

Von körperorientierten Psychotherapien zur Feldenkraismethode

Eine psychologische Wegbeschreibung von Yvan Joly (Feldenkrais-Pädagoge und Psychologe) in Punkto körperorientierter Therapien

(Der Artikel erschien zum ersten Mal in „The Feldenkrais Journal“, No. 4, 1989)

Über körperorientierte Psychotherapien

In den frühen Siebzigern hatte ich den ersten Kontakt mit Moshe's Arbeit. Davor hatte ich allerdings, nämlich seit den frühen Sechzigern, schon eine unglaubliche Menge an Methoden kennengelernt (z.B. Gestalttherapie, Bioenergetics, Psychomotor um nur einige zu nennen). Diesen Methoden war gemein, dass sie den emotionalen Inhalt von körperlicher Erfahrung hervorbrachten, verstärkten und diesen ausleben, analysieren und „therapieren“ liessen. Die Verkörperung des „psychologischen Selbst“ wurde erfahren und entdeckt. In der Tat, es ist nun für viele von uns ersichtlich, daß unser ganzes Leben in unseren Haltungs- und Bewegungsgewohnheiten gespiegelt wird.

Genauso wie Pflanzen, wachsen wir gemäß Beleuchtung und Ernährung. Wir drehen und wenden uns, um uns den Anforderungen des Lebens anzupassen, suchen Zuneigung, kämpfen mit Krankheiten, Erholen uns von Unfällen usw. Wir lösen, oder auch nicht, unsere Konflikte und Spannungen mit unserer Umwelt und unseren Nachbarn. Die Art und Weise wie wir unsere Aufgaben lösen, oder auch nicht lösen, bestimmt unsere Einstellung zum Leben, unsere Haltung, unseren Charakter. Mehr noch, unser „Selbst“ ist das Ergebnis all dieser Erfahrungen: Wir sind das, was wir erfahren haben.

Die Atmung, nur zum Beispiel, ist eng mit unserem Fühlen und Handeln verbunden. Sie ist in allem unserm Handeln gegenwärtig. Die Art und Weise wie wir atmen, lernen wir zum einem durch Nachahmung von uns wichtigen Personen, zum anderen modellieren wir ihre Organisation, in Haltung und Funktion, nach Ereignissen in unserem Leben. Demnach erschaffen wir uns, aus der unendlichen Vielzahl von Möglichkeiten, ein ganzes Sammelsurium an Atemweisen. Angefangen von den ersten Atemmustern aus unserer Kindheit, finden wir sensorisch, emotional, konzeptionell und sozial akzeptable Möglichkeiten und vermeiden einschränkendes, ungebräuchliches oder noch unbekanntes Weisen zu Atmen.

Manche körperorientierten Therapeuten oder Psychotherapeuten, die „mit dem Körper“ arbeiten,

um beim Beispiel Atmung zu bleiben, könnten beispielsweise ihrem Klienten empfehlen direkt und absichtlich mehr oder sonstwie abweichend von ihrem normalen Atemmuster zu atmen. Dies könnte mit Hilfe einer Vielzahl von Techniken gemacht werden, unter anderem auch durch Berührung des Klienten. Durch Vergrößerung des Atemvolumens oder der Atemintensität, durch Änderung des Atemrhythmus oder -länge wird der Klient (bzw. die Klienten) sich bald außerhalb seiner gewohnten Atemmuster befinden. Für gewöhnlich treten infolgedessen verschiedene Empfindungen, Gefühle, Bilder, und kathartische Erfahrungen zu Tage. Erinnerungen könnten zur Bewusstheit zurückkehren und traumatische Erlebnisse könnten im Hier-und-Jetzt erlösung finden. Beziehungsmuster könnten wiederbelebt werden. Unter dem Titel „transfer“ könnte der Klient seine inneren Erfahrungen mit Eltern, Freunden oder Gatten neu erleben. Der Therapeut oder auch eine andere Person im therapeutischen Zusammenhang könnte dann als Projektionsfläche für diese Muster herangezogen werden. Diese Befreiung von vergangenen Erfahrungen gehen von Seiten des Klienten oft mit Angst, Schmerz und Widerstand einher. Was auch einzusehen ist, denn diese Person wird in die Nähe von Gefühlen, Verhaltensmustern und Erinnerungen gebracht, die sie oder er, oft durch Schwerstarbeit, zu verdrängen oder vergessen versucht hat.

