

Dürkheim, „Hara, die Erdmitte des Menschen“, S, 142:

..... In rechter Lösung einer Fehlspannung wird in der Übung nicht nur von etwas, sondern zu etwas erlöst, wo also nicht nur das, was im Wege steht aufgelöst wird, sondern die Form, die durch die Verspannung verstellt war, gleichsam ausgelöst wird.... Eine Weise personalen Daseins in der Welt, in der der Übende sich ebenso innerlich richtig fühlt und erlebt wie auch nach außen hin wesensgemäß darleibt und verhält.

Fehlspannungen erleben wir als unangenehm bis schmerzhaft und nicht zu uns gehörig. Wir wollen sie weg haben, suchen Hilfe bei jemanden, der sie weg macht. Was uns allerdings oft nicht bewusst ist, dass wir es selbst, (bzw. gewisse Anteile in uns) sind, die diese spezifischen Spannungsmuster erzeugen - als Reaktion auf eine bestimmte äußere Situation oder auf ein inneres Gefühl, das wir im Bezug auf bestimmte Situation haben. Meistens sind es Empfindungen des nicht Mögens bzw. das was heutzutage mit dem Begriff „STRESS“ ausgedrückt wird. Auch ist uns oft nicht bewusst wie wir „ES“ tun. Zum einen, weil wir mit unserer Aufmerksamkeit nicht bei uns sondern im äußeren Geschehen sind zum anderen, weil diese Art des körperlichen Reagierens auf Reflexen beruht.

Elisabeth Bloom beschreibt in ihrem Buch „die Feldenkraismethode“ folgendes Model: S.40-45 ... *Sobald Gefahr droht, physischer oder auch psychischer Art, veranlasst der Schutzreflex, dass der Körper sich von Kopf bis Fuß zusammen zieht, die Augen werden geschlossen, der Kiefer zusammengepresst, die Zunge wird gegen den Gaumen und Zähne gedrückt, das Gesicht wird angespannt, das Kinn eingezogen, die Schultern werden angehoben und die Ellenbogen angebeugt, die Hände werden zu Fäusten geballt, die Brust sinkt zusammen, die Bauchmuskeln werden angespannt, das Zwerchfell wird zusammengezogen und der Atem angehalten, die Beckenbodenmuskulatur wird zusammengezogen, die Hüftmuskeln drehen die Oberschenkel nach innen, die Zehen zeigen nach innen, die Oberschenkel werden zusammen gekniffen, die Kniebeuger und die Wadenmuskeln werden zusammen gezogen., angespannte schräge Bauchmuskeln verhindern die Rotationsbewegung der Wirbelsäule. Das Resultat der Äußerung des Schutzreflexes nennen wir Beugemuster. ... Um dadurch nicht vorne über zu fallen, muss der Gleichgewichtsreflex dieser Schutzstellung durch stärkere Anspannung der Strecker entgegen wirken. ... Während die Beuger auf der Vorderseite nach unten ziehen, ziehen die Strecker auf der Rückseite ebenfalls nach unten. Die Situation nennt Thomas Hanna den Schraubstock. Hält die Situation an und wird zur Gewohnheit resultiert daraus Bewegungsvergessenheit.*

Diese Art auf Situationen zu reagieren führen wir auf unsere ganz individuelle Art und Weise aus. Es entstehen individuelle Fehlspannungen die zu individuellen Bewegungsvergessenheiten und Gewohnheiten führen. Es kommt zu der paradoxen Situation, dass wir einerseits die ungemütliche Fehlspannung weg haben wollen, andererseits die Gewohnheit die wir selbst entwickelt haben und als zu uns gehörig empfinden nicht aufgeben möchten.

Wie können wir es schaffen, was Dürkheim in seinem oben genannten Zitat beschreibt? Wohin, um nach dem Lösen der Spannung nicht das Gefühl zu haben ins „nichts“ zu fallen?

Die Spiraldynamik beschreibt, wie wir uns mit unserer funktionellen Anatomie leicht und ohne Fehlspannung bewegen bzw. sitzen stehen gehen können. Sie zeigt uns erst mal einen idealen möglichen Zustand, ein „WOHIN“.

Der Mensch ist ein Wesen, das sich im Idealfall mit der Schwerkraft aufrichtet, ohne dagegen ankämpfen zu müssen. ... Locker wird das aufgerichtete Stehen erst, wenn ihre Gelenke die hierzu notwendige Beweglichkeit besitzen. Gefühlsmäßig tragen dann die Knochen das Körpergewicht fast wie von alleine. Fehlt diese fundamentale Beweglichkeit hebelt die Schwerkraft unentwegt an einzelnen Körperteilen, am Rundrücken, am vorgeschobenen Kopf oder am Hohlkreuz. Vermehrte Muskuläre Haltearbeit ist notwendig, um aufrecht stehen zu bleiben. Der Kampf gegen die Schwerkraft erzeugt Verspannungen. Eine Gelingene Integration zeigt sich daran, ob sie ihre muskuläre Hülle loslassen können und gleichzeitig das Gefühl von Stabilität und Auftrieb haben. (Larsen, Lessen, Hager-Forstenlechner „Medical Yoga professional“ S.14)

Soweit die Theorie. Warum machen wir nicht einfach das, was von der Wissenschaft als richtig erkannt wurde?

