

Monica Fischer

Schwerkraft mit Gefühl

Bewegung und Embodiment im Coaching

Copyright 2021 Monica Fischer
Autorin, Redakteurin und Herausgeberin: Monica Fischer, mail@monica-fischer.de
Verlag: Eigenverlag, Bruchsal 2021

1. Auflage
Lektorat: Michael Weih, Hiltraud Busch
Bilder: Monica Fischer, Michael Weih
Grafik Design: Monica Fischer
Druck: Wir machen Druck

*„Sprache, Körper und Situationen sind ein und dasselbe.“
Gene Gendlin*

Inhaltsverzeichnis:

Seite Kapitel

4 Vorwort

Teil I

- 8 1. Der Körper, die Basis unsrer Vitalität und Identität
- 11 2. Erleben ist das Ergebnis von Aufmerksamkeitslenkung
- 16 3. Die Feldenkraismethode, ein Schlüssel, um Freiraum zu gewinnen
- 22 4. Die Focusingmethode, ein Schlüssel für das Neue
- 26 4.1. Klemmende Prozesse, Blockaden lösen
- 27 4.2. In einer Vielfalt von Möglichkeiten persönliche Orientierung finden
- 29 4.3. Bedürfnisse hinter Beschwerden oder Symptomen erkennen
- 31 4.4. Einstellung zu einem Problem oder einer Situation reflektieren
- 32 4.5. Die persönliche Kompetenz, im Umgang mit unklaren Situationen und komplexen Aufgabenstellungen verbessern
- 36 4.6. Kreative und persönlich stimmige Denkansätze und Konzepte finden

40 Teil II: Achtsame Körperübungen mit Lebensthemen verbinden

- 44 1. Atmung: Freiraum für schwierige Situationen schaffen
- 50 2. Greifen: Festhalten oder Loslassen? Wenn das Alte nicht mehr stimmt, und das Neue noch nicht greifbar ist
- 56 3. Gehen: Wie geht's weiter? Schritt für Schritt, spürbare Veränderungen, die zu mir passen
- 70 4. Balance & Stehvermögen in Konfliktsituationen
- 76 5. Anstrengung - was brauche ich wirklich, um zufrieden zu sein? Das richtige Maß finden
- 82 6. Beugen und aufrichten: frei mit Autorität umgehen
- 92 7. Die Botschaft der Märchen entschlüsseln

98 8. Kreativität und den inneren Kritiker koordinieren

102 9. Spirituelle Heimat

118 10. Ü 50 gestalten

Teil III: Jemanden beim Focusingprozess begleiten

114 Menschen reagieren auf Menschen

115 Jemanden beim Focusing begleiten

120 Literatur

Vorwort

Wann fasziniert uns ein Künstler, ein Kunstwerk, ein Auftritt eines Sängers, Schauspielers oder Models? Wann weiß ein Künstler, wenn sein Werk fertig ist, wenn es genauso sein soll, auch unabhängig von Kritik?

In diesem Buch soll es nicht um gelungene Kunst gehen, sondern um die Kunst, zu wissen, wann sich ETWAS stimmig anfühlt. Es möchte einen praktisch nachvollziehbaren Weg aufzeigen, wie denken und fühlen zusammen kommen.

Um sich inhaltlich frei und trotzdem den roten Faden behaltend, bewegen zu können, wurden zwei Methoden ausgewählt und kombiniert:

Die Feldenkraismethode, entwickelt von Mosche Feldenkrais, um Körpergefühl, Freiraum und Präsenz zu erfahren. Die Focusingmethode von Gene Gendlin, um das Thema Körperarbeit in eine persönliche Situation einzubeziehen und für das Erlebte die passenden Worte zu finden. Die Kombination der beiden Methoden ermöglicht uns einen Rahmen, in dem wir uns sicher, unabhängig vom Wissensstand des Einzelnen, in einem komplexen Feld bewegen können.

Warum Feldenkrais und nicht Yoga?

Die Bewegungslektionen der Feldenkraismethode erfassen unsere natürliche Aufrichtungsentwicklung vom Baby bis zum gehenden Kleinkind - sozusagen angeborene „Urbewegungsmuster“. Es geht nicht um Training von Kraft, Ausdauer oder Dehnung, sondern um das Erfahren und Entdecken der natürlichen Aufrichtung. Indem sie uns zur Interaktion mit der Schwerkraft anleiten, haben wir die Möglichkeit Themen wie Sicherheit, Leichtigkeit, Anstrengung, Balance und Koordination nicht nur theoretisch zu besprechen, sondern in erster Linie zu spüren und zu erleben.

Die Focusingmethode erlaubt uns diese „Urbewegungsmuster“ mit „Urthemen“ in Beziehung zu setzen, z.B.:

- Die Atmung: Freiraum schaffen für schwierige Situationen.
- Handbewegung: Festhalten oder Loslassen? Wenn das Alte nicht mehr stimmt und das Neue noch nicht greifbar ist.
- Gehen: Wie geht's weiter? Schritt für Schritt, Veränderungen, die zu mir passen.
- Beugen und Aufrichten: Umgang mit Autorität.
- Gleichgewicht: Balance und Stehvermögen in Konfliktsituationen.
- Anstrengung: Was brauche ich wirklich, um zufrieden zu sein?
- Koordination: Kreativität und den inneren Kritiker koordinieren.

Durch die Kombination der beiden Methoden haben wir die Möglichkeit, unsere Anliegen nicht nur denkend bzw. verbal zu bearbeiten, wir können ihnen darüber hinaus eine körperliche Basis (Embodiment) geben. Des Weiteren können wir die Lücke, zwischen Übungssituation und persönlicher Lebenssituation füllen. Dies will nicht in einem psychologischen oder therapeutischen Sinn gedeutet, sondern frei und frisch erlebt werden.

Dieses Buch möchte nicht als Ratgeber, Sachbuch oder Gebrauchsanweisung im herkömmlichen Sinn verstanden werden. Es ist in drei Teile gegliedert: den **ersten Teil** könnte man mit „erlebte Theorie“ betiteln.

