischen Bereich nutzen „präsent sein“ als Schlüssel, um Veränderungs- und Entwicklungsprozesse einzuleiten. Vielleicht müssten wir fragen: was hält uns davon ab?

Wie viel und was müssen wir wissen, um uns zu entwickeln und zu verändern? Es ist für mich befreiend, die interessantesten, kognitiven Konzepte und Forschungsergebnisse in den Hintergrund treten zu lassen, um mich den unmittelbar erfahrbaren Somatischen Methoden und ihren Pionieren aus unserem Kulturbereich zuzuwenden: Elsa Gindler, Heinrich Jakoby, Moshé Feldenkrais, Bonnie Bainbridge Cohen... Was mir bei ihren Vorgehensweisen anspricht ist, dass sie auf sinnlich nachvollziehbaren Grundannahmen beruhen. Hier – jetzt – in mir und mit mir: was könnte nahe liegender sein?

Präsent, aufnahmefähig, reagierbereit: offen für den nächsten Schritt? Präsenz – ein Zustand von Achtsamkeit, der sich von Moment zu Moment neu entfaltet? Ich empfinde sie als eine oszillierende Bewegung, die mich immer wieder in Kontakt bringt: mit mir, mit andern, mit der Welt. Alles andere fällt weg und ich bin sozusagen frei für den Augenblick. Diese geistige Qualität, fühlt sich im Körper fliessend und vibrierend an.

John Kabat-Zinn formulierte eine „einsatzfähige Arbeitsdefinition“ von Achtsamkeit: das Bewusstsein, das dadurch auftaucht, dass man mit Absicht, im gegenwärtigen Moment und ohne zu urteilen, dem Sichentfalten von Erfahrungen von Moment zu Moment Aufmerksamkeit schenkt.

Vom Lenken der Aufmerksamkeit

Je nach dem, wie wir unsere Aufmerksamkeit in der Bewegungspraxis fokussieren und auf was wir sie lenken, nimmt sie eine andere „Gestalt“ an und wir erfahren uns aus sich wandelnden Perspektiven.

Zum Beispiel können wir die Aufmerksamkeit

- gleichmässig im Körper verteilen;
- auf spezifische Bereiche lenken;
- durch den Körper fließen lassen;
- mit einem Bewegungsimpuls mitgehen lassen;
- auf einen Punkt fokussieren und Ihre Bewegungen beobachten.

Werden wir uns gewahr, wie wir wahrnehmen und bewegen, erlangen wir Ein-sicht, wie unser Bewegen und Bewusstsein funktioniert. Wenn uns bewusst wird, wie wir bewegen, während wir bewegen, erhalten wir Zugang zu einer Metaebene, zu den Funktionsweisen des Bewegens sowie denen unseres Bewusstseins.

Ich weiss, dass ich nichts weiss.
Sokrates

Gewisse Meditationspraktiken zielen darauf ab, das Bewusstsein zu schärfen, es einspitzig werden zu lassen, wie eine klare Linse. Meditierende können erleben, wie der dichte Körper zu einem vibrierendes Feld aus atomaren oder subatomaren Teilchen wird. Praktizieren wir „Bewusstheit durch Bewegung“, wie Feldenkrais seine Gruppenlektionen nennt, können sich ähnliche Empfindungen einstellen. Beide Ansätze nutzen ein „Feld“ oder eine „Einheit“, um das Kontinuum von Geist und Körper zu erforschen. Im Feldenkrais wird von einem Selbst, in der Vipassanameditation von einem Körper-Geist-Phänomen gesprochen.

Achtsamkeitskompetenzen und Ethik

Ich sehe Achtsamkeit als eine universelle, menschliche Qualität, mit dem Potential, den Wandel zu initiieren und zu begleiten. Wenn es so etwas wie eine „Zauberformel“ geben würde, um das Leben zu entdecken, wäre das für mich das Achtsam sein. In gewissen Zeitschriften werden „Allerweltsmittel“ angeboten, die für oder gegen

„alles“ wirken. Nur – das Leben kennt keine „Zauberformeln“. Immerhin ist so etwas wie ein Versuch, einen Augenblick „Zauberlehrling“ sein zu können. Versuchen Sie es selber, zum Beispiel Jetzt!

Ich bin mir sicher, dass Menschen, die sich selber klarer wahrnehmen und fühlen, andern respektvoller und mitfühlender begegnen und so einfach und wirkungsvoll zu einer friedlicheren Welt beitragen. So kann allmählich eine ethische Lebensweise gestärkt werden – von innen. Ich war nie politisch tätig, doch ich betrachte meine Arbeit als eine „subversive, innenpolitische Entwicklungszusammenarbeit“, die dazu beiträgt, Menschenrecht, Umweltgerechtigkeit und Dialogbereitschaft zu stärken.

In der tibetischen Sprache gibt es einen Ausdruck für Geist und Herz. Der Sitz des Geistes ist im Herzen und nicht wie bei uns im Gehirn oder Kopf. Um unsere Identität zu bekräftigen, zeigen auch wir spontan auf unser Herz. Achtsamkeit schliesst eine liebevolle, mitfühlende Qualität mit ein, ebenso wie ein Gefühl von offenherziger, freundlicher Präsenz und von Interesse.

Daniel Siegel empfiehlt, dass wir uns dem Hier-und-Jetzt neugierig, offen, akzeptierend und liebevoll annähern. Was für eine geistige Praxis beschrieben wird, gilt auch für somatische Lernprozesse.

Bewegung erforschen

Ein behutsames, achtsames Untersuchen der eigenen Bewegungsmöglichkeiten führt zu einem Interesse an lebendigen Prozessen und ordnenden Kräften. Allmählich können wir die funktionalen und strukturellen Prinzipien und Zusammenhänge der Bewegungskoordination in uns entdecken und nutzen.

Glaubet nichts, prüfet alles. Goethe

Es ist für mich ein Geschenk, dass ich nach 30 Jahren Experimentieren und in diesem Feld tätig sein immer noch stark, ja vielleicht sogar tief greifender motiviert bin. Kürzlich fragte mich jemand, ob das denn nicht langweilig sei, immer das Gleiche zu tun. Diese Frage machte mich gleich zweimal betroffen.

Einerseits realisierte ich, dass ich das überhaupt nicht so erfahre. Ich entdecke immer wieder anders und Neues, es geht weiter. Selbstverständlich sind da auch die zyklischen „Einbrüche“, sie gehören ebenso dazu... Andererseits erahnte ich, wie wohl dieser Mann „seine Welt erfährt“.

Siehe auch Anhang 1: das offene Geheimnis: Bewegungsphänomene – Lebensphänomene, Seite 106

Lernprozesse gestalten – meine Arbeitsweise

Kreative Lernprozesse sind Experimentierfelder, die wir nicht planen können, sie geschehen. Die Lehrer oder Lehrerinnen gestalten die Rahmenbedingungen für den Erkundungsprozess. Die Ressourcen und Eigenverantwortlichkeit aller Beteiligten tragen dazu bei, das sich Wesentliche zeigen kann hier, jetzt, einmalig. Dadurch erwacht eine natürliche Disziplin von innen.

Menschen besuchen meine Seminare und den Bewegungsunterricht meist freiwillig. Sie sind motiviert und engagiert: sie bringen sich ein, hinterfragen, geben humorvolle Kommentare ab, interessieren sich füreinander...

In meiner Arbeitsweise wechseln sich Bewegen, reflektierender Dialog und Vermitteln von Wissen ab und ergänzen sich. Ich beziehe aktuelle Erkenntnisse aus der Lern-, Kommunikations- und Kreativitätsforschung mit ein. Um ein Thema aus unterschiedlichen Blickwinkeln zu beleuchten, stelle ich präzise sowie zum Teil offene Aufgaben. Das fördert das Integrieren der gewonnenen Einsichten im Alltag oder einem andern Interessenbereich. Ich arbeite in längeren Sequenzen, die mit einer Reise rund um ein Thema vergleichbar sind. Sie erlauben vielfältige, individuelle Verknüpfungsmöglichkeiten und Fragestellungen und führen zu vertieftem Verstehen. Diese Sequenzen spannen einen Bogen vom eigenen Erleben über Erfahren zu zweit oder in Gruppen. Sie beinhalten angeleitete Übungen, Improvisationen und gestalterische Elemente. Durch Gehen, Stehen, Sitzen, Liegen; verbalen Austausch; Aufzeichnen, Aufschreiben, Stille lassen die Teilnehmenden eine Arbeitssequenz nachklingen oder nachwirken.

Wer sich dem Leben nicht handelnd aussetzt, dem kann das Leben keine Antworten geben.
K. Vollmar

Motivation und Absicht bringen die Teilnehmenden ihren Zielen näher. Um leichter zu lernen richten sie sich klar aus und bestimmen selbst, was sie erforschen und vertiefen wollen. Jeder Einzelne ist gefragt, authentisch und eigenverantwortlich mit seiner Lebenserfahrung, seinen Themen und Interessen, Bedürfnissen, Schwierigkeiten, Fragen...

Siehe auch Anhang 4: Lernschritte in der Bewegungspädagogik, Seite 110

Bewegung koordinieren – senso-motorische Zonen im Gehirn

Schon während der Embryonalentwicklung erfahren wir uns, indem wir bewegen. Später, durch die Entwicklung der sensorischen Rezeptoren des Nervensystems beginnen wir, uns selber wahrzunehmen, in einem Wechselspiel von Wahrnehmen und Bewegen. Durch das senso-motorische Nervensystem, zusammen mit der Schwerkraft, dem Raumempfinden und den Sinnen, entwickeln wir ein dreidimensionales Bild von uns selbst. Wir interpretieren unsere Eindrücke und Handlungen: das Erleben erhält einen Sinn und eine Bedeutung. Bewegung wird in unserem Gehirn, in den senso-motorischen Zonen organisiert. Sie liegen in der Mitte des Grosshirns, wie ein Bogen, oberhalb der Ohren und sehen aus wie ein leicht verzerrtes Abbild der menschlichen Gestalt, der sogenannte Homunkulus. Die Bereiche des Körpers, die dichter mit Nervenenden versorgt sind, erscheinen grösser. Verändern wir unsere Bewegungsmuster, wirken wir direkt auf diese Zonen ein. Unser Gehirn ist fähig, aus vielfältigen Informationen die optimalen auszuwählen. Um Veränderungen einzuleiten, brauchen wir nur die entsprechenden Bedingungen zu schaffen – die Integration geschieht „von selbst“. Hier setzt das somatische Lernen an. Da Bewegung in Mustern oder, wie Feldenkrais es nennt, Funktionen organisiert wird, kann durch eine kleine Veränderung eine „Kettenreaktion“ einsetzen. Mit sehr wenig, eben dem genau Stimmigen, kann viel erreicht werden. Bewegen oder handeln wir stets in der gleichen Art, verändert sich an der Koordination nichts. Wir trainieren so die Kraft, die Ausdauer und den Willen.

Das Steuern der Bewegung ist komplex, mehrere hundert Muskeln spielen zusammen, wie Musiker in einem Orchester. So werden Bewegungen je nach Funktion fein aufeinander abgestimmt. Unser Wohlbefinden hängt zu einem grossen Teil mit den Spannungsverhältnissen in der Muskulatur zusammen. Wir können sie uns wie ein gut gestimmtes Instrument vorstellen. Sie macht einen grossen Teil unserer Körpermasse aus und verbraucht den Löwenanteil an Energie. Sind Muskeln gespannt, fühlen wir uns angespannt; sind wir zu wenig gespannt, fühlen wir uns schlaff. Die Frage ist: wie werden wir zu einem „wohlklingenden“ Instrument?

Senso-motorische Amnesie

Stress über längere Zeiträume führt zu Muskelspannungen oder Schmerzen. Chronisch gestresste Menschen spüren sie nicht mehr. Diese Bereiche werden zu „blinden Flecken“, und wir können sie nicht mehr klar wahrnehmen und auch keine bewussten Veränderungen mehr einleiten. Diese senso-motorische Amnesie können wir oft im Alter beobachten. Die damit auftretenden Einschränkungen oder Beschwerden werden dann als normale Alterserscheinung angesehen. Meistens sind die Gründe im verarmten Bewegungsrepertoire, im gespeicherten Stress und im mangelhaften verarbeiten von Traumas zu suchen. Bewusstes Empfinden und differenziertes Bewegen sind ein Weg zu „gespürter“ Eigenverantwortlichkeit und erweitertem Handlungsspielraum.

Wie wir Bewegungsgewohnheiten beeinflussen können

Es ist praktisch, dass wir uns auf Gewohnheiten verlassen können. Nachteilig ist, dass wir eine Tendenz entwickeln, immer wieder in ähnlicher Weise vorzugehen und die altbekannten, bewährten Wege benutzen. Wie können wir Neues, Anderes entdecken, wahrnehmen, tun? Die „senso-motorische Schleife“ ist ein stark vereinfachtes Modell der Bewegungskoordination. Es zeigt auf, wie wir auf tiefsitzende Einstellungen einwirken können.

Von Natur aus sind die Menschen fast gleich, erst ihre Gewohnheiten entfernen sie voneinander.
Konfuzius

- Wir setzen uns Ziele. Im Gehirn wird die Motivation aufgrund von Annahmen, vorgefassten Meinungen und Erfahrungen abgeklärt. Dadurch richten unsere Aufmerksamkeit auf die Handlung aus.
- Die für das Planen und Ausführen verantwortlichen Nervenzentren werden aktiv.
- Wir bewegen und handeln.
- Durch das Tun erhält das Gehirn eine Rückmeldung für künftige Aktivitäten.

Achten wir darauf, wie wir etwas tun, wirkt sich das über das Planen der Bewegung auf den ganzen Zyklus der „senso-motorischen Schleife“ aus. Der langen Rede kurzer Sinn: ohne etwas über die Gehirnaktivitäten zu wissen können wir uns einfach darauf achten, wie wir vorgehen und handeln.

Bewegung üben

Durch neugieriges, spielerisches und achtsames Erforschen entfalten wir unsere Fähigkeiten. Wir brauchen Übungsräume zum Praktizieren. Für viele Menschen scheint das Praktizieren schwierig zu sein: „wann soll ich was, wie üben“? In welcher Weise fördern Struktur oder Freiheit lebendiges Lernen? Wann kann Struktur befreiend sein, wann Freiraum begrenzend? Übungen, Bewegungssequenzen und Konzepte entstehen aus dem Bedürfnis nach ordnenden und funktionalen Zusammenhängen. Sie geben einen Fokus, sich in einer Aufgabe zu erfahren. Meistens wollen wir eine Aufgabe oder Übungen gut machen und bemühen uns. Dieser erste Schritt des Lernens ist zielorientiert, eindeutig, gradlinig. Beim Lernen einer Bewegungsabfolge ist unsere Aufmerksamkeit auf das Können ausgerichtet. Sobald wir dieses Ziel erreicht haben, wenden wir uns dem nächsten Schritt zu: während dem Bewegen sind wir an mehreren Orten gleichzeitig aufmerksam, wir nehmen den Bewegungsverlauf wahr, wir erkennen die Funktionen. Die Ziele und Bedeutungen werden vielschichtiger und wir integrieren unterschiedene Perspektiven. Es folgen Beispiele aus meinem Unterricht.

Experimentierfelder:

- Du wechselst immer wieder deinen Fokus und bist offen, was sich daraus ergibt. du suchst etwas und findest vielleicht etwas anderes...
- Drehe, springe, bewege dich fort, wechsele die Basis, stosse, ziehe, reibe, gleite, schwinge...mit möglichst vielen verschiedenen Körperteilen.
- Spiele mit Qualitäten und Stimmungen.
- Erforsche einzelne Körperbereiche oder Glieder und entdecke sie in ihrer Unabhängigkeit und in ihrem Zusammenspiel.
- Lass eine Seite des Körpers von der andern lernen.
- Bewege mit Gegenständen oder PartnerInnen.
- Wage Ungewohntes.
- Stelle dir ganz präzise Aufgaben.

Solange ich nicht bereit bin,
über das verwirrt zu sein,
was ich bereits weiss,
kann ich nichts Grösseres,
Besseres, Nützlicheres lernen.
M. Erickson

Bewegungssequenzen gestalten:

- Wähle eine Alltagsbewegung. Finde durch Wiederholen eine klare, fließende Form.
- Verändere sie in Grösse, Rhythmus, Dynamik.
- Nimm einen Übungsablauf und übertrage ihn auf die Ebenen: liegend, sitzend, stehend, fortbewegend.
- Wähle ein Übungsprinzip und beobachte die Bewegungsrichtungen im Raum. Verändere die Richtungen.
- Verdichte eine Bewegungsimprovisation zu einer wiederholbaren kurzen Abfolge oder zu einer oder mehreren Übungen.
- Hast du leichteren Zugang zu Formen und entdeckst dann den Inhalt, die Bewegungsqualität oder kommst du von einem Bewegungsprinzip, einer Qualität in eine Form?

Lernen wir etwas neues, kann das verwirrend sein besonders wenn wir versuchen, es in der gewohnten Weise einordnen. Dadurch verscheuchen wir das neu Aufkeimende sofort. Darum: lass dich überraschen!

Leicht, klar, schön - ein Mass für effizientes Bewegen?

Wir bestaunen die virtuoson Kunststücke von Akrobatinnen und Akrobaten. Auf einer tiefen somatischen Ebene empfinden wir sie als

schön. Rund um den Erdball erschaffen Menschen Schönheit, sobald ihre Grundbedürfnisse erfüllt sind. Sie verwirklichen ihre Ideen oder preisen die Schöpferkraft in all den unterschiedlichen Künsten. Wir „wissen“ innerlich um die ästhetische Prinzipien: Formen, Farben, Klänge, Strukturen, Rhythmen. Es gibt Proportionen, zum Beispiel die harmonikalen Gesetzmässigkeiten, die wir überall in der Natur und den kulturellen Bauten wieder finden, auch im Menschen. Als schöpferische Prinzipien scheinen sie verbindend und erbauend zu wirken.

Was macht es aus, dass wir die Bewegungsweise von manchen Menschen schön und die von andern abstossend finden? Wieso bewegen sich gesunde Tiere immer schön? Als Menschen können wir mit dem „freien Willen“ in uns und der Umwelt Dinge bewirken, deren Ausmass wir zuwenig abschätzen können oder dessen wir uns nicht bewusst sind.

Wie erkennen wir effizientes Bewegen?

- Alle Körperbereiche und Körpersysteme werden in das Bewegen oder die Tätigkeit mit einbezogen.
- Das Zusammenspiel der Muskulatur ist umfassend: unterstützend, haltend, stabilisierend, modulierend, bewegend.
- Die Bewegungen werden nicht abrupt gebremst oder beschleunigt und dadurch übermässig Energie verbraucht. Sie werden fliessend „graziös“ klar, schlicht und leicht.

Ist effizientes Bewegen auch ästhetisch? Können wir uns durch das Betrachten eines Kunstwerks auch nähren und aufbauen?

Flow

Mihaly Csikszentmihalyi führte den Begriff „Flow“ in die Kreativitäts- und Glücksforschung ein und griff damit eine alte Tatsache auf: aufmerksames, motiviertes, lustvolles Tun, in dem man völlig aufgeht. Man tut etwas um seiner selbst willen und aus Interesse. Alles geht leicht von der Hand. Die Zeit vergeht im Fluge. Eines ergibt sich aus dem Vorhergehenden. Dabei ist das gesamte Selbst mit einbezogen,

alle Fähigkeiten werden optimal genutzt. Flow kann auch als Zustand beschrieben werden, in dem Aufmerksamkeit, Motivation und die Umgebung in einer Art produktiven Harmonie zusammentreffen.

Csikszentmihalyi schreibt im Bestseller „Flow“: Die besten Augenblicke treten in der Regel ein, wenn der Körper oder Geist eines Menschen freiwillig an seine Grenzen gebracht wird, damit er etwas Schwieriges oder Lohnenswertes erschaffe. Solche Erlebnisse sind nicht zwangsläufig angenehm. Die Muskeln eines Schwimmers verkrampfen sich vielleicht bei seinem denkwürdigsten Wettschwimmen, seine Lungen sind bis zum Besten prall und er ist der Erschöpfung nahe – und dennoch behält er diesen Augenblick als einen der schönsten in seinem Leben im Gedächtnis.

Flow wird begünstigt durch: Offenheit, hinterfragen, Neugier und Mut, Unbefangenheit, keine Angst vor Ablehnung, positiven Erwartungen.

Fließend denken – fließend bewegen: Wo liegt der Unterschied? Tun wir etwas einmalig, als ob wir es zum ersten Mal tun würden? Sind wir aufmerksamer, wacher, suchender? Im Zen wird oft vom „Anfängergeist“ gesprochen, wir denken oder bewegen aufmerksamer, kreativer und intuitiver, und die Macht der Gewohnheiten tritt in den Hintergrund.

„Allem Anfang wohnt ein Zauber inne...“
unbekannt

Die Kunst des Fragens

Fragen bewegen und leiten uns weiter. In ihnen liegt ein Geheimnis verborgen. Es ist eine hohe Kunst, die richtige Frage zu stellen. Von ihr hängt es ab, was für Antworten wir finden. Auf jede Frage gibt es mehrere Antworten. Jeder Augenblick kann als ein Dialog von Frage, Antwort und Wandel betrachtet werden. Durch Fragen treten wir aus einer vermeintlichen Sicherheit heraus und in einen lebendigen, frischen Strom der Möglichkeiten.

Siehe auch Kapitel: Achtsames Lernen – Konzepte der Möglichkeiten, Seite 15

Bittet, so wird Euch gegeben,
suchet, so werdet Ihr finden,
klopft an, so wird Euch aufgetan.
Matthäus 7,7

Wie gut können wir mit Fragen leben? Es gibt Fragen, die sich leicht beantworten lassen. Andere setzen eher einen Fragezustand in Gang, der uns über einen längeren Zeitraum begleitet und stimuliert. Und oft ist eine gute Antwort eine Gegenfrage, die weiterführt.

Eine Antwort bringt keine Erleuchtung, solange niemand die richtige Frage stellt. unbekannt

Eine Geschichte

In einer Talmudschule gab der Meister seinen Schülern ein „Problem“ für ihr Studium auf. Bis in die Nacht disputierten die Schüler, das Morgenrot wurde sichtbar. Der Rabbi erkannte sich, erhob sich vom Lager und ging hin: habt ihr keine Antwort auf das Problem? Doch, doch, antworteten die Schüler, wir suchen nur nach der treffenden Frage...!

Im Bewegungsunterricht lernen wir durch Fragen unterscheiden und auswählen. Es kann Sinn machen, einfache Fragen von Teilnehmenden direkt zu beantworten. Sobald ihre Fragen jedoch komplexere Themen berühren kann es hilfreicher sein, sie mit weiterführenden Fragen zu beantworten, so dass sie Antworten durch ihr eigenes Erfahren finden.

Die Fragen sind kontinuierlich, die Antworten temporär. unbekannt

Die einfachen Grundfragen wo? was? wann? wieso? und vor allem wie? führen Lern- und Entwicklungsprozesse direkt weiter. Ein zusätzlicher Vorteil: man braucht nichts zu wissen und entdeckt dabei umso mehr!

Richtig und falsch

Wir wollen es doch immer richtig machen! Für uns, für andere, für wen eigentlich? Auf Grund unserer Erfahrungen erleben und begreifen wir individuell unterschiedlich. Kann richtig falsch sein und falsch richtig?

Die Art und Weise, wie jemand fragt oder was er für richtig hält, zeigt sein aktuelles Verstehen. Zu unterschiedlichen Zeiten brauchen wir unterschiedliche Antworten. Eine Antwort, vor allem eine auf komplexere Fragen, muss uns befriedigen, zumindest für den Augenblick. Solche Antwort zeigen sich oft nach längerem Suchen und Reflektieren.

Wir können nicht wissen was wahr ist, sondern nur wenn etwas falsch ist. So kommen wir der Realität näher. Popper

Für alle relativen Fragen gibt es mehrere mögliche Antworten. Das gilt auch ganz besonders, wenn wir mit Bewegung experimentieren. Tief verankert in uns ist dieses „richtig oder falsch“. Befriedigender ist es zu

erfahren, dass ich experimentieren kann und dadurch so viele, hilfreiche Information erhalte über mein Bewegen, so dass ein „richtig“ vom Kontext und den Relationen her begreifen kann

Es ist Teil der Methodik im Feldenkrais, dass Bewegungen absichtlich unterschiedlich gemacht werden. Die Lernenden sollen durch Experimentieren herausfinden, was es braucht, damit alle Variationen fließend aufgeführt werden und welche funktional sind.

Entspannend auch zu wissen, dass unser Gehirn, der senso-motorische Kortex, letztlich für uns entscheidet. Unsere Aufgabe ist es, beim Experimentieren die Unterschiede bewusst zu erleben. Das daraus fließende Tun ist reich und genau.

Ein Experiment illustriert den Prozess

Sie legen sich auf den Rücken, die Beine angewinkelt, die Füße aufgestellt. Mit dem rechten Fuss stossen sie leicht ab, so dass sich das Becken leicht dreht und das Gewicht sich eher nach links verschiebt. Was macht Ihr Kopf? Bleibt er still liegen, dreht sich Ihr Gesicht eher nach links oder rechts? All diese Varianten sind möglich, ohne Frage. Doch was tun Sie? Manchmal haben wir unterschiedliche Gewohnheiten nach links und nach rechts.

Statt sofort zu bewerten, welches nun richtig sei, wird gefragt wie sich die Variationen unterschiedlich auf die Wirbelsäule, auf den Brustkorb, die Augen, den Atem und das Gefühl für das eigene Volumen auswirken.

Wir brauchen ein Gefühl für richtig und falsch, im Wissen, dass das richtig sich auf eine bestimmte Perspektive, in einem bestimmten Kontext, in einer bestimmten Relation und einen bestimmten Zeitraum bezieht.