Sowie die Inhalte aus dem Leben des Klienten hervortreten, so kann auch der therapeutische Prozess angewandt werden. In manchen Methoden ist das alleinige Hervortreten von unbewussten Inhalten an das Bewußtsein und dessen Vermittlung oder Ausdruck an den Therapeuten oder eine Gruppe schon von therapeutischem Wert. Andere wiederum brauchen Interpretation, Symbolisierung, den verbale oder körperlichen Ausdruck oder das Leben-mit-neuen-Ansichten.

Nun, was passiert in deiner Feldenkraiserfahrung? Wenn du am Boden liegst, oder auch auf einem Feldenkraistisch für eine Lektion, was passiert mit deiner Atmung und deinem inneren Leben? Wird es nicht mit einbezogen? Mit Sicherheit jedenfalls nicht in der Art und Weise wie eben beschrieben, oder doch? Aber wenn solche „psychologischen“ Ereignisse nicht mit solcher Intensität vorkommen, was ist dann der „psychologische“ Wert der Feldenkraisarbeit? Und falls diese doch vorkommen, was kann dann getan werden? Wenn überhaupt etwas getan werden kann!

Von körperorientierten Therapieformen zu Feldenkrais: Ein kultureller Schock

Von körperorientierten Therapieformen und Psychotherapie kommend, widerfuhr mir geradezu ein kultureller Schock, als ich meine ersten Erfahrungen mit der Feldenkraismethode machte. Die ersten ATMs waren eine echte Herausforderung an mich und mein Wohlgefühl mit mir selbst. Ich kämpfte mit Kopfschmerzen, Angstzuständen und Gefühlswellen. Ganz offensichtlich hatte ich große Schwierigkeiten damit, diese Erfahrung mit meinem bisherigen Wissen in Einklang zu bringen: Wann könnten wir endlich über unserer Erfahrung sprechen, uns austauschen, verstehen? Mir war es schier unmöglich in diesem Reich der leichten Bewegungen zu bleiben.

Eine meiner ersten FIs bekam ich von einer erfahrenen Lehrerin aus Israel, die von Moshe selbst ausgebildet worden war. Ich erinnere mich, dass ich diese Erfahrung sofort mit mütterlicher Fürsorge in Verbindung brachte, welche mich, nur am Rande bemerkt, in keiner Art und Weise gefühlsmässig neutral bleiben lies! Nach der Lektion habe ich dies auch meiner Lehrerin mitgeteilt, erkannte aber gleich, dass sie darüber überrascht war. Noch mehr überrascht war sie darüber, dass ich über so ein intimes Empfinden überhaupt geredet habe! Und auch ich war überrascht darüber, dass eine erfahrene Lehrerin, die „mit dem Körper“ arbeitet, noch nichts von solchen Wirkungen gehört haben soll: Kultureller Schock wie er leibt und lebt.

Da ist es fast schon überflüssig zu erwähnen, dass ich, als das erste Jahr des Amherst trainings begann, völlig unvorbereitet war für zwei Monate nonverbales, nonexpressives, auf-dem-Boden-Rollen, noch dazu mit über zweihundert anderen unbekanntem, offensichtlich gefühllosen, oft zombiehaften Studenten.

