

KÖSYBE

Körpersymbolik und Bewusstsein



Unterrichtsplan:

KÖSYBE 1	Verwurzelung/Bodenkontakt – Un- abhängigkeit/Freiheit
KÖSYBE 2	Raum und Form
KÖSYBE 3	Geben und Nehmen
KÖSYBE 4	Führen und Geführtwerden
KÖSYBE 5	Schwingung und Stimme
KÖSYBE 6	Präsenz Ich – Gruppe Helfen – Sich-helfen-Lassen Vereinigung – Trennung
KÖSYBE 7	Natur im Menschen Gehen und Identität

KÖSYBE-Stunden kombinieren die sinnliche Erfahrung existenzieller Lebensthemen mit deren unwillkürlicher Verarbeitung durch ein Bildsymbol in der Tiefenentspannung.

Dabei werden wie in einer Therapie wichtige persönliche Themen berührt, die sich aber im Prozess der Stunde weiterentwickeln und ausformen, ohne dass sie bewusst verarbeitet werden müssten. Das hilft, im Alltag eine Intuition zu entwickeln, eine Art innerer Gewissheit für die persönliche Entwicklung und das Verhältnis zu anderen.

Jede der Unterrichtseinheiten inszeniert ein grundlegendes Lebensthema. Durch eine intensive, auf das Thema abgestimmte Körpererfahrung, zum Beispiel über den Atem, die Stimme, die Haut, das Gehen und Körperinnenräume, durch ein Bewegungstraining, genau das Thema unterstützende Musik und die Verknüpfung mit archetypischen Traumbildern wird eine innere Neuordnung und ganzheitliche geistig-seelische und körperliche Integration ermöglicht. Sie wird durch praktisch anwendbare Lebensphilosophie abgerundet.

Psychologischer Hintergrund

Der bei weitem größte Teil unserer Entscheidungen, dessen, was wir wahrnehmen und wie wir es erleben, ist unbewusst gesteuert, beeinflusst oder kontrolliert.

Unsere unbewussten Programme sind dem bewussten Teil, dem Ich, nicht zugänglich. Ihre sinnvolle Ordnung hat sich über eine sehr lange Zeit der Menschheitsgeschichte entwickelt und ist auf das Überleben des Individuums und der Gattung ausgerichtet.

Manchmal gibt es aber Verknüpfungen, die unsere Entwicklung blockieren und uns in Richtungen lenken, die Vorurteilen, Ängsten oder vordergründigen Begierden entsprechen.

Das fällt uns auf, wenn wir merken, dass wir bestimmte Fehler immer wieder machen, dass wir immer wieder mit bestimmten Problemen zu tun haben. Gleichzeitig können wir feststellen, dass wir andere Stärken von uns nicht nutzen, dass eigentlich alles in uns ist, was wir brauchen, wir es aber nicht wahrnehmen.

Die Natur im Menschen

Hinzu kommt, dass das moderne Leben so angelegt ist, dass es wesentlichen Teilen der menschlichen Natur entgegensteht. Für die seelische und körperliche Gesundheit ist es notwendig, die uralte „Natur im Menschen“ (mit archaischen Reaktionen wie Stress und Aggression) mit den Anforderungen der postmodernen Zivilisation zu versöhnen.

In guten Psychotherapien werden die unbewussten Programme dem Erleben zugänglich, ebenso gelingt dies in Verfahren der Körpertherapie, durch Atemtherapie, Eutonie, Meditation, die Traumarbeit des autogenen Trainings oder im Ausdruckstanz.

Das KÖSYBE-Konzept kombiniert die Stärken dieser unterschiedlichen Verfahren so, dass die unbewussten persönlichen Programme in einem sinnvollen Rahmen erlebbar und auf sanfte Weise beeinflussbar gemacht werden. Das ermöglicht eine optimale Anregung zur Lösung seelischer und körperlicher Probleme und schafft einen mächtigen Schub der persönlichen Entwicklung.



KÖSYBE 1 VERWURZELUNG/BODENKONTAKT – UNABHÄNGIGKEIT/FREIHEIT

Psychologisch-philosophisches Thema 1: Konstanz, organische, kontinuierliche Entwicklung, Lebenskraft

Bild: Baum

Das Bild des Baumes symbolisiert wie die Körperarbeit die Lösung des unteren Raumes. Sie schafft den Zugang des Menschen zur Vitalkraft, zur Energie der Erde, zur Sicherheit im Leben. Das steht für ein Grundgefühl von Kontinuität, von sinnvoller, organischer Entwicklung im eigenen Leben und auch für die Grundeinstellung, seinen Platz im Leben zu haben, für Beharrungsvermögen und für ein Gefühl, da richtig zu sein, wo man ist.

Körperarbeit: Lösung des unteren und oberen Bereichs, Bodenkontakt und gelöste Aufrichtung

Dafür ist die Arbeit am Bodenkontakt von großer Bedeutung. Wir verwenden Übungen aus den Bereichen Eutonie, Fuß- und Beinmassagen, Chiropraktik, Sensory Awareness und Ähnliches, durch die Verspannungen der unteren Extremitäten gelöst werden, sowie Übungen zur Aufrichtung aus der Atem- und Energiearbeit sowie aus Bioenergetik-ähnlichen Bereichen, die den Kontakt zur Erde herstellen und stärken.