Ressourcen und Intelligenz im Körper verankert

Lernen wir, der Sprache des Körpers zu vertrauen und auf seine Stimme zu hören, entwickeln wir eine grundlegende, unmittelbare Intelligenz, die

sich auf alle andern Ebenen auswirkt: Hinein, Richtung eigene Mitte, und Hinaus, Richtung Beziehungen und Umwelt. Unser Bewegen ist zentral an allen Lebensprozessen beteiligt. Wie wir den Körper zum besten Freund und Verbündeten machen, zeigt somatisches Lernen auf. Eigentlich wissen wir genau, was für uns stimmt, doch oft wollen wir nicht auf die Stimme des Körper oder auf seine Signale hören. Wagen wir es, wirklich hinzuhören, hineinzuschauen, hinzuspüren? Vertrauen wir den sich selber regulierenden Kräften?

Selbstorganisation und Selbstregulation

Alle höheren Systeme entwickeln sich in Richtung von mehr Ordnung und Integrität. Es scheint so etwas wie einen angeborenen „Entwicklungssinn“ zu geben. Aus sich selbst heraus scheinen Anpassungen zu geschehen, die bewirken, dass das ganze System in Balance ist. Alle inneren Körperfunktionen regulieren sich so: Zirkulation, Atem, Muskulatur, Immun- und Hormonsystem, Wärmehaushalt...

Auch die Aufmerksamkeit reguliert sich selbst im Bezug auf das Dabeibleiben bei einer Erfahrung und einer bestimmten Orientierung auf etwas hin. So kann vertieftes Erkennen geschehen: Einsicht, Urteilsvermögen, Unterscheidungsvermögen.

„Für unser Gehirn ist komplex einfach!“ Diese Aussage von Eilat Almagor, Feldenkraustrainerin, frappte mich. Intuitiv erkannte ich, dass sie stimmt. Und war für einen Moment verwirrt: im Körper? Im Gehirn? Im Geist?

Das Gehirn macht seine Aufgaben hervorragend, wenn wir nicht ausschliesslich unserer Angewohnheit nachgehen, Prozesse kontrollieren und dominieren zu wollen. Es braucht also einerseits ein Lenken, aktives Mitgestalten und ebenso sehr auch ein Loslassen von Vorstellungen und gewohntem Vorgehen. Als Drittes ergibt sich dann ein Zulassen von dem, was gerade ist. Klingt einfach – doch die Praxis will immer wieder geübt sein!

Denken und empfinden wir unsere Bewegungen zu einfach, linear, dann werden sie eher zweidimensional und bleiben wenig lebendig, wirken

aufgesetzt, angelernt. Die Organisationsmechanismen in unserem Gehirn können wir nur erahnen. Durch ihre Komplexität können wir auf unzählige nicht vorhersehbare Situationen sofort adäquat reagieren. So kann ich mir auch die Entwicklungssprünge erklären, die plötzlich und unvorhersehbar sind und sich aus einem Meer von gespeicherten Daten und Informationen im jeweiligen Moment zusammenstellen.

Tor Norretranders in „Die Wissenschaft des Bewusstseins“ bemerkt:

„Komplexität ist das, was nicht trivial, nicht langweilig ist. Es ist etwas, das jeder intuitiv empfindet, aber nur schwer beschreiben kann.

Tiefe ist ein Ausdruck dafür, das etwas mit der Welt in Wechselwirkung gestanden hat. Es ist verändert, aber immer noch es selbst, aus dem Gleichgewicht, aber nicht ausser sich. Es hat Überraschungen erlebt, aber es ist noch da. Es hat die Welt gespürt, sie hat ihm ihre Spur eingeprägt. Es ist tief geworden. Es ist schwierig, die Dinge leicht aussehen zu lassen, Klarheit erfordert Tiefe.“

Könnte somatisches Lernen heissen, wieder vermehrt auf die sich selber regulierenden Prozesse zu vertrauen?

Heinrich Jakoby entwickelte die Idee vom zweckmässigen Verhalten, ein sich Einstellen lassen von einer Aufgabe. Wesentliche Voraussetzungen für das Gewährwerden von Empfindungen und Verhaltensqualitäten sind Still-werden, Bereit-werden zu „antennigem“ Verhalten, ein Empfinden für das Stimmende. Das ist gleichzeitig auch Bedingung für das Spielenlassen der biologischen Ausrüstung, der Selbstregulation, ohne machendes Eingreifen.

Sich selber erkennen: Körperbild, Selbstbild

Wir alle haben ein mehr oder weniger klares Bild von uns – wie wir uns erleben oder wie man im Volksmund sagt „das bin ich“. Dieses Bild ist 3-dimensional und in Bewegung. Sobald sich etwas verändert, sei es zum Beispiel, dass die Schultern mehr sinken, können wir uns irgendwie fremd vorkommen. Wir neigen dazu, das Gewohnte wieder herstellen zu wollen. Unser Identitätsgefühl ist stark verbunden mit unserem Bewegungsverhalten. Werden wir durch das Verändern unserer

Bewegungsgewohnheiten andere Menschen? Das Erspüren des eigenen Körperbildes und der „geistigen Präsenz“ führt zu einer vertiefteren Selbstwahrnehmung. Wir erkennen das „Menschsein“ auf einer persönlichen Ebene.

Im buddhistischen Ansatz gibt es kein Selbst: Materie und Geist tauchen aus der Leere auf uns sinken wieder dahin zurück. Durch achtsames Wahrnehmen und Bewegen können wir das Zusammenspiel von Körper und Geist fühlen. Wir scheinen fähig zu sein, uns selbst in einer bestimmten Bandbreite von Bewusstsein identifizieren zu können. Weitet sich unser Erleben aus, scheint es sich dem Benennen in Worten zu entziehen. Vielleicht ist unsere Angst, uns in diese Tiefen vorzuwagen, dort, wo wir aus unserer alltäglichen Perspektive betrachtet, unsere Identität oder eben unsere gewohnten Bilder von uns selber und der Welt verlieren. Vielleicht brauchen wir diese Selbstbilder, um uns als „Einheit“, als „Ganzes“ erfahren zu können und vom „Chaos“ abzugrenzen. „Du sollst Dir kein Bildnis machen...“, warnt uns davor, uns als Götzen als „eingebildet“ aufzuspielen. Wir selber, das Ich, das Selbst, nur eine „Arbeitshypothese“ oder eine Illusion? Pir Vilajat Khan wies in seinen Seminaren immer wieder darauf hin, dass wir unser begrenzendes Wahrnehmen durch ein fließendes Wahrnehmen ersetzen sollen. Er verglich den Menschen mit einem Wirbel.

Somatisches Lernen widmet sich dem Erforschen von Lebensprozessen durch den Körper. Dadurch können wir in hochkomplexen, tiefen Gewässern relativ sicher navigieren: handhabbar, spürbar, greifbar.

Das Erwachen einer „organischen“ Disziplin

Aus der Neugier und Freude am Entdecken entsteht eine natürliche „organische“ Disziplin zu lernen und experimentieren. Durch das Interesse am Leben entdecken wir uns selber immer wieder neu, sobald - wie Elsa Gindler sagt - sich der „uns umgebende Nebelvorhang des Wachschlafs“ hebt.

Oft fragen mich Menschen, ob und wie sie „üben“ sollen. Das ist eine delikate und sehr persönliche Frage. Für manche ist es sinnvoll, sich einer regelmässigen wiederkehrenden „Disziplin“ zu widmen, für andere eher, fliegend zu experimentieren. Wie weiss ich, was nun für mich stimmt? Einfach in dem man es tut! Immer wieder neu und vielleicht anders...ES bleibt geheimnisvoll, wann und wie Ein-sicht geschieht und sich „etwas“ integriert. Während wir Üben oder auch im Gestalten von Unterricht können wir Voraussetzungen schaffen.

Nach einer Verletzung mag es sinnvoll sein zu „trainieren“, um die Muskulatur zu stärken. Nach Krankheiten erholen wir uns oft von selber. Entwickeln wir eine „organische“ Disziplin, entscheiden wir diese Fragen von innen.

Sprache des Körpers - auf die Signale des Körpers hören

Noch bevor wir sprechen können, reden wir ganzheitlich und sehr präzise mit unserem Körper. Er sagt alles aus, ohne Worte. Mit der Zeit verblasst oder verschwindet diese Sprache immer mehr, vor allem auch, weil sie in unserer Gesellschaft nicht mehr oft gesprochen wird. Sie taucht in den Untergrund ab. Sie mag verborgen oder „verschüttet“ sein. Doch können wir diese untrügliche Sprache jederzeit, egal in was für einem gesundheitlichen Zustand wir uns befinden, wiedererlernen

Aus der Kommunikationsforschung wissen wir, dass 10 % unseres Ausdrucks die verbale Sprache ausmacht, 40 % der Klang und Rhythmus unserer Stimme und 50 % unsere Haltung, unsere körperliche Präsenz.

Der Dialog mit sich selber, gerade auch auf den Körper bezogen ist von mir aus gesehen das mächtigste Instrument, um sich zu orientieren. Bewusst oder unbewusst wird der Körper immer miteinbezogen. In ihm ist alles gespeichert und kann jederzeit und überall abgerufen und genutzt werden. Egal ob es sich um körperliche, emotionale, mentale Themen in einem persönlichen, familiären, beruflichen oder gesellschaftlichen Umfeld handelt. Es braucht nur etwas: fokussiertes

Aufmerksamsein. Auch das ist jederzeit und überall möglich... Wie kann es sein, dass wir so etwas Einfaches so oft vergessen?

Experiment

Nutzen Sie die Wartezeiten, Zwischenzeiten dazu, sich selber wahrzunehmen. Vielleicht sind Sie erstaunt, wie unterschiedlich und vielfältig diese ursprüngliche Begegnung ist. Vielleicht möchten Sie das mehr erleben...

In unserem Gehirn werden die positiven Erfahrungen differenzierter und genauer aufgezeichnet und verüben so eine sanfte Sogkraft. Diese wird nicht von selber aktiv, sie braucht dieses kleine Element des Aufmerksamseins...

Die ursprüngliche Körpersprache, auf die ich hinweisen will ist eine Sprache, die im unmittelbaren Wahrnehmen, durch ein in sich hineinschauen, hineinhören, hineinspüren erfahrbar wird. Ihre Grammatik sind die Empfindungen, die sich entlang eines Kontinuums von Polaritäten gliedern lässt: schwer - leicht, hell – dunkel, voll – leer, diffus – klar, - dumpf – brennend, stechend, zusammenziehend, ausdehnend, kribbelnd, vibrierend, pochend, juckend. Auf einer nächsten Ebene werden diese direkten Empfindungen gemischt mit Gefühlen und sehr schnell auch mit Erinnerungen, bewusst oder unbewusst vielschichtig verknüpft.

Für viele Menschen ist der erste Einstieg, um ihren Körper zu spüren und auf seine Signale zu achten über Schmerzen. Lernen wir wieder, mit den Bedürfnissen des Körper zu kommunizieren erhalten wir wertvolle Tipps und Hinweise. Elfriede Hengstenberg nennt diesen Prozess „Nachentfaltung“.

In der ersten Lebenshälfte können wir eher über unsere körperlichen Grenzen hinausgehen. Manchmal wissen wir noch nicht, wie wir seine Signale interpretieren sollen oder nehmen sie einfach nicht wahr... Für viele Menschen zeigt sich so um die Lebensmitte, dass sie gesunder, leistungsfähiger und vor allem glücklicher sind, wenn sie Berücksichtigen die körperlichen Signale berücksichtigen.

Körper und Sprache

Unsere Sprache nutzt viele körperorientierte Redewendungen und Ausdrücke.

In meinem Unterricht, zum Beispiel im Seminar „erfahrbare Anatomie“, lasse ich die TeilnehmerInnen zu einem Körperbereich, einem Körpersystem oder einem Organ frei assoziieren. Die andern hören die Ausdrücke „mit dem ganzen Körper“ und lassen sie auf sich wirken. Das zeigt mir, was für ein Verständnis die Teilnehmenden mitbringen und gibt mir Hinweise zum Weitergestalten des Unterrichts. Kognitive Inhalte erhalten so „Fleisch und Blut“.

Experiment

Was fallen Ihnen spontan für Redewendungen ein, die den Körper mit einbeziehen? Welche Ausdrücke wenden Sie in Ihrem Alltag an?

Sprache und Bewegung – ein nachbarschaftliches Verhältnis im Gehirn

Auch im Gehirn sind die Zonen für Sprache und Bewegung nahe zusammen und beeinflussen sich gegenseitig. Eine Sprache finden, die uns Bilder sehen lässt, eine Melodie, einen Rhythmus oder Poesie hören lässt, unser Gemüt mit einem Duft oder Geschmack erfüllt, die uns mit jeder Faser des Körpers empfinden lässt. Ist das ein frommer Wunsch für die Zukunft?

In meinem Unterricht achte ich sehr genau, wie ich Sprache nutze und auch wie Sie auf wen und bei wem wirkt. Erzeugt Sprache eine Resonanz, wird das an den Bewegungen der Menschen sichtbar, wenn nicht, geschieht nichts. Ich suche dann nach andern Worten in andern Sinneskanälen. Das führt dazu, dass ich manchmal „nach Worten ringe“. Finde ich keine treffende Beschreibung frage ich in der Gruppe nach. Durch das Nutzen des „kollektiven Gehirns“ lässt sich meistens ein treffender Ausdruck finden.

Gebärdensprache – nur für Gehörlose?

Manche Menschen und auch gewisse Kulturen untermalen ihren sprachlichen Ausdruck mit Gebärden oder Gesten. Wenn Sprache,

Handbewegungen und Körpergefühl kongruent zusammengehen entfaltet sich eine wirkungsvolle Präsenz.

S. N. Goenka, ein bedeutender Lehrer in der Vipassanatradition, nutzt in seinen Vorträgen die Stimme, zusammen mit präzisen Handbewegungen und einer körperlichen Präsenz. Seine Inhalte erreichen die Zuhörenden so auf tiefen Ebenen.

Mein Interesse, die Ursprünge von Bewegung zu ergründen, führten mich zur Gebärdensprache und zu gehörlosen Menschen. Ich dachte, dass ihre Sprache universell sei, da sie auf beschreibenden Gebärden beruht. Dem ist nicht so. Jede Gebärdensprache hat ihren Grund in der gesprochenen Muttersprache, was durch das familiäre und soziale Umfeld zu begründen ist. Durch das Erlernen der Gebärdensprache wurde mir bewusst, wie stark die gesprochene Sprache und der kulturelle Kontext unser Körpergefühl und Körperbild beeinflusst – auch bei hörenden Menschen.

Gewusst wie – Strategien für sinn- und lustvolles Bewegen

Es gibt Strategien, die zu sinn- und lustvollem bewegen führen können. Sie sollen das eigene Gespür bereichern und erweitern.

Glücklicherweise haben wir Gewohnheiten, die uns unseren Alltag erleichtern auf die wir „zählen“ können und die tief in uns eingepägt sind. Um kreativ zu sein, brauchen wir Spielmöglichkeiten, durch die wir Neues entdecken. Das kann geschehen, wenn wir aufmerksam sind und dadurch unmittelbarer, frischer, wacher sind. Hilfreich sind klare, präzise oder offene Aufgaben oder Fragestellungen innerhalb derer wir experimentieren können. Gehen wir immer wieder auf die gleiche Art vor, bleiben wir innerhalb dieses Rahmens und beschränken unsere Entdeckungspotentiale.

Für mich ist es hilfreich, mich ab und zu ganz andern Perspektiven „auszusetzen“ und zu erleben, was „geschieht“. Meistens werden mir meine eigenen Grenzen deutlicher bewusst. Zunehmend kann ich meine eigene Herangehensweise klarer abschätzen und benennen.

Durch die Wahl einer bestimmten Methode, vertiefen wir uns in dieser Vorgehensweise und erarbeiten uns ein sicheres Fundament. Um eine gewisse Weite zu erreichen, braucht es auch einen Dialog mit Menschen, die andere Ansätze vertreten und gerne forschen. Wie tief und wie weit wir forschen, macht „unsere persönliche Handschrift“ in der Arbeit aus.

Die folgenden Themen sind für mich grundlegende Bewegungs- und Lernstrategien, die in allen Lebensbereichen angewendet werden können. Sie sind auch die Grundthemen, die Moshé Feldenkrais in seiner Methode benutzt und formuliert hat.

Siehe auch Anhang 2: Gewusst wie – Bewegung leicht gemacht, Seite 107

Sich der Erde anvertrauen

Gibt es etwas Verlässlicheres als die Schwerkraft? Wir können die Schwerkraft nutzen, um leicht zu werden. Unser Lebensweg beginnt im Mutterleib im Wasser, aufgehoben und eingehüllt, geborgen in einem sphärischen Umfeld mit sogenannter radialer Symmetrie. Sobald wir auf der Erde ankommen, beginnt die Schwerkraft zu wirken – noch bevor wir uns mit der Mutter von neuem verbinden können. Wir beginnen, uns an den Richtungen des Raumes zu orientieren: innen und aussen, oben und unten, links und rechts, vorne und hinten. Sobald wir uns der Schwerkraft, der Erde, dem Boden anvertrauen, ihn wahrnehmen, beginnen sich die körperlichen Vorgänge selber zu regulieren. Wo und wie braucht es mehr oder weniger Spannung für ein fließendes Gleichgewicht und freies Atmen?

Ich beginne oft den Bewegungsunterricht liegend, so dass die Menschen als erstes „den Boden spüren“ können, um vermehrt in Kontakt mit sich

selbst zu kommen. Er gibt uns ein untrügliches Feedback. Um sich nach alltäglichen, nach aussen orientierten Tätigkeiten eher nach innen, Richtung eigene Mitte, zu bewegen, braucht es etwas Aufmerksamkeit und Zeit. Sind wir aufgerichtet, nutzen wir unsere Muskulatur anders, wir suchen nach „Halt“, eine „Haltung“. Liegend sind wir eingeladen, unsere Haltungen loszulassen, so dass die Muskeln, die im Liegen nicht gebraucht werden, ruhen können. Manche Leute liegen mit einer ähnlichen Spannkraft, wie sie stehen. Von aussen sieht man das sofort. Doch es geht darum, dass jeder selbst spüren und aktiv verändern lernt, um das Wechselspiel zwischen Spannkraft und Entspannung bewusst zu erfahren. Entspannte Spannkraft? Oder doch gespannte Entspannung?

Weniger ist mehr

Meistens tun wir zuviel, „zuviel des Guten“. Wir haben das Gefühl, dass „mehr“ besser ist: mehr Kraft, grössere, schnellere Bewegungen, längeres Üben... Wenn viel Lärm da ist, braucht es laute Töne, um gehört zu werden. Ist Stille da, tauchen Feinheiten auf.

Wir haben gelernt, Anstrengung mit Kompetenz zu verwechseln. Sind wir bereit, von diesen tief verkörperten Vorstellungen loszulassen, um Wesentlicheres zu Lernen? Das ist ein Prozess – ein lebenslanger. Wie werden wir fühl- und empfindungsfähiger? Je weniger, langsamer, kleiner wir etwas tun, desto mehr entdecken wir. Unglaublich? Paradox? Probieren Sie es selber aus. Haben wir viel Druck und Spannung in uns, nehmen wir den Boden weniger wahr, auch keinen Schmetterling, der auf unserem Handrücken landet... Je durchlässiger wir werden, desto feinere Unterschiede nehmen wir wahr.

Das Gehirn reagiert auf die Klarheit von Impulsen und nicht auf Wiederholung. Oft ist es so, dass wir etwas Neues Entdecken und es dann vor lauter Überraschung wiederholen, wie um uns zu vergewissern, dass da etwas anders ist - und schwups, sind wir wieder beim Alten! Wirklich integriert haben wir etwas erst, wenn wir bereit sind, etwas Neues loszulassen, es zu verlieren und fähig werden, es wieder zu finden.

Do the most with the least,
as nature.
Peter Goldman

Experiment

Sie legen sich auf den Boden, nehmen wahr, welche Körperbereiche den Boden berühren, winkeln die Beine an und stellen die Füße auf. Sie rollen auf dem Kreuzbein auf und ab (Richtung Steissbein und Richtung Lendenbereich). Sie tun das in „Ihrem Rhythmus“ und so gross, dass es Ihnen ein gutes Gefühl gibt. Das ist die Bewegung, die Sie absichtlich tun. Im Hintergrund und gleichzeitig können sie betrachten, wie sich die Wirbelsäule, der Brustkorb, der Kopf, die Arme bewegen. Sie achten ebenfalls auf die Qualität der Bewegung. Nun tun sie diese einfache Bewegung halb so gross, halb so schnell und nur so lange, wie sie voll dabei bleiben können. Wie nehmen Sie jetzt die Bewegungen im Hintergrund und ihre Qualität wahr? Tun die das Gleiche, indem Sie die Grösse und Geschwindigkeit der Bewegung noch einmal halbieren...

Diese Art, sich zu bewegen, ist hilfreich, wenn wir erkennen wollen, wie wir etwas tun und ob wir uns noch mehr Bewegungsspielraum gönnen könnten. Unser Gehirn braucht bewusste, klare Inputs und wählt diejenigen aus, die effizienter sind. Wir können mit diesen einfachen Variablen von Grösse, Richtung, Rhythmus spielen. Dadurch bewirken wir im Gehirn eine tiefere Integration, als wenn wir jeden einzelnen Schritt kontrollieren würden.

„Parasitäre Bewegungen“ benannte Feldenkrais die Bewegungen, die nicht zu einer Funktion gehören, sondern die zusätzlich und unbewusst gemacht werden. Jede Bewegung, die nicht zu einer Funktion beiträgt, ist kräfteverschwendend und wirkt einem effektiven Bewegungsfluss entgegen.

Experiment

Sie stehen und beugen den Kopfes vom Gewicht her vornüber, bis die Hände den Boden berühren. Allmählich richtest Sie sich wieder auf, von unten nach oben, bis der Kopf zuoberst auf der Wirbelsäule balanciert. Haben Sie das Bedürfnis, die Schultern oder Arme „ an den richtigen Platz“ zu rücken? Wenn ja, ist das ein Beispiel für eine parasitäre Bewegung. Ihre Schultern haben durch das gewichtige Bewegen einen neuen Ruheort gefunden. Da er sich für Sie noch fremd anfühlen kann,

haben sie das Bedürfnis, sich wieder in das Vertraute zurück zu bewegen. Es braucht Achtsamkeit und etwas Disziplin diesem Drang zu widerstehen.

Eile mit Weile: die Kunst des Langsamsein

Was für die einen schnell, ist für die andern schon langsam. Ich staune immer wieder, wie gewohnheitsmässig Menschen Anleitungen nach ihren subjektiven Vorannahmen interpretieren. Auch im Bewegungsunterricht wird dies direkt sichtbar. Wie schnell können wir uns bewegen und achtsam bleiben?

Wenn Du es eilig hast,
gehe langsam!
Lothar Seiwert

Mental können wir eine enorme Geschwindigkeit „an den Tag legen“. Doch wie ist es mit den körperlichen Bedürfnissen. Gibt es so etwas wie ein „organisches Zeitmass“, indem Körper und Geist gleichermassen berücksichtigt werden? Bewegen wir uns langsamer können wir eher bewusst sein. Das wirkt sich regulierend auf den Atem, die Körperspannung, das Empfinden des Gewichts, die Stimme, das Nerven- und Immunsystem aus. Werden wir durch langsames Vorgehen effizienter und erreichen unser Ziel vielleicht sogar schneller?

Die Seele geht zu Fuss.
Arabisches Sprichwort

Einmalig und immer wieder - entdecken statt wiederholen

Es macht Sinn zu üben – solange wir aufmerksam dabei sind und mit jedem Mal wieder etwas entdecken. So tauchen wir zunehmend tiefer ein in das bewegte und bewegende Zusammenspiel von Geist und Körper. Stellen wir uns klare Aufgaben, werden wir zunehmend fähiger, differenziertere und komplexere Zusammenhänge zu erfahren.

Ich bin schon seit dreissig Jahren auf dieser abenteuerlichen Forschungsreise und habe immer wieder das Empfinden, am Anfang zu sein. Es ist motivierend, eine Gewissheit zu haben, dass es noch unendlich viel zu entdecken gibt, ohne dass Eile angesagt ist. Der Weg scheint in einer gewissen Weise auch „selbst-entfaltend“ zu sein.

eine funktionale Neutralität - Zone Zero

Wir haben einen anatomisch-funktionalen Bewegungsspielraum einerseits und einen subjektiv-gewohnheitsmässigen andererseits. Jede Bewegung hat ihren Aktionsradius und ihre Richtungen, aus denen heraus sie sich leicht und anstrengungslos anfühlt. Bewegen wir uns innerhalb dieser Zone, sind wir wirklich bewegungsbereit, können sofort reagieren, nachgeben, Gewicht zulassen, aktiv handeln, uns potentiell in jede Richtung bewegen. Vor allem werden wir wach.

Experiment

Sie stellen sich hin und nehmen den Kontakt zum Boden wahr. Beobachten Sie, wo und wie im Körper halten, spannen, um im Gleichgewicht zu bleiben. Geben sie überall dort nach, wo Sie eine übermässige Spannung wahrnehmen können. Alleine dadurch entsteht ein kleiner, kontinuierlicher Tanz – Sie balancieren. Ich sage dem dynamischen Stehen, ein labiles Gleichgewicht nutzen: Die Spannkraft, der Atem, das Raumgefühl, die Sinneswahrnehmung verändern sich sofort. Können Sie auch so balancierend mit jemandem ein Gespräch führen? Ist es möglich balancierend zu sitzen, sogar ohne Sitzball?