Theorien sind keine in Stein gemeisselten Dogmen. Sie enthalten vorstrukturierte Annahmen und Hypothesen, die mit unterschiedlichen Methoden erforscht werden. Theorien sind nicht nur Wissenschaftlern überlassen. Jeder hat Theorien, Annahmen und Hypothesen. Allerdings sind sie in Form von Weltbildern meist unbewusst. Im Alltag kommen wir nicht dazu, diese zu hinterfragen, ob sie noch stimmig und gesund sind. Ich finde es nützlich, sein Weltbild und die damit verbundenen Werte, zu reflektieren, herauszufinden, warum man sich intuitiv zu der einen oder anderen Meinung oder Lehre hingezogen fühlt.

Eine Theorie ist mehr als eine Idee. Sie hat eine erdachte Struktur, ein Konzept, das praktisch erprobt und erforscht werden kann – von Wissenschaftlern durch Messungen, von uns selbst durch Erfahrung. Selbst gemachte Erfahrungen sind die Basis des Erlebens. Wünschen wir uns nicht, dass unsere Erfahrungen Bedeutung haben, eine Wertschätzung erfahren und sich weiter entwickeln dürfen?

„Haben Sie nicht von jeder Theorie, die Sie studiert haben, etwas gelernt? Von jeder Theorie kann man das bekommen, was man mit ihrer Hilfe wirklich bemerkt, wirklich erlebt. Eine Theorie hilft einem, alles Mögliche zu bemerken, was man ohne diese Theorie nicht bemerkt hätte. Das, was man bemerkt hat, braucht man aber nicht in dieser Theorie auszudrücken, man kann es neu ausdrücken.“ Gene Gendlin

Theorien bieten einen Rahmen und Strukturen, die Beobachtung, Erleben und Austausch ermöglichen.

Dabei können wir unterschiedliche Zugänge nutzen:

- Sprachlich, in Form von offenen Reflexionsfragen, konkreten Fragen in Form von Fragebögen oder dokumentierte Beispiele von Personen, die Ihre Erlebnisse berichten.
- Intuitiv, vorsprachlich mit bildnerischen Mitteln, Bewegung und Körperausdruck, musikalisch oder gustatorisch. Mit diesen Vorgehensweisen können wir auch das Unklare und noch nicht sprachlich kommunizierbare miteinbeziehen.

Der Leser bekommt für seine eigenen Überlegungen und Hypothesen Raum, um das sachlich Dargestellte, mit den eigenen Erfahrungen zu vergleichen und zu überprüfen.

Im Folgenden möchte ich Sie mit drei Reflexionsfragen auf das Thema einstimmen. Vielleicht möchten Sie diese schriftlich beantworten oder auch nur im Hinterkopf behalten.

1. Wie denken Sie über Ihren Körper, welche Ideen oder Konzepte haben Sie, z.B. biologisch, medizinisch, psychologisch, theologisch, alltäglich, ... ? Haben Sie eigene Hypothesen oder Forschungsprojekte?

2. Wie verändern die im Folgenden vorgeschlagenen Sichtweisen Ihre Ideen und Konzepte:
Ein sich bewegender, im Bezug zur Schwerkraft organisierter Körper?
Körper leben immer in Situationen und schaffen spürbare Bedeutung. Man kann auch sagen: Ich bin die Situation, die Situation ist Ich.

3. Wie reden Sie über Ihren Körper? Versuchen Sie Ihre Konzepte zu beschreiben, ohne die Wörter „der Körper“, „das Gehirn“, „das Nervensystem“ zu verwenden.

Der zweite Teil ist durch die Corona-Situation entstanden. Die Pandemie hat uns vor eine neue Herausforderung gestellt: wie können wir ohne Präsenztreffen zufriedenstellende Qualität in der Weiterbildung anbieten. Wir haben die Möglichkeit, uns online auszutauschen, was aber nicht die ganze Erlebnisbandbreite abdeckt.

Am Erleben ausgerichtete, schriftliche Unterlagen, die Körperübungen und Reflexionshilfen anleiten, ermöglichen Erfahrungen, ohne auf Präsenztreffen angewiesen zu sein. Erfahrungen und Fragen können dann sowohl online, als auch in Präsenztreffen ausgetauscht werden. Dies ermöglicht eine flexible Anpassung an die jeweiligen Situationen und Bedürfnisse.

Im dritten Teil werden die einzelnen möglichen Focusingschritte erklärt und mit Formulierungshilfen und Beispielen verdeutlicht. Sie lernen, wie Sie eine Person anleiten und begleiten können.

Die den Themen zugeordneten Gespräche möchten eine Möglichkeit aufzeigen, wie sich ein Thema für eine Person zeigen kann. Sie möchten nicht als Rezept, sondern als Anregungen verstanden werden.

Die Anleitungen für die Körperübungen sind an Feldenkraislektionen angelehnt. In diesem Buchkontext wurden die Aspekte, die für das jeweilige Thema bedeutsam sind, herausgearbeitet, auf die umfassende Darstellung einer ganzen Lektion mit vielen Variationen, die in einem Feldenkraistraining ca. 45-60 Minuten dauern würde, verzichtet. In einem Präsenz- oder Onlinetreffen werden die Lektionen ausführlich angeleitet.

Bedanken möchte ich mich bei meinen Weggefährten, Helfern und Unterstützern. Insbesondere bei denen, die sich als Beispiel zur Verfügung gestellt, die mitdiskutiert und zugehört haben: Michael, Hiltraud, Christof, Christoph, Manuela, Emanuela, Siegfried, Conrad, Volker, Andrea und Karin.



1. Der Körper, die Basis unserer Vitalität und Identität

Das Gefühl von „ich bin lebendig“ – umgangssprachlich würden wir „fit“ sagen - hängt davon ab, wie gut unser biologischer Körper funktioniert, d.h. wie der Kontakt mit der Umwelt verarbeitet wird und wie gut die Qualität der Gewebe ist. Darum kümmert sich sowohl die moderne als auch die traditionelle Medizin, wie z.B. der Ayurveda und die TCM.