Verwurzelung ist aber nicht unabhängig von der Akzeptanz der Behinderungen in der Vergangenheit denkbar. Die Kraft vom Boden hilft, auch Bedrängendes als Teil der eigenen Geschichte und Existenz zu erkennen und so als Voraussetzung der aktuellen Freiheit zu akzeptieren.

Psychologisch-philosophisches Thema 2: Unabhängigkeit, Freiheit, Spiritualität

Bild: Fliegen

Das Bild des Fliegens (als Urtraum der Menschen) und die Lösung des oberen Raumes in der Körperarbeit haben mit dem Wunsch zu tun, sich über die Alltäglichkeit – die Bedingungen und Einengungen des Lebens – erheben zu können und frei zu sein wie ein Vogel, sie haben mit den Themen Freiheit, Unabhängigkeit und Ungebundenheit zu tun. Sie stehen für Mut und die Fähigkeit, sich von bekannten Umständen zu lösen und sich zu Neuem, Unvorhersehbarem tragen zu lassen. Zum „Fliegen“ und zu der Lösung des Oberkörpers gehört auch die Sicherheit, dann, wenn es nötig ist, eingreifen, steuern, die Richtung ändern, landen oder höher steigen zu können, kurz sich einem

Prozess sowohl überlassen als auch steuernd in ihn eingreifen zu können. Das hat mit der Fähigkeit, loszulassen, mit Unabhängigkeit und Mut zu tun.

Körperarbeit: Lösung des oberen Raumes

Arme, Schultern, Hände und der Hals-Nacken-Kopf-Bereich können mit Übungen aus Eutonie, Atempädagogik, Massage, asiatischen Bewegungsmeditationen, Bewegungstherapie und Chiropraktik gelöst werden. Interessant ist auch die Arbeit mit dem Atem selbst. Die Luft als flüchtiges Element und Element der Freiheit beeinflusst stark die Bereitschaft, in sich Kontakt zu Unabhängigkeit und Freiheit zu finden. Für die Körperarbeit ist wichtig, dass ein guter Bodenkontakt die Grundlage für die Fähigkeit bildet, oben loszulassen.

Durch eine sorgfältige Arbeit sind die Teilnehmer/-innen zugleich sicher und inspiriert, erfüllt von dem Fluidum der Luft, der Freiheit, zugleich tatkräftig und gelöst, bereit, sich zu überlassen.

UE 1.1 Der untere Raum: Verwurzelung und Bodenkontakt

Körperlich: Lösung des unteren Raums, Unterstützung vom Boden/guter Bodenkontakt und Aufbau/Transport.

Übertragung: Beziehung dieser körperlichen Bereiche zu den psychologisch-philosophischen Themen: Verwurzelung im eigenen Körper und im Selbst, innere Kraftquellen.

UE 1.2 Der obere Raum: Freiheit und Lösung

Körperlich: Festigung des guten Bodenkontaktes, Lösung des oberen Raumes, gelöste Durchlässigkeit in Verbindung mit dem Atem.

Übertragung: Beziehung dieser körperlichen Bereiche zu dem psychologisch-philosophischen Thema: kreatürliche Kraft als Grundlage der Freiheit und Unabhängigkeit.

UE 1.3 Freiheit und Verantwortung

Der Charakter des Augenblicks als Schnittstelle dieser Linien, aber auch als fiktiver Ort zwischen Vergangenheit und Zukunft, als Augenblick, sich zu entscheiden, als Möglichkeit, eine Idee, etwas Zukünftiges zur Vergangenheit zu machen, aus dem wiederum Neues entstehen kann. Damit sind Menschen prinzipiell in jedem Augenblick frei, die Möglichkeiten ihrer Freiheit aber wachsen auf dem Vergangenen. „Jeder Schritt, den du tust, bringt dich von der Vergangenheit durch die Gegenwart in die Zukunft. Die Zukunft, die unter anderem darin besteht, welche von den Dingen, die in dir schlummern, du wahrnimmst, verstärkst, welche du unterdrückst, was du Wirklichkeit werden lässt von all dem, was in dir ungeboren ruht; was durch andere in dir geweckt und gefordert wird, was dir an Schicksal widerfahren wird oder von dort seinen Anfang nahm. Du aber hast immer die Möglichkeit,

das zu bejahen oder nicht zu bejahen, mitzumachen, dich abzuwenden. Ob du es willst oder nicht, du bist in jedem Augenblick, wo du stehst und gehst, in jedem Augenblick deines Lebens frei.“

UE 1.4 Symbolisierung der inneren Freiheit im inneren Bild

Körperlich: Lösung des unteren Raumes, Bodenkontakt, philosophisch-psychologisch Integration der Erlebnisse der Unabhängigkeit und Lösung durch Akzeptanz der eigenen Biographie und Bedingtheit in ein Bild.