Auch wenn wir beim Bewegen die Richtung wechseln, durchläuft sie so etwas wie neutrale Zone oder einen Nullpunkt, wie ein Pendel, der einen Moment stillzustehen scheint, bevor er wieder in Schwung kommt.

Experiment

Sie wollen etwas trinken und strecken Ihre Hand, ihren Arm nach einem Glas aus, um es zum Mund zu führen. Was geschieht im Augenblick, wo sie das Glas umfassen? Halten Sie inne, gibt es einen kurzen Stopp, ist die Bewegung auf dem Hin- und Rückweg gleich?

Für bewegungsungeübte Menschen scheint das vielleicht anfänglich so. Durch unsere Gelenke werden unsere Bewegungen ansatzweise spiralförmig oder machen zumindest einen kleinen Bogen, eine Kurve. Haben wir ein inneres Bild von dieser Gesetzmässigkeit, bewegen wir uns leichter, effizienter und es gibt weniger Verschleissprobleme in den Gelenken und dem Gebrauch der Muskulatur. Das Koordinieren der Bewegung verbessert sich, wenn wir sie uns fortlaufend vorstellen,

anstatt eher mechanisch nur an hin und her, links und rechts zu denken. Amos Hetz sagt dieser Erkenntnis: „die Bewegungen modulieren“. Anstatt sie zielgerichtet tun, variieren und modulieren wir eine „gleiche“ Bewegung, ohne uns anzustrengen. Zusammen mit dem Gewicht und der Schwerkraft können wir eine Qualität finden, in der wir über längere Zeit anstrengungslos bewegen können, wie ein Perpetuum mobile: unser Bewegen erhält einen natürlichen Schwung, der mit Schwingen eines Pendels vergleichbar ist.

Der Zeitraum zwischen jedem Atemzug, jedem Pulsschlag ist so eine neutrale Zone. In der Cranio Sakraltherapie wird ein sogenannter „Stillpunkt“ gesucht, um den sanften Bewegungen der Schädelknochen und der Hirnhäute einen neuen Impuls zu geben. Die neutralen Zonen im Körper öffnen einen „Zeitraum“, in dem Wählen und Verändern möglich wird.

Moment mal! Kreative Pausen, Innehalten...

Was geschieht, wenn wir aufhören etwas zu tun? Hört wirklich „etwas“ auf oder geht „es“ in einer andern Art weiter? Atmen wir weiter oder stoppen wir den Atem für einen Moment? Was geschieht mit all den andern Bewegungen im Körper? Wie nehmen wir uns wahr, während wir bewegen, und wie, während wir innehalten? Sind diese Ruhemomente gleichwertig mit dem Tun oder nur ein Unterbruch, um wieder weiterzubewegen? Können wir diesen lebendigen Prozessen in uns drinnen lauschen, sie fühlen, wahrnehmen? Inwieweit prägen Vorstellungen unser Erleben?

Jeder organische Prozess verläuft in Phasen. Um mit dem lebendigen Puls mitzugehen brauchen wir manchmal eine kurze Pause oder etwas Abstand. Auch im Nervensystem sind diese Gesetzmässigkeiten vorhanden. Unser autonomes Nervensystem hat zwei polare Komponenten. Die eine ist aktiv sein, tun, nach aussen orientiert sein eingestellt und wird als sympathisch bezeichnet. Die andere Komponente ist auf regenerieren, zulassen, nach innen orientiert sein, eingestellt und wird parasympathisch genannt. Beide Wirkweisen

modulieren sich gegenseitig. Sind sie im Gleichgewicht, können wir uns optimal erholen und effizient handeln.

Um Impulse und Eindrücke, egal ob von innen oder aussen zu integrieren, brauchen wir kurze Pausen, Zwischenräume, Zwischenzeiten, Unterbrüche, Leerräume, Auszeiten. Es braucht Zeit, damit „ein Ganzes wiederhergestellt werden kann“ - was „Integratio“ auf lateinisch bedeutet. Integrieren ist ein Prozess, der geschieht. Wir tun etwas aktiv und bewusst und unser Gehirn, das weit genialer ist als unser beschränktes Bewusstsein, lässt einen Prozess im Unbewussten weitergehen, um die polaren Komponenten auf einer ganzheitlich, tieferen Ebene zu verknüpfen.

Ich persönlich habe Wartezeiten, wie zum Beispiel auf das Bahnfahren warten, schätzen gelernt. Sie geben mir Raum und Zeit, etwas "herunterzufahren". Und öfters, unerwartet tauchen inspirierende Ideen auf. Sie können wahrscheinlich durch die „Ritzen der Gedanken flitzen“, wenn der Geist weniger fokussiert ist und sich die Spannkraft im Körper reguliert.

Für Menschen, die es verlernt haben, sich selber wahrzunehmen, können solche Leerräume beängstigend sein, denn es können wirklich „Dinge“ auftauchen, die wir nicht mögen und vor denen wir lieber „davonlaufen“. Viele Menschen beginnen damit erst, wenn sie schlecht schlafen, unzufrieden oder überfordert sind. Kein Wunder bei dem schnellen Tempo, das wir im Taktschlag der Globalisierung anschlagen und dem wir uns so schwer entziehen können. Es ist eine „Leistung“, einfach mal innezuhalten und „nichts“ zu tun. Ich bin sicher, dass wir uns besser fühlen und auch leistungsfähiger sind, wenn wir unsere Rhythmen besser beachten. Es braucht etwas Zeit, seine Rhythmen kennen zu lernen. Es braucht wesentlich mehr Zeit, sich von einer Erschöpfung oder einem Burn-out zu erholen.

Feldenkrais nutzt die Pausen regelmässig während den Lektionen in Bewusstheit durch Bewegung. Sie gehören da zur Lernstrategie. In meiner Arbeit gebe ich den Menschen öfters Zeit, um die Bewegung oder die Inhalte des Unterrichts „nachwirken oder nachklingen“ zu lassen.

Auch Sie können experimentieren:

Innehalten...

Halten Sie während einer alltäglichen Tätigkeit inne: Wie fühlen Sie sich gerade jetzt? Wo im Körper sind Sie vor allem präsent? Wie nehmen Sie den Atem, das Gewicht, die Spannung oder auf den Raum wahr?

Moment mal!

1 Minute Stille: tun Sie einfach nichts – halten sie inne. Wenden Sie Ihre Aufmerksamkeit nach innen...

Was haben Sie in dieser Minute festgestellt? Was ist Ihnen aufgefallen? Hätten Sie gedacht, wie lange eine Minute sein kann?

Manche schliessen die Augen oder können sonst sich etwas zurücknehmen von der Aussenwelt. Andere werden kribbelig und beginnen mit den Füssen oder Händen beliebige Bewegungen zu machen, um sich abzulenken.

Ein Semester lang habe ich mit einer 6. Klasse Primarschule ein Bewegungsprojekt durchgeführt. Das Thema war, wie die Kinder ihren Körper besser wahrnehmen, um konzentrierter lernen zu können. Ich habe mir vorgestellt, dass wir einfache, spielerische Übungen rund um die Thematik machen würden. Da lag ich komplett daneben! Die Bedürfnisse der Mädchen und Jungen klafften auseinander: Während die Mädchen mitmachten und den Jungs ihre Signale aussendeten, mussten diese Präsenz markieren und ihr Revier verteidigen...Was alles geschah, möchte ich hier nicht erläutern, wenn wir „Blut schwitzen“ könnten, hätte ich das sicherlich getan.

In der Not habe ich angefangen, jede Stunde eine Minute Stille einzuführen, während der sich die Kinder nicht gegenseitig berühren durften. Zu meinem Erstaunen klappte das nach relativ kurzer Zeit recht gut. Sie wollten die Zeit verlängern. Das führte dazu, dass die Kinder bis zu sieben Minuten still waren, freiwillig. In der abschliessenden Runde habe ich gefragt, was sie mitnehmen und anwenden wollen aus den gemeinsamen Erfahrungen und wieso. Fast alle fanden das Innehalten sehr hilfreich, einige machten es auch schon zuhause. Eine Lehrerin fand es ein „Armutzeichen“ für diese Klasse. Für mich war es eine Zeichen, dass die Kinder irgendwie wissen, wessen sie bedurften, um sich besser konzentrieren zu können.

Folgende Übung schlage ich vor allem bei Seminaren zur betrieblichen Gesundheitsförderung vor. Ich praktiziere sie selber seit vielen Jahren.

Telefonmeditation von Tich Na Than (buddhistischer Aktivist)

Das Telefon klingelt. Bevor Sie es abnehmen, halten Sie einen Moment inne und lassen es 3 mal klingeln: Sie spüren die Füße auf dem Boden, nehmen einen tiefen Atemzug, machen sich frei für den Menschen am andern Ende der Leitung.

Polaritäten

Leben bewegt sich stetig zwischen Polen und erzeugt ein dynamisches Spannungsfeld: hinein und hinaus, hin und her, auf und ab, vor und rück, gross und klein, schnell und langsam, warm und kalt, stockend und fliessend, schwer und leicht, voll und leer... Durch achtsames Gewahrsein erleben wir diese Qualitäten kontinuierlich und sich andauernd verändernd im Körper. Wir lernen Unterschiedliches, Andersartiges als sich bedingend und gleichwertig zu erfahren und den Veränderungsprozesse direkt wahrzunehmen und zuzulassen. Wir werden Zeugen der sich selbst regulierenden und regenerierenden Prozesse.

Im Bewegungsunterricht können diese Polaritäten als Aufgaben dienen, um Bewegungsqualitäten zu erkunden. Dabei entdecken wir unsere Vorlieben und können den Bewegungsspielraum erweitern.

Tun und Nichttun

Auch Tun und Nichttun, aktiv und passiv, sind Polaritäten. Wie viel Tun, aktives Einleiten ist beim Bewegen erforderlich und wann und vor allem wie können wir etwas geschehen lassen?

Immer wieder beobachte ich bei mir und anderen, dass Bewegen mit zuviel Aufwand verbunden ist. Das erschwert oder verhindert das Geschehen-lassen. Eine feine Balance zu finden zwischen Tun und

Nichttun, ist ein aktiver Prozess. Für diesen Balanceakt brauche ich gerne Bilder wie: auf den Wellen surfen oder auf einem Grat wandern. Gelingt so etwas wie eine aktive Passivität oder eine passive Aktivität, wird Bewegen fließend, öffnend, erweiternd und erlaubt eine Präsenz, die gleichwertig nach innen und aussen gerichtet ist, vergleichbar mit Glück oder „flow“ erleben.

Sich begrenzen um Neues zu entdecken?

Wir alle haben ein einmaliges, individuelles Bewegungsrepertoire, das aus den Interaktionen mit unseren Vorbildern und der Umwelt entsteht. „Ich will mich einfach mal frei bewegen!“ höre ich immer wieder von Menschen, die drauflostanzen, „abtanzen“ wollen. Seit 1990 führen wir im Prisma in Bern eine rauch- und alkoholfreie Barfussdisco durch. Einfach mal zu tanzen weckt Lebensgeister, befreit vom Mief des Statischen und gemeinsam ist es ein Vergnügen auf allen Ebenen! Für manche ist das Tanzen in der Disco ein Stück Heimat geworden.

Wer andauernd begreift was er macht, bleibt unter seinem Niveau.
Martin Walser

Wann bewegen wir uns frei? Gibt es so etwas überhaupt? Wenn ich selber einfach mal tanze, ohne ein Thema oder eine Aufgabe, dann bemerke ich, wie immer wieder ähnliche Bewegungen auftauchen. In der Interaktion mit anderen entdecke ich eher Neues. Wenn ich mir bestimmte Aufgaben stelle oder auch ganz klar meinen Bewegungsspielraum vorübergehend begrenze, muss ich auf eine andere als die gewohnte Weise bewegen.

Im Bewegungsunterricht nutze ich klar benannte Aufgaben oder Themen, um die Weite oder die Beliebigkeit der Bewegungsmöglichkeiten zu beschränken. Anfänglich empfinden manche dies als einengend, sind jedoch bald verblüfft, wie diese kleinen Begrenzungen oder Variationen rasch viel Spielraum ermöglichen können.

Experiment

Sie legen sich auf den Rücken und beobachten, wie Sie nach und nach Ihr Gewicht auf dem Boden „ablegen“ können. Langsam beugen Sie Ihr

rechtes Bein und stellen den Fuss auf. Sie beginnen abzustossen und gleichzeitig die rechte Beckenhälfte etwas nach links zu rollen und anzuheben. Wie geht der Bewegungsimpuls weiter? Wie dreht sich die Wirbelsäule mit? Wird der linke Lendenbereich eher in den Boden gestossen oder hebt er sich? Wie wirkt sich das sanfte Abstossen auf die Schultern aus? Welche wird leichter? Was hat die Bewegung für Auswirkungen auf den Kopf: bleibt er still, dreht er sich mit, wenn ja, in welche Richtung? Experimentieren Sie mit allen drei Varianten und beachten Sie, was anders wird, wie sich die spezifischen Variationen oder Begrenzungen auf die Bewegung im Rumpf auswirken. Abschliessend stossen Sie noch einmal durch den rechten Fuss und lassen sich überraschen, wie sich der Kopf ohne ihr Zurückhalten verhalten möchte.

Wir scheinen Begrenzungen und Reibungsflächen zu benötigen, an deren „Randbereichen“ wir uns entwickeln können. Ich habe den Eindruck, dass uns das Leben diese Möglichkeiten bietet, ohne dass wir sie herbeiwünschen müssten. Plop! Und schon sind sie da! Und wir können uns wieder neu erfahren.

Ein Frosch springt ins Wasser. Plop!
Koan

Im Improvisationsunterricht habe ich oft den Eindruck, dass sich den Bewegenden die gleichen Themen und Interaktionsmöglichkeiten bieten wie im Alltag. Ein Miniaturkosmos zum Experimentieren und um vielleicht auch Neues zu wagen? Kinder werden durch Spielen auf das Erwachsenenleben vorbereitet. Lernen die Erwachsenen spielend wieder ihren kindlichen, schöpferischen Anteil zu wecken?

Die richtige Wahl

Durch unsere Erfahrungen lernen wir, Dinge immer wieder in einer ähnlichen Weise zu tun. Wir können dies jedoch kaum noch erkennen. Selbstreflektierende und therapeutische Methoden schärfen unser Bewusstsein für solche Gewohnheiten oder wiederkehrende Muster.

Experiment

Sie wechseln zwischen Bewegen und Innehalten. Wenn Sie wieder mit dem Bewegen beginnen, verzichten Sie auf Ihren ersten Bewegungsimpuls. Sie folgen erst dem zweiten oder dritten. Dadurch erkennen Sie einige Ihrer automatischen Schaltmechanismen.

Durch das Experimentieren mit unterschiedlichen Bewegungsantworten rund um ein Thema lernen wir, eine stimmige Wahl für den Augenblick zu treffen und allmählich, vom tief eingprägten „Ist das richtig? Ich will es richtig machen!“ wegzukommen. Wir werden neugieriger und facettenreicher und können aus „eigener Erfahrung“ abschätzen, wie sich eine gewählte Entscheidung anfühlt und auswirkt. Auch unserer Denken kann mehr Spielraum erhalten.

Denken bewegt!

Am Anfang war das Denken. Bewegung beginnt im Kopf. Wir tanzen im Kopf...Alles nur leere Worte? Können wir denken, ohne uns zu bewegen?

Experiment

Stellen Sie sich vor, wie Sie langsam auf den Boden sitzen und wieder aufstehen. Spüren Sie dabei so etwas wie eine minimale Bewegung oder einen Impuls dazu? Können Sie den sich den ganzen Weg vorstellen oder gibt es Momente, in denen er Ihrer Vorstellung entwindet? Und jetzt tun Sie die Bewegung und überprüfen, ob sie mit dem Vorstellen zusammen geht und wo und wie sie davon abweicht.

Was wir uns vorstellen können, können wir auch tun. Stellen wir uns Bewegungen vor, wirken sie in den senso-motorischen Zonen des Gehirns ähnlich, wie wenn wir sie tun würden. Das wird im Sport oft genutzt, um schonender zu trainieren, Übersäuerung zu vermeiden oder auch, um die Bewegungsabläufe zu verfeinern und effektiver zu gestalten. In der Rehabilitation wird die Methode, sich ganze Bewegungsabläufe vorzustellen, verwendet, um die Koordination zu

optimieren, die Zirkulation anzuregen und den Muskelschwund zu verringern.

Albert Schweizer benutze in Lambarene in Ermangelung eines Klavier das so genannte Fingerklavier, eine gemalte Tastatur, um Klavier zu spielen. Dieses Vorgehen hat mich als Kind so beeindruckt, dass ich mir in den Ferien auch so ein Klavier „gebaut“ und darauf geübt habe.

Berühren und berührt werden - bewegen und bewegt werden

Sobald wir uns bewegen, berühren sich unsere inneren Körpergewebe und wir empfinden und fühlen uns. Das Bedürfnis, berührt zu werden, ist zusammen mit den andern Sinnen so etwas wie eine Basisstimulation. Kinder, die nicht berührt werden, verkümmern und können sogar sterben. Kleine Kinder werden generell öfters in den Arm genommen und so getröstet. Die in Indien traditionell ausgeübte Babymassage, hat über den Arzt Leboyer auch hier breite Kreise erreicht. Unsere Tochter hat die Massagen sehr genossen – wie ich übrigens auch. In der so genannten „Festhaltetherapie“ werden Kinder, die emotional ausrasten, „in den Arm“ genommen. Sie sollen so Halt und Grenzen und Zuwendung spüren. Auch da, wo alle Worte versagen, können wir einen Menschen offen, liebevoll und begleitend zu berühren und ihn so erreichen. Es gibt Kulturen, in denen Berührung mehr zum Alltag gehört hier. Auch bei uns lernen viele Menschen die Kunst des Berührens durch ganz unterschiedlichen Methoden. Entspringt dieses Bedürfnis einem ursprünglichen Bedürfnis nach Zuwendung und Kontakt? Ich kann mir vorstellen, dass diese geniale Möglichkeit effektiv dazu beiträgt, die Kosten im Gesundheitssystem zu senken.

Berührung kann ein differenzierteres Körperempfinden anregen, das Selbstvertrauen stärken und das Körper- und Selbstbild durch direktes senso-motorisches Kommunizieren erweitern. Im Bewegungsunterricht können wir

- uns selber berühren;
- Berührungsbegleitung geben und empfangen;
- durch taktiles Führen, jemanden in die Bewegung führen;
- mit Berühren Bewegungsimpulse anregen.

Der verbreitete Sprachgebrauch „Körperarbeit“ befriedigt mich nur halbwegs. Die „Arbeit mit Menschen und am Menschen“ ist eher eine „Kunst“. Um diesen Aspekt zu betonen habe ich einen Text entworfen.

Siehe Anhang 5: Bilder, Poesie und Gedanken zur Körperarbeit,
Seite 111

Die Ebenen wechseln

Sobald wir auf der Erde sind, beginnt die Schwerkraft auf uns einzuwirken. Wir orientieren uns als erstes an Ihr und beginnen, uns auf- und auszurichten, in unterschiedliche Richtungen auszubreiten und unseren Radius zu erweitern. Kinder können es kaum erwarten, bis sie stehen und gehen können. Es muss ein zutiefst ekstatisches Gefühl sein – entsprechend auch die überschäumende Freude. Noch immer höre und sehe ich das Lachen meiner Tochter, als sie sich zu ersten Mal aufrichtet, am Laufgitter hochzieht und steht! „Taking roots to fly“, sagt eine englische Redewendung. Sobald wir einmal gehen und springen gelernt haben, können wir uns zwischen liegen, sitzen, stehen, gehen, rennen, springen frei bewegen...Kinder wechseln diese Ebenen fließend und leicht. Ältere Menschen sind oft der Meinung, dass sie das nicht mehr tun können. Etwas später stufen sie diese Aktivitäten als gefährlich ein. Klar, wenn wir etwas für 10 oder vielleicht 40 Jahre nicht mehr tun, braucht es etwas Übung – vor allem im Kopf.

Im Bewegungsunterricht achte ich darauf, dass die Ebenen fließend genutzt und oft gewechselt werden. Anfänglich braucht es immer wieder Anleitung von mir, damit es den Menschen wieder bewusst wird, dass sie auch liegend oder sitzend tanzen können oder dass vielleicht gerade der Weg zwischen den Ebenen besonders interessant ist. Sogar SeniorInnen bewegen sich nach sorgfältigen, unterstützenden Vorbereitungen wieder müheloser und selbstverständlicher zwischen den Ebenen und freuen sich „kindlich“, wenn es gelingt.

Kürzlich habe ich das Thema „Balance, das Spiel mit dem Gleichgewicht“ unterrichtet. In der Gruppe nahmen einige SeniorInnen teil – (Ab wann sich wohl jemand als Senior bezeichnet oder fühlt?) Ich wagte ein Experiment: die

ganze Gruppe zum Kopfstand hinzuführen, allmählich, spielerisch und natürlich ohne vorheriges Ankünden – das hätte zuviel Widerstand hervorgerufen. In der 10. Unterrichtsstunde standen alle - mit Ausnahme einer gehörlosen Frau – Kopf. Eine Seniorin tat lautstark kund, wieso sie dies nicht könne. Unkompliziert stand eine junge Frau auf und sagte „Trudi, ich helfe dir!“ Sie tat das in so einer gewinnenden Weise, dass die Widerstände von Trudi dahinschmolzen und sie erstaunt und zufrieden „Kopf stand“.

Experiment

Wann sind Sie das letzte Mal auf dem Boden gesessen oder haben sich sinken oder fallen gelassen? Versuchen Sie einmal:

- auf möglichst verschiedene Arten vom Liegen aufzusitzen und sich wieder hinzulegen;
- vom Sitzen aufzustehen und sich wieder hinzusetzen;
- aus dem Gehen schnell zu sinken und langsam wieder aufzustehen;
- langsam zu sinken und schnell aufzustehen;
- neben jemandem oder mit jemandem zusammen zu sinken.

Etwas anders tun

Vor vielen Jahren habe ich damit experimentiert, meine ganz alltäglichen Tätigkeiten zu beobachten und dann etwas zu verändern, Dinge in einer andern Reihenfolge zu tun.

Zum Beispiel: statt zuerst aufzustehen und auf dem Rebounder (Mimitrampolin) zu springen, zuerst auf die Terrasse zu gehen und frische Luft einzuatmen. Statt durch die offene Tür direkt ins Büro zu gehen, im Türrahmen zu bleiben und mich dort mit Händen und Füßen abzustossen. Statt die Treppe vorwärts runterzugehen, rückwärts. Ab und zu ein paar spielerische Schritte oder ein paar Extradrehungen während dem Gehen zu tun. Ich habe nicht nur mich anders erlebt. Diese Experimente haben auch mein Wahrnehmen und Beobachten und kommunizieren mit andern verändert – es wurde spielerischer, leichter. Während ich dies schreibe, erwacht in mir erneut eine Lust, das wieder zu tun!

Sie müssen es nicht besser machen, nur anders.
M. Feldenkrais

Es ist nicht gesagt, dass etwas besser ist wenn es anders ist. Aber wenn etwas besser werden soll muss es anders sein.
Rosmarie Zenger

And last but not least: Humor, Spass, Freude

Und was wir auch tun, es soll sich gut anfühlen, Spass machen, Humor wecken, Freude bereiten... Egal was für eine Methode, Bewegungs- oder Sportart wir wählen, sie soll uns motivieren und inspirieren und uns auf einer tiefen, somatischen Ebene aufbauen und befriedigen.

Der Mensch ist Mensch
nur, wenn er spielt.
F. Schiller

Ein Fitnesscenter an meinem Wohnort hat damit geworben, dass die potenziellen KundInnen „ihren inneren Schweinehund überwinden sollen“. Ich hätte eine Einladung vorgezogen, mit dem Ziel, dank Fitness im Leben zufriedener oder glücklicher zu werden. Das kann sicher ein ersten Schritt in die richtige Richtung sein. Doch reicht das wirklich aus um Menschen zu motivieren, dass sie etwas „gegen den Schweinehund“ tun? Freudige, wohltuende Erfahrungen werden differenzierter und bewusster und auch langsamer durch das Nervensystem geleitet. Anstrengende, zehrende, traumatisierende Erfahrungen dagegen wirken diffuser, generalisierender, schneller. Sie haben eine Tendenz, „durch die Hintertür“ wieder zurückkommen. Mit etwas Achtsamkeit und Humor können wir sie – selbst im Fitnesscenter - in den Hintergrund treten lassen.

Experiment, das Sie mit oder ohne Spiegel durchführen können:

Wann haben sie sich zum letzten Mal zugelächelt? Tun Sie es jetzt!

Den eigenen Tanz finden - Bewegung spielerisch gestalten

Auf der ganzen Welt tanzen Menschen. Sie tanzen, um sich in ihrer Lebendigkeit zu spüren, um dem Ausdruck zu geben, was sie bewegt, um ihre Freude in der Gemeinschaft zu feiern. Tanzen hebt uns über das Alltägliche hinaus. Wenn wir die Beziehung zu uns, zu andern und zur Welt spielerisch erfahren, wird unsere Individualität gestärkt und das ursprüngliche Lebensgefühl vertieft. Spielerisches Gestalten weckt Lebensfreude und Kreativität. Geschichten kommen zum Vorschein, die uns sozusagen auf den Leib geschrieben sind. Tanzimprovisation ist ein Medium, durch das wir unsere gewohnten Sicht- und Handlungsweisen mit Leichtigkeit und Freude erweitern können. Neue Zusammenhänge und Perspektiven tun sich auf.

Kreativität ist das Lernbare,
das nicht zu lernen ist.
K. Vollmar

Siehe auch Anhang 6: Prinzipien und Wirkweisen für bewegtes Gestalten, Seite 113

Seit fast dreissig Jahren begleite ich Menschen, die über Bewegungen einen tieferen Zugang zu sich und ihrem Leben suchen. Die berührendsten Augenblicke sind immer wieder, wenn die Tänzerin, der Tänzer erwacht. Scheinbare Einschränkungen, Zweifel und Bedenken fallen weg, und es zeigen sich Schichten ihres Wesens, die hinter den Alltagsgeschichten warten, um hervorgelockt zu werden.