Die Naturwissenschaften bieten uns an, den Körper wie eine Maschine zu sehen und zu behandeln. Er wird meistens aus der Sicht einer dritten Person beobachtet und kontrolliert. Es gibt ein Konzept, wie ein Körper idealtypisch funktioniert. Hier befinden wir uns, wenn wir „der Körper“, „das Nervensystem“, „das Skelett“ sagen. Eine Maschine kann komplizierte Arbeit bewältigen, sie kann aber nichts Neues hervorbringen. Wenn wir von diesem naturwissenschaftlichen Standpunkt ausgehen, haben wir eine Trennung von Körper und Geist. Es gibt einen Körper, der von einem Geist analysiert und beobachtet wird.

Als Organismus bezeichnen wir hier einen lebendigen Körper. Das Lebendige ist komplexer als ein komplizierter Körper. Wir spüren das Lebendige, z.B. indem wir atmen, uns bewegen oder als Körperwärme (durch Stoffwechsel erzeugte Energie). Der lebendige Organismus interagiert kontinuierlich mit seiner Umwelt: Bedürfnisse wie z.B. Hunger und Durst, Atmung, das Gleichgewicht halten, sich mit den Sinnen orientieren, verdauen oder ausscheiden sind Beispiele dafür, wie wir mit der Umwelt in Kontakt sind.

Wenn wir an dieser Stelle aufhören würden, den Menschen zu begreifen, würden wir den lebendigen Körper auf seine Biologie - Anatomie und Physiologie - reduzieren. Was können wir noch beachten, um uns selbst als Mensch zu verstehen?

Jede Berührung unseres Körpers wird biologisch und psychologisch verwertet. Jeder Lebensbereich wird jederzeit durch den Tastsinn geprägt. Entweder, wenn unser Körper durch physikalische Reize verformt oder berührt wird, wie zum Beispiel bei einer Massage oder indem wir den Körper aktiv durch Bewegung verformen (durch Bewegung üben wir Druck auf den Boden unter uns aus). Wir sprechen dann von „jemand oder etwas hat mich berührt oder bewegt“ oder „ich spüre mich selbst, wie ich mich bewege.“ Durch die Fähigkeit, diesen Unterschied erkennen zu können, wissen wir, wer wir sind und was wir tun. Wir spüren uns selbst im Hier und Jetzt. Man kann sich verändern und doch dieselbe

Person sein. Diese Fähigkeit, Zusammenhänge, Stimmigkeit und Stabilität in einer sich verändernden Welt herzustellen und zu empfinden, ist bewusstseinsfähig, aber nicht an Sprache gebunden.

Wir haben so etwas wie ein inneres Referenzsystem, das eigene Erfahrungen positiv oder negativ bewertet. Wir können spüren, ob etwas passend ist. Daraus ergibt sich die Aufgabe Lust- und Unlustgefühle, Frustration über Nichterfüllung von Wünschen zu organisieren. Das gelingt uns mal besser mal schlechter. Situationen verlangen von uns eine schöpferische Anpassung, die wir letztendlich nur selbst machen können.

Wenn Sie in Ihrem Körper nach diesem Gefühl, ob sich etwas stimmig anfühlt oder nicht, suchen, woran würden Sie es erkennen? Gibt es einen Ort, wo dieses Gefühl der Stimmigkeit wohnt? Könnten Sie es mit Worten beschreiben? Was meinen Sie, kann man, können Sie diesem Gefühl vertrauen?

Versuchen Sie an jemanden zu denken, den Sie mögen. Wie fühlt sich das an? Wenn Sie an jemanden denken, den Sie nicht mögen, wie verändert sich Ihr Gefühl?

Wenn wir auf einer wissenschaftlich beobachtbaren Ebene bleiben würden, hätten wir ein Menschenbild unter Laborbedingungen, die von der Wissenschaft definiert werden. Angenommen, wir wollten ein Konzept über die menschliche Sinneswahrnehmung in einer Alltagssituation erforschen, mit Worten beschrieben, könnte das so aussehen:

„Ich komme nach Hause und sehe, wie mein Hund mir entgegenkommt. Ich höre sein Bellen, sehe, wie er mit dem Schwanz wedelt und spüre sein Fell auf meiner Haut.“

Allerdings leben wir nicht nur in diesen definierten Bedingungen, sondern in persönlichen, individuellen Situationen. Wir erleben Situationen. Das Erleben lässt sich mit den Kategorien der Sinneswahrnehmungen alleine nicht vollständig beschreiben.

Versuchen Sie zu beschreiben, was Sie erleben, wenn Sie nach Hause kommen. Wann haben Sie das Gefühl, dass jemand, der etwas erzählt, es tatsächlich selbst erlebt hat? Was ergibt sich also daraus, wenn wir uns auf die ganze Komplexität einer Situation einlassen?



„Wir erfahren die Welt nicht in erster Linie durch unsere fünf Sinne, sondern viel grundlegender dadurch, dass der Körper sich selbst spürt, weil der Körper Interaktion mit seiner Umwelt ist. Indem wir uns selbst körperlich spüren, spüren wir auch unsere Umgebungen, unsere zwischenmenschlichen Situationen. Dabei verkörpern wir einerseits unsere Umgebung, zugleich aber auch unsere Gedanken und Gefühle, die wir dazu entwickeln. Die menschliche Körperlichkeit ist durch und durch die einer geistig-seelischen Person.“ Gene Gendlin

2. Erleben ist das Ergebnis von Aufmerksamkeitslenkung

Wir können uns die Aufmerksamkeit vorstellen wie eine Taschenlampe. Die Aufmerksamkeit wandert umher und kann immer nur einen Aspekt beleuchten. Wir haben als Menschen die Fähigkeit, uns jederzeit darüber bewusst zu sein, wo unsere Aufmerksamkeit hingeht. Durch Aufmerksamkeit wird das, worauf wir die Aufmerksamkeit richten, im Bewusstsein gegenwärtig. Bewusstheit ist die Fähigkeit, Zusammenhänge herzustellen.

