



Hallo und vielen Dank für das Interesse.

Wir bieten in diesem Zyklus die Themen einzeln an, sodass es wohl eine feste Teilnehmerinnen Gruppe gibt, aber es ansonsten offen für alle ist:

Thema: Vertrauen, Fürsorglichkeit, Natur im Menschen

ELEMENTE: Blinder Führen, Sinnesschulung, Naturerleben, Soziales Vertrauen, Fürsorge

EINFÜHRUNG: Übungen dieser Art (eine Person mit geschlossenen Augen wird von einer anderen geführt) sind bekannt und populär. Die Themen des Erlebens sind immer: Hilflosigkeit, Vertrauen, Sich- Führen- Lassen, Sinnesschulung des Tastsinnes, des Gehörs, der Nase, des Gleichgewichtes, der Haut, eine neue Raum- und Zeitwahrnehmung auf der Seite des geführten Menschen, Fürsorge, Verantwortung und ein neuartiges Kontaktfeld zu einem anderen Menschen auf Seite des Menschen, der führt.

Entscheidende Erlebnisse sind möglich durch die Ausschaltung der Abstraktion, der Vorauseinordnung der Ereignisse der Welt. Die „Blinden“ können unmittelbar erleben: alle Sinne, die sonst dem Auge zuarbeiten, schaffen jetzt eine eigene Version der Umgebung. Es kann erlebt werden, im Falle des Loslassens, des vertrauensvollen Geschehen Lassens, wie alles für das Zurechtkommen in der Natur ausgestattet und eingerichtet ist. Glücklichen falls können die Menschen die „Natur im Menschen“ in ihrem Zusammenspiel mit der „Natur außerhalb“ erleben.

Ein anderer sehr wichtiger Aspekt ist das Moment des Vertrauens bei den „blinden“ Menschen. Es ist interessant, zu sehen, wie stark das Vertrauen einmal in die „Natur im Menschen“, also das Gleichgewicht etc. ist, zum anderen in die Fürsorge des betreuenden Menschen. Dafür ist wichtig, daß auf keinen Fall gesprochen wird. Das Reden nimmt die Unmittelbarkeit der Erfahrung weg, schafft Pseudovertrauen und Pseudokontakt, entlastet von der Notwendigkeit einer radikalen Neuorientierung. Natürlich taucht auch das Motiv des „Zur- Last- Fallens“ auf, da der betreuende Mensch, ohne die Möglichkeit zu reden den andere Menschen volle 25 Minuten betreuen und begleiten muß.

Es gibt ein Moment der Fürsorge, der Unterforderung des aktiven Bereichs durch die Notwendigkeit des „Dabeiseins“ bei einem viel langsameren unterlegenen Partner. Eigentlich reicht die bloße Anwesenheit des betreuenden Menschen aus, dem Schützling die eigene individuelle Erfahrung zu ermöglichen. Das schafft auf der Seite des betreuenden Menschen eine ideale Projektionsmöglichkeit der Vater- oder Mutterrolle.

Thema: Da-Sein, Kontakt, Willkürlich/Unwillkürlich

Elemente: Tanztraining, Übungen zum Gehen, Awareness für die Gruppe und die Raumverteilung,

EINFÜHRUNG:

Das Gehen wird ja in Tanztheateransätzen, in den Ansätzen der Empfindungsschulung und den therapeutischen Zugängen sehr beachtet. Über die Grundbewegungsarten und in der Alltagsbewegung drücken sich die persönliche Geschichte, die Konstitution, die aktuelle Befindlichkeit und für genaue Beobachter überhaupt sehr viel von einem Menschen aus.

Das unwillkürliche Moment des recht komplexen Bewegungsvorgangs "Gehen" kann in das Bewusstsein gerufen werden durch eine Körperfühlung beim Gehen. Wenn plötzlich die Komplexität der Vorgänge, die ständig automatisch mit ablaufen, in das Bewusstsein tritt, wird oft als bestürzend erlebt, wie reichhaltig das erlebbare einfache Sein ist.

Zugleich findet eine andere interessante Übung statt: Die TN sollen sich immer wieder - auf Anruf hin - der Position einer/s anderen TN im Raum vergegenwärtigen. Parallel zur Körperfühlung entsteht somit ein Gefühl für die anderen im Raum.

Eigentlich geschieht also etwas auf drei Ebenen:

-Die Empfindungsschulung für das Gehen ist fundamental und persönlich bedeutsam; die Aufmerksamkeit für die anderen im Raum ist ein wichtiges Element.

-Es kommt zu einer enormen Ausweitung und Schärfung der Awareness, indem das Gehen und zugleich die Bewegung der anderen im Bewusstsein sind.

-Erstaunlich ist der Wechsel; den meisten Menschen fällt es schwer, zugleich die eigenen Körperprozesse und die anderen Menschen im Bewusstsein zu haben. Viele erleben sogar so etwas einen Switch-Effekt, ein Umschalten zwischen der Wahrnehmung der eigenen Befindlichkeit und der Raum/Sozialwahrnehmung.

Therapien wollen ja ihrerseits auch die Wahrnehmung der Menschen, die die ständige Wahrnehmung der eigenen Befindlichkeit, den Kontakt mit sich selbst, verlernt haben, trainieren. Die Menschen sollen lernen, in Kontaktsituationen ihre unwillkürlichen Reaktionen nicht zu überspielen, sondern auf sich zu achten und in Kontakt mit der intuitiven, gefühlsmäßigen Wahrnehmung dessen, was geschieht, zu sein. Übungen wie diese Körpersymbolikübungen stellen nun ihrerseits Grundmuster dieser Balance dar, was bei der nächsten Übung, dem Gehen unter Beobachtung, auch deutlich ist.

Dort geht es um den Ausdruck, die Art des Gehens und seine Veränderungsmöglichkeiten. Beide stellen, da in einer Zweier-Korrektur-Situation konzipiert, intime Aspekte der Wahrnehmung persönlicher Eigenart dar.

Das schafft auch den Übergang zur letzten Übung, der Metamorphosen Therapie mit dem Bild, wohin der Weg führt, auf dem Mensch geht.

© Verlag für Ästhetische Bildung, Oberhausen 2023

Das Zitieren dieses Textes auch auszugsweise ist erlaubt, wenn auf die Quelle hingewiesen wird. Ohne Quellenhinweis ist das Kopieren und Zitieren, auch auszugsweise, ausdrücklich untersagt.