Fantasie ist wichtiger als Wissen. Wissen ist begrenzt. Fantasie ist unendlich.
A. Einstein

Improvisieren – die Kunst des Augenblicks

Improvisieren ist wie auf einer Welle reiten: Am richtigen Ort zur richtigen Zeit genau das tun, was den kleinen Unterschied bewirkt! Unerwartet geschehen Kontakte und bewegende Tänze. Es ist, als ob wir in einem Meer aus schöpferischen Ideen und Kräften schwimmen würden – in dem wir uns immer wieder neu orientieren, organisieren und ausrichten. Nichts ist abgesprochen oder geplant. Die Bewegungen und Episoden entstehen spontan und intuitiv. Ein Raum jenseits der Gedanken tut sich auf – da wo vibrierende Präsenz lebt. Tanzimprovisation wird oft die Kunst des Augenblicks genannt. Sie ist für mich die “lebendigste aller Künste“:

Wenn ich die Handlungsfähigkeit von Menschen in ihren Fachbereichen prüfen müsste, würde ich sie auch improvisieren lassen. Hier zeigt sich wirklich, was sie an Ressourcen auf einer tieferen Ebene integriert und verfügbar haben. „Not macht erfinderisch“ sagt eine Redewendung. Sind wir auch fähig, ohne Not, vielleicht weil wir freudig oder neugierig sind, erfinderisch sein? Heute werden viele Fertigkeiten als Kompetenzen bezeichnet: Improvisationskompetenz habe ich noch nirgends gelesen...

Sobald wir zu gewohnheitsmässig unterwegs sind, beginnt unser Gehirn in den bekannten Bahnen zu dösen. Sobald wir uns mit etwas Neuem oder Unerwartetem befassen, werden wir wacher, lebendiger, wirklichkeitsnaher. Mac Lean, Hirnforscher, sagt: Die Entwicklung der Phantasie ist an die Entwicklung des Spiels gekoppelt, das die

Der menschliche Drang, etwas zu schaffen, kommt aus dem Spielimpuls!
Mc Lean

Grundlage für Kreativität und logisches Denken auf höchster Ebene bildet. Das Zusammenspiel des emotionalen Gehirns und der Stirnlappen führt zu Kreativität und Entwicklung.

Sich bewegen oder tanzen?

In der Stadt betrachte ich oft gehende Menschen: ihre Körperhaltungen, Schritte, Bewegungen, die Rhythmen, die sich durch ihr «Zusammengehen» ergeben, manchmal begleitet durch die Melodien von Strassenmusikern ... Sind das Szenen eines Tanztheaters oder ganz normaler Alltag?

Sobald der Tanz beginnt gibt es nur noch den Tanz.
Upanishaden

Wann redet man von sich „bewegen“ und wann von „tanzen“? Darüber könnte man lange philosophieren... Es gibt Menschen, bei denen auch alltägliche Bewegungen tänzerisch wirken. Sobald wir uns ganz einer Tätigkeit hingeben, scheinen wir uns zu verwandeln. Für mich ist es Tanzen, wenn ich während des Bewegens oder dem Betrachten von bewegenden Menschen „berührt und bewegt“ werde. Jeder Mensch kann so zum Tänzer, zur Tänzerin werden. Nach Joseph Beuss ist „jeder Mensch ist ein Künstler“. Was kann es Beglückenderes geben als ein Lebenskünstler, eine Lebenskünstlerin zu sein?

Ist ein solcher Begriff von Tanz nun Kunst, Gesundheitsvorsorge, Therapie oder Selbstverwirklichung? Für mich sind es Momente, in denen sich etwas von unserem Potenzial enthüllt. Sie lassen sich weder genau beschreiben noch zuordnen. Doch sie leben weiter in Stimmungen und Bildern und berühren unser Herz. Manche berichten, dass die Wirkung solcher Erlebnisse im Alltag noch lange mitschwingt. Erzählen und gestalten wir unsere Geschichten mit Leib und Seele und aus unterschiedlichen Perspektiven, wird unser Leben reich. Verspüren auch Sie manchmal – vielleicht im Geheimen – eine leise oder auch unbändige Lust zu tanzen, einfach so? Sie können sofort damit beginnen:

Experiment

«Welchen Tanz tanzt du?», fragt ein afrikanisches Sprichwort. Bei uns hören wir meist: Was bist du? Und gemeint wird: Was arbeitest du? Legen Sie eine Sie inspirierende Musik auf, und los geht's. Kennen Sie Ihren Tanz? Können Sie sich vorstellen, etwas von der Leichtigkeit eines Tanzes in Ihren Alltag einfließen zu lassen?

«Tanzen ist nichts für mich, ich kann nicht tanzen, mir wird schwindlig, ich bin zu alt, ich habe keine Figur zum Tanzen...», das alles sind Ausreden. Fast alle Kinder beginnen zu wippen oder tanzen, sobald Musik erklingt. Sie vertrauen ihren Gaben und sind überzeugt von ihrem Können. Wie finden wir als Erwachsene die beflügelnde und regenerierende Kraft wieder, die schöpferischem Tun innewohnt?

Tanze deinen Traum wach.
Indianisches Sprichwort

Viele Menschen erzählen mir, dass sie mit sich und der Welt verbunden sind, wenn sie tanzen. Sie tanzen als Erstes am Morgen oder als Letztes am Abend, wenn sie traurig oder glücklich sind, wenn sie vor wichtigen Entscheidungen stehen.

Ein junger Mann, Gärtner und leidenschaftlicher Tänzer, hat mir anvertraut, dass er tanzend sterben möchte. Sein Grossvater sei an seinem 80. Geburtstag in der Stube tanzend gestorben. Manche, besonders auch Männer, besuchen Tanzkurse, weil sie sich einen lange gehegten Traum erfüllen wollen.

Auch ich hegte schon als Kind den Traum, Tänzerin zu werden. Erst als ich nach einigen Umwegen wirklich in einer Tanzausbildung steckte, erinnerte ich mich wieder daran. An Aufführungen und Performances zu tanzen war einerseits aufregend, andererseits hinterliess es in mir ein schales Gefühl: Ich fühlte mich grossartig – und die Zuschauerinnen und Zuschauer? Ich begann nach Wegen zu suchen, die mehr Bewegung, vor allem auch Spiel- und Gestaltungsfreude in einen ganz normalen Alltag bringen konnten. Es entstanden experimentelle Tanzveranstaltungen, an denen alle teilnehmen konnten, die Lust am Bewegen und nonverbalen Kommunizieren hatten, oft zusammen mit MusikerInnen, DichterInnen und Malerinnen. Alle trugen durch ihre Offenheit zum Gelingen solcher Anlässe bei. Wir tanzten drinnen, in besonderen Räumen, wie Museen, Kirchen, Hauseingängen, und draussen, in der Natur, unter Brückenbögen, auf Plätzen, und liessen uns durch die Umgebung inspirieren.

Kreativität - vom Eindruck zum Ausdruck

Kreative Menschen finden oder entwickeln Wege zu tieferen, noch ungeformten Schichten ihres Wesens. Sie können das, was sie beeindruckt zum Ausdruck bringen, das was sie innen berührt, aussen gestalten. Dieser fließende, einmalige Prozess hat etwas tief Beglückendes. Auch spielende Kinder sind oft in „ihrer Welt versunken“, um öfters mit verblüffenden Fragen oder Feststellungen wieder daraus aufzutauchen. Künstlerische Menschen erfahren oft höhere Höhen und tiefere Tiefen als Menschen, deren Leben in „regelmässigeren Bahnen“ verläuft. Vielleicht befruchten oder bedingen sich diese Phasen gegenseitig. Ist das der Preis für einen bewegteren, freieren Lebensstil? Feldenkrais meint, dass der Unterschied zwischen einem Genie und einem „normalen Menschen“ sei: der normale Mensch erlebe geniale Momente und das Genie wisse, wie er diese Momente bewirken könne.

Das grösste Abenteuer ist es nicht, Neues zu entdecken, sondern aus Bekanntem Neues zu gestalten... unbekannt

Disziplin

Und wieder ein Paradox: um schöpferisch tätig zu sein, muss jemand spielerisch und unbeschwert sein können und es braucht auch eine sanfte „Nachhaltigkeit“. Fehlt diese, zeigen sich die kreativen Ideen oft nur in Luftschlössern. Um etwas manifestieren oder alte, liebgewordene Gewohnheiten zu wandeln oder Begrenzungen aufzulösen, ist auch Arbeit angesagt. Disziplin ist für viele negativ geprägt und erinnert an Zucht und Strenge. Ich gehe hier von einer inneren Disziplin oder auch einem Richtungssinn aus, den es zum Entdecken braucht und der uns motiviert und weiterleitet. Sich „ausrichten“ wäre vielleicht ein Begriff für Disziplin, wie er für somatisches Lernen angemessen sein dürfte. Allzu gerne lassen wir uns von Gewohnheiten leiten, auch wenn wir zu forschen vermeinen. Ein Austausch und eine Zusammenarbeit mit Menschen kann auch zu andern Reaktionsweisen und zum Reflektieren anregen.

Leerraum

Ich habe mir jahrelang wöchentlich einen „leeren Morgen“ gegönnt. Nach Kaffee und Gipfeli in einer Beiz bin ich in meinen leeren Tanzraum gegangen –

keine Musik, kein Notizpapier, einfach nur ich, mit mir selbst. Ich habe mich auf den Boden gelegt und geschaut, was kommt und gewartet, immer wieder. Dabei habe mir vorgenommen, nur dem nachzugehen, von dem ich das Gefühl hatte, dass es wirklich stimmt für diesen Augenblick. Während diesem Experimentieren habe ich so ziemlich alles erlebt. Von motiviert und beglückt sein, zu gelangweilt, zweifelnd, abgelöscht, sein.... Ich habe so „meine Arbeit“ weiterentwickelt, neue Einsichten erhalten, Übungen kreiert oder schon Bekanntes neu gestaltet und mich manchmal auch „im Kreis gedreht“. Und immer wieder Augenblicke, Zeiten, in denen einfach nichts war – diese auszuhalten oder sein zu lassen war herausfordernd und bereichernd. In diesen Zeiten lernte ich viel über “bewegen – bewegt sein – bewegt werden“: nackt, roh, direkt. Ähnliches erlebe ich in den Retraits während des Meditierens, nicht minder bewegt – einfach anders.

Teil II

Unterschiedliche Ansätze beim Unterrichten

Grundkräfte

Die Pforten der Wahrnehmung

Innere und äussere Natur

Zurück zu den Ursprüngen: Bewegungsentwicklung

Strukturen und Funktionen im Körper - Anatomie



Beim Unterrichten nutze ich unterschiedliche Begriffswelten. Dies erlaubt, dass ein Thema aus mehr als einer Perspektive betrachten zu können. Durch das Integrieren unterschiedlicher Perspektivenwandel wird unser Erleben reifer, reicher und komplexer. Diese unterschiedlichen Ansätze sind Teil meines methodischen Vorgehens. Es reflektiert die Tatsache, dass unsere Welt pluraler Natur ist.

Feldenkrais hat ein Buch geschrieben mit dem Titel „Die Entdeckung des Selbstverständlichen“. Er ging davon aus, dass uns das Naheliegende so vertraut und nahe ist, dass wir es nicht mehr bewusst wahrnehmen, respektive diese Möglichkeiten als Orientierungs- und Veränderungshilfen oft ausser Acht lassen. Für Kinder ist das uns Selbstverständliche noch nicht selbstverständlich. Sie sind tendenziell wacher, auf den Augenblick bezogener. Sie wagen das zu fragen, was uns manchmal sprachlos macht... Betrachten wir etwas aus unterschiedlichen Perspektiven, ordnen wir Informationen immer wieder leicht anders, wir finden Analogien, Parallelen, Assoziationen. Gehen wir in einer künstlerischen und improvisierenden Art vor, eröffnen sich uns oft Einsichten in die Tiefen, die wir sonst „selbstverständlich“ oder als „nahe liegend“ bezeichnen.

Siehe auch Anhang 7: Eine Reise zu sich selbst – das Abenteuer Bewegung. Seite 115

Die folgenden Perspektiven sind die Möglichkeiten, mit denen ich gerne arbeite. Sie scheinen mir einfach und klar nachvollziehbar. Sie bilden so etwas wie ein Orientierungsraster, und ich nutze sie je nach Situation anders. Das erhält meine Arbeit spannend, und ich entdecke „das Gleiche immer wieder neu“. Ist es so wohl noch das Gleiche?

Grundkräfte

Es gibt Prinzipien oder Kräfte, die wie zu den Grundbedingungen auf der Erde gehören: die Schwer- und Fliehkraft, der Raum, die Zeit und der Rhythmus. Nutzen wir diese Grundkräfte optimal, wird Bewegen

Don't fight the forces, use them.
Buckminster Fuller

selbstverständlich und leicht. Dadurch reguliert sich auch unsere Spannkraft und passt sich der jeweiligen Handlung an. Vielleicht ist es die grössere Aufgabe oder Leistung, sich diesen ordnenden Kräften anzuvertrauen, als etwas zu tun. Es ist eine Kunst, sich diesen Kräften aktiv anzuvertrauen.

Schwerkraft

Die Schwerkraft ist im wörtlichen Sinne grundlegend. Durch sie erfahren wir Gewicht und Stabilität. Sobald wir uns bewegen, fallen wir aus dem Gleichgewicht, um es immer wieder eine neue Balance zu finden. Begegnen wir der Schwerkraft dynamisch, werden unsere Bewegungen fließend. Versuchen wir zu halten, wirken sie „verhalten“ oder steif. Körperlich und im übertragenen Sinne können wir durch die Schwerkraft lernen, uns immer wieder anzupassen, durch zulassen und loslassen von Haltetendenzen.

Walking is falling and catching.
Laurie Anderson

Thomas Hanna bezeichnet die Schwerkraft als den Äther des Universums – immateriell, omnipräsent, omnipotent. Anders als die Licht- oder elektromagnetische Energie bewegt sie sich weder in Wellen durch die Materie, noch ist sie zusammengesetzt aus winzigen Punkten materieähnlicher Photonen. Ohne diese bindende Kraft gäbe es kein organisiertes, rationelles, in Umlaufbahnen geordnetes Universum. Die Schwerkraft stelle die weiteste Annäherung an das dar, was die Theologen vielleicht eine innewohnende Gottheit nennen: allgegenwärtig, gesetzgebend, allmächtig, einheitlich.

Raum, Atem

Körperräume, Zwischenräume, Aussenräume, Beziehungsräume... können wir durch Bewegen entdecken und gestalten. Jede Bewegung ist eine „temporäre Raumgestaltung“, hinterlässt eine Spur, die wir oft als Atmosphäre in einem Raum wahrnehmen.

„Durch den Raum gehen“ ist ein hilfreicher Einstieg für den Unterricht oder in Seminaren. Ich lasse die Menschen oft gehen und beobachte, wie sie das tun, wie sie den Raum nutzen, was für Interaktionen geschehen, bewusst und vor allem auch unbewusst. Innerhalb von einem kurzen „Zeitraum“ ergibt sich ein treffliche Momentaufnahme vom „Auftreten“ von einzelnen Menschen und der Gruppendynamik. Atmen hat ebenfalls sehr viel mit Raum zu tun: zum Beispiel ob wir uns Raum nehmen oder uns Raum geben. Wie wir atmen ist ein feiner Indikator, wie wir uns gerade fühlen. Intuitiv nehmen wir auch das Atemverhalten von andern wahr. Der individuelle Atem wirkt sich auch auf „den Atem im Raum“ aus. Es gibt Studien, die zeigen, dass sich das Atemverhalten in Gruppen gegenseitig anzugleichen scheint. Wenn sich im Unterricht, zum Beispiel, alle stark konzentrieren und dabei anstrengen, habe ich jeweils den Eindruck, dass die Stimmung im Raum sehr dicht wird und dass es nur einen tiefen Atemzug bräuchte. Das sind die Augenblicke, in denen ich jeweils nachfrage, wie die Menschen atmen. Alleine dadurch verändert sich der Atem bei einzelnen und auch im Raum.

Zeit und Rhythmus

Unser Organismus und alle natürlichen Prozesse geschehen rhythmisch. Puls und Herzschlag zusammen geben uns ein ursprüngliches Rhythmusgefühl, an ihnen orientieren wir uns. Weichen sie stärker davon ab, indem sie zu langsam oder schnell werden, nehmen wir sie nicht mehr als Rhythmen wahr, sondern eher als Phasen, Zyklen, Zeiträume oder als Moment.

Ich finde es unerlässlich, dass wir uns regelmässig in verschiedenen Geschwindigkeiten bewegen. Das wirkt sich auch auf unseren Umgang mit emotionalen oder mentalen Rhythmuswechseln aus.

Stress entsteht oft, wenn die unterschiedlichen Rhythmen nicht mehr zusammengehen. Beginnen wir vermehrt, auf die Signale des Körpers zu achten, lernen wir unsere die Gesundheit fördernden Rhythmen kennen und anwenden. Zum Beispiel die Aufmerksamkeitsspanne, wie oft und wie lange wir gewisse Tätigkeiten ausüben, wann wir etwas anderes tun sollten oder eine Pause einschalten...

Auch Entwicklung geschieht in Rhythmen oder in Schritten (Entwicklungsschritte) oder Sprüngen (Quantensprünge). In unserem Alltag haben wir oft ein Gespür für diese Rhythmen verloren. Wir haben uns in einem mentalen Machbarkeitswahn verstrickt und uns weit entfernt von der Devise, Natur und Umwelt und ihrem komplexen Zusammenspiel sorgfältig und mit Respekt zu begegnen.

die Pforten der Wahrnehmens

Wenn wir von den Sinnen reden, meinen wir landläufig unsere 5 Sinne: sehen, hören, riechen, schmecken, tasten. Es wird manchmal ausser acht gelassen, dass es so etwas wie ein tieferes senso-motorisches Empfinden gibt, das uns Rückmeldungen aus unserem „Innenleben“ gibt: einem „Eigenwahrnehmungssinn“, gleichsam einem Sinn hinter den Sinnen. Sagen wir nicht auch „ich hintersinne mich“?

Es ist durchaus möglich, dass sich hinter unseren Sinneswahrnehmungen ganze Welten verbergen, von denen wir keine Ahnung haben.
A. Einstein

„Eigenwahrnehmungssinn“

Durch den Eigenwahrnehmungssinn können wir uns des eigenen, innern Erlebens bewusst werden. Dadurch erst werden wir fähig zu lernen, uns zu verändern und anzupassen. Wir sind alle vom Moment zu Moment mehr oder weniger achtsam... Diese einmalig menschliche Fähigkeit ist auch im Nervensystem angelegt, also im ganzen Körper wirksam. Sie wird oft vernachlässigt. Das hat tiefgreifende Auswirkungen für unser Erleben. Der „Eigenwahrnehmungssinn“ kann in unterschiedliche Bereiche gegliedert werden in:

- den Gleichgewichtssinn (vestibulärer Sinn): durch ihn beziehen wir uns auf die Schwerkraft und unsere Umwelt. Alle anderen Arten von Empfindungen werden aufgrund dieser Informationen verarbeitet.
- den kinästhetischen Sinn: Lageorientierungssinn, Tiefensensibilität. Informationen aus dem Körperinneren, Bewegungs- und Stellungssinn: Bewegungsgefühl, das über die Propriozeption von den Muskeln und dem Skelett stammt.
- Das viscerale Empfinden von den inneren Organen. Bauchgefühl.

die 5 Sinne

Unsere fünf Sinne sind also die Organe, durch die wir Eindrücke aus der Aussenwelt in uns aufnehmen und interpretieren. Je nachdem, auf welche Sinne wir uns grundsätzlich oder vorübergehend fokussieren, nehmen wir uns und die Umwelt unterschiedlich wahr und kombinieren sie anders. Unser Selbstbild beginnt sich zu wandeln. Wir haben alle fast die gleichen Sinnesorgane, doch nehmen wir sie individuell einmalig wahr.

Das eigentliche Entdecken besteht nicht darin, neue Gebiete zu erforschen, sondern mit neuen Augen zu sehen.
M. Proust

Experiment zum Erfahren der Sinneskanäle

- Schauen Sie Ihre Hände an, als ob Sie diese zum ersten Mal sehen würden. Wie wissen Sie, dass es Ihre Hände sind? Können Sie die Hände aus unterschiedlichen Perspektiven betrachten? Statt zu benennen, entdecken Sie ihre Formen, Farben, Strukturen als ob Sie eine Landschaft betrachten?
- Sie berühren mit der einen Hand die andere. Welche ist aktiv, welche rezeptiv? Sind beide aktiv und rezeptiv, die eine im Tun, die andere im Wahrnehmen? Berühren und bewegen Sie beide Hände gleichzeitig aktiv.
- Schauen Sie ihre Hände während dem Berühren an, schauen Sie in die Ferne oder schliessen Sie die Augen. Wie wirkt sich das auf das Berühren aus?
- Wählen Sie verschiedene Berührungsqualitäten aus.

Traumatische Erfahrungen

Werden die Eindrücke zu bedrohlich oder einfach zu viel, schützen wir uns, indem wir sie „verdrängen“ und uns meist unbewusst entscheiden, dass wir weniger wahrnehmen, nicht mehr fühlen oder sogar vergessen. Das kann sich auf einzelne oder alle Sinneskanäle auswirken. Die Erfahrungen werden unterhalb der Grenze von dem, was wir bewusst wahrnehmen, abgespeichert und warten dort auf einen geeigneten Zeitpunkt, um wieder zum Vorschein zu kommen. Wir können unsere Sinne bewusst einsetzen, um schwierige Erfahrungen in einen „sinnlichen“ Kontext zu bringen und ihnen „eine reichere Umgebung“ anbieten. Ein Perspektivenwandel kann helfen,

Fixierungen aufzulösen und traumatische Erfahrungen wieder „in Bewegung zu bringen“.

Innere und äussere Natur

Unsere innere Natur wird in der äusseren Natur gespiegelt. Elektronenmikroskopische Aufnahmen aus dem Körperinnern zeigen Formen und Farben, die wir auch in der Natur sehen. Je nach Stimmung und Lebensphase ziehen uns bestimmte Landschaften, Elemente, Strukturen, Formen, Farben, Rhythmen, Klänge, Geräusche, Bewegungen besonders an. Sie sind in Resonanz mit dem, was in unserem Innern wach ist. Entsprechungen finden wir im Körperlichen, Emotionalen, Mentalen und Geistigen. Unser Bewusstsein wird durch den uns innewohnenden Richtungssinn gebündelt und geleitet. So entsteht und gestaltet sich unsere individuelle Wahrnehmung und Welt.

Gewisse Ethnien leben heute noch naturverbunden, im Einklang mit der Natur und haben ein anders differenziertes Wissen um die „natürlichen“ Zusammenhänge. Auch wir können uns durch die Kräfte der Natur auf einfache Art und Weise regenerieren, entspannen, nähren, aufbauen. Die Natur kann auch unsere Kreativität und Bewegung beflügeln. Viele „natürliche Heilmethoden“ nutzen analoges, bildliches und auf Entsprechungen basierende Vorstellungen, Denken und Bilder. Dieses Vorgehen eignet sich vorzüglich im somatischen Lernen, um Zusammenhänge direkt und am eigenen Leibe zu erfahren.

Gerne schicke ich SeminarteilnehmerInnen mit spezifischen Fragen und Aufgaben „in die Natur“. Oft werden Tänze direkt in der Natur gestaltet oder die Ideen zurück in den Bewegungsraum gebracht und weitergestaltet. Ein zentrales Thema ist da auch das Abstrahieren, vereinfachen und variieren von Wahrnehmungs- und Bewegungsimpulsen und deren Gestalten in unterschiedlichen räumlichen Situationen.

Gott schläft im Stein,
träumt in der Blume,
atmet im Tier und
erwacht im Menschen.
Altindisch

Betrachte die Welt als ganz in dir
enthalten. Die Welt ist ein Mensch
und der Mensch ist eine Welt.
Mahamud Shabistari

Die 4 Elemente - Erde, Wasser, Luft und Feuer

Die 4 Elemente bildeten während der ersten 20 Berufsjahre eine wichtige Grundlage meiner Arbeit. Sie wirken meiner Ansicht nach sehr tief, da sowohl die "innere", wie die „äussere“ Natur aufgrund dieser Kräfte funktioniert. Die 4 Elemente können als Entsprechungen sowohl in der Bewegungs- als auch Unterrichtsgestaltung angewendet werden. Einfache Fragen stehen im Zentrum:

Was? für die Erde: auswählen...

Wie? für das Wasser: Qualität...

Wo? für die Luft: Raum...

Wann? für die Zeit: Rhythmus...

Auch für mich ist die antike Idee der 4 Elemente, die sich im Begriff der Natur verkörpern, eine Inspirationsquelle. Ich bewege und experimentiere öfters draussen und lasse mich überraschen, was mich gerade anzieht, welches Element, welche Strukturen und Farben mich anregen. Öfters begleiten mich solche Vorlieben über eine gewisse Zeit, bis hin zu den Träumen.

Zum Beispiel als ich mich nach 20 Jahren Ehe trennte, habe ich mich sehr vom Feuer und auch von den Formen verbrannter Bäume angezogen gefühlt. Es begleiteten mich etwa ein halbes Jahr Vulkanträume. Bei uns zuhause machte ich fast jeden Abend ein Feuer. Ich hatte den Eindruck, dass mir diese äusseren Handlungen zum Verarbeiten halfen.