Interesse, Anziehung oder Faszination bewirkt eine natürliche Fokussierung der Aufmerksamkeit. Wir alle kennen die Erfahrung, wie leicht wir uns konzentrieren können, wenn uns etwas interessiert und wie anstrengend sich „konzentrieren müssen“ anfühlt, wenn wir kein Interesse an einer Sache haben. Das Gegenteil von fokussierter Bewusstheit wäre die Vermeidung bzw. Verdrängung.

Versuchen Sie, ein Problem so lange umzuformulieren, bis es Sie interessiert.

Manche Autoren betonen einen weiteren Aspekt der Bewusstheit: das Gewahrsein (englisch awareness). Sie beschreiben dieses Gewahrsein mit Eigenschaften, wie entspannt, in die Weite eingestellt, offen, gegenwärtig, präsent, unmittelbar wahrnehmend. Dieses Gewahrsein wird in der modernen Literatur mit dem Begriff Achtsamkeit bezeichnet.

Kabat-Zinn hat in seinem Buch "Im Alltag Ruhe finden" folgende Beschreibung von Achtsamkeit gegeben: *„...so intensiv und befriedigend es auch sein mag, sich in der Konzentration zu üben, bleibt das Ergebnis doch unvollständig, wenn sie nicht durch die Übung der Achtsamkeit ergänzt und vertieft wird. Für sich allein ähnelt sie (die Konzentration) einem Sich-Zurückziehen aus der Welt. Ihre charakteristische Energie ist eher verschlossen als offen, eher versunken als zugänglich, eher tranceartig als hellwach. Was diesem Zustand fehlt, ist die Energie der Neugier, des Wissensdrangs, der Offenheit, der Aufgeschlossenheit, des Engagements für das gesamte Spektrum menschlicher Erfahrung. Dies ist die Domäne der Achtsamkeitspraxis.*

Achtsamkeit heißt sich darüber bewusst zu sein, wo unsere Aufmerksamkeit hingeht. In den östlichen Weisheitstraditionen hat der Begriff Achtsamkeit eine umfassende Bedeutung. Georg Dreyfus beschreibt dies folgendermaßen:

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

Die vier Grundlagen der Achtsamkeit „SATIPATTANA“:

- Achtsamkeit für den Körper: Atem, Haltung, Gewahrsein der Haltung, Beugen und Strecken der Glieder, anatomischer Aufbau.
- Achtsamkeit für Gefühle (Emotionen) 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 ersten. Person.“

Wir können sagen, wir erleben das, worauf wir unsere Aufmerksamkeit fokussieren.

Wenn wir von einem neutralen Standpunkt aus beobachten, können wir erfahren, wie z.B. unser aktueller geistiger Zustand ist – umgangssprachlich würden wir sagen „wie wir gerade drauf sind.“

Wie würden Sie Ihre geistige Verfassung nach einem langweiligen Fernsehabend, nach dem Genuss einer Tasse Tee oder einem Ausflug im Freien beschreiben.

Vielleicht passt eine der folgenden Beschreibungen zu der jeweiligen Situation:

- verwirrt, starr, halluzinierend
- aktiv, von Idee zu Idee springend
- wechselnd: ein Moment aktiv, ein Moment schwer und langsam
- fokussiert, in ein Thema vertieft
- frei, losgelöst, aufmerksam, bewusst

Worauf kann man die Aufmerksamkeit lenken?

Wir können die Aufmerksamkeit nach innen oder nach außen richten, sie eng fokussieren oder wie ein Weitwinkelobjektiv einstellen. Dies kann nicht nur unbewusst, sondern auch bewusst und absichtlich geschehen.

Wenn wir sie z.B. im Weitwinkelmodus nach außen gerichtet haben, stehen wir vielleicht an einem Strand und betrachten den Horizont. Wenn wir nach

speziellen Muscheln am Strand suchen, haben wir einen nach außen gerichteten, engen Fokus.

Wenn wir die Aufmerksamkeit nach innen richten, erfahren wir etwas über uns selbst. Das kann ein allgemeines diffuses Gefühl von Wohl- oder Unwohlsein oder auch konkret sein. Wir können unterscheiden, ob wir etwas spüren oder denken. Wir können sogar präzise erkennen, was wir gerade z.B. über Muscheln denken, ob wir vergleichen, analysieren, beurteilen, objektiv beobachten, erinnern. Wir können sogar den Inhalt des Denkens über Sprache ausdrücken.

Wer lenkt die Aufmerksamkeit?

Spontan würden wir sagen: „Ich, wer denn sonst?“ Selbst, wenn uns jemand ablenkt, indem er laut unseren Namen nennt, sind wir es selbst, der die Aufmerksamkeit in diese Richtung lenkt.

Wir könnten aber auch sagen „Etwas in mir“ lenkt die Aufmerksamkeit auf die Person, die meinen Namen nennt.

Warum ist dieser Unterschied bedeutsam? Wir könnten dieses „ETWAS“ erforschen, indem wir fragen „wie macht dieses „Etwas“ das, welche Qualität hat „ES“?

Ein Beispiel: Jemand ruft Sie zum Mittagessen. Die einfache Antwort wäre: „Ich komme.“ Sie lassen Ihre Arbeit liegen, stehen auf und gehen zum Mittagessen. Wenn wir nach dem „ETWAS in mir“ fragen, dann könnte eine Bereitschaft, eine Offenheit oder Interesse für das Mittagessen oder die begleitenden Personen körperlich spürbar sein. Andererseits könnte aber auch ein Widerstand körperlich spürbar werden, sei es durch Muskelanspannung oder flache Atmung. Ein Mittagessen ist eine Situation, die sich schnell ändert. Wir könnten uns Situationen anschauen, die komplexer und dauerhafter sind, wie z.B. einen Chef, den Sie nicht leiden können. Wenn wir nach dem „ETWAS in mir, das den Chef nicht leiden kann“ fragen, ist nicht mein ganzes „Ich“, sondern nur ein Teil von mir mit dem Chef beschäftigt. Dieser Teil kriert ein ganz bestimmtes Spannungsmuster, begleitet von bestimmten Gedanken und Gefühlen. Wenn das unbewusst und reaktiv geschieht, hat dieses Muster die Tendenz sich zu wiederholen. Es könnte z.B. in chronischen Nackenschmerzen enden, ohne zu wissen, woher diese kommen und wie man als Person daran beteiligt ist.