KÖSYBE 2 RAUM UND FORM

Psychologisch-philosophisches Thema 1: Raum und Bedeutung, Gemeinsamkeit und Grenze

Bild: Wiese und Begrenzung

Das Bild der Wiese und ihrer Begrenzung wird meist in Verbindung gebracht mit dem Ego und dem Selbst. Es steht für die Spannung zwischen der Struktur, die sich ein Mensch für sein Leben gibt, (der Verpflichtung, der Gewohnheit, der sozialen Einbindung) einerseits und dem eigentlichen Leben (dem Unbestimmbaren und sich jeder Festlegung Entziehenden, dem tieferen Seelischen) andererseits.

Körperarbeit: den eigenen Raum einnehmen können, Harmonie, eingeengt/gefangen sein, Gemeinsamkeit, Verhältnis zwischen innerem Raum, Atem, Aura und äußerem Raum

Die Körperarbeit hilft, das Gefühl für die Klarheit von Grenzen, für ihre Funktion als Abgrenzung oder Verbindung, für die Empfindung von Einengung oder Harmonie zu klären. Dabei können alle Übungen hilfreich sein, die die Haut sensibilisieren.

Die Haut grenzt den Körper gegen die Umwelt ab und teilt die Welt in Innen und Außen. Sie schützt den Innenraum vor allen möglichen Einflüssen, ist aber auch ein wesentliches Kommunikationsinstrument. Sie scheidet nicht nur Innen und Außen, sondern verbindet sie auch. Sie kann dem Menschen, der sich „in seiner Haut nicht wohl fühlt“, Einengung sein bis zum „aus der Haut fahren wollen“. Aber auch Harmonie, Intimität und Geborgenheit drücken sich gerade durch Hautkontakt aus.

Wichtig sind Sensibilisierungsübungen für die Wahrnehmung der Aura, der Energieverteilung im Raum, die die Grenze im weiteren Sinn – die Verbindung und Abstoßung mit anderen im Raum – deutlicher spürbar werden lassen. Sie klären auch Projektionen, wie die der Einengung zum feindlichen (isolierten) oder die der Erweiterung zum freundlichen (gemeinsamen) Raum.

Schließlich können Partnerübungen mit Atem ein Gefühl völliger Harmonie herstellen, in denen organische Einheit mit dem Außenraum erlebt wird.

Psychologisch-philosophisches Thema 2: Botschaft, Haltung, Einstellung

Bild: Statue

Die Statue hat mit der Botschaft, die ein Mensch seiner Umgebung unbewusst mitteilt, zu tun. Sie steht besonders für das Verhältnis zur sozialen Umwelt im weiteren Sinne. Dadurch, dass die Statue ziemlich detailliert in ihrer Körperlichkeit beschrieben wird, tritt ihre Körpersprache sehr in den Vordergrund. In ihrer Körperlichkeit vermittelt sie oft eine ziemlich umfassende Botschaft, die der entsprechende Mensch unbewusst als Grundeinstellung anderen gegenüber in sich trägt.

Körperarbeit: Klarheit und Bewusstheit der eigenen Formen und der eigenen Gestensprache

Übungen, die a) das Gefühl für Form entwickeln helfen, vor allem aus dem Tanzbereich, und b) den Menschen über Ausdruck und Gesten in eine Beziehung mit anderen stellen, vor allem aus dem Körpertheater-/Pantomime-Bereich, sind Grundlage der Körperarbeit zu diesem Thema. Diese Übungen schaffen bereits einen bestimmten Reichtum an eigener Körpererfahrung. Das legt gewöhnlich unbewusst die Idee nahe, viele Möglichkeiten zu einem guten Körperkontakt in sich zu tragen und damit alles, was für einen „schönen“ Ausdruck, eine „gute Gestalt“ nötig ist, in sich selbst finden zu können. Sie schaffen auch Kontakt und stellen die natürliche soziale Ausdrucksbeziehung des Menschen zu seiner sozialen Umwelt her. Dadurch ist bestimmten Botschaften der Verzweiflung und Isolation die Spitze genommen, da die Anlage der Kommunikation, der sinnvollen sozialen Einbindung, als Möglichkeit auch durch eine eventuelle aktuelle Misere durchscheint.

UE 2.1 Raum I (innerer Raum und äußerer Raum)

Körperlich: Bewusstheit über die körperlichen Grenzen und Gemeinsamkeiten des persönlichen Raumes und des eigenen Energiefeldes.

Übertragung: Beziehung dieser körperlichen Bereiche zu den psychologisch-philosophischen Themen: Kann ich meinen Platz einnehmen? Wie stabil ist mein Raum? Kann ich energetische Gemeinsamkeit mit anderen in einer Gruppe ertragen bzw. selbst schaffen?

UE 2.2 Innere Bilder/Form

Körperlich: Fähigkeit, klare Formen einzunehmen und sie zu spüren.

Übertragung: Beziehung dieser körperlichen Bereiche zu den psychologisch-philosophischen Themen: Welche Haltung nehme ich ein? Mut zur Form, innere Haltung/äußere Form.

UE 2.3 Raum II (innerer Raum, Atem und Aura)

Körperlich: Gefühl für den eigenen Atemraum und die eigene Aura.

Übertragung: Beziehung dieser körperlichen Bereiche zu den psychologisch-philosophischen Themen: Gemeinsamkeit des Raumes durch innere Gemeinsamkeit (Atem), Gemeinsamkeit des Raumes durch gemeinsames Energiefeld (Aura), die eigenen Grenzen, das Bedürfnis nach Gemeinsamkeit, Verständnis und Nähe und nach Abgrenzung

UE 2.4 Symbolisierung der persönlichen Haltung im inneren Bild

Integration der Themen in ein inneres Bild und Verarbeitung.