Die 4 Elemente zum Differenzieren von Bewegungsabläufen

Eine Bewegungssequenz kann durch die 4 Elemente differenziert, variiert und weiterentwickelt werden.

Erde

Was habe ich ausgewählt? Gewichtung, Fokus. Körperbereiche, Körpersysteme, Energiesysteme, Elemente, Ebenen... Wie wird meine Körperwahrnehmung geschult?

Wasser

Wie bewege ich? Prozess, Qualität, Bewegungsfluss, Energiefluss...

Was für einen Einfluss hat eine Übung auf meine Gefühle, meine Stimmung?

Luft

Wo, welche Räumen werden vor allem mit einbezogen? Körperräume, Beziehungsräume, Zwischenräume, Aussenräume? Wie kommuniziere und beziehe ich mich? Zentrale oder periphere Bewegung, Richtungen im Raum. In welcher Weise wird das Körpergedächtnis, das Wissen angeregt?

Feuer

Wann gebe ich Impulse, welche Geschwindigkeit wähle ich? Was für Rhythmen und Zyklen werden angeregt? Was für Körpererinnerungen tauchen auf?

Die 4 Elemente als Orientierungshilfe für die Bewegungsunterricht

Die 4 Elemente können eine Orientierungshilfe sein, um den Unterricht lebendig, kreativ, einmalig werden zu lassen. Die folgenden Zuordnungen und Fragen sind für das Planen, Durchführen und Auswerten des Unterrichts gedacht.

- Was: strukturieren, auswählen, gewichten, empfinden (Erde)
In welcher Art und Weise wird der Unterricht strukturiert?
Was werden für Schwerpunkte gesetzt?
Was für Themen gewählt?
Was für eine Struktur brauche ich, um mich sicher und wohl zu fühlen?
- Wie: Fluss, Stimmungen, im Prozess sein, fühlen (Wasser)
Wie orientiere ich mich: an Zielen oder Prozessen?
In welcher Art und Weise folge und vertraue ich dem Prozess?
Wie entfaltet sich der rote Faden im Unterricht?
Wie gehe ich mit Gefühlen und Stimmungen während des

Unterrichtens um, den eigenen und denen der TeilnehmerInnen?

Wie nutzt ich unterschiedliche Bewegungsqualitäten?

Wie gebe ich Feedback?

- Wo: Raum, kommunizieren, sich beziehen, denken (Luft)
Wie beobachte ich das Wechselspiel von innen und aussen:
Körperraum, Beziehungsraum, Aussenraum?
Wo im Raum lasse ich die TeilnehmerInnen tanzen: am Ort, frei, in einer Form, (Reihen, Kreis), in einer Richtung oder bestimmten Form durch den Raum?
Was spielt der Raum für eine Rolle: Grösse, Form, Lage, Atmosphäre?
Wie viel Raum gebe ich einzelnen Sequenzen?
Was für einen Stellenwert haben kognitive Aspekte im Unterricht?
Wo, wann und wie erkläre ich: vor, während oder nach dem Erfahren?
Dialog und kommunizieren (nonverbal, verbal,): PartnerInnen, kleine Gruppen, ganze Gruppe?
- Wann: Impulse, Rhythmus, Zeit, inneres Feuer, Motivation, intuitieren (Feuer)
Wann folge ich meiner Intuition, wann halte ich mich an Konzepte?
An was erkenne ich, dass die KursteilnehmerInnen motiviert sind, berührt werden, „dabei sind“?
Wie orientiere ich mich zeitlich: linear, zyklisch, spontan, nach Plan...?
Wie spiele ich mit Rhythmen und nutze Rhythmuswechsel im Unterricht?
Wann nutze ich unterschiedliche Bewegungsgeschwindigkeiten?
Was geschieht, wenn ich aus dem Rhythmus falle?
An was erkenne ich Momente, an denen „das Richtige im richtigen Augenblick“ geschieht. Wie wirkt sich das aus auf mich, die TeilnehmerInnen, die Atmosphäre im Raum?
Wann folge ich spontanen Einfällen im Unterricht?

„Die 4 Funktionen der Psyche“

C.G. Jung unterschied und erforschte die 4 Funktionen Denken, Fühlen, Empfinden, Intuieren. Ich verbinde die 4 Funktionen der Psyche gerne mit den 4 Elementen, um meine Experimente zu erweitern.

Wahrnehmungsachse:

Empfinden, wahrnehmen (Erde) – Intuieren, unmittelbares Innewerden von Zusammenhängen (Feuer)

Unterscheidungsachse:

Fühlen, werten, Lust oder Unlust (Wasser) – Denken, deuten des Wahrgenommenen (Luft).

Bei jedem Menschen ist eine dieser Funktionen besonders im Vordergrund, eine liegt im Schatten und die beiden andern sind im „Mittelfeld“. Die Funktion im Vordergrund ist gegenüber der im Hintergrund und die beiden mittelausgeprägten Funktionen sind auf der zweiten Achse.

Wie innen, so aussen,
wie oben, so unten.
Hermes Trismegistos

Experiment

Achten Sie bei der nächsten herausfordernden Situation, wie Sie fühlen, denken, wahrnehmen oder intuieren gewichten. Wählen Sie bewusst eine andere Möglichkeit und lassen sich überraschen...

„4 typenbezogene Eigenarten menschlichen Verhaltens“

Nach Fritz Riemann prägen vier allgemeingültige Verhaltensmöglichkeiten (Grundeinstellungen, Grundstrukturen, Grundmuster) unser Verhalten gegenüber den Bedingungen und Abhängigkeiten unseres Daseins.

Auch sie lassen sich in zwei polaren Spannungsverhältnissen ausdrücken:

Dem Grundstreben nach Nähe und Distanz (Menschen, die sich geborgen und nahe fühlen wollen – Menschen die distanziert und autonom sind)

Dem Grundstreben nach ordnenden, dauerhaften und sich wandelnden, verändernden Strukturen (Menschen, die ordnen und bewahren – Menschen die überschwänglich und schwungvoll sind)

Riemann nutzt dazu das kosmische Bild der lebendigen Ordnung und Ausgewogenheit scheinbar unvereinbarer Gegensätze, die als vier Grundimpulse, wirken:

Die Erde dreht sich um sich selbst (Nähe).

Die Erde dreht sich um die Sonne (Distanz).

Wir sind der Schwerkraft, Zentripetalkraft (Ordnung),
und der Fliehkraft, Zentrifugalkraft (Schwung) unterworfen.

Die 4 Grundimpulse sind wie Spiegel, und wir kennen sie alle in unterschiedlicher Gewichtung. Mit dieser Orientierung im Hintergrund meines Gewahrseins kann ich differenzierter auf die unterschiedlichen Bedürfnisse der Teilnehmenden eingehen und in die Struktur des Unterricht einbeziehen. Ebenfalls eignet sie sich zum erkennen und sinnvollen Interagieren in Gruppenprozessen.

kommunizieren und organisieren nach dem Vorbild der Natur

Ich habe mir angewöhnt, wenn ich für mich experimentiere, Entsprechungen und Zusammenhänge in ganz unterschiedlichen Bereichen zu suchen. Als Grundlage dazu betrachte ich die Strukturen und Funktionsweisen des Körpers einerseits und beobachte diese im Bezug auf das Fühlen und Denken und die Lebenseinstellungen. Andererseits suche ich bei Strukturen, Formen, Farben, Bewegungen in der Natur Entsprechungen im Körper. Ich gehe davon aus, dass alles was im Körper funktioniert, auch irgendwo in der Aussenwelt zu finden ist. Die genialen und effizienten Funktionsweisen der Natur habe ich ebenfalls auf menschliches Verhalten und betriebliche Organisationsformen übertragen. Sie dienten mir auch als Grundlage für die Organisationsstrukturen an der Prima Schule für Bewegung.

...im offenen Buch der Natur
lesen...
Omraam Mikahail Aihvanhov

zurück zu den Ursprüngen - Bewegungsentwicklung

Die einzelnen Schritte der Bewegungsentwicklung sind Themen, die uns auch emotional, mental und geistig prägen. Bewegungs- oder Haltungprobleme lassen sich meist auf Erfahrungen aus der frühen Kindheit zurückführen. Entdecken und klären wir unsere ursprünglichen Bewegungsmöglichkeiten, wird der individuelle Bewegungs- und Handlungsspielraum auf einer tiefen Ebene gestärkt. Wir gewinnen unsere natürliche Bewegungs- und Spielfreude zurück.

Taking roots to fly.
unbekannt

Durch die einzelnen Stadien entwickeln wir bewegend, ein Gefühl und eine Vorstellung von Raum, Zeit und Energie.

- Räumliches Orientieren: Richtung, Nähe und Distanz, Gleichgewicht;
- Zeitliches Orientieren: Verlauf, Dauer, Rhythmus (chronologische und persönliche Zeit, lineares und organisches Zeitempfinden);
- Bewegungsqualitäten: Kraft, Dynamik.

Babies und kleine Kinder lernen nach und nach, sich aufzurichten, werden selbstständiger und erweitern ihren Aktionsradius. Werden sie adäquat unterstützt, wächst ihr Vertrauen und sie werden fähig, auch unbekanntem offen zu begegnen. Mit wenig eigener Mitte, individueller Sichtweise oder Standpunkten kann uns dies ängstigen und wir müssen andersartiges ausgrenzen oder sogar bekämpfen.

Aus den vielen Möglichkeiten wählt ein Kind jene spielerisch aus die sich leicht und fliegend anfühlen, die in der jeweiligen Situation Sinn machen, die sich an den Bewegungsfunktionen (nach Feldenkrais: komplexe, zweckmässige Bewegungsmuster) orientieren. Es experimentiert spielerisch statt zu wiederholen und wagt Neues. Diese Vorgehensweise bewährt sich in jedem Alter.

In der Bewegungsentwicklung spiegeln sich einfache Lebensthemen. Obwohl Entwicklung sich in überlappenden Phasen oder Mustern zeigt und meist in „Sprüngen“ geschieht, ist viel individueller Spielraum da. Die Vielfalt der Bewegungen nimmt zu und wird differenzierter. Bei

vielen älteren Menschen wird der Radius kleiner und die Vielfalt des Bewegens nimmt ab. Beachten wir die Phasen der Bewegungsentwicklung im Gestalten von „Übungen“ wirken sie tiefer, da wir auf „altbekanntes“ zurückgreifen können. Das bewährt sich besonders auch bei älteren oder kranken Menschen, Sie können sich dadurch wieder eigenständiger und sicherer fühlen.

Strukturen und Funktionen im Körper - Anatomie

Schon während der Schulzeit war ich fasziniert vom Reichtum unserer Innenwelten. Damals hinterfragte ich noch nicht, wie die Forscher zu ihren Einsichten gelangten. Das kam erst viel später, als ich mich für die Zusammenhänge zu interessieren begann. Ich hatte damals auch nicht die geringste Ahnung, dass ich all das was in mir ist und funktioniert, direkt wahrnehmen könnte. Auch das kam viel später. Wenn ich zurückdenke berührt mich das sonderbar, ja fast unglaublich! Wieso eigentlich wir etwas so grundlegendes nicht an unseren Schulen gelehrt?

Die Strukturen und Funktionen im Körper werden als Anatomie und Physiologie gelehrt. Welche Grundlagen hat unser westlich medizinisches Wissen? Anatomie heisst: Lehre vom Körperbau der Lebewesen, von gr. Anatomia: aufschneiden, sezieren, anatomisch, die Anatomie betreffend, zergliedernd. Seit dem 16 Jahrhundert wurden die Einsichten grossenteils durch tote Körper gewonnen. Im Osten wurde an lebendigen Menschen geforscht und Wissen entwickelte sich aus „Anschauung“ Daraus ergaben sich andere Zusammenhänge. Schon in der Schule interessierten mich diese Themen brennend. Durch die Ausbildung in Body–Mind Centering wurde mein Wissensdurst teilweise gestillt. Hier wurde gelehrt, wie sich die Körpersysteme direkt auf unser Bewegen auswirken.

Siehe auch Kapitel: Einflüsse, Seite 89

Im Austausch mit andern merkte ich, dass dieses Thema gerade auch Menschen interessierte die mit andern Menschen arbeiten, sei es als ÄrztInnen, TherapeutInnen, LehrerInnen, TänzerInnen...Meinen

Interessen folgend begann ich, Seminare in „erfahrbarer Anatomie“ zu entwickeln:

Wie geschehen lebendige Prozesse wirklich?

Erfahrbare Anatomie ist eine Möglichkeit, unsere Erfahrungen im Körper sinnlich wahrzunehmen, zu ordnen und zu benennen. Die vielfältigen Körperstrukturen und Funktionen werden im Unterricht durch erspürendes, hinhörendes, hineinschauendes Bewegen erforscht.

Anatomische Bilder, Vorstellungen und Modelle, sowie dynamische Bilder aus der Natur dienen als Grundlage, um die Einzigartigkeiten und das Zusammenspiel der einzelnen Körpersysteme (Skelett, Muskeln, Organe, Nerven) zu „verstehen“ und „begreifen“.

Es folgen Inhaltsangaben aus den Seminaren:

Skelett

Grundlegende Form- und Funktionsprinzipien des Knochensystems mit Beispielen aus der Bewegungsentwicklung aufgezeigt. Sich aufrichten, ausrichten und bewegen zwischen Schwer- und Wachstumskraft.

Ord nende, stabilisierende, strukturierende, formende, begrenzende Knochenkraft erfahren!

Kraft und Dynamik aus der Muskulatur

Spiralstruktur und Dynamik der Muskeln: Muskeltonus (Spannungs- und Stimmungsbilder), Muskelaktionen (konzentrisch, exzentrisch, isometrisch). Flexion, Extension und Rotation als grundlegende Muskelfunktionsweisen. Vital, wärmend, dynamisierend, rhythmisierend: Den Saft und die Kraft aus den Muskeln entdecken!

Organische Bewegung: Bewegung in und aus den Organen

Erforschen und differenzieren der einzelnen Organe: Form, Lage und Funktion. Beziehungen der Organe untereinander. Organdialog und Organstimmungen. Präsenz der inneren Organe im persönlichen Ausdruck. Gewichtige, weiche, füllige Raumkraft genießen!

Gehirn und Nervensystem – vernetzte Kommunikation

Differenzieren von zentralem und peripherem, somatischem und autonomen Nervensystem. Senso-motorische

Funktionszusammenhänge. Lernen über die Sinne. Spannung – Entspannung – Wohlspannung. Einfache Übungen zum Koordinieren, Anregen und Ausgleichen der Hirnströme.

Flüssigkeiten: ein System - unterschiedliche Funktionsweisen

Blut, Lymphe, Zell-, Rückenmarks-, Gewebe- und Gelenksflüssigkeit. Kontinuierliche, strömende, fließende, gleitende, wirbelnde, wellende, Lebendigkeit erfahren!

Teil III

Praxisfelder

Persönlichkeitsentwicklung

Gesundheitsförderung in Betrieben

Berufliche Weiterbildung: Lernen in Bewegung,
erfahrbare Anatomie

Prisma Schule für Bewegung: Ausbildung in
Bewegungspädagogik



Ich arbeite gerne mit unterschiedlichen Menschen in unterschiedlichem Kontext. Das zeigt sich in meinen vielgestaltigen Tätigkeiten:

- Persönlichkeitsentwicklung: Gruppen und Einzelunterricht
- Gesundheitsförderung in Betrieben: So bewege ich mich am Arbeitsplatz!
- Berufliche Weiterbildung: Lernen in Bewegung, Erfahrbare Anatomie.

Ich biete eigene Angebote an und entwickle themen- oder bedürfnisorientierte Seminare für Betriebe, Organisationen und Schulen.

Persönlichkeitsentwicklung

Die 80er und 90er Jahre waren ein ideales Experimentierfeld für eine Bewegungsarbeit, welche die Kreativität als hauptsächlichen Fokus hatte. Ich suchte nach einem Namen für diese „Arbeit“: Kreativer Tanz - sich selber durch Bewegen und Tanzen besser kennen lernen und in einen authentischen, spielerischen Ausdruck finden, für sich selber und im Kontakt mit andern. Sowohl der Zeitgeist als auch meine eigenen Interessen haben sich unterdessen verändert. Dank den reichen Erfahrungen mit Menschen jeden Alters, Menschen mit besonderen Bedürfnissen und Fähigkeiten konnte ich Einsichten und Hintergrundwissen gewinnen um die heutigen „bewegte Lernfelder“ zu gestalten.

Lebendiger Körper – bewegliches Selbst

Unter diesem Titel biete ich Kurse und Seminare an. Sie regen Möglichkeiten an um:

- aus den Ressourcen und der Intelligenz des Körpers zu schöpfen;
- funktionale und effiziente Bewegungs- und Handlungsmöglichkeiten zu erforschen;
- im spielerischen Gestalten Freude und Kreativität zu entdecken.
- Durch eine natürliche Präsenz vital, flexibel und belastbar zu sein.

Die Themen wähle ich je nach Situation, Menschen, Wünschen und auch meinen Interessen aus. Zum Beispiel:

- Kraftzentrale Becken – eine bewegliche, dynamische und sinnliche Mitte entwickeln
- Ein beweglicher und tragfähiger Rücken
- Innere und äussere Natur im Dialog
- Körper und Raum
- Körperrhythmen und Rhythmusempfinden
- Klingende Bewegung – bewegte Klänge
- Dynamisches Entspannen – eine optimale Spannkraft entwickeln
- Balance – das Spiel mit dem Gleichgewicht
- still und bewegt
- Bewegung leicht gemacht: Leichtfüssig durch den Tag. Einmal tief durchatmen. Flexible Schultern – bewegliche Hände. Entspannter Nacken – freier Kopf

Beim Gestalten des Bewegungsunterrichts ist das Erfahren zentral.

Und mehr: ich frage mich, wie ich den Unterricht gestalten kann, so dass die Einsichten als Ressourcen auch im Alltag präsent werden und aus dem Erfahren verfügbar werden, so dass ein allmählicher Entwicklungs- und Reifeprozess ganz natürlich eingeleitet wird.

Gesundheitsförderung in Betrieben: vital, flexibel und präsent auch während der Arbeit

Der somatische, achtsamkeits- und bewusstseinsbasierte Ansatz eignet sich vorzüglich für die betriebliche Gesundheitsförderung. Welcher Betrieb wünscht sich nicht selbstständige, verantwortliche, kreative und zufriedene Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter? Indem Menschen lernen, ihre Bedürfnisse und Belastbarkeit zu respektieren werden sie fähig, ihre Leistungen so zu gestalten, dass sie auch während der Arbeit vital bleiben.

Der somatische Ansatz liefert nicht einfach Tipps, wie allfällige lästige Auswirkungen einer einseitigen Lebensweise möglichst sofort aus dem Wege geräumt werden. Er setzt tiefer an, dort wo die Gründe für die eigenen Verhaltensweisen zu suchen sind. Durch einen somatischen Lernprozess werden die Leute fähiger, Entscheide für sich zu treffen, auf der Basis des persönlichen Empfindens. Gerade in der heutigen Zeit ist es ein unschätzbare Wert, zu spüren, was in der aktuellen Situation stimmt. Es ist auch entlastend, nicht alles wissen zu müssen, sondern Themen jederzeit am eigenen Leibe zu überprüfen. Die einzige Bedingung ist die Bereitschaft zu entdecken – am besten sich selbst, als Grundlage um auf andere zugehen zu können.

In einem Betrieb mit einem „achtsamen Klima“ und „somatischen Kompetenzen“ gibt es nachweislich weniger Absenzen, mehr Kooperation und Verbindlichkeit und es entwickelt sich als Grundhaltung gegenseitiger Respekt. Könnte man etwas überspitzt sagen, dass durch das Koordinieren der eigenen Bewegungsabläufe, eine Basis erstellt wird für mehr Koordination in den Arbeitsabläufen und der Kommunikation?

Ergonomie wird oft als gestalten und optimieren der Arbeitsumgebung verstanden. Ergon: heisst gr. Arbeit, Nomie: Gesetz. Meiner Ansicht nach reicht es nicht aus, nur unsere „Arbeitsumgebung“ zu gestalten, damit es uns wohler ist. Wir sind die HauptdarstellerInnen in unserem Umfeld. Wäre es nicht naheliegend, auch auf uns selbst gestaltend einzuwirken, zum Beispiel durch das Optimieren unserer Bewegung, unserer Haltung, dem Erkennen unseres Arbeitsrhythmus...

Um mit minimalem Aufwand eine maximale Wirkung zu erzielen, lasse ich den Teilnehmenden in meinen Seminaren Zeit, um sich selber wahrzunehmen und auf die Intelligenz des Körpers zu hören. Werden zu schell viele mentale Inputs zu vermittelt, besteht eine Tendenz, dass sie wieder vergessen werden.

Mit ganz enorm wenig viel.
Meret Oppenheim

Themenschwerpunkte und Ziele der Seminare

Die TeilnehmerInnen

- entdecken, wie bewegen, fühlen und denken sich gegenseitig beeinflussen und unterstützen;
- klären ihr individuelles Gesundheitsverständnis (Salutogenese);
- schulen ihre Körperwahrnehmung und ihr Bewegungsverhalten;
- erfahren eine natürlichen Präsenz, welche die Intelligenz und Signale des Körpers mit einbezieht;
- lernen die Ressourcen und Energiefresser des Alltags kennen;
- erkennen Stress und Burn-out Symptome und lernen von sinnvollen Alternativen anzuwenden;
- erhalten Tipps für das körperliche Wohlbefinden am Arbeitsplatz und erleben die vitalisierende Kraft des Humors.

Als allgemeine Vorschläge nutze ich folgende Angebote:

- Präsenz-Seminare (Trainings für das Kader)
- Ergonomie – bewegt auch am Arbeitsplatz (Weiterbildungen für MitarbeiterInnen)
- mentale und körperliche Balance (Kurzlehrgänge für Gesundheitsverantwortliche)
- Personal Training (die individuelle Begleitung)
- die etwas andere Pause - Oasen des Wohlbefindens(freiwilliges Gruppenangebot für Pausen, über Mittag oder am Feierabend)

Gesundheitsförderung – ein Kreativitätstraining?

Ist es nicht viel interessanter und motivierender, zum Mitgestaltenden, Mitschöpfenden des eigenen Lebens zu werden und dem nachzugehen was uns wirklich interessiert? Es mag ein erster Schritt sein herauszufinden was uns gut tut oder was wir lieber lassen sollten oder was gesund und krank macht. Reicht das aus, um ein glückliches Leben zu führen? Orientieren wir uns an Fachleuten, Forschungsergebnissen, Statistiken oder hören wir auf uns, unsere innere Stimme? Vielleicht will gerade sie geschult werden, um genauer und hörbarer zu werden und uns zu einer einmaligen, kreativen Lebensgestaltung zu führen.

Ich bin überzeugt, dass sich Gesundheit und Kreativität, Lebenssinn und Lebensfreude gegenseitig bedingen und beeinflussen. Heute wird oft von der sog. Work–Life Balance geredet und alle wissen, wovon da die Rede ist. Ich frage mich, wieso Arbeit und Leben einander gegenübergestellt werden? Neueren Studien zufolge erleben viele Menschen ihr Glück und ihre Befriedigung gerade beim Arbeiten.

Siehe auch Anhang 3: Checkliste für einen dynamischen Alltag,
Seite 108

Berufliche Weiterbildung

Diese Weiterbildungen richten sich an spezifische Berufsgruppen. Sie sind auch offen für andere Menschen.

Lernen in Bewegung – für Menschen in pädagogischen und sozialen Berufen

Zu dieser Thematik biete ich eine einjährige Weiterbildung mit 6 Wochenenden an. In der Zeit zwischen den Seminaren können die TeilnehmerInnen in ihrem Berufsfeld die Einsichten, die sie an den Seminaren erhalten haben, weiter vertiefen. Die Menschen werden befähigt, Kinder oder Erwachsene durch achtsames und spielerisches Bewegen in ihrer Entwicklung, ihrem Selbstvertrauen, ihrer Konzentration und Lebensfreude optimal zu fördern. Inhalte sind:

- Erfahren über die Sinne, gestalten mit dem Körper;
- Erkennen von Bewegungsmustern und Gewohnheiten und erkunden von neuen Möglichkeiten;
- Grundlagen der Bewegungsentwicklung;
- Sich im Körper orientieren: Gewicht und Gleichgewicht, Raum und Rhythmus;

- Unterstützung für Kinder oder Erwachsene mit Verhaltensauffälligkeiten, Wahrnehmungsstörungen, Entwicklungsverzögerungen, familiären Belastungen;
- Ansätze für einen selbstverantwortlichen und kreativen Umgang mit Herausforderungen.

Erfahrbare Anatomie – für Menschen aus Gesundheitsberufen

Die Seminare in erfahrbarer Anatomie interessieren vor allem Menschen, die in körpertherapeutischer oder pädagogischer Richtung tätig sind. Sie sind oft erstaunt, wie leicht sie durch Bewegen lernen und wie sie auf ihrem persönlichen Erfahrungs- und Wissenshintergrund aufbauen können. Absichtlich nutze ich einfache Anleitungen und gerade so viel, dass die TeilnehmerInnen genügend angeregt werden um selber zu forschen. Es kann sehr befriedigend sein, selber weiterleitende Fragen zu entwickeln oder eine Einsicht zu haben, die später bei der kognitiven Informationsvermittlung bestätigt wird. Menschen, die sich nur innerhalb ihres bisherigen „Wissensstandes“ bewegen wollen, haben hier „einen schweren Stand“. Es braucht eine Bereitschaft, sich einzulassen.

Der Ansatz der erfahrbaren Anatomie lasse ich in jedem meiner Arbeitsbereiche einfließen. Anatomischen Bilder oder Modelle, zum Beispiel Demonstrationen am Skelett prägen sich durch den 3-dimensionalen Charakter leicht ein. Auch Kinder sind sehr empfänglich für diese Art zu lernen.