Ich konnte und wollte nicht glauben, dass Moshe dieses erste Trainingsjahr leitete, ohne auch nur im Ansatz die Beziehung zwischen körperlicher Bewegung und innerem Gefühlsleben zu erkennen bzw sowas wie eine ganzheitliche Sichtweise anzuerkennen. Ich verbrachte geschlagene sieben der ersten neun Wochen damit mich zu fragen, wie ich diese Tortur überleben sollte und ob ich überhaupt bis zum Ende durchhalten könnte. Hatte dieser Mann tatsächlich keinen Schimmer was seine Bewegungssequenzen in uns auslöste? Oder zumindest in mir und in ein paar anderen? Moshe gab nur sehr selten an einzelne Personen gerichtete Hinweise, und fragte auch nicht nach unserem Befinden. Ich persönlich nahm ihm am meisten übel, dass es da ungefähr 220 Leute gab, und dass keiner von uns persönliche Beachtung, Anerkennung oder Betreuung bekam. Mehr noch,

Moshe hatte das perfekte Setting geschaffen, um das Innenleben, das Unbewusste, das Unausgesprochene im Hintergrund zu halten. (Später hat sich herausgestellt, dass so ein Setting das Beste sein könnte, damit die Leute lernen können auf sich selbst aufzupassen, sich selbst um sich selbst zu kümmern.)

Nach sieben Wochen von diesem Zirkus, haben Marcia Germaine Hutchinson (ein weiterer Psychologe „under the influence“) und ich eine sehr direkte Frage an Moshe geschrieben:

Lieber Moshe: Warum sagst du nichts über das, was in uns aufgrund der Bewegungen vorgeht?! Was wir mit all diesen Dingen anfangen sollen; unkontrollierbare Angstzustände, unzusammenhängende Gefühlsregungen, Verwirrung, Auftauchen von längst vergessenen und begraben geglaubten Verhaltensmustern, wie z.B. zwanghaftes Nachdenken, Fressattacken usw, sowie ungewöhnliche Selbstwahrnehmung und schräge Optik, sowie etliche körperliche Symptome: Schwindel, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Pickel ... nur um ein paar zu nennen.

Das war Freitagvormittag. Das Wochenende ging nur langsam vorbei. Marcia und saßen auf glühenden Kohlen. Wir wussten, daß wir eins übergeben bekämen, in Moshe's üblichen Stil. Endlich, am Montagnachmittag, nahm Moshe unsere Frage aus der Tasche, aus der Tasche von seinem immerblauen Hemd, und begann zu witzeln „Eine Frage von Spezialisten“, sagte er, „Psychologen“. Zusammengefasst gesprochen, soweit ich mich noch erinnern kann, hat er das folgende geantwortet:

All diese Unannehmlichkeiten in eurem Inneren sind Ausdruck eurer Machtlosigkeit und Unsicherheit. Lernt eure Sicherheit selbst zu finden.

Also entweder hatte Moshe null Ahnung von Psychologie oder er zeigt etwas grundlegend Neues auf.

Von Therapie zu Lernen

Ich brauchte ein geschlagenes ganzes Jahr um aus dieser Antwort schlau zu werden. So wie ich dies hier und jetzt schreibe, habe ich lange genug mit meiner Frage und Moshes Fingerzeig gelebt um sagen zu können, dass ich mithilfe meiner mühsamen Trainingserfahrung den Unterschied zwischen Therapie und Lernen entdeckt habe. Was manche von uns in den ATMs erfahren haben waren Unannehmlichkeiten mit ihrem Innenleben. Deshalb haben wir Therapien aufgesucht, von einem therapeutischen Standpunkt aus gesehen. Je mehr wir so