KÖSYBE 3 GEBEN UND NEHMEN

Psychologisch-philosophisches Thema: Annehmenkönnen, Lebensthema Geben und Nehmen an sich, die Projektion, gut versorgt und beachtet oder übergangen und missachtet zu werden, Kooperation.

Bild: Feuertanz

Der Feuertanz symbolisiert verschiedene Ebenen der Unterrichtseinheiten „Geben und Nehmen“. Im „Feuertanz“ geht es um die Metaebene, in der sich das Geben und Nehmen auflöst. Auf mehreren Ebenen wird eine Einstellung angesprochen, die, wenn sie gelingt, einen ständigen Fluss zwischen Menschen und sogar allgemein einen Fluss des Lebens an die Stelle des isolierteren Gebens und Nehmens stellt.

Körperarbeit: Spannungsregulation, Entspannung Rücken und Arme, Sensibilisierung Arme und Hände

Die Körperarbeit benutzt zu diesem Thema einen ungewöhnlich weit gespannten Methodenkanon. Zum einen werden verschiedenartige lösende Übungen für den oberen Raum verwandt; diese gehen nicht so weit wie beim Thema „Fliegen“ und sollen neben dem Lösen vor allem sensibilisieren.

Direkt wirken dabei Übungen, in denen Szenarios aufgebaut werden, in denen die Teilnehmer/-innen sich in ritueller, spielerischer, gruppenspezifischer oder tänzerischer Form Gegenstände überreichen oder wegnehmen können.

Indirekt und symbolisch sprechen gerade Atemübungen der verschiedensten Form das Thema an. Beim Einatmen nimmt der Mensch etwas Lebensspendendes, die Atemluft, aus dem Raum, dem Außen, in sich auf. Mit dem Ausatmen gibt er etwas von sich selbst – etwas ganz Persönliches und Kreatürliches zugleich – von sich ab in den Raum, vom Innen in das Außen. Der Atemfluss steht somit stofflich und ideell für den ständigen Fluss des Gebens und Nehmens und den Austausch zwischen Innen und Außen. Jeder Mensch wurde gleich geschaffen, jeder Mensch hat die gleichen körperlichen Grundfunktionen, jeder Mensch atmet ununterbrochen ein und aus, solange er lebt.

Der Ehrgeiz, der Zweifel, die Gier und die Angst bringen uns dazu, uns zurückzuhalten, zu geben mit Berechnung, die Authentizität dem Kalkül zu opfern. Viele trauen sich nicht mehr, etwas von sich zu geben, weil sie Angst haben, es würde nicht genügen, usw.

Erfolg im Leben ist aber relativ. Jeder Mensch hat bestimmte Lebensthemen, mit denen er/sie sich auseinandersetzen muss. Dabei zählt letztlich unterm Strich, ob er/sie sich mit Hingabe, aber klug und achtsam ganz in das, was für ihn/sie wichtig ist, hineingibt.

Zum anderen gibt es Übungen, die speziell eine Verbindung von der Empfindungsschulung zum Geben und Nehmen schaffen. Diese sind zum Teil sogar bewusst so konzipiert, dass bestimmte typische Projektionsmöglichkeiten, die Menschen oft in Bezug auf Geben und Nehmen haben, durch die und in der Empfindungsschulung eröffnet werden.

Außerdem gibt es Übungen aus ethnischen Tanzformen, die Geben und Nehmen als rituellen Tanz erlebbar machen, und schließlich kann man Geben und Nehmen auch tatsächlich als Tanztheater improvisieren.

UE 3.1 Geben und Nehmen – konkret und rituell

Körperlich: Eutonie, Spannungsregulation, Ein- und Ausdrehen.

Übertragung: Beziehung dieser körperlichen Bereiche zu dem psychologisch-philosophischen Thema: die Idee vom Geben und Nehmen.

UE 3.2 Geben und Nehmen – Selbstbild

Körperlich: Lösung und Sensibilisierung der Arme.

Übertragung: Beziehung dieser körperlichen Bereiche zu den psychologisch-philosophischen Themen: versorgt werden, etwas aufgeladen bekommen, allein gelassen und isoliert werden, Zuversicht und Gleichmut, Vertrauen in andere.

UE 3.3 Geben und Nehmen und der Fluss der Dinge

Körperlich: Lösung Rücken.

Übertragung: Beziehung dieser körperlichen Bereiche zu dem psychologisch-philosophischen Thema: Geben und Nehmen als universelles Flussprinzip.

UE 3.4 Geben und Nehmen – Symbolisierung und Loslassen

Bildbesprechung und gezielte Übungen, die ein ungewöhnlich weitgehendes Loslassen, Sichüberlassen, ermöglichen.