„Lernprozesse entstehen, wenn wir eine neue Erfahrung machen und nicht indem uns jemand sagt wie es ist.“ Gerald Hüther

Moshe Feldenkrais bietet mit seinen von ihm entwickelten Gruppen- und Einzellektionen Lernsituationen, die sowohl Anleitung, als auch den Freiraum anbieten zu erforschen was man tut und wie man es tut. Es gilt Wahlmöglichkeiten zu finden anstatt Handlungen stereotyp auszuführen, zu klären anstatt Korrekturen vorzuschreiben – in nicht aufgezwungener Form ungewohnte Muster auszuprobieren, wie man Bewegungen ohne Anstrengung ausführen kann. Man kann, muss aber nicht mehr seinen Gewohnheiten folgen.

Für den Mensch ist wahr, was er wahrnimmt“ (Gunther Schmidt)

Anspannung reduziert die Wahrnehmungsfähigkeit für das Unangenehme als auch für das Angenehme. Anstrengung reduziert die Empfindsamkeit des Gehirns für Informationen, die es braucht, um die Koordination zu verbessern. Es gilt also das Feld der bewussten Wahrnehmung zu vergrößern, sich für neue Möglichkeiten und Organisationsweisen zu öffnen.

Das Gehirn ist mit dem Körper nicht einfach durch den Hals verbunden. Eine Veränderung des Körperzustandes beeinflusst auch das, was im Gehirn passiert.

Der Körper ist in einer Situation, die Situation ist im Körper (Gene Gendlin)

Eine geschützte Lernsituation ist zwar wichtig, um neue Erfahrungen zu machen und zu erproben, das heißt aber noch nicht, dass wir in entsprechenden als stressig empfundenen Situationen nicht wieder wie gewohnt mit Anspannung reagieren. Belastende oder Stresssituationen machen es uns manchmal unmöglich eine für uns gesündere Körperhaltung einzunehmen.

Die Situationen scheinen sich in unserer Körperhaltung verwickelt zu haben. Es scheint so, als ob wir bestimmte Situationen nur mit Anstrengung durchhalten können.

Ressourcen werden eher zum Spannungsabbau eingesetzt, als mit dem inneren Erleben in Beziehung zu treten.

Gene Gendlin: *“Wir suchen nicht irgendein mehr, sondern nur das mehr, das löst und klärt was vorher festgefahren, verwirrt oder unmöglich war. Wie können wir wissen, was das sein soll?*

Nur durch das Erleben des Klienten. Wenn das Erleben sich fortsetzt, stellt sich ein klares und eindeutiges Gefühl der Erleichterung ein. Es fühlt sich entspannter, befreit und lebendig an. Selbstverständlich sind diese Schritte oder Fortsetzungen nicht logisch abzuleiten. Keines unserer theoretischen Konzepte ist spezifisch und komplex genug, um den Facetten, die ein Mensch erlebt, auch nur nahe zu kommen. Logik und Theorie stellen lediglich aus einigen Aspekten des Erlebens ein generelles Muster her.

Die Präsenz einer anderen realen Person sorgt zu einem großen Teil für die Wirksamkeit der Methode. Erleben findet im Beziehungsraum statt. Ohne Feedback gibt es jedoch keinen interaktiven Prozess, sondern nur den impliziten und schmerzhaften ungelösten Zustand.

Wichtig ist, dass es eine andere Person ist, deren wirkliche Reaktionen sichtbar sind, damit durch diese das Erleben des Klienten sich fortsetzen kann, damit der Klient auf sie reagieren kann. Nur eine reale und bezogene Person kann so etwas bereitstellen. Keine nur verbale Weisheit kann das.

Gene Gendlin

Weltbild

Philosophie
Bsp. Sankhya

Selbstbild

Psychologie
Bsp. Carl Rogers

Übungs-Praxis

z.B. Künste wie Sport,
Gestaltung, Musik,
Wissenschaft,
Meditation.....

Kultureller Boden,

impliziter Kontext einer
Gesellschaft

Achtsamkeitsbasierte Übungs-Praxis:

SATI ist das Pali -, SMRITI das Sanskrit-Wort für Achtsamkeit und bedeutet so viel wie: etwas im Gewahr sein halten, damit man es näher erforschen kann, wahrnehmen was ist, Aufmerksamkeit – bewusstes Lenken der Aufmerksamkeit, aufgreifen, untersuchen, freundliches, offenes Interesse, sich an etwas erinnern, unterscheiden von heilsamen und nicht heilsamen Zuständen.

Die vier Grundlagen der Achtsamkeit:

Achtsamkeit für den Körper: Atem, Haltung, Gewahr sein der Haltung, Beugen und Strecken der Glieder, anatomischer Aufbau.

Achtsamkeit für Gefühle und Empfindungen

Achtsamkeit für mentale Faktoren

Bewusstsein für den aktuellen Zustand des Geistes (abgelenkt, verwirrt, konzentriert)

Was man mit Achtsamkeitstraining erreichen möchte: Entwicklung von Wissensklarheit, Unterscheidungskraft, die Erfahrung der 1. Person.

Reaktionen auf Außenreize zeigen sich im Körper:

Meditation	Focusing	Feldenkrais, Yoga, Tai-Qi, Kampfkünste,..
Durch das stille sitzen wird die geistige Reflexion nicht durch Reaktionen auf Außen Reize gestört.	Der Körper ist in einer Situation, die Situation ist im Körper. Hilft ins Stocken geratene Reflexion (z.B. durch Konflikte) wieder in Fluss zu bringen- einen stimmigen Kontakt zwischen denken und fühlen wieder herzustellen.	Die Aufmerksamkeit wird auf die Körperwahrnehmung gelenkt. Das Körperempfinden wird nicht durch die Reflexion gestört. Hilft ins Stocken geratenen körperliche Bewegung wieder in Fluss zu bringen.