gehandelt haben wie wir gehandelt haben, desto mehr therapeutische Inhalte flossen in unser Leben ein und desto mehr Machtlosigkeit haben wir empfunden. Andererseits hat Moshe darauf hingewiesen, dass unsere Machtlosigkeit von unserem zwanghaften Verhalten kommt. Wir werden unserer eigenen Machtlosigkeit gegenübergestellt, um uns selbst „bessere“ innere Qualitäten erschaffen zu können. Unsere Erlebnisse waren die Ergebnisse unseres eigenen Handelns. Unsere Unannehmlichkeiten, mit all den Symptomen, waren demnach von uns selbst erschaffene Unannehmlichkeiten, und zum Teil das Ergebnis gewissenhaften Trainings mit dem Umgang mit Problemen und Beschränkungen. Unsere Probleme waren ein Spiegelbild von unserem Wunsch zu schnell, zu direkt und ohne jegliche Grundkenntnisse auf uns selbst aufpassen zu können. Selbst wenn wir unser bestes gaben, haben wir nichts anderes gemacht, als ein und dieselbe Vorgehensweise zu wiederholen, um uns unwohl und emotional geladen zu fühlen. Es hat gefehlt was ich später als „Funktionale Integration“ zu bezeichnen gelernt habe. Wie man ein Gefühl für Möglichkeiten und Leichtigkeit gewinnt musste noch gelernt werden. Kurz gesagt, ein langer Weg für uns und unser Berufsbild.

Im Wesen der Therapy, ebenso wie im Heilen, gibt es einen Verweis zu einem Paradigma, einem idealen platonischen Modell das zeigt, wie die Dinge sein sollten. Krank zu sein bedeutet, sich von diesem Modell zu entfernen. Die meisten Therapieformen und die meisten medizinischen Modelle hantieren mit Problemen, Diagnosen, Prognosen und Therapiewegen um die Dinge wieder einzurenken, zurück ins ideale Modell. Infolgedessen, um Psychotherapie zu betreiben, braucht man ein psychologisches Problem. Vergleichsweise handelt Lernen mit der Entwicklung von neuen Fertigkeiten, neuen Möglichkeiten. Dort wird weniger Wert auf die mit der Beschränkung verbundenen Erfahrung, die Verstärkungen, die Interpretation und den Ausdruck von Gefühlen gelegt. Der Weg des Lernens konzentriert sich auf die Erschaffung von alternativen Wegen um das zu bekommen, was wir wollen.

Schmerz, wiederholende Gefühle der Frustration, zwanghaftes Verhalten, psychosomatische Erkrankungen, nur um ein paar Beispiele zu nennen, sind gängige Symptome wenn wir nicht das bekommen, was wir wollen. Der ursprüngliche Grund, der Zusammenhang in welchem wir das unerwünschte Symptom erzeugen bzw in welchem wir das gewünschte Ergebnis nicht erzeugen, kann verstärkt und untersucht werden. Zum Vergleich: beim Weg des Lernens werden Situationen erzeugt, in denen sich das System die benötigten Fertigkeiten erarbeiten kann, um auf das gewünschte Resultat zugehen zu können. Wenn

wir uns in unseren ATM oder FIs mit Behagen bewegen, uns nach Wohltun, Leichtigkeit und Harmonie umschauend, fühlend, dann kommen uns unsere inneren Zerwürfnisse nicht in die Quere. Wir fühlen uns weniger ängstlich bzw weniger nachdenklich, weniger hilflos. Unser Inneres spiegelt unsere Harmonie mit unserem Tun, anstelle unsere Probleme mit unserem Nicht-Tun. Mit dem was wir erfahren können wir umgehen, ohne den Zwang uns mitteilen zu müssen, ohne die Notwendigkeit für Therapie. (Tatsächlich hindern manche Therapeuten, hauptsächlich Psychotherapeuten, ihre Patienten daran Feldenkrais zu machen, und zwar aus genau diesem Grund: Die Probleme neigen dazu zu verschwinden, Angstzustände neigen dazu sich zu verringern, die Projektionen werden relativiert. Wo ist denn nun das therapeutische Material hinverschwunden?)