KÖSYBE 4 FÜHREN UND GEFÜHRTWERDEN

Psychologisch-philosophisches Thema: Dominanz, Anpassung, innere Führung

Bild: Berg

Im Bild des Berges spiegelt sich oft die Sichtweise eines wichtigen oder gar des zentralen Lebensproblems wider. Die Bewältigung des Berges hat demnach viel damit zu tun, wie ein Mensch sich selbst in Bezug auf seine Fähigkeit sieht, dieses (spezielle) Problem (der jeweiligen Lebensphase) zu lösen oder allgemein mit Schwierigkeiten zurechtzukommen. Der Eremit steht thematisch für eine wichtige Frage und hat direkt mit dem Problem zu tun, für das ja schon der Berg steht. In der Sicherheit, seinen Weg auf den Berg zu finden, drückt sich ein Grundgefühl aus, auch im Leben seinen Weg zu finden, eine intuitive Sicherheit, die richtigen Entscheidungen zu treffen und für Herausforderungen gewappnet zu sein. Die Aufforderung an die Träumer/-innen, dem Eremiten eine Frage zu stellen, ermöglicht über die Sichtweise des Berges hinaus eine klare, eindeutige Formulierung des Themas. Manchmal enthält die Antwort verblüffend direkte Lösungsmöglichkeiten, die das Unbewusste nahelegt und die vorher – verloren in Details und Zweifeln und ohne Blick für das Wesentliche – dem bewussten Denken nicht klar wurden.

Körperarbeit: Günstig ist eine Körperarbeit, die mit allen möglichen Techniken am Loslassen arbeitet. Menschen mit den angesprochenen Problemen halten aus ihrer unbewussten Angst und dem Gefühl, den Anforderungen nicht zu genügen, fest. Schon in einfachen Übungen wie „passive Bewegungen“ wird das deutlich. Die Teilnehmer/-innen können sich nicht überlassen. Geduldiges Üben jedoch schafft Erleichterung, Entspannung, Vertrauen. Auch die Ängstlichen lassen los, lassen sich mehr führen und vertrauen dem Partner, der Situation und letztlich auch sich selbst mehr. Am

Schluss erst sollte die „passive Bewegung“ mit dem Kopf durchgeführt werden, da dieser meist am stärksten festgehalten wird.

In fortgeschrittenen Phasen kann man mit allen möglichen Konstruktionen wechselnder Führung und Vertrauen, mit Dominanz und Anpassung experimentieren.

Wunderbar ist auch Atemarbeit. Der Atem ist eigentlich autonom gesteuert und eine der zentralen Vitalfunktionen überhaupt. Da er andererseits aber durchaus der Willkür unterworfen ist, stellt er einen der besten Ansatzpunkte auf einer höheren Ebene für eine Meditation der Hingabe an die „innere Führung“ dar.

All das schafft eine intuitive Sicherheit, alles in sich zu haben, was nötig ist, um gelassen an Probleme heranzugehen, die Botschaften zu hören, die jeder Mensch in sich trägt, um den rechten Weg für sich zu finden. Durch diese Körperarbeit wird die unbewusste Sichtweise des Berges als Symbol des oder der Lebensprobleme und des Lebensweges positiv beeinflusst.

UE 4.1 Dominanz/Anpassung als Empfindungsschulung und Bewegungsintelligenz

Körperlich: Sensibilisierung Rücken, Sicherheit in der intuitiven Bewegungsregulation.

Übertragung: Beziehung dieser körperlichen Bereiche zu den psychologisch-philosophischen Themen: die Richtung angeben und eindeutig führen vs. Hinweisen folgen und sie richtig verstehen und umsetzen.

UE 4.2 Dominanz/Anpassung als Rollenspiel, auch die Metaebene der inneren Führung

Körperlich: Loslassenkönnen der Arme, Kontakt- und Fühlübung Arme.

Übertragung: Beziehung dieser körperlichen Bereiche zu den psychologisch-philosophischen Themen: Dominanz ausüben und Dominanz erleiden, eigene Projektion über die Art von Führung und Aktivität, Klarheit in der Führung und Anpassung.

UE 4.3 Das ultimative Loslassen und der persönliche Weg I

Körperlich: Fähigkeit, sehr weitgehend loszulassen, sich zu überlassen.

Übertragung: Beziehung dieser körperlichen Bereiche zu den psychologisch-philosophischen Themen: Aufhebung der Polarität Führen und Geführtwerden in einem allgemeinen Kontakt zur inneren Führung, zum Strom des Geschehens.

UE 4.4 Das ultimative Loslassen und der persönliche Weg II

Körperlich: Fähigkeit, sehr weitgehend loszulassen ...

Übertragung: ... und das in die Alltagsspannung zu integrieren.

KÖSYBE 5 STIMME UND SCHWINGUNG

Psychologisch-philosophisches Thema: Verständnis von Schwingung als Gemeinsamkeit

Bilder: Schwert, Krug, Tempel und Dom

Die Körperarbeit übt verschiedene Vokalräume und Töne. Diese Erfahrung ist körperlich absolut grundlegend. Sie erreicht eine selbstverständliche Gleichberechtigung des Eigenen und des Gemeinsamen, der Selbstbehauptung und Einstimmung.

Entsprechend sind die inneren Bilder von grundlegender, archaischer Ordnungskraft. Sie schaffen Kontakt zu den inneren Botschaften der Spiritualität und der männlich-weiblichen Anteile.