Details siehe Kapitel: Strukturen und Funktionen im Körper – Anatomie, Seite 78

Prisma Schule für Bewegung: Ausbildung in Bewegungspädagogik

Anfragen von Menschen, welche Grundlagen von somatischen Lern- und Entwicklungsprozessen vertiefen wollten, haben mich dazu bewogen, eine Schule zu gründen. Damals Ende der Achtzigerjahre stand die so genannte „Selbsterfahrung“ im Vordergrund. Die Prisma Schule für Bewegung hat während 12 Jahren Bewegungspädagoginnen und -pädagogen ausgebildet: berufsbegleitend, 3 Jahre Unterricht und eine 1 jährige Diplomprojektsphase. Ich habe die Schule geleitet. Die Umwälzungen in der Berufsbildung sowie das Wegfallen der Unterstützung der Kantonalen Erziehungsdirektion haben mich nach längerem Reflektieren dazu bewogen, eine Ruhephase einzulegen. Die Struktur und die Inhalte an der Schule haben sich in dieser Zeit leicht geändert, die Art und Weise des Unterrichtens jedoch sehr. Durch die interaktiven Lernfelder habe ich sehr viel gelernt: methodisch, didaktisch, gruppodynamisch, organisatorisch, krisenbezogen, menschlich, persönlich. Es war eine reichhaltige, kompakte und prägende Zeit.

Details siehe Anhang 8: Berufsbegleitende Ausbildung in Bewegungspädagogik an der Prisma Schule für Bewegung, Bern, Seite 120

Teil IV

Einflüsse

Pioniere und Methoden des somatischen Lernens
Body-Mind Centering (BMC): Bonnie Bainbridge Cohen
Movement Studies: Amos Hetz
Feldenkrais
Ideokinese: André Bernhard
Die Arbeit von Heinrich Jakoby und Elsa Gindler
Saltuogenese: Aaron Antonovsky

Spirituelle Einflüsse
Spiritual Psychotherapeutics: Peter Goldman
Achtsamkeits- und Einsichtsmeditation: Vipassana



Pioniere und Methoden des Somatischen Lernens

Die politischen, sozialen und kulturellen Neuorientierungen und Umbrüche des frühen 20. Jahrhunderts waren ein fruchtbarer Boden für die Pioniere des intelligenten, körperorientierten Lernens. Das erweiterte Wissen aus Medizin, Psychologie und Leibtherapien veränderte das Menschenbild und beeinflusste gleichermassen die pädagogischen, therapeutischen und künstlerischen Forschungsfelder. Es bildeten sich auch einige Inseln auf denen WissenschaftlerInnen und KünstlerInnen experimentierten und nach einer lebendigen Lebens- und Arbeitsweise suchten. Der Monte Verita oder Hellerau waren solche Brutstätten für einen Aufbruch der sich im Forschen, Ausdruck, der Körperkultur, Wohnformen und dem Wandel der Geschlechterrollen zeigte.

In dieser Zeit konnten auch die Methoden Fuss fassen, welche das Geist-Körper Phänomen als Einheit betrachteten und für das Lernen, die Gesundheit und die Kreativität nutzten. Der Glaube an die Menschlichkeit des Menschen, an seine Fähigkeiten, sein Potential zu entfalten, sich selbst zu erkennen, sich zweckmässiger zu verhalten, gut zu koordinieren, verbindet die verschiedenen Ansätze von F.M. Alexander, Elsa Gindler, Heinrich Jakoby, Gerda Alexander, Mable Todd, Moshé Feldenkrais, Irmgard Bartenieff, Ida Rolf, Ilse Middendorf, Bonnie Bainbridge Cohen, Amos Hetz...

Diese Ansätze, wie auch die Reformpädagogik erfuhren während des 2. Weltkriegs in Europa einen jähen Einbruch. In den USA bildete sich der Begriff „Somatics“ aus, was im deutschen als somatische Methoden oder als somato-psychische Lernprozesse definiert wird.

Abgesehen von dem, was getan wird, rückte die Frage, „wie“ etwas getan wird, in den Vordergrund. Durch Selbsterfahrung und Eigenverantwortung lernt man, das „ganze Selbst“ (Denken, Fühlen und Spüren) wahrzunehmen. Die meisten Pioniere hatten ein eigenes Leiden, dem sie durch kreatives Forschen begegneten und ihre Methode daraus entwickelten.

Im Vordergrund standen: Bewusstheit, Innehalten, Lauschenlernen,

Entwicklung erlauben, Veränderung geschehen lassen, den Augenblick wahrnehmen, um Entscheidungsfreiheit zu erlangen. Die Pioniere wollten Lernen anregen, obwohl ihre Arbeit auch therapeutische Wirkung zeigte. Da sehe ich eine starke Parallele zu den östlichen Methoden der Achtsamkeitsmeditation, bei der Menschen lernen, sich des stetigen Wandels ihrer Körperempfindungen gewahr zu werden, im Augenblick zu sein...

Die verbindenden Grundlagen der verschiedenen Methoden

Alle diese Ansätze schaffen Grundbedingungen für Selbstregulation, für die Homeostase, einen „Nullpunkt“, von dem aus eine Neuorientierung, eine Wahl möglich wird. Sie erlauben Fragen, deren Beantwortung für das Erhalten und Wiederherstellen von Gesundheit wesentlich ist. Sie benutzen Berührung zum Übermitteln von Information oder zum Begleiten oder Anregen von Bewegung. Unterschiede zeigen sich im Vorgehen oder im philosophischen Ansatz. Da zeigt für mich wieder einmal mehr, wie ursprünglich, elementar, und verbindend die Sprache des Körpers, des Tanzes ist. (weiter siehe den Artikel von Irene Sieben: Pioniere des körperorientierten Lernens).

Body – Mind Centering (BMC):

Bonnie Bainbridge Cohen

Bonnie bei ihrem Dialog mit Babies und so genannt behinderten Menschen zuzuschauen, hat mich mehr gelehrt als ihr Unterricht. Ihr forschendes Suchen und der Respekt vor jedem Menschen hat mich Einiges über die Vielschichtigkeit lebendiger Prozesse gelehrt, das sich tief in mir verankert hat.

BMC ist ein erfahrungs- und wissensorientierter Zugang zur Bewegungsanalyse, Körperarbeit und Bewegungserziehung. BMC lehrt auf verschiedene Weisen, wie sich das menschliche Bewusstsein im

Wenn Du wissen willst, wie der Wind weht, schau Dir den Sand an.
Bonnie Bainbridge Cohen

Körper durch Bewegung ausdrückt. Die Körpersysteme (Skelett, Muskulatur, Nerven, Organe, Drüsen, Flüssigkeiten) werden auf ihre Beteiligung an der Bewegung erforscht, sowie ihr Wirken auf Bewegungsqualität und Ausdruck erkundet. Durch Wahrnehmen, Berühren, Bewegen und unterstützendes Begleiten treten wir in Kontakt mit den verschiedenen Zell- und Gewebeschichten.

Ein wichtiges Erfahrungsfeld sind die Bewegungen, die jeder Mensch in seiner Entwicklung durchlebt. Im BMC sind die Entwicklungsbewegungen grundlegend für das Klären und Erweitern des Bewegungsalphabets.

BMC wird angewendet im Tanz, Sport, Körperarbeit, Psychotherapie, Yoga, Meditation...

Arbeitsweise

Der Unterricht kombiniert erfahrungsorientiertes und intellektuelles Vorgehen. Bewegung, Berührung, Stimme, Theorie und Diskussion.

Einfluss auf meine Berufspraxis

BMC ist für mich ein fester Bestandteil meiner Arbeit, besonders für die Seminare der Erfahrbaren Anatomie.

Movement Studies: Amos Hetz

„Jeder von uns hat seine eigenen Gründe, sich zu bewegen, einen geheimen Wunsch, einen Traum oder das Bedürfnis, sich von einem Schmerz zu befreien. All diese Bedürfnisse, Wünsche, Träume sind eng mit unserem vergangenen, gegenwärtigen und zukünftigen Leben verbunden. Während wir lernen, uns zu bewegen, ist es wichtig, die verborgenen Verbindungen zwischen Traum und Realität herauszufinden und die Verantwortung hinsichtlich ihrer Komplexität zu übernehmen.“ Amos Hetz, 1998

Die Begegnung mit Amos Hetz war für mich richtungweisend und hat mich nachhaltig in meinem eigenen Bewegen, meiner Arbeit und meinen Lebenseinstellungen mitgeprägt. In seinem Bewegungsunterricht empfand ich sofort eine kaum fassbare Tiefe und gleichzeitig eröffnete er mir einen gangbaren Weg, der mich weiterforschen liess. Seine einfühlsamen und oft unbequemen Fragen, sowie seine philosophischen Erläuterungen wurden zu Marksteinen auf meinem Bewegungsweg.

Jahrelang habe ich Amos Hetz in die Schweiz eingeladen um Seminare durchzuführen. Ich bin sehr dankbar, dass er an der Prisma Schule für Bewegung ebenfalls jedes Jahr eine Intensivwoche gestaltete.

Arbeitsweise

In seinem Unterricht benutzt Amos Hetz die Prinzipien der Eshkol-Wachman Movement Notation, um die grundlegenden Gesetzmässigkeiten von Bewegung in all ihren Aspekten zu vermitteln. Das Unterrichtsmaterial ist vielgestaltig: Bewegungsarbeit am Boden, rhythmische Kreistänze, Bewegungsspiele, Arbeit mit Gegenständen, ideomotorische Vorstellungsbildern, Springen, Drehen, Fallen und Rollen. All diese Aufgaben knüpfen sich konsequent um ein Thema, das von immer neuen Seiten angegangen wird. Diese Arbeit zeigt unsere unbewussten Gewohnheiten auf, während wir gleichzeitig neue Möglichkeiten erkennen und die integrierte Bewegung entdecken.

Einfluss auf meine Berufspraxis

Dieser Ansatz ist für mich ein fester Bestandteil meiner Arbeit. Er spricht mich vor allem in seinen kreativen Aspekten sehr an.

Feldenkrais

„Die überwiegende Mehrheit der Menschen führt ein so aktives und hinreichend erfülltes Leben hinter ihren Masken, dass es ihnen gelingt, mehr oder weniger schmerzlos die Leere zu unterdrücken, die sie spüren, wenn sie innehalten und auf ihr Herz hören. „ M. Feldenkrais

Wie ich nach einer guten Feldenkraisstunde stehe oder gehe ist vergleichbar mit dem Empfinden, das ich nach einer tiefen Meditation habe: leicht, verbunden, bezogen, einfach im Lot.

Was mich an der Feldenkrais Methode besonders anspricht:

- Sie orientiert sich am ursprünglichen und ganzheitlichen Entwicklungsprozess, der auf der natürlichen Lernfähigkeit des Menschen beruht.
- Alltägliche Handlungen wie sitzen, aufstehen, stehen, gehen, rennen, drehen, etwas aufheben... werden als funktionales und effizientes Zusammenspiel betrachtet.
- Durch das langsame, achtsame und anstrengungslose Bewegen werden Gewohnheiten erkannt und neue Möglichkeiten spielerisch erforscht. Das Nervensystem wird direkt angesprochen.
- Spannung und Entspannung beginnen durch die Aufmerksamkeit, sich selber zu regulieren.
- Sie ist ein tiefgreifender Entwicklungsprozess, der die Handlungs- und Ausdrucksfähigkeit erweitert. Sie ist ebenso wirkungsvoll in der Prävention und Rehabilitation im Bereich der Schmerzlinderung, bei neurologischen und orthopädischen Schwierigkeiten oder im Sport.

...das Unmögliche möglich machen, das Mögliche leicht und das Leichte elegant.
Moshé Feldenkrais

Feldenkrais gilt heute als eine differenzierte pädagogische Methode, um körperliche und geistige Funktionen zu verbessern. Es geht um die Möglichkeit, zu lernen wie man lernt.

Wenn ich weiss was ich tue,
kann ich tun was ich will.
Moshé Feldenkrais

Arbeitsweise

Feldenkrais wird auf 2 Arten unterrichtet:

Gruppenlektionen: Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung

In spielerisch und sanft ausgeführten Bewegungsabläufen verfeinern Sie Ihr Wahrnehmen und lernen Ihre Bewegungsmuster besser kennen. Das Hauptanliegen ist es, neue Möglichkeiten und Zusammenhänge zu

entdecken. Sie erhalten ein effizientes Werkzeug, um jederzeit bestmögliches Wohlbefinden zu schaffen und sich mit Belastungen schonender auseinanderzusetzen.

Einzellektionen: Feldenkrais Funktionale Integration

Durch feines Berühren regt die Feldenkrais Lehrerin Bewegungen an und gibt präzise Informationen an jenen Bereich des Gehirns, der Bewegung organisiert. Sie lenkt die Aufmerksamkeit auf Ihre ganz persönliche Art und Weise, sich zu bewegen und regt mögliche Variationen und neue Zusammenhänge an.

Einfluss auf meine Berufspraxis

Durch die Feldenkraismethode hat meine Arbeit eine neue Tiefe erhalten. Durch sie kann ich wesentliche Aspekte im funktionalen Zusammenspiel der Bewegung klarer verbinden: Achtsamkeit, Bewegungskoordination, Lernen, Improvisieren... Die genial komponierten „Bewusstheit durch Bewegung“ Lektionen bilden einen idealen Hintergrund, um Bewegung kreativ zu erforschen. Auch das Kombinieren von Gruppen- und Einzellektionen spricht mich an und passt gut zu meinen bisherigen Arbeitsfeldern.

Die einzige Regel ist:
es gibt keine Regeln!
Moshé Feldenkrais

Ideokinese: André Bernhard

Seine Stimme, die Vorstellungsbilder, der Rhythmus in den Seminaren von André Bernhard, kurzum sein Vorbild sind ein Labsal für die Seele. Noch heute, wenn ich zurückdenke, spüre ich, wie es nachklingt: einfach – wesentlich, scheinbar unscheinbar.

André Bernhard: Ideokinese bedeutet übersetzt etwa „das Bild oder die Idee oder der Gedanke als unterstützendes Moment der Bewegung.“ Ich denke, an der Universität ist das Wort Ideokinese in Ordnung, aber einem breiteren Kreis der Bevölkerung würde es nichts sagen. Ein nicht so förmlicher Begriff, wie ein kreativer Zugang zur Bewegung und Ausrichtung des Menschen klänge vielleicht ein wenig besser. Ich

think it
imagine it
let it happen.
André Bernhard

glaube, der Ausdruck, den ich beigesteuert habe ist wohl auch nicht für eine breite Öffentlichkeit angemessen: Physiophilosophie. Mein Eindruck ist, dass es genau so gut eine Philosophie des Körpers und unserer Beziehung zu ihm ist. Das beinhaltet, das es etwas ist, worüber man nachdenkt, und damit sind wir schon wieder bei der Vorgehensweise angelangt, die sich auf Bilder oder Gedanken stützt. Ich habe mich recht oft mit Sweigard getroffen, und eines, was sie gesagt hat, war: „Bei dieser Art von Arbeit wird ein jeder sie unterschiedlich gebrauchen, jeder wird sie vor seinem jeweiligen Hintergrund verwenden.“ Das ist in etwa dasselbe, was ich sage; welche Begriffe die besten sind, hängt davon ab, welche Menschen man erreichen möchte. Das ist eine Arbeit, die sich beinahe einer Bezeichnung entzieht. Diese Arbeit ist eine Entdeckungsreise in ihr eigenes Wesen. Indem wir unser Skelett anschauen, seine Anordnung und seine Bewegungen. Die einzige Art, diese Arbeit zu verstehen ist, sie zu erleben. Sie können sie niemals lernen, indem Sie nur darüber lesen und sie intellektuell zu begreifen versuchen. Sie ist eine Erfahrungsdisziplin.

„Ideokinese ist ein gründlicher, langfristiger Lernprozess, der nicht nur hilft, auf neuromuskulärer Ebene Verbesserungen zu bewirken, sondern auf allen Ebenen des Seins. Sie führt zu einem Zustand der Homöostase, d. h. einem stabilen Gleichgewichtszustand zwischen den verschiedenen, von einander abhängigen Elementen und Systemen des Gesamtorganismus. Das wird als ein allgemeines Gefühl des Wohlbefindens erlebt. Man wird durch Alltagstätigkeiten weniger ermüdet. Ideokinese wirkt als eine dynamische Entspannung, die den eigenen Bewegungen mehr Freiheiten gibt und kreative Kräfte freisetzt.“
Aus: Ideokinese A. Bernhard, U. Stricker, W. Steinmüller

Arbeitsweise

Eine Unterrichtsstunde hat gewöhnlich 2 Teile. Vortrag und Praxis. Im Vortragsteil werden grundlegende Konzepte der Anatomie, der Physiologie und der Körpermechanik besprochen. Die Vorstellungsbilder, die im Praxisteil angewendet werden, beruhen auf dem, was vorher besprochen wurde. Die Studenten arbeiten zum Teil paarweise, wobei ein Partner den andern unterstützt, meist in Form von

Berührungshilfe. Sie ist eine leichte Berührung – Streichen, Klopfen oder einfach Halten – an dem Körperteil, auf den sich die Imagination richtet.
(aus Ideokinese, Bernhard, Stricker, Steinmüller)

Einfluss auf meine Berufspraxis

Als visuell orientierter Mensch nutze ich die Ideokinese gerne im Unterricht und suche selbst nach treffenden Bildern. Aus dem Buch „der Körper denkt mit“ von Mable Todd erhalte ich immer wieder wertvolle Hinweise.

Die Arbeit von Heinrich Jakoby und Elsa Gindler

„Ich habe in der Auseinandersetzung mit dem Unterrichten wirklich begriffen, dass es keine grössere Gefahr für die Verständigung und Klärung gibt, als jene scheinbare intellektuelle Klarheit, die sich in dem Verstandenhaben über den Kopf erschöpft und unverbindlich für die Qualität unserer Existenz bleibt.“ Heinrich Jakoby

Heinrich Jakobys Buch: jenseits von begabt und unbegabt habe ich mir nach dem ersten Seminar mit Amos Hetz erworben. Die Tragweite dieses pädagogischen Ansatzes ist mir durch die Feldenkrais Arbeit und die Praxis der Achtsamkeitsmeditation noch bewusster geworden. Nach Jakoby sind die Voraussetzungen für die Entfaltung in jedem Menschen naturgemäss angelegt und ebenso naturgemäss Widerständen und Störungen unterworfen. Sie sind für die Entwicklung unabdingbar. Vertrauensvolles, moralisches Handeln ist im Organismus begründet und kommt zum Tragen, wenn ganzheitliche Entfaltung und Kreativität sich ungestört entwickeln können.

Nachentfaltung soll befähigen, dass Menschen gelassener und wacher zugleich werden und sich weniger „verstörend“ auf andere auswirken. Jakobys pädagogisches und soziales Anliegen ist der „menschlichere Mitmensch.“ Er geht vom momentanen Interesse und der Neugier des Menschen aus. Schöpferische Leistungen sind für ihn Ausdruck des

Gehorsams gegenüber den Gesetzmässigkeiten der menschlichen Organisation und ihrer Funktionsweise. Alles Machenwollen dagegen sei kontraproduktiv. Wir sollen uns von der Aufgabe einstellen lassen.

„Wir müssen verlernen, was wir gelernt haben, und das ist das schwerste, was es gibt. Was wir gelernt haben scheint stärker zu sein als unsere eigene Natur, die dadurch verdrängt wird.“ Elsa Gindler
Einige Grundannahmen von E. Gindler waren, dass sich das Leben durch das Leben entfaltet; dass wir uns während dem Bewegen und Ruhen regenerieren können; dass sich eine vorgeschriebene Praxis von Übungen erübrigt. Wir sind aufgerufen, ein lauschendes Verhalten zu entwickeln und die Einfachheit des sich selber Spürens zu erfahren.

Werden Sie erfahrbereit!
Esla Gindler

Weder Jakoby noch Gindler haben „der Arbeit“ einen Namen gegeben. Charlotte Selvers (eine Schülerin von Elsa Gindler) nannte sie „Sensory Awareness“ eine Art „meditative Körperarbeit“ oder „angewandtes Zen“. Sie ist keine reglementierte und lernbare bzw. angewandte „Körpertechnik“. Sie ist in dem Sinne auch nicht konsumierbar. Sie postuliert Eigen- oder Selbstverantwortung und erfordert ein waches Aktiv-Sein. In diesem Prozess des Wandels, des Reifens ist das noch nicht Stimmende solange das Stimmende, als das Neue und Stimmendere noch nicht erfahren wurde.

Beisser formulierte das so: eine Veränderung kann erst eintreten, wenn ich das Gegenwärtige akzeptiere und nicht schon so sein will, wie ich es mir wünsche. Dies bedeutet zum Beispiel: wer gebückt auf dem Stuhl sitzt, soll dies ruhig weiterhin tun und sich nicht – mit entsprechend schlechtem Gewissen – aufrichten, nur weil dies „besser“ sei. Es gilt vielmehr, die gebückte Haltung vorerst wahrzunehmen und zu akzeptieren als zu sich gehörig. Im Laufe der experimentellen Arbeit werden die betroffenen Menschen herausfinden, welche Haltung zweckmässig ist. Diese wird sich bei genügendem Bewusstsein bzw. bewusst werden von selber vermehrt in den Vordergrund drängen.
(aus www.jakobygindler.com)

Arbeitsweise

Es gibt keine festgelegten Übungen, die allgemein gültig sind. Experimente, die für die einen im Moment von grossem Nutzen sind,

können sich bei andern eher störend und hemmend auswirken. Morgen ist es vielleicht umgekehrt. So sieht und wirkt sich die Auseinandersetzung mit dem selben Experiment bei jedem Menschen jedes Mal ganz anders aus. Sie ist ein Sich-selber-Erarbeiten: tastend probieren, erwägen, verwerfen und neu erwägen. Die Angebote und Experimente lassen sich nicht mechanisieren, technisieren oder reproduzieren. Sie sind keine Technik, sondern ein Schöpfen aus dem Moment. Die Präzision und Präsenz der Kursleiterin in der einzelnen Situation entscheidet über die Qualität der Arbeit.

„Wahrnehmen, wie wir empfinden“
Elsa Gindler

Die Praxis vermittelt Elsa Gindler durch das Experimentieren mit vorwiegend primären, alltäglichen Bewegungsabläufen wie Gehen, Stehen, Sitzen, Liegen.

Einfluss auf meine Berufspraxis

Die tiefgreifenden Gedanken sind so treffend formuliert, dass sie mir Ideen zum Experimentieren geben. Sie wirken motivierend und vertrauensfördernd auf mich.

Salutogenese: Aaron Antonovsky

Gesundheitsverständnis

Die Salutogenese ist ein lebensnahes und kreatives Konzept um Gesundheit zu verstehen. Sie spricht die Selbstwahrnehmung und Eigenverantwortlichkeit in einer ähnlichen Weise an wie das somatischen Lernen.

Salutogenese von (Salus, lat.: Unverletzlichkeit, Heil, Glück; Genese, griech., Entstehung) Im salutogenetischen Ansatz widmet sich dem „Wunder des Gesundbleibens“. Es wird gefragt, warum Menschen – trotz vieler potentiell gesundheitsgefährdender Einflüsse - gesund bleiben. Wie schaffen sie es, sich von Erkrankungen wieder zu erholen? Was ist das Besondere an Menschen, die trotz extremster Belastungen nicht krank werden? Welche Fähigkeiten und Eigenschaften zeichnen

Menschen aus, die gesund bleiben? Symptome und Erkrankungen werden als eher unspezifisch betrachtet.

Antonovsky Antonovsky ist nicht an einem absoluten oder idealistischen Konzept interessiert, da dies nicht den realen Gegebenheiten entspräche. Zudem erfordere eine Gesundheitsdefinition das Festlegen von Normen und beinhalte die Gefahr, andere Menschen an Werten zu beurteilen, die für sie gar nicht zuträfen. Antonovsky braucht eine Metapher: „Meine fundamentale philosophische Annahme ist, dass der Fluss, der Strom des Lebens ist. Niemand geht sicher am Ufer entlang. Darüber hinaus ist für mich klar, dass ein Grossteil des Flusses sowohl im wörtlichen als auch im übertragenen Sinn verschmutzt ist. Es gibt Gabelungen im Fluss, die zu leichten Strömungen oder in gefährliche Stromschnellen und Strudel führen. Meine Arbeit ist der Auseinandersetzung mit folgender Frage gewidmet: wie wird man, wo immer man sich in dem Fluss befindet, dessen Natur von historischen, soziokulturellen und physikalischen Umweltbedingungen bestimmt wird, ein guter Schwimmer?“

...Wie wird man ein guter Schwimmer?...
A. Antonovsky

„Die pathogenethische Herangehensweise möchte Menschen mit hohem Aufwand aus einem reissenden Fluss retten, ohne sich darüber Gedanken zu machen, wie sie da hineingeraten sind und warum sie nicht besser schwimmen können. Aus Sicht der Gesundheitserziehung hingegen springen Menschen aus eigenem Willen in den Fluss und weigern sich gleichzeitig, das Schwimmen zu lernen.“ (aus Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung, Band 6)

In der Salutogenese ist die Lebenshaltung zentral, das Entwickeln des sog. Sense of Coherence (SOC), dem Kohärenzgefühl (Zusammenhang und Stimmigkeit). Es ist eine Art und Weise “in der Welt zu stehen”, eine bestimmte Form, das Leben und die Beziehungen in der Umwelt aufzufassen und Probleme zu bewältigen um die Welt verstehbar, handhabbar und bedeutsam zu erfahren. Weitere wichtige Elemente sind das Gesundheits-Krankheitskontinuum, Stressoren und Spannungszustände, generalisierte Widerstandsressourcen (Potential um mit Belastungen umzugehen). Auf sie werde ich nicht näher

eingehen. (siehe Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung, Band 6)

Arbeitsweise

Aktives Anpassen und konstruktives Bewältigen von belastenden Einflüssen, reduzieren von Risiken, entwickeln von Ressourcen.