Unsere Probleme und deren Ursprünge zu verstehen, unsere gefühlten Schwierigkeiten zu vermitteln, diese zu Symbolisieren, sind alles Möglichkeiten, und auf jeden Fall besser als einfach so zu tun, als wie wenn unsere Beschränkungen gar nicht da wären. Viele der Ansätze aus dem „Human Potential Movement“ der 60er, und die meisten Therapieformen, haben uns geholfen um mit uns selbst in Kontakt zu sein. Ich kenne nichts besseres als den analytischen Prozess, um unsere jetzigen Verhaltensmuster und unsere Vergangenheit zu verstehen und zu interpretieren. Genauso wie die Schulmedizin und Physiotherapie für eine Genesung hilfreich sein kann, so kann es auch die Psychotherapie sein. Aber zu lernen, wie man sein „problematisches Verhalten“ gar nicht erst auslöst, und zu lernen, wie man das bekommt, was man für sich selbst will, seine Sicherheit selbst zu finden, ist auch eine Möglichkeit, und vielleicht eine sehr bedeutende, wenn unsere Interesse in einem neuen Verhalten liegt. So eine Ansicht des Lernens beseitigt weder die Höhen und Tiefen des Lebens (wie mal einer sagte: Man kann sich vor dem Leben nicht verstecken), noch verschwinden die inneren Unruhen im Zusammenhang mit der Integration von Neuem und dem Bekämpfen von schlechten Angewohnheiten. Aber die Herangehensweise von Feldenkrais bedeutet Leichtigkeit und Anmut durch Leichtigkeit und Anmut zu lernen ... (das Medium ist die Nachricht, die Pädagogik ist das Lernen). Das ist schon einen großen Schritt vom Willen besser zu werden, indem man an seinen Beschränkungen arbeitet, entfernt. Der direkt-zum-Problem-Weg mag in vielen Situationen notwendig oder auch hilfreich sein, und viele Lehrfächer wissen auch sehr gut wie das geht. Aber in Feldenkrais ist es weder unsere Spezialität, noch unser Auftrag, und ausgebildet sind wir dafür auch nicht. Legen Sie den Finger auf Eis und gehen Sie zu einem Mikroschirurgen. Aber wenn

Sie daran interessiert sind, neue Herangehensweisen zu lernen, neue Verhaltensweisen, dann hat Feldenkrais wirklich einen großen Nutzen zu bieten: Einen konkreten Weg genau dies zu tun.

Von Psychotherapie zu organischem Lernen

Vor ein paar Monaten hat mich ein alter Akupunktör in meiner Praxis besucht - er hat das Schild „Zentrum für Feldenkrais“ gesehen und beschlossen einzutreten. Ich hatte gerade ein paar Minuten Zeit, zwischen zwei Unterrichtseinheiten, und so plauderten wir ein bisschen.

„Feldenkrais?“ hat er gefragt, „ist das nicht der, der Bewußtheit durch Bewegung“ geschrieben hat? „Ja“, habe ich geantwortet. „Oh, wunderbar“, hat der Akupunktör gesagt. „Ich habe sein Buch meinen Schülern empfohlen, als Pflichtlektüre. Dieser Mann hat den Körper und Geist in Einklang gebracht“. Als ich da so gesessen bin, war ich beeindruckt davon, dass er, nur nach der Lektüre von Moshe's Buch, alles so klar verstanden hat.

Aber was hat der Akupunktör verstanden, als er sagte, Moshe habe den Körper und Geist in Einklang gebracht? Als er das Buch gelesen hat, ging ihm auf, daß Moshe immer die ganze Person gesehen hat und daß wir sie nicht in Stücke teilen können. Man hebt nicht nur einen Kopf; man hebt eine Person von seinem Kopf aus. Alles, was uns betrifft, betrifft auch unsere Psyche. Man kann nicht nur „Psychotherapie“ oder „Körpertherapie“ machen. Oder vielleicht sollten wir sagen, die Therapie funktioniert, weil eine ganze Person durch ihr organisches selbst gelernt hat, und nicht nur durch „Psychotherapie“ oder „Körpertherapie“.