Körperarbeit: Öffnung für die Schwingung der Vokale. Die Arbeit mit der Stimme richtet sich stark auf das Thema Gemeinsamkeit. Stimme schafft immer gemeinsamen Raum. Die gemeinsame Schwingung bedeutet zugleich Gemeinschaft und Individualität, man kann immer sich selbst und die anderen hören. Diese Gemeinsamkeit schafft auch die Grundlage für die Bilder.

UE 5.1 Stimme und Lösung: Öffnung für den Boden, Schwingung Stimme/ Beckenboden, Öffnung für den oberen Raum, Schwingung Kopf

Körperlich: Entspannung Gesicht, Schwingung „U“, „I“, Eutonie durch Keulenmassage.

Übertragung: Beziehung dieser körperlichen Bereiche zu dem psychologisch-philosophischen Thema: Gelöstheit.

UE 5.2 Stimme und Bewegung: Öffnung für den seitlichen Raum, die Nachbarn, Schwingung Körperseiten

Körperlich: Entspannung Haut, Schwingung „E“, Eutonie durch Keulenmassage.

Übertragung: Beziehung dieser körperlichen Bereiche zu dem psychologisch-philosophischen Thema: Gelöstheit.

UE 5.3 Stimme und Ausdruck: Öffnung für den Umraum, die Ganzheit, Schwingung ganzer Körper

Körperlich: Schwingung „O“, Lösung und Öffnung für unterschiedliche extreme Töne.

Übertragung: Beziehung dieser körperlichen Bereiche zu dem psychologisch-philosophischen Thema: durch Töne Zugang zu Gefühlsfeldern und Ausdrucksbereichen bekommen.

UE 5.4 Stimme und Gemeinsamkeit: Öffnung für den vorderen Raum, Schwingung Brustraum

Körperlich: Schwingung „A“, Eutonie durch Keulenmassage.

Übertragung: Beziehung dieser körperlichen Bereiche zu den psychologisch-philosophischen Themen: gemeinsamer Raum durch Ton, Öffnung durch „A“, Heiterkeit und Gelassenheit durch Keulenmassage.

KÖSYBE 6 A: PRÄSENZ ICH – GRUPPE

B: HELFEN – SICH-HELFEN-LASSEN

C: VEREINIGUNG – TRENNUNG

Psychologisch-philosophisches Thema A: Dasein, Präsenz, sich selbst treu bleiben, sich annehmen können, zu sich stehen, standhalten

Bild: Haus

Das Haus gilt als Bild, durch das sich eine Sichtweise der eigenen Persönlichkeit ausdrückt. Die Wendung, die wir dem Bild mit dem letzten Teil (verborgenes Zimmer und alle sehen dich an) geben, hat mit einem speziellen Aspekt zu tun, in dem komplexe symbolische Bedeutung liegt: Die meisten Menschen haben Probleme damit, einfach vor anderen zu bestehen. Sie haben das Gefühl, etwas Besonderes tun zu müssen, und werden verlegen, wenn sie ohne Absprache „einfach so“ da sein sollen. Das hat oft damit zu tun, dass Teile des eigenen Körpers, zum Beispiel das Gesicht, und/oder Aspekte der eigenen Persönlichkeit nicht so akzeptiert werden können, wie sie sind. Bereiche der Vergangenheit und bestimmte Wünsche sind verdrängt. Die Menschen haben Angst, abgelehnt zu werden, wenn andere „dahinterkommen“. Das wird schnell aktuell in Situationen, in denen persönliche Präsenz gefordert wird. Hilfreich sind Übungen, durch die sich Menschen (ohne dafür etwas tun zu müssen und ohne sich selbst zu bewerten) in Kontakt erleben können: Alle Übungen, die behut-

sam Situationen aufbauen, in denen persönliche Konfrontation (im Sinne von Präsenz, nicht von Gegnerschaft) geübt wird, bereiten eine versöhnliche Sichtweise vor. Sie öffnen auch in aktuellen Schwierigkeiten die Perspektive auf das Entwicklungspotenzial, das in jedem Menschen steckt.

Körperarbeit: Lösen der Fußgelenke, gelöstes Gehen, Gleichzeitigkeit der Zentrierung auf sich selbst und der Durchlässigkeit für äußere Einflüsse

Die Übungen hier stammen aus Entspannungs-, Performance- und Selbstsicherheitstrainings und beinhalten Bereiche aus Gruppentherapien, Sensory Awareness und Theater, die das einfache Dasein im Angesicht anderer Menschen fördern. Dadurch werden ganze Erlebnis-Verhaltens-Ketten in Bewegung gesetzt, die im Groben so funktionieren, dass die Gelassenheit aus dem Präsenztraining zu einem anderen, günstigeren Verhalten führt. Dadurch reagieren die anderen Menschen positiver, was wiederum das Bild von sich und das Selbstwertgefühl verbessert. Das verstärkt das positive Verhalten noch mehr, die anderen reagieren darauf bestätigend und so weiter. Das dauert natürlich, hat Rückschläge und kann an Punkte führen, die sich auf der Ebene dieser Übungen nicht lösen lassen. Ein Anfang wird aber schon in den Trainings gemacht, und dieser Anfang beeinflusst die emotionale Tönung und die Richtung des Bildes von dem Haus und dem Zimmer mit den Menschen darin.