Einfluss auf meine Berufspraxis

Die Salutogenese ist einfach verständliches Prozessmodell, durch das sich komplexe Zusammenhänge rund um die Gesundheit ordnen und veranschaulichen lassen. Das bewährt sich vor allem in der Arbeit der (betrieblichen) Gesundheitsförderung und im Gesundheitswesen.

Spirituelle Einflüsse

Spirituell motiviert und nach Lebensgründen suchend bin ich über die vielen Jahre immer mehr „auf den Boden gekommen“. Angekommen bei einer gelebten Gewissheit um das Kontinuum von Körper und Geist, dem somatischen Zugang. Besonders hervorheben möchte ich zwei Richtungen, welche in meiner Arbeitsweise direkt weiterleben.

Spiritual Psychotherapeutics: Peter Goldman

Peter Goldman hat die einzigartige Gabe, Worte so einzusetzen, dass Hinweise und Anregungen über alle Schichten des Wesens aufgenommen werden können. So wird der Weg frei für eine eigene schöpferische Vision. Licht, Farbe, Klang und Bewusstsein sind zentrale Elemente seiner internationalen Lehrtätigkeit. Die humorvolle und herzliche Präsenz von Peter Goldmann habe ich zuerst als Schülerin und später als Kollegin enorm schätzen gelernt.

Die Methode basiert auf der ständig gegenwärtigen Tendenz im Menschen zu Gesundheit und Wohlbefinden. Sie unterstützt das Wiederherstellen von Harmonie. Die Körperarbeit basiert auf den

Alles was wir uns wünschen ist nur die Verpackung von dem, was wir wirklich brauchen.
Peter Goldman

Prinzipien von Licht, Farbe und Klang. Mit den Händen oder Stimmgabeln werden die Magnet- und Schwerkraftfelder, sowie die Chakras ausgeglichen. Dadurch wird ein freier energetischer Fluss von Erfahrungen durch den physischen Körper mit all seinen Strukturen und Systemen wird ermutigt. Mit der sanften Behandlung von Wirbelsäule und Gelenken wird eine vermehrte Mobilität angestrebt. Gleichzeitig kann sich ein integrativer Fluss durch sämtliche Bewusstseinssebenen einstellen.

Einfluss auf meine Berufspraxis

Die Körper- und Energiearbeit, welche die Ausbildung „Spiritual Psychotherapeutics“ vermittelte, war meine erste Praxiserfahrung. Ich nutze sie heute als „erste Hilfe“ bei Menschen, die sich in fordernden Situationen befinden, nach Unfällen, Traumas oder starken emotionalen Belastungen.

Achtsamkeits- und Einsichtsmeditation

Wie kann etwas so Einfaches, wie sich der ständig wandelnden Empfindungen im eigenen Körper gewahr zu werden, so tiefgreifend verwandelnd und gleichzeitig so herausfordernd sein?

Vipassana ist eine Methode, die durch ein untersuchendes, differenzierendes Beobachten aufzeigt, wie Geist und Körper direkt erfahren werden können und dadurch Ein-sicht geschieht: Es ist ein stetiges Aufmerksamsein, Gewahrsein, sich dem Augenblick anvertrauen: immer wieder neu. Beobachten von entstehen–sein–vergehen, alles wird als gleich–wertig betrachten.

Vipassana Meditation:
„seeing things as they really are.“

Die Konzentration wird wie eine starke Linse benutzt, um alle menschlichen Tendenzen zu untersuchen. Es wird gelernt, die im Organismus ablaufenden Prozesse zu fühlen und wahrzunehmen. Die Aktivitäten des Geistes können so „als Wellen auf der Oberfläche des geistigen Ozeans“ wahrgenommen werden. Prägungen, Verhaftungen

und Sichtweisen kommen an die Oberfläche können durch das Nichtreagieren auf der Ebene wo sie entstehen, allmählich aufgelöst werden. Tiefer innerer Frieden und Glückseligkeit können auf einer biologischen, atomaren Ebene erfahren werden. Durch das Annehmen, was sich im Augenblick zeigt werden wir belastbarer, zufriedener und verstricken uns weniger im Alltag. Als „Nebenprodukt“ sozusagen, werden wir auch gesünder.

Einfluss auf meine Berufspraxis

Die Einsichten aus der regelmässigen Meditationspraxis eröffnen mir einen tiefen und feinen Zugang zu den schöpferischen Gesetzmässigkeiten und Phänomenen. Sie wirken sich auf meine Perspektiven im somatischen Lernen direkt aus.

Weitere Stationen

Das tanzende Theater – Bewegungspädagogik. Roni Segal habe ich zu verdanken, dass Tanzen zu meiner Berufung wurde.

Anthroposophie: Eurhythmie und Pädagogik

Sufismus: Meditation und Tänze, Pir Vilajat Khan, Iriina Tweedie

Schamanismus

Gurdieff: Sacred Dances.

Teil V
Ausklang, Anhang, Literatur



Ausklang

Meine Vision ist es, dass wenn Menschen das tun, was sie gerne und gut tun, sich unsere Welt verändert... Und wenn Menschen sich selbst klarer wahrnehmen und ihre Bedürfnisse besser abschätzen, sie dadurch auch andere besser verstehen.

- Wie können wir den kreativen Puls des Lebendigen fühlen?
- Wie können wir das, was uns am Herzen liegt zum Ausdruck bringen?
- Wieviel müssen wir wissen, um uns zu entwickeln?
- Wie können wir mitfühlender, beziehungsfähiger und glücklicher werden?

Als ich als kleines Mädchen stricken lernte, hat mir meine Grossmutter sog. „Wunderknäuel“ geschenkt: aufgerollte Wolle, mit Überraschungen „gespickt“, die sich durch das Stricken von selbst zeigten. Natürlich konnte ich es mir manchmal nicht verkneifen nachzuhelfen den Wollfaden zur Seite zu schieben und die ersehnten Süssigkeiten „auszugraben“ – mit einem mehr oder weniger guten Gewissen. So ähnlich komme ich mir manchmal heute auch vor, wenn ich nicht warten kann, bis sich etwas entwickelt und ich willentlich zu stark mitmische oder eingreife. Wenn ich loslassen kann, zeigen sich mir die „Bewegungs- und Lebensphänomene“ von selbst und anstrengungslos - oft aus einer unerwarteten Perspektive.

So hoffe ich, liebe Leserin, lieber Leser, dass Sie einige „Anstösse“ und Anhaltspunkte erhalten haben, um ihr Wollknäuel rollen zu lassen, damit er sich leicht „entwickelt“.

Ich wünsche mir, dass Sie, liebe Leserin, lieber Leser durch das Lesen der Arbeit einige Impulse erhalten haben, um ihren Wollknäuel in Bewegung zu setzen, so dass er seine Überraschungen „ent-wickelt“ und frei gibt.

Sei wie die Kräfte der Natur:
Wenn es windet, gibt es nur den Wind,
wenn es regnet, gibt es nur den Regen,
wenn Wolken vorbeiziehen, scheint die Sonne durch.
Drück dich und dann sei still.
Tao te Ching

...das was durchscheint, in dem was erscheint entdecken.
Pir Vilayat Khan

Anhang

Anhang 1 Das offene Geheimnis: Bewegungsphänomene – Lebensphänomene

Das eigene Entwicklungspotential durch Bewegen entdecken

- Forscher und Forscherin sein im Reich der Bewegung: neugierig, interessiert und motiviert, spielerisch und freudig... ein Leben lang!
- Einmalig und immer wieder: entdecken, erkennen, lernen und sich entwickeln anstatt wiederholen.
- Aufmerksames Wahrnehmen als Schlüssel sich zu verändern: Bewusstheit durch Bewegung.
- Du sollst Dir ein Bildnis machen: Unser Selbst- und Körperbild. Sensomotorische Zonen im Gehirn.
- Wie wir uns organisieren und orientieren. Bewegungsentwicklung, Bewegungskoordination, Bewegungssteuerung und funktionales Denken.
- Früher oder später: von einfachen zu komplexen Situationen. Spielen mit undifferenzierten und differenzierten Bewegungen.
- Taking roots to fly: erlangen von Bewegungsfreiheit und Handlungsspielraum.
- Im Einklang mit der Natur: Die Natur als Vorbild und Inspiration nutzen.
- Wertschätzen: deinen einmaligen, persönlichen Ausdruck und Lebensweg.

Anhang 2 Gewusst wie – Bewegung leicht gemacht

Strategien für sinn- und lustvolles Bewegen

- Sich der Erde anvertrauen: die Schwerkraft nutzen um leicht zu werden.
- Eile mit Weile: die Kunst der Langsamkeit.
- Vom Tun und Lassen.
Kreative Pausen: was geschieht in den „Zwischenzeiten“?
- Unterschiedliche Perspektiven: experimentieren, variieren, auswählen.
- Die richtige Wahl: vergleichen, unterscheiden, auswählen für eine spezifische Situation.
- Sich einschränken oder begrenzen um Neues zu entdecken.
- Weniger ist mehr: fühl- und empfindungsfähig werden.
- Das goldene Mittelmaß: Kompetenz oder Anstrengung.
- Denken bewegt! Am Anfang war das Denken.
Bewegen beginnt im Kopf. Sich Bewegung vorstellen.

Und last but not least: love it und viel Spass!

Die einzige Regel ist: es gibt keine Regeln!

Wenn ich weiss was ich tue, kann ich tun was ich will.

Machen Sie das Unmögliche möglich, das Mögliche leicht und das Leichte elegant.

Moshe Feldenkrais

Anhang 3 Checkliste für einen dynamischen, entspannten Alltag

Dieses Merkblatt verteile ich vor allem bei Seminaren in Betrieben. Lesen Sie die folgenden Tipps mit wachen Sinnen und lassen Sie sich inspirieren.

Üben Sie wo immer Sie Gelegenheit haben:

Im Bus, Zug, Auto, im Arbeitszimmer, während einem Meeting, bei einer hitzigen oder langweiligen Diskussion, während Sie warten, bei einer ersten Begegnung...

Viel Spass!

...die Füße auf dem Boden
die Aufmerksamkeit im Becken
den Atem in der Wirbelsäule
und der Kopf lässt los...
Katharina Picard

Stellen sie bewussten Kontakt zur Erde her.

Rollen Sie beim Gehen die Füße ab und geniessen sie das leise Federn Ihres Körpers.

sich wohlfühlen in seiner Haut

Fahren sie sich sachte mit Ihren Händen über Gesicht und Haare und streichen fließend den Körper hinunter bis zu den Füßen. Fühlen Sie den Unterschied.

abklopfen von Kopf bis Fuss

Wecken Sie Ihren Körper und betrommeln Sie ihn mit lockeren Fäusten.

gönnen Sie sich einen entspannten Augenblick!

Nehmen Sie Ihr Gewicht wahr und lassen es wie Sand durch den Körper hinunter rieseln.

aktives Sitzen

Bewegen Sie Ihr Gesäss rund um die Sitzhocker und lassen Sie die wellenartigen Bewegungen entlang der Wirbelsäule zu.

öffnen Sie Ihre Gelenke!

Kreise oder Achterbewegungen für Fuss-, Knie- und Hüftgelenke; Hand- Ellenbogen- und Schultergelenke; Becken, Brust und Kopf.

das Zentrum Ihrer Welt

Atmen Sie in den Bauch und achten sich wie sich Ihre Sinne verändern: Ihr Sehen, Hören, Riechen, Tasten, Schmecken...

Präsenz im Atem

Gönnen Sie sich einen tiefen Atemzug. Seufzen oder gähnen Sie mehrmals täglich.

sich Rückendeckung gönnen

Nehmen Sie Ihre Wirbelsäule und Ihren Rücken wahr und lehnen Sie sich ab und zu bewusst zurück!

Balsam für Ihre Augen!

Reiben Sie die Hände aneinander bis sie energetisch aufgeladen sind und legen sie über die Augen. Spüren Sie die samtene Dunkelheit und das Entspannen der Augen. Bei Bildschirmarbeit ein Muss!

mobilisieren der Lebensgeister und Körpersäfte

Strecken und recken Sie sich wie eine Katze.

schütteln Sie sich!

Ausschütteln, abschütteln, wegschütteln, aufschütteln...

entspannen durch spannen

Spannung löst sich eher auf, wenn sie zuerst verstärkt wird. Ballen und lösen sie Ihre Hände. Ziehen Sie Ihre Schultern hoch und lassen sie langsam sinken.

Gönnen Sie sich ein Lächeln!

Wie fühlen sie sich gerade jetzt?

Anhang 4 Lernschritte in der Bewegungspädagogik

Wie ich sie an der Prisma Schule für Bewegung unterrichtet habe.

Die Lernschritte sind auf verschiedenen Ebenen, die sich gegenseitig bedingen, aufeinander aufbauen und fächerübergreifend sind.

Sie zeigen den persönlichen Prozess des Lernens und Verkörperns an:

- erfahren
- verstehen
- anwenden, weitergeben
- weiterentwickeln

Lernen ist ein vielschichtiger, ganzheitlicher, sinnlicher Prozess!

Erfahren

Erfahren: wahrnehmen, vorstellen, spüren, experimentieren, improvisieren, gestalten...

Erleben: Erfahrungen vertiefen und erweitern, Möglichkeiten und Grenzen spüren und mehr und mehr im Alltag einfließen lassen.

Verkörpern: Prinzipien im eigenen Körper bewusst spüren und leben, sie zur „zweiten Natur“ werden lassen. Es entsteht eine Gewissheit von innen und dem eigenen Wahrnehmen zu vertrauen.

Eigene und allgemeine Erfahrungen befruchten sich gegenseitig..

Reflektieren, verstehen

Erkennen: gewahr werden von inneren und äusseren Ordnungsprinzipien.

Verstehen: Wissen, von aussen wird aufgrund von Erfahrungen, Weltbild, Biographie interpretiert. Was kannst Du akzeptieren, "was leuchtet Dir ein", was willst Du zum Eigenen machen? Was stösst bei dir auf Widerstand und wie gehst du damit um? Wie bewertest du Dinge?

Wissen: ist eine Voraussetzung um Zusammenhänge zu erfassen, erklären und beschreiben, Prinzipien und Konzepte zu entdecken. Essenz herausfiltern.

Durch lebendiges Wissen kristallisieren sich eigene Neigungen und Interessen heraus.

Anwenden und weitergeben

Anwenden: für Dich und andere in die Praxis umsetzen, anleiten.

Auswählen: Schwerpunkte setzen, unterscheiden, analysieren, beurteilen.

Zusammenfügen: der Situation angepasst kombinieren, vergleichen, begründen.

Im Anwenden und Weitergeben tauchen neue Themen und Fragen auf die beweglich halten.

Weiterentwickeln

Variationen: schon Bekanntes erweitern und verwandeln.

Metamorphosen: aus Bekanntem entsteht Neues.

Quantensprünge: Bewusstsein pflanzt sich auch in Sprüngen fort.

Die Arbeit wird kreativ und in persönlicher Art und Weise vernetzt.

Anhang 5 Bilder, Poesie und Gedanken zur Körperarbeit

Wurde für die Prisma Schule für Bewegung geschrieben.

Körperarbeit ist ein somatischer Lern- und Entwicklungsprozess.

Die Wirklichkeit auf sich wirken lassen ohne sie gleich zu beurteilen oder zu verbessern.

Zulassen, dass es sich ordnet und wandelt.

Wertzuschätzen, wie du bist und wo du stehst – jetzt!

Was braucht es, um Vertrauen und ein schwingendes Gleichgewicht anzuregen?

Wie treten wir in ein komplexes Geschehen ein?

Wie folgen wir dem Fluss des Prozesses entlang einer Hauptströmung?

Wie finden wir einen roten Faden, der zu sinnvollen und funktionalen Zusammenhängen führt?

Im Dialog eine Spur zu entdecken, die Richtung Integration führt, erinnert an die Schatzsuche in Märchen oder Mythen.

In der Arbeit mit Menschen ist es wichtig, eine solide Grundlage und gutes Werkzeug zu haben. Das befähigt uns, differenziert und in einer künstlerischen Weise situationsbezogen vorzugehen und sinnvoll auszuwählen.

"Let the work do the work". Peter Goldmann

Wir surfen auf den Wellen der Lebenskraft.

Der Körper kann mit einem Instrument verglichen werden, das wir stimmen, um der Musik von Seele und Geist zu lauschen.

Alles was wir brauchen ist offensichtlich oder verborgen im eigenen System enthalten.

Präsenz, Absicht und Verständnis beeinflussen die Wirkung massgeblich.

Alle Bewegungen und Veränderungen des Bewusstseins, der Gefühle und Gedanken sind im Körper verankert.

Mit einem energetischen Verständnis arbeiten wir am Körper und den verschiedenen Systemen.

Die vielen Schichten unseres Wesens, unseres Körpers, sind mit einer Landschaft vergleichbar.

Von welchen Landschaften fühlst Du Dich angezogen?

Methoden sind wie eine Landkarte um sich in der Landschaft zu orientieren.

Durch die Hände eines andern Menschen entdecken wir uns selbst.

Den Strömungen folgen,
Widerstände akzeptieren,
der Weisheit des Prozesses vertrauen.

Wir arbeiten an Prinzipien hinter den Phänomenen und stellen uns grund-legende Fragen immer wieder neu.

Wasser braucht ein Gefäss, eine Begrenzung um fliessen zu können.

Jeder Mensch ist Experte für seine Erfahrungen und trägt die Antworten in sich.

„Ein Führer ist am besten, wenn die Menschen kaum wissen, dass es ihn gibt;
nicht so gut, wenn sie ihm gehorchen und zujubeln;
und am schlechtesten, wenn sie ihn verachten.

Von einem guten Führer werden die Menschen, nachdem seine Arbeit getan und sein Ziel erreicht wurde, sagen:
Das haben wir selbst gemacht.“
Aus dem Tao Te Ching von Lao Tse

Körperarbeit ist wie eine Tanzimprovisation:
zur richtigen Zeit, am richtigen Ort, das tun was den kleinen Unterschied ausmacht!

Eine Berührung sagt oft mehr als tausend Worte.

Anhang 6 Prinzipien und Wirkweisen für bewegtes Gestalten

Wurde für den Unterricht an der Prisma Schule für Bewegung geschrieben.

Bewegung ist vergleichbar mit dem Meer, dem Unendlichen, dem Kosmos,
in dem wir schwimmen -
und uns immer wieder neu orientieren, organisieren und ausrichten.
Wir entwickeln uns hin zu mehr Spontaneität, Offenheit, Freiheit.

Gegenwart

Bewegung ist einmalig und geschieht im Jetzt. Sie entfaltet ihre Kraft durch deine Präsenz, Achtsamkeit und entlang deiner Interessen und Themen.

Sie taucht aus dem Unbewussten auf, wird sichtbar, erfahrbar, spürbar und löst sich wieder auf.

Polaritäten

sind die Spannungsfelder, in denen sich Bewegung gestaltet, entwickelt und verändert.

Spiegelungen und Wechselwirkungen

persönliche Themen, Stimmungen, Gefühle, Gedanken, Interessen, Bedürfnisse, Assoziationen, Bilder, Vorstellungen, Möglichkeiten werden durch und mit Bewegung ausgedrückt. Sie überlagern, überlappen, schwächen oder behindern sich ständig und entfalten eine komplexe Wirkung. Je komplexer eine Situation, desto mehr Möglichkeiten bieten sich an.

Differenzieren, spezialisieren und verbinden

sind ein pulsierendes Geschehen. Du kannst deine Aufmerksamkeit auf die Gestalt, das Ganze oder auf spezifische Themen, Details lenken.

Motivation und Absicht

du entscheidest, in welche Richtung dein Prozess läuft, was du erforschen und ausloten möchtest. Ein Tanz beinhaltet bewusste und unbewusste Entscheide.

Disziplin und Hingabe

durch Disziplin, Ausdauer und Hingabe entwickelst und vertiefst du deine Wahrnehmungs-, Bewegungs- und Handlungsmöglichkeiten.

Kommunizieren

im bewegen kommunizierst und erfährst du dich nach innen und aussen. Du kannst den Kosmos in dir drinnen und ausserhalb entdecken.

Authentisch und verantwortlich

du bist gefragt und entscheidest dich für dein Mass.

Wagen

schöpferische Prozesse finden immer in Grenzbereichen statt. Wenn du

dich in der Bewegung im Vertrauten aufhältst, bleibst du bei deinen Gewohnheiten.

Formentwicklung und Formbildung

geschieht fließend und wird von Geschwindigkeit, Reibungsflächen oder Hindernissen bestimmt. Formen entwickeln sich natürlicherweise in Richtung Harmonie, Koordination und Kooperation in einem suchenden Prozess, bei dem es immer mehrere Möglichkeiten gibt.

Wirklich ungeordnete Bewegungen sind nicht beständig, ihre Energie geht in Modulationen anderer Bewegungen über.

Resonanz und Dissonanz

Resonanz entsteht, wenn etwas auf der gleichen Wellenlänge schwingt. Sie wirkt öffnend, ausdehnend, beschwingend, erleichternd, erfreuend...

Dissonanz entsteht durch unterschiedliche Wellenlängen.

Es entsteht Reibung oder Widerstand.

Sie zeigt auf, hilft hinzuschauen, anzunehmen, innezuhalten, loszulassen, zu wandeln... Entwicklung beinhaltet beides.

Rhythmen und Zyklen

schöpferische Prozesse haben ihre eigenen Rhythmen, die es zu akzeptieren und nutzen gilt. Bewege dich mit ihren Wellen.

Vorbild Natur

als natürliches, fließendes, sich wandelndes Geschehen ist Bewegung in der Natur eingebettet.

Sie erreicht das meiste mit dem wenigsten Aufwand. Als offenes und paradoxes System erreicht sie hohe Präzision durch suchende, relativ „unpräzise“ Methoden, wie tasten, oszillieren, kreisen, pulsieren, ondulieren.

Sobald wir zu genau werden wollen und diese Prinzipien festhalten, verlieren sie ihre Wirklichkeit und Kraft. Es geht darum, zu bündeln, fokussieren und wieder loszulassen, einem Pulsieren oder Atmen gleich. Eine Spirale verliert sich gegen innen und aussen in die Unendlichkeit.

Schöpferische Prozesse

finden in einem recht engen Mass statt:

Unsere Körpertemperatur entfaltet sich in einem schmalen Bereich.

Farben und Klänge sind für unsere Augen und Ohren in einem gewissen, recht engen Schwingungsbereich wahrnehmbar.

Spielen

gib dem inneren Kind Raum, es wird dich in neue, altbekannte Welten führen. Du wirst spielerisch und spielend lernen und die Erfahrungen im jetzt nutzen können.

Anhang 7 Eine Reise zu sich selbst - das Abenteuer Bewegung

Bildliche und assoziative Vorstellungen für eine Bewegungsreise – eine persönliche Spielerei...

Durch bildliche und assoziative Vorstellungen rund ums Reisen möchte ich dich einladen, Verbindungen zu deinen Bewegungs- und Körpererfahrungen zu machen.

Viele Mythen bilden auf einer archetypischen Ebene unsere Lebensreise ab: Ein Schatz wird gesucht, entdeckt, gestohlen, verloren, versteckt und wieder gefunden.

Einmal aufgebrochen werden wir zu Reisenden, zu Wanderern in Sachen Bewegung.

Im Gepäck haben wir eine Landkarte und einen Ort, nach der wir suchen..

Das Lied

„Das Leben gleicht einer Reise eines Wanderers durch die Nacht...“
begleitet mich dabei...

Nach innen und nach aussen reisen

Unsere Welt ist klein geworden, wir können überall hinreisen.

Nachrichten verbreiten sich in Windeseile rund um den Erdball,

Unterstützung oder Ausbeutung wirken sich international aus.

Technische und wissenschaftliche Neuerungen von heute sind morgen alt.

Die vielfältigen Möglichkeiten scheinen zu explodieren.

Die Faszination nach weiter und mehr ist enorm.

Wo, wie, wann und warum willst oder musst du mitgehen, mitmachen?

Wie gehst du mit den expandierenden, nach aussen strebenden Kräften, wie mit zentrierenden, bündelnden, begrenzenden um?

Wie lebst und kommunizierst du mit dir und deinen Mitmenschen, deiner Umwelt?

Wie weit führt dich deine Reise zu dir, in dein Inneres?

Wie bewusst sind dir die sich nach innen entfaltenden, ebenfalls expandierenden Kräfte?

Bewegen wir uns, betreten wir neues Land, lernen Verborgenes kennen und werden gefordert, auszuwählen.

Lebendige Prozesse pendeln zwischen innen und aussen, konzentrieren und expandieren hin und her.

Dort, wo der Pendel von der einen Seite auf die andere umschlägt, hält er inne. In diesen stillen Augenblicken können wir uns regenerieren, ruhen, neu orientieren, ausrichten.

Diese Pendelbewegung gleicht dem Atem, dem wir vom ersten bis zu letzten Atemzug vertrauen können. Als Kinder werden wir oft gewiegt und erleben so ursprüngliche Geborgenheit, können Vertrauen fassen.

*Was lässt uns als Menschen vertrauen?
Was geschieht, wenn wir uns den Strukturen der Familie
hinausbewegen, ins Unbekannte der grossen weiten Welt?*

Leben ist Bewegung und Bewegung ist Leben...
Unser Fokus während der Ausbildung ist die Bewegung mit dem Körper
und im Körper. Sie spiegelt Bewegung und Beweglichkeit in den
Gefühlen, Gedanken und unserer Ausrichtung wieder.
Was wir als Bewegung wahrnehmen ist ein komplexes Zusammenspiel
lebendiger Prozesse. Bewegung ist immer mehr, grösser, umfassender,
als das was wir erfassen können. Wir können lediglich Einblicke
gewinnen in die bewegten, schöpferischen Prozesse.
Je komplexer unsere Erfahrungen werden, desto vielschichtiger wird
auch unser Verständnis.