Heutzutage glauben viele Leute entdeckt zu haben, daß die Psyche den Körper beeinflussen kann und dass „Gedanken heilen können“. Eine weitere Erkenntnis ist, dass der Körper die Psyche beeinflussen kann. Dies ist eine weitere Interpretation von Moshe's Entdeckungen: Der Körper-zu-Psyche Effekt. Aber die eigentliche Entdeckung, die „echte“ Entdeckung von Feldenkrais ist folgende: „der Körper ist die Psyche und die Psyche ist der Körper“. Die Entwicklung von dem einen ist die Entwicklung von dem anderen. Demzufolge kann man sich aussuchen, wie man eine Person betrachtet. Jemand der sich vollständig bewusst ist, wird nicht glauben, dass er Psychotherapie, Leibbeserzung, Psychosomatics oder Bewegungsschulung macht. Manche Leute, manche Lehrer oder Therapeuten, fühlen sich wohl wenn sie diese oder jene Ansicht von einer Person haben. Aber es ist die ganze Person, die „organisch“ lernt und heilt. In der Tat, Moshe Feldenkrais war einer der ersten, der die Untrennbarkeit von uns mit grosser Klarheit darlegte: Alles von uns selbst, auch alles was zum

„Körper“ und alles was zum „Geist“ gehört ist beteiligt an dem, was wir spüren, fühlen, denken und tun. Klarheit in solchen Absichten auf Seiten des Lehrers, Practitioners oder Therapeuten machen einen großen Unterschied in der Bewußtheit ebenso wie in der Lernstrategie. Wenn man dergestalt arbeitet, dann kann man eine Person mit seiner Stimme, deren Zähnen, deren Empfinden, deren Handschrift, deren Träumen erreichen. Es braucht nur „einen Henkel für den Koffer“: Einen für den Lehrer, der Sicherheit und Interesse beitet und, am wichtigsten, einen für den Schüler ebenso angemessenen.

Über Moshe's Vorliebe für die Bewegungen des Körpers und andere alternative Vorlieben

Geschichtlich betrachtet bevorzugte Moshe die Bewegungen des Körpers, um an eine Person heranzukommen. Bewegung ist in der Tat ausschlaggebend für alles Leben und alles Handeln. Ebenso ist der Körper ein sehr konkretes Element in der physikalischen Umgebung. Moshe beschrieb in seinem Buch „Bewusstheit durch Bewegung“ seine Vision über Handeln. Handeln, oder wir könnten auch „Verhalten“ sagen, beinhaltet spüren, fühlen, denken und bewegen. Jede Zutat impliziert auch jede andere. Moshe seine Wahl der Bewegungen des Körpers ist theoretisch bestens untermauert. Ebenso ist es eine seiner persönlichen Vorzüge. Sein Interesse an Judo, Sport und Physik bestätigen dies. Die Wahrscheinlichkeit, dass ein jüdischer Mann seiner Zeit die Welt der Gefühle für den Zugang zu einer Person wählen würde, ist ziemlich gering.

Ich hatte eine verstörende Einsicht in den kulturellen Hintergrund von Feldenkrais, als ich eines Tages, in einem Training in Israel, mit einer Frau arbeitete, die auf ihrem linken Arm eine Nummer eines KZ's tätowiert hatte. Mir ging ganz klar auf, dass es völlig unsinnig wäre, hier eine Therapie im Sinne „Aufarbeiten-der-Vergangenheit“ anzusetzen. Ich war glücklich gerade eben genug Feldenkrais zu können um den Fokus darauf setzen zu können, wie man sich wohlfühlt und wie man sich leichter bewegen kann, anstelle in ihren Gefühlen und in ihrer Vergangenheit zu wühlen. Man kann die Vergangenheit nicht ungeschehen machen, auch wenn manche von uns dies versuchen können und ihre ehemaligen Gefühle ausdrücken und wiedererleben können. Dies kann bis zu einem gewissen Punkt recht hilfreich sein. Aber um das, was wir fühlen, zu ändern, das geht nur wenn wir anders handeln, neue Erfahrungen sammeln und uns selbst natürlich und organisch heilen lassen. (Anmerkung: Ich möchte hier nicht herunterspielen wie wichtig es ist fähig zu sein, das was man fühlt auszudrücken. Dies werde ich in einem späteren Artikel noch genauer ausführen. Mein Punkt ist es, daß Gefühlsausdruck in einem Kontext funktional

sein muss. Wenn jemand auf *Ihren* Fuß tritt, wieviel Gefühlsausdruck brauchen Sie dann? Das kann sehr unterschiedlich sein, aber das Ziel ist es, den Fuß wieder freizubekommen, oder nicht? Oder sind wir daran interessiert, unsere Gefühle auszudrücken?)