UE 6.1 Präsenz, Dasein, Gesicht, Identität, die Blicke anderer

Körperlich: gruppodynamische und Präsenzübungen.

Übertragung: Beziehung dieser körperlichen Bereiche zu den psychologisch-philosophischen Themen: die Gegenwart anderer aushalten, Präsenz, bei sich bleiben.

Psychologisch-philosophisches Thema B: Helfen und Sich-helfen-Lassen, Hilfe annehmen können

Bild: Bauernhof

Das Bild vom Bauernhof stellt ein sehr gutes projektives Material dar, in dessen Gestaltung die Träumer/-innen alle möglichen Bedürfnisse und Sichtweisen einfließen lassen können. Durch die Körperarbeit wird ein Feld angeregt, das mit Abhängigkeit, Hilfsbedürftigkeit, Fürsorglichkeit und Hilfsbereitschaft zu tun hat. Viele Menschen empfinden einen Zielkonflikt zwischen Selbstverwirklichung/Unabhängigkeit und dem Bedürfnis nach Gemeinsamkeit und Nähe. Natürlich handelt es sich hier nicht um einen logischen Gegensatz, dessen Pole sich zwangsläufig gegenseitig ausschließen würden. Vielen schwebt eine Partnerschaft vor, in der sich Nähe, Intimität und Verlässlichkeit mit

Freiheit, einer gewissen Unabhängigkeit und gegenseitiger Nichteinmischung verbinden. Real ist das jedoch meist kompliziert. Die Entwicklung der modernen Gesellschaft ist geradezu durch das Bedürfnis nach Unabhängigkeit von den Launen der Natur und der Kontrolle durch die Gemeinschaft charakterisierbar.

Körperarbeit: Entspannung des Mund-/Gesichtsbereiches unter Sozialstress

Als körperliche Vorbereitung auf das Thema sollen alltägliche Verrichtungen des persönlichen Bereichs jemand anderem übertragen werden (z.B. essen, in dem Fall gefüttert werden, und sich ankleiden) und es soll etwas sehr Schwieriges, das nur durch gegenseitige Hilfe möglich ist, unter Druck geleistet werden (z.B. Erlernen einer komplizierten Akrobatik-Kombination).

UE 6.2 Helfen und Sich-helfen-Lassen

Körperlich: Tanz-/Akrobatiktraining, essen, genießen, andere fürsorglich bedienen.

Übertragung: Beziehung dieser körperlichen Bereiche zu den psychologisch-philosophischen Themen: annehmen können, dass man jemandem zur Last fällt, ertragen können, dass einem geholfen wird, Fürsorglichkeit.

Psychologisch-philosophisches Thema C: Vereinigung/Trennung, Balance zwischen der Gemeinsamkeit in der Verschiedenheit mit anderen und dem All-eins-Sein

Bild: Tauchen

Das Bild „Tauchen/Auf dem Meeresgrund“ bringt mit unterschiedlichen Ebenen in Kontakt: Durch die Einbettung in die Strandsituation „Freunde/Familie“ wird ein Schwerpunkt „soziale Geborgenheit“ gesetzt. Dieser Aspekt taucht in der Situation „Im-Wasser-getragen-Sein“ wieder auf. Die Umhüllung mit warmem Wasser entspricht dieser sozialen Vorstellung körperlich. Das Wasser trägt und schaukelt und bietet eine Entspannung, die mit Urgeborgenheit zu tun hat. Welche Geborgenheitssituation tritt in den Vordergrund? Ist es die soziale Geborgenheit in der Gruppe oder mit Partner, ist es das körperliche Aufgehobensein im warmem Wasser oder die Auflösung in der Tiefe, das Aufgehen in etwas Größerem? Was bleibt als Grundgefühl hängen? Diese Alternative wird auch am Schluss noch einmal deutlich, wenn die Möglichkeit erscheint, im Wasser zu treiben oder zu der Gruppe zurückzugehen. Interessant ist ein Aspekt, der mit dem Tiefen zu tun hat und beide Übertragungsmöglichkeiten verbindet. Von der sozialen Geborgenheit in der Gruppe am Strand über die organismische Geborgenheit im warmen Wasser birgt das sehr Tiefe die Möglichkeit, einen Schritt weiter zu gehen. Wie

beim I Ging kippt die übervolle Situation, und es entwickelt sich ein neuer Aspekt; die Auflösung der Individualität als letzte Stufe, die die individuelle Geborgenheit (Individuum als kleinste, unteilbare Einheit) in das „Sich-in-etwas-Großem-Auflösen“ überführt.

Körperarbeit: allgemeine Schwingungsfähigkeit

Die Körperarbeit hat immer direkt mit dem Thema Vereinigung/Trennung zu tun. Eine Erfahrungsmöglichkeit bietet sich in der Rhythmusarbeit. Menschen können sich in Rhythmen einfügen oder auch nicht. Das gilt sowohl für Gruppenrhythmen als auch für die Aufgabe, mit einem Partner in einen gemeinsamen Rhythmus zu kommen. Man kann sich im gemeinsamen Rhythmus treffen, daneben liegen oder im Rhythmus dagegenhalten und einen Gegenpol bilden.