Gibst du deiner Aufmerksamkeit eine bestimmte Richtung oder lenkst
sie auf ein Thema, lernst du differenzieren, unterscheiden, die eigenen
Prägungen und Vorlieben kennen. Dadurch wird dein Potential nach und
nach freigesetzt.

Landschaften

Was für Gegenden und Landschaften ziehen dich an?

Unzählige Bewegungsschulen und Sportarten prägen die Bewegungs –
und Bildungslandschaft mit und kommen den individuellen Bedürfnissen
entgegen. Die Schwerpunkte können dabei vermehrt auf das
Wahrnehmen, Gestalten oder Leisten gerichtet sein.

*Wie findest du, was für dich im Augenblick am meisten stimmt?
Was für Ansätze fördern dich?
Bist du bereit, dich Unvertrautem, Ungewohntem zu öffnen?*

Reiseziele

Wissen wir, wohin die Reise führt?
...unser Leben gleicht der Reise eines Wanderers in der Nacht...

Einmal aufgebrochen werden wir zu Reisenden, zu Wanderern in
Sachen Bewegung.
Im Gepäck haben wir eine Landkarte und vielleicht eine Adresse, nach
der wir suchen.

Reisen wir in ein anderes Land brauchen wir ein klares Ziel und eine
Reiseroute, um dort anzukommen.
Es gibt Menschen, die schon genau wissen, was sie erleben wollen,
andere sind offen für das was sich zeigt.

Für unsere Lebensreise braucht es beides: eine klare Ausrichtung und
eine Bereitschaft zur Hingabe, zum Akzeptieren von dem was ist. Dieses
Gleichgewicht kann nur vom Herzen her erspürt werden.

*Wann und auf welcher Ebene braucht es eine klare Zielsetzung?
Wann sind Zulassen und Hingabe angesagt?
Wie erkennen wir, ob wir am Ziel ankommen?*

Geheimnisvoll sind die Schicksalswege. Jeder Mensch deutet seine Erfahrungen anders, lernt und erweitert sein Verständnis und seine Liebe für das Leben.

Welche Bewegungsziele hast du? Was zieht dich an? Wo zieht es dich hin?

Was für Bewegungs-, Tanz- oder Sportarten hast du schon praktiziert? Welche Fähigkeiten wurden dadurch entwickelt? Was bedeuten sie für dich?

Gibt es Bewegungstechniken die du nie ausüben möchtest? Warum? Was beinhalten sie für dich?

Was wünschst du dir für eine Beweglichkeit in 5, 10, 20 Jahren? Was kannst du dazu beitragen, jetzt?

Motivation

Weshalb reisen wir?

Was wollen wir erfahren, was sind die Schwerpunkte unserer Reise?

Wollen wir weg von da wo wir sind oder wollen wir irgendwo hin,?

Willst du Menschen begegnen, Dinge sehen, Tapetenwechsel, ankommen, träumen, ausbrechen, aufbrechen, etwas erreichen...?

Du suchst und findest immer wieder deine eigenen Wahrheiten, aus einem Gefühl der Stimmigkeit und Resonanz heraus. Du wirst ermuntert innezuhalten, eigene Verknüpfungen und Einsichten wichtig zu nehmen, Einfachheit anzustreben.

Landkarten

Landkarten brauchen wir für innere und äussere Reisen.

Sie geben uns Orientierung.

Bewegung ist ein unermessliches Land, grösser als wir wohl zu träumen wagen. Spezifische Aufgaben, Themen, Übungen, Abläufe, Improvisationen, anatomisch – pyhsiologisches Wissen können uns als Landkarten dienen, um Bewegung zu erkunden, erforschen und zu differenzieren.

Doch: die Landkarte ist nicht das Land!

„Es gibt Menschen, die suchen nach dem Bären und entdecken seine Spur im Schnee. Sie halten jedoch die Spur für den Bären.“

Pir Vilajat Khan

Erleben

Entscheidender als was, ist wie wir erleben, leben und sind. Präsenz im Augenblick öffnet Tore zu dem was wir brauchen um uns vital und wohlzufühlen.

Wie erlebst du dich in deinem Alltag? Wie bewegst du dich in ihm und durch ihn hindurch?

Was für eine Präsenz hast du in deinem Körper, deinen Gefühlen und Gedanken?

Gehe in der Vorstellung durch einen deiner Tage, vom Aufwachen bis zum Einschlafen und achte auf die Bewegung.

Möchtest du etwas verändern? Wenn ja was? Tue es und erfahre die Wirkung.

Experimentiere mit kleinen Variationen in alltäglichen Bewegungsabläufen.

Zum Beispiel:

bevor du aufstehst, kannst du dich noch etwas im Bett herumräkeln, bis sich eine wohlige Lebendigkeit bis in die Zehenspitzen hinunter ausbreitet und dann stehst du auf.

Auf dem Weg ins Badezimmer drehst du dich ein paar Mal oder nutzt die Gelegenheit für einen Minitanz. Haushalten eignet sich vorzüglich für Tanzimprovisationen inspiriert durch Alltagsbewegungen. Passende Musik tut ihren Teil...

Wege

Wege führen uns von einem Ort zum andern.

Wir erleben unterschiedlich, je nach dem auf was für Wegen wir gehen oder fahren. Von der Spur über den Pfad bis zur Autobahn, wir wählen was praktisch ist oder was Spass macht.

An Kreuzungen können wir weitergehen, abbiegen, umkehren, neu wählen...

Fahrzeuge

Mit dem entsprechenden Fahrzeug und Antrieb können wir auf dem Land, dem Wasser oder durch die Luft reisen.

Welche Bedeutung misst du dem Weg, dem Fahrzeug, dem Ziel bei?

Das Land ist sicher, verlässlich und stabil.

Wir benutzen Fahrzeuge auf Rädern, eins bis vier.

Wir erkennen die Richtung an Wegweisern und durch Landkarten.

Die Wege können eben oder rau, breit oder schmal, direkt oder verschlungen sein.

Das Wasser ist beweglich, offen, veränderlich.

Wir verlassen den schützenden Hafen und kehren wieder in einen zurück.

Wir orientieren uns mit einem Kompass und an den Sternen.

Wir nutzen Strömungen und Winde.

Die Luft hebt und weitet uns.

Wir heben ab und landen wieder.

Wir orientieren uns mit Radar, Funk, es ist eine Verbindung da mit Bodenstationen.

Luftwege sind festgelegt und international geregelt.

Das Feuer treibt an, es wandelt und wärmt.

Es ist Teil eines jeden Fahrzeuges auf der Erde, dem Wasser, in der Luft.

Mit der frei werdenden Energie orientieren wir uns in die gewählte Richtung.

Welche Wege im Körper willst du mit welchen Fahrzeugen öffnen, begehen, durchreisen?

Reisetempo

Sowohl Rhythmus wie auch Geschwindigkeit des Reisens sind zentral für unser sinnliches Erleben und hängt auch mit unseren Vorlieben und dem jeweiligen Fahrzeug zusammen.

Es gibt Augenblicke die Langsamkeit oder Geschwindigkeit fordern.

*Hast du das Spektrum von Stillstehen über zeitlupenartiges Bewegen bis hin zu rasenden Geschwindigkeiten schon erkundet?
Welche Geschwindigkeiten sind dir vertraut, welche fremd?*

rasten und auftanken: Pausen

Zur Ruhe kommen kann auch heissen, während dem Aktivsein innerlich einen Ruhepunkt zu wahren oder wiederzufinden.

Es kann heissen, dass eine andere Qualität von Aktivität zum Ausgleich führen kann.

Seinen Körper in ein Gleichgewicht zu bringen heisst nicht unbedingt, sich hinzulegen, abzuschalten oder zu kollabieren.

Zentral ist das präsent sein im Körper, optimieren der Haltung und uns immer wieder neuen Impulsen aussetzen..

Nutzen wir die Schwerkraft eröffnet sich uns ein Strömen der Lebenskraft.

Was gönnst du dir für Pausen?

Wie kommst du zur Ruhe?

Wie nährst du dich? Wie entspannst du dich?

Nimmst du während Ruhephasen die innere Bewegung wahr?

Reisegepäck

Wir nehmen das Gepäck unserer Erfahrungen mit auf unsere Bewegungsreisen.

Ab und zu kann es hilfreich sein, alle Utensilien vor sich auszubreiten, neu zu ordnen und zu entscheiden, was wir weiterhin brauchen...

Was willst du auf die Reise mitnehmen, was zurücklassen?

Wie kannst du sicher und leicht reisen?

Auf die Reise zurückblicken, sich erinnern

Reisen hinterlassen Spuren in uns.

Auch Erinnerungen bewegen sich weiter und wandeln sich. Sie können für eine nächste Reise motivieren.

Was ist rückblickend, im Bezug auf eine bestimmte Erfahrung, wesentlich für dich?

Sind es Gefühle, Bilder, Gedanken, Einsichten, Assoziationen?

Was für eine Sprache kommt deinem Erleben am nächsten?

Sowohl im Bewegen und verbalen Mitteilen haben wir unsere eigene, persönliche Handschrift.

Eine Sprache für Bewegung, sinnliches Erleben, somatische Prozesse zu finden ist ebenfalls ein Abenteuer. Wir können dabei der Struktur der Bewegung folgen oder den Fokus auf eine spezifische Aufgabe lenken, oder wir übersetzen, abstrahieren, finden Bilder, suchen nach Assoziationen für unsere Eindrücke.

Auch Erinnerungen verändern sich. Wir wählen aus und kombinieren.

Auf jeder Bewegungsreise erkunden wir ganz bestimmte Bereiche unseres Wesens.

Um die Essenz herauszukristallisieren ist es sinnvoll, wenn wir einen Augenblick innehalten und zurückschauen, ausloten, was wir mitnehmen und was loslassen wollen, so dass wir uns gut und leicht ausgerüstet auf die nächste Reise begeben können.

Anhang 8 Berufsbegleitende Ausbildung Bewegungspädagogik an der Prisma Schule für Bewegung, Bern

Als somatischer Lern- und Entwicklungsprozess vermittelt Bewegungspädagogik zeitgemässe und dynamische Sichtweisen zu Lernen, Kommunizieren und Gestalten. Sie bietet Möglichkeiten an, aus den eigenen Ressourcen zu schöpfen und führt zu einer Intelligenz, die auch im Körper begründet ist. Einfache Bewegungsprinzipien und Bewegungsphänomene werden aus unterschiedlichen Perspektiven beleuchtet. Dadurch wird die natürliche Neugierde und Freude am wahrnehmenden und spielerischen Experimentieren, am Erforschen und Gestalten von Bewegung geweckt. Bewegungspädagogik kann wirkungsvoll im persönlichen, beruflichen und sozialen Alltag angewendet werden.

Durch bewegen, bewegt werden,
bewegt sein offenbart und
wandelt sich Leben im
Menschen, in der Natur, im
Kosmos.
Katharina Picard

An wen richtet sich die Ausbildung

- an Menschen mit Erfahrung in pädagogischen, sozialen, künstlerischen, therapeutischen oder gesundheitlich ausgerichteten Berufen, die vermehrt mit Bewegung arbeiten möchten.
- an Menschen, die eine neue berufliche Ausrichtung suchen.
- an Menschen, die aus persönlichen Gründen ihre Bewegungs- und Wahrnehmungsmöglichkeiten, sowie ihre Kommunikationsfähigkeiten schulen und erweitern möchten.

Ausbildungsziele

Die TeilnehmerInnen der Prisma Schule für Bewegung

- klären ihr Selbst- und Körperbild, stärken ihr Selbstvertrauen und ihre Selbstsicherheit durch ein differenziertes Körpergefühl.
- entdecken die Freude und das Potential, die kreativem Gestalten zugrunde liegen.
- entwickeln Methoden und Übungen, um Wohlbefinden und Vitalität zu steigern.
- eignen sich ein solides Handwerk an, um funktionale und effiziente Bewegungs- und Haltungsweisen anzuregen und dadurch neue Spielräume zu ermöglichen.
- erkennen Stressmechanismen und erlernen angemessene Reaktionsweisen.
- erforschen Wege und Formen der Kommunikation.
- AbsolventInnen der Prisma Schule für Bewegung können themenzentrierte Unterrichtseinheiten für Einzelpersonen oder Gruppen planen, durchführen und auswerten.
- kennen die Prinzipien, Konzepte und Methoden der Bewegungspädagogik, um sie mit Sachkenntnis und aus eigener Erfahrung anzuwenden und zu vermitteln.
- wenden Bewegungspädagogik in ihrem angestammten Berufsfeld oder - bei ausreichender Vorbildung - in eigener Praxis an.

Bewegung bildet eine Brücke
vom Vertrauten ins Unvertraute,
vom Unbekannten ins bereits
Gewordene.
Katharina Picard

Wie arbeiten BewegungspädagogInnen

- BewegungspädagogInnen arbeiten mit differenzierten Bewegungs- und Wahrnehmungsübungen, ideokinetischen Bildern und Vorstellungen, begleitender Berührung, Improvisationen und gestalterischen Elementen, Körperarbeit, verbalem und nonverbalem Dialog.
- Als Hilfsmittel nutzen sie Ausdrucksmedien wie Zeichnen, Malen, Schreiben, oder Gegenstände wie Bälle, Rollen, Stöcke, Materialien aus der Natur.
- Sie arbeiten in Gruppen- und Einzelunterricht.

Wo arbeiten BewegungspädagogInnen

Bewegungspädagogik richtet sich an Menschen jeglichen Alters. Das Berufsbild ist in folgenden Bereichen anzusiedeln:

- Persönlichkeitsentwicklung und Selbstentfaltung
- Künstlerischer Ausdruck
- Schulung, Erziehung, Erwachsenenbildung
- Gesundheitsvorsorge
- Kommunikation und Lernen

Als elementare Methodik findet sie Anwendung

- In selbständiger Praxis für spezifische Alters- und Interessengruppen, zur Persönlichkeitsentfaltung, als Angebot für die Freizeitgestaltung.
- In Kindergärten und Schulen zur Förderung ganzheitlicher Lernschritte und als Beitrag zu erweiterten Lernformen.
- In Heimen und Sozialeinrichtungen für Menschen jeden Alters, mit besonderen Bildungsbedürfnissen, um sie den gegebenen Möglichkeiten entsprechend zu fördern.
- Im Gesundheits- und Wellnessbereich zur Steigerung des Wohlbefindens und zur Erhaltung der Gesundheit.
- In Unternehmen und Betrieben als Angebote für die Persönlichkeitsstärkung, zur Steigerung von körperlicher Präsenz, zur Prävention von Burn-out Syndromen, für effiziente Bewegungsorganisation am Arbeitsplatz.
- In Therapiesitzungen als Ergänzung und Erweiterung, zur Entfaltung der eigenen Kreativität und der Selbstheilungskräfte.
- Im Musikunterricht oder in Bereichen der angewandten Künste als Grundlage zur Vertiefung des persönlichen Ausdrucks und zur Förderung des schöpferischen Potentials.

Inhalte und Facetten der Ausbildung

Kreativer Tanz, erfahrbare Anatomie, Bewegungsentwicklung, Körperbewusstheit und Bewegungsgestaltung, Improvisation und Komposition, Bewegungsstudien, Philosophisch - psychologische Grundlagen, Pädagogik, Methodik, Didaktik, Berufskunde und PR

Ausbildungsstruktur

- Schulinterner Unterricht: 3 Jahreskurse zu je 43 Tagen, gegliedert in 10 dreitägige Wochenendseminare und 2 Intensivwochen
- Schulexterne Aktivitäten: Wahlfach, Austauschgruppen, eigene Bewegungspraxis, pädagogische Praxis, Lesen von Fachliteratur, psychologische oder psychotherapeutische Selbsterfahrung, Evaluationen.

Ausbildungsabschlüsse

- Zertifikat nach 3 Jahren:
- Diplomierung: ein 4. Jahr praxisbezogenes Diplomprojekts und schriftliche Arbeit.

Aufnahmebedingungen

- physische und psychische Eignung.
- abgeschlossene Berufsausbildung oder Abschluss einer weiterführenden Schule oder Qualifikationen aus Familien- und Erziehungstätigkeit.
- Bewegungs- und/oder Tanzerfahrung, Grundkenntnisse in Anatomie.
- Besuch eines Einführungsseminars, Aufnahmegespräch.

Schulorgane

- Die Schule wird vom Verein Prisma für Erwachsenenbildung getragen.
- Der Schulrat hat beratende und begleitende Funktion für DozentInnen und AbsolventInnen.
- Die Diplomkommission besteht aus 3 Fachleuten.

DozentInnen

Katharina Picard, Anke Angelika Feldmann, Peter Goldman, Amos Hetz

Literatur

Benutzt, erwähnt, weiterführend

Body – Mind Centering

Bainbridge Cohen Bonnie, Sensing, feeling and action, the experiential Anatomy of Body – Mind Centering , Contact Editions, Nordhampton USA

Hartley Linda, Wisdom of the Body Moving, North Atlantic Books, Berkley, California

Artikel von Irene Sieben in tanz aktuell: „Wenn Du wissen willst, wie der Wind weht, schau Dir den Sand an“ und „Spielfreude statt Ernst – Neugier statt Bewertung“

Feldenkrais

Feldenkrais Moshé, Bewusstheit durch Bewegung, Suhrkamp 1978

Feldenkrais Moshé, Die Entdeckung des Selbstverständlichen, Suhrkamp 1987

Feldenkrais Moshé, Die Feldenkraismethode in Aktion, Junfermann 1991

Feldenkrais Moshé, Das starke Selbst, Insel Verlag 1989

Feldenkrais Moshé, Abenteuer im Dschungel des Gehirns (Der Fall Doris), Suhrkamp 1981

Alon Rothy, Besser leben ohne Rückenschmerzen, Bewegen im Einklang mit der Natur. Feldenkrais Lektionen I und II, Junfermann

Wildman Frank, Feldenkrais, Übungen für jeden Tag, Fischer Taschenbuchverlag

Russel Roger, (Hrsg.) Feldenkrais im Überblick, Junfermann

Russell Roger, dem Schmerz den Rücken kehren, die Feldenkraismethode in der Praxis, Junfermann

Thomas Hanna, Beweglich sein – ein Leben lang, Kösel

Thomas Hanna, das Geheimnis gesunder Bewegung, Wesen und Wirkung Funktionaler Integration, Junfermann

Jakoby Heinrich und Gindler Elsa Ludwig Sophie, Elsa Gindler – von ihrem Leben und Wirken „Wahrnehmen, was wir empfinden“, Christians Verlag
Jakoby Heinrich, Jenseits von begabt und unbegabt, Christians Verlag
Jakoby Heinrich, Erziehen Unterrichten Erarbeiten, Christians Verlag
Klinkenberg Norbert, Feldenkrais Moshé und Jacoby Heinrich – eine Begegnung, H. Jakoby – E. Gindler – Stiftung Band 1
Hengstenberg Elfriede, Entfaltungen, Bilder und Schilderungen aus meiner Arbeit mit Kindern, , Arbor Verlag

Movement Studies Amos Hetz

Hetz Amos, Movement Studies, gesammelte Artikel von oder über Amos Hetz. (Erhältlich bei K. Picard)
Sinzinger, Monika Daniela, Annäherung an das Phänomen Bewegung am Beispiel Amos Hetz, Diplomarbeit Universität Wien

Ideokinese

Todd Mable, Der Körper denkt mit, Anatomie als Ausdruck dynamischer Kräfte, Verlag Hans Huber
Bernhard André, Stricker Ursula, Steinmüller Wolfgang, Ideokinese, ein kreativer Weg zu Bewegung und Körperhaltung, Verlag Hans Huber
Rolland John, Inside Motion, an ideokinetic basis for movement education, Contact Editions, (zu beziehen bei Prisma Schule für Bewegung, Bern)
Franklin Eric, Befreite Körper, das Handbuch zur imaginativen Bewegungspädagogik, Vak
Sweigard Lulu, Human Movement Potential, Ideokinetic Fascilitation, University Press of America

Salutogenese

Bengel J., Strittmatter R., Willmann H., Was erhält Menschen gesund?, Antonovskys Modell der Salutogenese, Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln 1998
Antonovsky, Gesundheitsforschung versus Krankheitsforschung, in Psychosomatische Gesundheit. Franke/Broda Hrsg.
Faltermaier T., Gesundheitsbewusstsein und Gesundheitshandeln, Beltz

Achtsamkeits- und Einsichtsmeditation

Sayagyi U Ba Khin, das ist Buddhismus, fischer media

Payutto P.A., Buddhistische Ökonomie, fischer media

Kabat John - Zinn, die heilende Kraft der Achtsamkeit und

Stressbewältigung durch die Kraft der Achtsamkeit, Arbor

Nyanaponika, Geistestraining durch Achtsamkeit, Verlag Beyerlein & Steinschulte

Hart William, die Kunst des Lebens, Fischer

somatisches Lernen, methodenübergreifend und weitere Methoden

Olsen Andrea, Mc Hose, Körpergeschichten, Das Abenteuer der Körpererfahrung, VAK

Brooks V.W. Charles, Erleben durch die Sinne, Junkermann

Hannaford Carla, Bewegung, das Tor zum Lernen, Vak

Krebs Charles T., Brown Jenny, Lernsprünge, eine bahnbrechende Methode zur Integration des Gehirns, VAK

Juhan Deane, Körperarbeit, die Soma-Psyche-Verbindung, Knaur

Keleman Stanley, Verkörperte Gefühle, der anatomische Ursprung unserer Erfahrungen und Einstellungen, Kösel

Steinmüller, Schaefer, Fortwängler (Hrsg.) Gesundheit – Lernen – Kreativität, Huber

Hengstenberg Erfriede, Entfaltungen,

Weber Ludmilla, Bewegte Arbeit, Haltung, Bewegung, Entspannung bei der Arbeit, Versus

Rytz Thea, Bei sich und in Kontakt, Körpertherapeutische Übungen zur Achtsamkeit im Alltag, Huber

Levine Peter, Trauma – Heilung, unsere Fähigkeit, traumatische Erfahrungen zu transformieren, Synthesis

Vollmar Klausbernd, Sprungbrett zur Kreativität, verwirklichen Sie Ihren Lebenstraum, Integral

Artikel

Sieben Irene, die Pioniere des körperorientierten Lernens, ballet/tanz 02

Bewusstsein, Lernen, Kommunizieren

Langer Ellen, Aktives Denken oder wie wir geistig auf der Höhe bleiben und Kluges Lernen. Sieben Kapitel über kreatives Denken und Handeln.

Rowohlt Taschenbuch

Csikszentmihalyi Mihaly, Flow, das Geheimnis des Glücks, Klett-Cotta

Hüther Gerhard, Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn,

Vandenhoeck&Ruprecht

Birkenbihl Vera F., Das „neue“ Stroh im Kopf? und

Kommunikationstraining mvg Verlag

Spitzer Manfred Lernen, Spektrum der Wissenschaft

Houston Jean, Der mögliche Mensch, Handbuch zur Entwicklung des menschlichen Potentials, Sphinx

Holler Johannes, Das neue Gehirn, Junfermann

Vester Frederik, Denken, Lernen, Vergessen, dtv

Sacks Oliver, Der Mann, der seine Frau mit einem Hut verwechselte,

rororo Sachbuch

Klein Stefan, Die Glücksformel, rowolt

Ornstein Robert / Thompson Richard E., Unser Gehirn: das lebendige Labyrinth, rororo

Rauland Marco, Chemie der Gefühle, Hirzel

Bauer Joachim, Das Gedächtnis des Körpers, wie Beziehungen und Lebensstile unsere Gene steuern

Bauer Joachim, Ich fühle was Du fühlst, intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone

Podvoll Edward M., Verlockung des Wahnsinns, Therapeutische Wege aus entrückten Welten, Irisiana

Riemann Fritz, Grundformen der Angst, eine tiefenpsychologische Studie,

Siegel Daniel J., Das achtsame Gehirn, arbor

Spiritualität

Tolle Eckart, Jetzt, die Kraft der Gegenwart, Kamphausen

Khan Hazrat Inayat, Gesundheit und geistige Entfaltung, edition nada

Khan Pir Vilayat Inayat, Das, was durchseint, durch das, was erscheint, sufismus erleben, edition nada

Grof, St. und Ch., Spirituelle Krisen, Chancen der Selbstfindung, Kösel

Anatomie und Physiologie

Blandine Calais-Germain: Anatomie der Bewegung, Technik und Funktion des Körpers, fourier

Mees L.F, das menschliche Skelett, Form und Metamorphose, Urachhaus

Hale und Coyle, Albinus on Anatomy, Dover Publications

Biel Andrew, Trail Guide to the Body, how to locate muscles, bones and more, Books of discovery

Aus dem Netz: www connections

www.prismazentrum.ch	Prisma Schule für Bewegung, Bern und Prisma, Zentrum für Bildung, Begegnung, Kultur
www.feldenkrais.ch	Feldenkrais Schweiz
www.feldenkrais.de	Feldenkrais Deutschland
www.bodymindcentering.com	Body–Mind Centering, B. B. Cohen
www.interdimensional.net	Spiritual Psychotherapeutics, Peter Goldman
www.1klang.ch	Movement Studies, Amos Hetz
www.jakobygindler.ch	Die Arbeit von Heinrich Jakoby und Elsa Gindler
www.bgb-schweiz.ch	Schweiz. Berufsverband für Gymnastik und Bewegung BGB
www.tanzinfobern.ch	Tanz Info Bern
www.dhamma.org	Tanzveranstaltungen und Kurse Vipassana Meditation, S.N. Goenka