Wir gehen hier von zwei Arten aus, wie man sich erleben kann:

1. Eine Person ist mit der Situation, dem Problem, dem Anliegen identifiziert. Diese Art des Erlebens wird oft beschrieben mit Worten wie „ich bin

verzweifelt“, „ich leide“. Auch starre, verfestigte Situationen wie z.B. Familiensituationen oder Arbeitsbedingungen können innerlich erlebt werden.

2. Eine Person identifiziert sich **nicht** mit ihrem Problem. Sie würde sagen, „ich bin ich und ein Teil von mir ist verzweifelt“. Sie erlebt sich als körperlich anwesendes, atmendes Wesen, das gerade eine schwierige Situation hat.

Diese Unterscheidung erlaubt uns:

- zu fragen, „wie trägt eine Person ihr Problem mit sich herum?“
- das Problem als „Etwas“ zu bezeichnen.
- es in ein Symbol zu fassen oder ihm einen Namen zu geben.
- zu klären, wie die Person das macht und es als Fähigkeit zu beschreiben.
- die Qualitäten des Erlebens zu erforschen.
- nach der Bedeutung zu fragen.
- diese Fähigkeit wertzuschätzen.

Wir bitten den Klienten dieses „Etwas...“ aus sich heraus zu stellen und „ES“ in einem passenden Abstand zu parken. Sich nicht mit dem Problem zu identifizieren und erst mal Freiraum zu schaffen.

Welches Wissen und welche Fähigkeiten braucht man, um Identifikationen loszulassen?

Wer noch etwas nachdenken möchte:

Die Ayurvedische Philosophie beschreibt Eigenschaften und Funktionen des menschlichen Geistes sehr genau. Ich möchte Sie dazu einladen, die folgenden Aussagen zu prüfen, ob Sie diesen zustimmen und mit Beispielen aus eigener Erfahrung erweitern möchten.

- Der Geist hat die gleichen Voraussetzungen wie das Universum und folgt den gleichen unveränderlichen Gesetzen. Es gibt nichts, was sich schneller bewegt, als der Geist. Er übertrifft die Lichtgeschwindigkeit.
- Der Geist ist ein feinstofflicher Organismus mit Ursprung und Ende, Struktur, Nahrungszyklus und Stoffwechsel.
- Der Geist ist mit dem Körper verbunden – er arbeitet mit dem Gehirn. Er empfängt und verarbeitet über die Sinne Informationen aus der Außenwelt.
- Der Körper existiert, um dem Geist Wahrnehmung und Handlung zu ermöglichen.
- Ernährung, Körperübungen und Sinneseindrücke beeinflussen den Zustand unseres Geistes.
- Der Geist kann beobachtet werden, er ist ein Objekt.
- Der Geist hat keine bestimmte Größe oder Gestalt. Er nimmt die Form und Größe des Objektes an, das wir erforschen; auf das, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten.
- Der Geist ist unbeständig und ständig in Bewegung. Ohne Bewegung kann der Geist nicht funktionieren.
- Der Geist ist punktiert bzw. atomar. Wir können uns immer nur auf ein bestimmtes Objekt konzentrieren. Wir sehen nicht das Ganze, sondern versuchen es über die verschiedenen Blickpunkte zu konstruieren.
- Der Geist neigt zu dualistischen Reaktionen, wie Mögen/Nichtmögen.
- Das Ich ist das Zentrum des Geistes.
- Der Kopf ist das Zentrum des nach außen gerichteten Geistes und arbeitet durch die Sinnesorgane
- Das Herz ist das Zentrum des nach innen gerichteten Geistes, der Gefühlswelt, die Sinne überwindet.
- Die Vernunft verarbeitet und ordnet Eindrücke, Gefühle und Gedanken. Wissen entsteht.
- Es existiert eine Stille über dem Geist.
- Jeder Geist ist einzigartig.

3. Die Feldenkraismethode, ein Schlüssel, um Freiraum zu gewinnen

Mosche Feldenkrais hat mit seiner Methode die Interaktion mit der Schwerkraft herausgearbeitet. Die Schwerkraft ist die physikalische Bedingung, die auf elementare Weise auf uns einwirkt. Jeder weiß, dass es sie gibt. Am ehesten wird sie uns bewusst, wenn uns etwas herunterfällt. Den wenigsten ist bewusst, dass sie auch an unserer Aufrichtung beteiligt ist. Eine gelungene Integration der Schwerkraft zeigt sich daran, ob man unnötige Anstrengung und Anspannung lassen kann und gleichzeitig das Gefühl von Stabilität und Aufrichtung hat. Hier kommt die Frage auf „warum muss man die Schwerkraft integrieren, wo sie doch immer da ist und nicht abgeschirmt werden kann?“

Mit dieser Frage reduzieren wir eine Situation auf eine physikalische Kraft: Eine Masse von z.B. 50 kg erzeugt im Schwerfeld der Erde eine Gewichtskraft von 500N (Abb.2.). Mit den Worten von Isaac Newton: *„Kräfte treten immer paarweise auf. Übt ein Körper A auf einen anderen Körper B eine Kraft aus (actio), so wirkt eine gleich große, aber entgegen gerichtete Kraft von Körper B auf Körper A (reactio).“*

Soweit die Theorie. Kann man diese entgegengerichtete Kraft, die vom Boden ausgeht und auf den Körper einwirkt, spüren?