Das Gleiche gilt für Schwingungen, für Räume, für Bewegungsformen. In der Reihenfolge der Übungen gibt es eine Steigerung der Erlebnisintensität, wobei durch das Schließen der Augen eine ungemene Verstärkung des Gemeinsam-/Nicht-gemeinsam-sein-Erlebnisses erreicht wird.

Dabei üben die Teilnehmer/-innen auch, ihre persönliche Eigenart in das Gemeinsame der Gruppe oder das Duo einzubringen. Immer besteht aber die Möglichkeit, durch bestimmte Wendungen und Brüche im Übungsverlauf den Gegenpol zur Gemeinsamkeit, das Alleinsein, erfahrbar zu machen.

UE 6.3 Vereinigung – Trennung

Körperlich: Gefühl für die Gleichzeitigkeit innerer Impulse (Rhythmik/Nähe) und äußerer Anforderungen

Übertragung: Beziehung dieser körperlicher Bereiche zu den psychologisch-philosophischen Themen: Isolation, Alleinsein, Nähe, Gemeinsamkeit, Distanzierung, Gemeinsamkeit in der Verschiedenheit.

UE 6.4 Sich überlassen im Kontakt

Körperlich: Gefühl für die Gleichzeitigkeit so vieler verschiedener und überwältigender Impulse; dass die bewusste Kontrolle aufgegeben wird und eine Durchlässigkeit und ein Gefühl des Geborgenseins entstehen.

Übertragung: Hingabe.

KÖSYBE 7 A: NATUR IM MENSCHEN B: GEHEN UND IDENTITÄT

Psychologisch-philosophisches Thema A: Natur im Menschen, Instinkte, Schutzbedürfnis und das wilde Leben

Bild: Tier

Bild und Körperarbeit haben einerseits mit dem Verhältnis „Natur im Menschen/Zivilisation“ zu tun, mit den Einengungen, die sich der Mensch auferlegt, um im Leben, in der Gesellschaft zurechtzukommen, und andererseits mit dem Ursprünglichen, dem Wilden und Ungebändigten in ihm. Meist sagt allein das Tier schon sehr viel aus. Und in der tiefen Entspannung bekommen die Tiere die gleiche Strahlkraft wie in der Kindheit. Tiere haben, als Teil der Natur, immer eine gewisse Stimmigkeit.

Körperarbeit: Durchlässigkeit und Zentrierung, Awareness aller Sinne

Übungen, die die animalische Seite des Menschen fördern, betonen einmal die Sinne, dann aber auch die organismische Selbstregulation, sprechen Gleichgewichtssinn und Durchlässigkeit an, zum Beispiel mit Schwingungsübungen, wie sie in der Eutonie-Arbeit Glasers verwandt werden. Sie sind die ideale Vorbereitung für Übungen mit geschlossenen Augen, die eine Orientierung über Hören, Riechen, Fühlen, Tasten etc. (besonders schön in der Natur) erfordern. Beim Menschen haben die Augen eine besondere Stellung in dem Prozess, die Welt abstrakt zu erkennen und zu manipulieren. Das Gleiche gilt für das gesprochene Wort. Mit geschlossenen Augen und ohne verbale explizite Kommunikationsmöglichkeit entdecken die Menschen zwangsläufig ihre Instinkte, die eine physische Orientierung gestatten.

UE 7.1 Blindes Sein in der Natur, Leben durch die Sinne und Instinkte

Körperlich: Durchlässigkeit, Schwingungsfähigkeit, Emanzipation der Sinne gegen die optische Kontrolle, Gleichgewicht.

Übertragung: Beziehung dieser körperlichen Bereiche zu den psychologisch-philosophischen Themen: Instinkt, Vertrauen auf die Sinne, Vertrauen in den Partner/die Partnerin, Kontakt zur eigenen Körperintelligenz und zum Partner/zur Partnerin.

Psychologisch-philosophisches Thema B: Dasein, Kontakt, Awareness für sich selbst und die anderen im Raum

UE 7.2 Gehen, Präsenz, Identität

Körperlich: Bewusstheit im Gehen, entspannt bleiben unter Stress.

Übertragung: Beziehung dieser körperlichen Bereiche zu den psychologisch-philosophischen Themen: Präsenz, unter Beobachtung bei sich bleiben, Gleichzeitigkeit von Fremd- und Selbstkontakt.

UE 7.3 Das Tierische in uns, die animalische Steuerung

Körperlich: Lösung/Kräftigung Rücken, Durchlässigkeit/Zentrierung, Sinnesschulung.

Übertragung: Beziehung dieser körperlichen Bereiche zu den psychologisch-philosophischen Themen: Vertrauen in die innere Steuerung, das Tierische in uns, innere Kraftsymbole.

Das KÖSYBE-Konzept ist Bestandteil der Ausbildung „Lehrer/-in für Tanzimprovisation, Tanztheater und Körpersymbolik“, die vom Institut für Tanz und Bewegungsdynamik angeboten wird.

Kontakt und weitere Infos:

Institut für Tanz und Bewegungsdynamik

Dr. Detlef Kappert

Tel. 0201 794 784

E-Mail: dkappert@tanzimprovisation.de

www.tanzimprovisation.de