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Körper. Versuchen Sie, eine Art Bereitschaft, mit dieser entgegengerichteten Kraft in Kontakt zu kommen, entstehen zu lassen. Wie fühlt es sich für Sie an, auf diese Art mit dem Boden in Kontakt zu sein? Ist es mehr ein Machen oder ein Zulassen?

Hierzu eine Ergänzung von Norbert Klinkenberg: *„Die Aufgabe ist es, den Organismus so im Raum zu konfigurieren, dass der Zug der Schwerkraft und die stützende Tragkraft des Bodens ungehindert durch den Körper (Skelett) übersetzt werden kann. Solche Entwicklungsprozesse werden nicht dadurch angestoßen, dass wir Handlungsweisen inszenieren und einüben, sondern indem wir sie in Kontakt mit den Anforderungen entstehen lassen.*

Unser Verhalten zur Schwerkraft entscheidet über die Qualität unseres Seins, ob wir es physikalisch leicht oder schwer haben.

Die ... Einstellwirkung der Schwerkraft befähigt uns, uns beim Kontakt mit den physikalischen Gegebenheiten auch psychisch, emotional und kognitiv als Einheit, geschlossen, „bei uns“ zu erleben.“

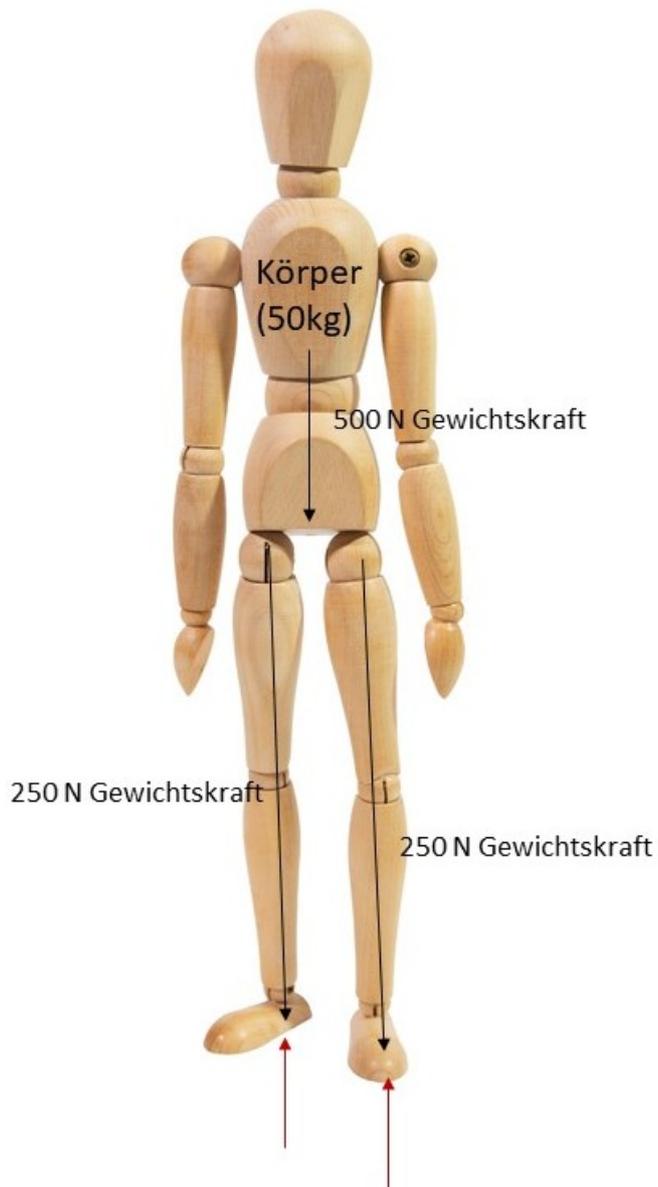


Abb. 2

Wie würden Sie Ihre persönliche Beziehung zur Schwerkraft beschreiben?

Hier ein paar Vorschläge zur Anregung: Die Schwerkraft

- ist eine subtile Präsenz.
- ist eine neutrale Macht.
- ist eine zwingende, unsichtbare Kraft.
- ist eine zuverlässige Partnerin.
- hat eine ordnende Wirkung.
- ist die Wurzel alles Leichten.
- hat kein Mitgefühl.

Die verbalen Anleitungen einer Feldenkraislektion, helfen die Aufmerksamkeit auf den Körper und das Spüren zu lenken. Wir unterstützen dieses sich selbst Spüren durch Berührung oder durch Aufmerksamkeitslenkung mit der Frage „wo spüren Sie Kontakt zum Boden“?

Das Spüren des Bodenkontaktes ermöglicht:

- Ein generelles Gefühl für Sicherheit und Unterstützung.
- Zu wissen, dass einen der Boden unterstützt, hilft, Identifikationen loszulassen. Man landet nicht im freien Fall, sondern sicher auf dem Boden. Wenn man Anspannung losgelassen hat, bleibt noch etwas von mir übrig, etwas, was ich vielleicht noch nicht verstehen, aber spüren kann.

Das sich selbst Spüren ermöglicht:

- ein Gefühl für selbst erzeugte Handlungen,
- ein Gefühl für Stimmigkeit,
- eine Situation als Ganzes zu spüren oder anders ausgedrückt wie eine Situation in mir ist.

Karlfried Graf Dürkheim schreibt in seinem Buch „Hara- die Erdmitte des Menschen“: *„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 darlebt und verhält.“*

An dieser Stelle möchte ich Sie zu der Feldenkraislektion „Das Gewicht an den Boden abgeben“ einladen.

Sie brauchen dazu eine Unterlage (Matte, Teppich oder Decke).

Legen Sie sich auf den Rücken. Bemerken Sie, welche Stellen Ihres Körpers den Boden berühren – das sind die Stellen, an denen Sie und der Boden miteinander interagieren. Dort haben Sie die Möglichkeit, Ihr Gewicht an den Boden abzugeben, sich so zu organisieren, dass Sie in Kontakt mit Ihrer Unterlage sind.

Wandern Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit zu Ihrer rechten Ferse. Spüren Sie, wie Sie den Kontakt Ihrer Ferse zum Boden empfinden. Dehnen Sie langsam Ihre Aufmerksamkeit auf das ganze Bein, von der Ferse bis zum Hüftgelenk aus und spüren die Stellen, die den Boden berühren.

Machen Sie das Gleiche mit dem linken Bein, von der Ferse bis zum Hüftgelenk.

Wandern Sie nun mit Ihrer Aufmerksamkeit zum Kopf. Wo spüren Sie die stärkste Berührung mit dem Boden. Fahren Sie fort, auf diese Weise die anderen Körperteile zu spüren: die Rückseite Ihrer rechten Schulter, den rechten Ellenbogen, die rechte Hand, wie sie den Boden berühren. Ebenso die linke Seite, von der Schulter bis zu den Fingerspitzen. Dann wandern Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit langsam von Ihrem Nacken herunter bis zum Steißbein.

Lernen Sie, Anstrengung zu erkennen:

Jetzt versuchen Sie, sich so zu organisieren, dass Sie das Gefühl haben, dass der Boden Sie nicht trägt - nur so viel, dass Sie sich sicher fühlen und es bequem ist. Viele von uns nutzen den Bodenkontakt nicht, weil sie ihre Muskeln anspannen oder die Schultern hochziehen. Wenn Sie das einmal bewusst probieren, hilft es Ihnen, diese Gewohnheit, die im Alltag oft unbewusst passiert, schneller zu erkennen. Schließlich versuchen Sie wieder, Ihr ganzes Gewicht an den Boden abzugeben.

Wie entspannen Sie sich?

Für manche Leute ist Entspannung etwas wie ein Ballon, aus dem die Luft rausgelassen wurde. Das ist kein vitaler Zustand.

Heben Sie den rechten Arm und lassen ihn auf den Boden fallen, so, wie Sie sich nach einem stressigen Tag in den Sessel fallen lassen würden. Machen Sie das ein paar Mal. Versuchen Sie es auch mit dem linken Arm, dem rechten und dem linken Bein.

Wach und ohne Anstrengung:

Heben Sie den rechten Arm, so weit, wie es leicht geht und legen ihn langsam, Stück für Stück zurück auf den Boden, so, dass Sie möglichst viele Auflageflächen spüren. Machen Sie das langsam ein paar Mal und versuchen Sie, jedes Mal neue Auflageflächen zu finden. Versuchen Sie, es weder lasch noch angespannt zu tun.

Probieren Sie es auch mit dem linken Arm, dem rechten und linken Bein.

Erst denken, dann handeln:

Versuchen Sie, sich selbst denkend zu fühlen: „ich werde meinen rechten Arm heben und fühle alle Bewegungsempfindungen, bevor ich den Arm hebe.“ Welche muskulären Vorbereitungen können Sie wahrnehmen, bevor Sie die Armbewegung ausführen? Wie organisieren Sie sich, damit die Bewegung möglich wird? Was passiert zwischen Absicht und Ausführung? Das ist die Lücke, die Bewusstheit, die Lernen möglich macht.

Dann heben Sie den Arm und legen ihn wieder ab, wie vorhin. Versuchen Sie es auch mit dem linken Arm, dem rechten und linken Bein. Bemerkten Sie, was Ihre Atmung macht, während Sie das tun. Machen Sie es so weich wie möglich.

Den Bodenkontakt bewusst verstärken:

Versuchen Sie als Nächstes die Teile, die den Boden berühren, auf den Boden zu drücken. Ganz sanft drücken Sie Ihre rechte Ferse in den Boden und lassen es wieder. Machen Sie dies mehrere Male. Bemerkten Sie, welche Körperteile sich heben, wenn Sie die Ferse in den Boden drücken. Probieren Sie dies auch mit der linken Ferse, dem rechten und danach dem linken Schulterblatt. Mit dem linken Schulterblatt und der linken Ferse gleichzeitig und mit dem rechten Schulterblatt und der rechten Ferse gleichzeitig. Und nun drücken Sie das rechte Schulterblatt und die linke Ferse zusammen und das linke Schulterblatt und die rechte Ferse zusammen in den Boden.

Nun spüren Sie, wie sich das auf dem Boden Liegen anfühlt. Haben Sie neue Auflageflächen gefunden?

In der Bauchlage den Boden erkunden:

Legen Sie sich auf den Bauch. Legen Sie den Kopf in eine bequeme Position, die Arme sind in der Nähe des Kopfes bequem angewinkelt.

An welchen Stellen Ihres Körpers können Sie den Kontakt zum Boden spüren?

Beginnen Sie mit der Absicht den Kopf zu heben. Führen Sie die Bewegung nicht gleich aus, sondern versuchen Sie den Beginn der Bewegung und alles, was Sie organisieren, um die Bewegung ausführen zu können, wahrzunehmen.

Bemerken Sie auch, ob sie den Atem anhalten, auch wenn Sie die Bewegung nur denken; d.h., die Anstrengung wäre schon mobilisiert, bevor Sie die Bewegung ausführen. Versuchen Sie, sich so zu organisieren, dass Sie die Bewegung ausführen können, ohne den Atem anzuhalten. Nun heben Sie Ihren Kopf und legen ihn wieder ab. Spüren Sie, wie Ihr Brustkorb, Ihre Ellenbogen, Ihr Bauch auf den Boden drücken.

Nun drücken Sie alles zum Boden, was Sie brauchen, um den Kopf zu heben. Heben Sie ihn und legen ihn wieder ab.

Drücke Sie als Nächstes den Boden mit der rechten Hand und lassen es wieder. Tun Sie das auch mit dem rechten Ellenbogen, der linken Hand, dem linken Ellenbogen, dem rechten Fuß, dem linken Fuß, dem Becken, dem Brustkorb und dem Kopf.

Legen Sie sich wieder auf den Rücken und spüren, wie Sie jetzt auf dem Boden liegen.

Kommen Sie langsam zum Sitzen und zum Stehen.

Unsere Fußsohlen sind jetzt die Flächen, die Kontakt mit dem Boden haben. Spüren Sie diesen Kontakt und bemerken Sie, wie Sie Ihr Gewicht darüber verteilen.

Wie fühlt sich jetzt der Kontakt mit dem Boden für Sie an?
Stellt sich ein Gefühl von Freiraum ein?

„Am Schluss einer richtig durchgeführten Lektion sollte sich der Schüler so frisch und leicht fühlen, wie nach einem Urlaub oder gutem Schlaf.“

Richtig koordinierte Handlung scheint mühelos und fühlt sich auch so an, ungeachtet dessen, wie groß das Quantum Arbeit dabei tatsächlich ist.“
Moshe Feldenkrais

Diese Interaktionsfähigkeit können wir nicht nur auf die Schwerkraft oder Luft beziehen, sondern auf eine ganze (Lebens-) Situation ausweiten. Der Körper ist Interaktion mit der Situation. „Wenn ich nicht da bin, ist die Situation auch nicht da.“ Wir könnten also sagen, eine persönliche Situation ist, wie die Schwerkraft auch, in unseren Füßen, Schultern, Muskeln, also in der ganzen Körperhaltung. Und wir können auch sagen, dass wir eine Situation nicht nur mit dem Körper erleben, fühlen, empfinden, wir kreieren sie auch mit dem Körper, z.B. durch Anstrengung.

4. Die Focusing Methode, ein Schlüssel für das Neue

Wenn wir durch das Praktizieren der Feldenkrais Methode z.B. Leichtigkeit erleben, obwohl unser Körpergewicht immer gleich bleibt, kann es sein, dass wir auch eine bestimmte Lebenssituation leichter erleben. Es fühlt sich leichter an, ohne es konkret beschreiben zu können. Umgekehrt können wir auch in einer Lebenssituation sein, die sich schwer anfühlt. Dieses Körpergefühl ist sprachlich nicht kategorisiert. So gibt es in jedem Erleben etwas, das nicht vollständig ausdrückbar ist, aber als bedeutsam gespürt, erlebt werden kann.

Gene Gendlin, der Begründer der Focusing Methode, bezeichnet dieses spürbare Erleben einer Lebenssituation mit dem Begriff „Felt Sense“. Er meint damit, dass etwas aus der Vielzahl der Möglichkeiten, die in einer Lebenssituation enthalten sind, spürbar bedeutsam ist. Dieser Felt Sense ist meistens im unteren Bauch-, Magen-, Brust- oder Halsbereich spürbar. Das Erleben eines Felt Sense ist immer auf eine Situation, ein Thema ausgerichtet und gestaltet sich im Zusammenhang mit diesem. Mal ist er ganzheitlich, zusammenhängend oder auch nur bruchstückhaft. Er ist zu Beginn unklar, vage und verschwommen. ETWAS unklar zu erleben unterscheidet sich von einer Emotion – wir wissen deutlich, dass wir z.B. zornig, traurig oder fröhlich sind. Der Felt Sense umfasst sowohl die körperliche - seelische Befindlichkeit, als auch Gedanken zu dieser Situation. Beide sind in diesem Erleben miteinander verwoben. Dadurch wird die Trennung von Fühlen und Denken aufgehoben.

Ein Felt Sense ist neu und entsteht in der Gegenwart. Nach Gendlin kommt es genau dann zur Veränderung, wenn aus diesem Felt Sense ein Ausdruck, zum Beispiel eine sprachliche Formulierung, eine Handlung, Geste, Bewegung, Imagination, Emotion oder auch ein musikalischer Ausdruck kommt. Wir können auch spüren, ob das Gefundene, z.B. ein Wort, zu dem passt, was wir spüren. Das muss nicht gleich bei dem ersten Ausdruck so sein. Manchmal braucht es Zeit und ein Differenzieren, bis das Stimmige, Passende gefunden ist.

Wenn ein stimmiger Schritt aus einem Felt Sense kommt, verändert es die gesamte Konstellation. Dies wird als körperliche Erleichterung – Felt Shift - erlebt. Indem wir aus diesem Erleben heraus handeln oder sprechen, entstehen neue, feinere, differenzierte Bedeutungen und Ausdrücke. Sie wirken zurück und verändern wiederum. Die ist nach Gendlin die Grundlage für menschliche Veränderung und Kreativität.

Stellen Sie sich eine Situation, Person oder Anliegen vor, die Sie beschäftigt, interessiert oder die Sie näher erforschen möchten. Wie fühlt sich die Situation, die Person oder Ihr Anliegen in Ihnen an?

Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf dies als bedeutsam erlebtes Körpergefühl. Wie fühlt sich dieser Felt Sense an? Versuchen Sie eine für Sie passende Ausdrucksform zu finden. Das kann ein Bild, ein Wort, ein Satz, eine Geste, eine Bewegungsabfolge oder auch eine Emotion sein. Wie fühlt es sich für Sie an, nachdem Sie diese Ausdrucksform gefunden haben. Spüren Sie nach, ob sich der Ausdruck passend zu dem „Felt Sense“ anfühlt.

Mögliche Themen, um Focusing anzuwenden:

- Klemmende Prozesse, Blockaden lösen, wenn „Etwas“ ins Stocken geraten ist.
- Persönliche Orientierung und Sinn finden in einer Vielfalt von Möglichkeiten.
- Bedürfnisse hinter Beschwerden oder Symptomen erkennen.
- Heilsame, nützliche, sinnvolle Einstellungen zu einem Problem oder einer Situation finden.
- Die persönliche Kompetenz, im Umgang mit unklaren Situationen und komplexen Aufgabenstellungen verbessern.
- Originäre, kreative und persönlich stimmige Denkansätze und Handlungsschritte finden.

Die Themen werden ab Seite 26 mit Beispielen erläutert.