Moshe hatte einen kulturellen Kontext der irgendwie eine neuen Ansatz forderte, „durch Bewegung“. Dieser neue Weg ist für uns nun in Theorie und Praxis zugänglich, um zu Lernen. Wir können besonders großen Nutzen haben, wenn wir unsere Schwierigkeiten mit unseren Verhaltensmustern durch den Ansatz der Bewegung und des Lernens anpacken. Selbst wenn wir anfangs nur wenig haben, das Anlaß wäre uns gut zu fühlen, können wir nach Wegen suchen uns besser zu fühlen, uns sicher zu fühlen. Dies ist ein ganz anderer Ansatz als diejenigen, mit denen wir an unseren Problemen arbeiten.

Nun, da der organische Ansatz für das Lernen „erfunden“ ist, brauchen wir nicht mehr den selben persönlichen und kulturellen Weg wie sein Erfinder zu gehen. Manche von uns fühlen sich vielleicht wohler, mehr interessiert und besser ausgebildet im speziellen Umgang mit Gefühlen und Persönlichem. Man braucht keine „kalte Schulter“, körperliches Unwohlsein, oder undurchschaubare neurologische Krankheitsbilder um von Feldenkrais profitieren zu können. In der Tat, es ist ein unglücklicher Zustand, dass in unseren Feldenkrais Professional Trainings die große Mehrzahl der Teilnehmer von Seiten körperlicher Beschwerden kommen. Warum nicht Fragestellungen aus den Feldern Human Relations, Sexualverhalten, Umgang mit Angstzuständen, Sport und Kunst studieren? Aus meiner Sicht, wenn der Practitioner/Lehrer die Möglichkeit sich solchen Themen komfortabel anzunehmen, dann könnte der FI oder ATM-Prozess recht orthodox verlaufen! Ich bekomme oft Feedback und Anfragen der „psychologischen“ Art und beantworte sie trotzdem mittels recht simplen FI Situationen (allerdings möchte ich dies in einem späteren Artikel noch genauer erläutern).

Kurzum ...

Moshes Ansatz bezüglich Handeln und Verhaltensweisen hat körperliche Bewegung als Hauptfokus. Das, für sich allein betrachtet, ist ein großer Beitrag: Unsere ganze Person im Spüren, Fühlen sowie Denken, durch Bewegung zu erreichen. Weiters brachte Moshe einen Schwerpunkt auf lernen, nicht auf heilen. Diese Art zu Handeln kann nicht nur durch Bewegung, sondern durch jede andere Art des Verhaltens angewandt werden; Spüren, Fühlen und Denken. Alle Aspekte sind im Verhalten immer gegenwärtig. Diese werden indirekt berührt, wenn es

Bewußtheit durch Bewegung gibt. Bewußtheit durch Spüren, Fühlen und Denken kann auch durch diesen Ansatz des Lernens angegangen werden, nicht als „Psychotherapie“, sondern als integraler Bestandteil von Lernverhalten.

Der Kreislauf in einer kurzen Metapher

In den ersten Stufen ihres Könnens erfahren viele Anfänger im Tennis große Mühe und Anstrengung. Im Gegensatz dazu fegt der geübte Spieler mit Leichtigkeit und Eleganz über den Platz. Welchen Wert hat es für den Anfänger, seine Frustration, Wut, Verzweiflung und seinen Schmerz auszudrücken? Wenn man „komfortabel“ lernt, wie man „komfortabel“ spielt, wohin verschwinden dann die innerlichen Schwierigkeiten? Wie lange muss man hart arbeiten, um Leichtigkeit und Eleganz zu erfahren? In der Tat, nicht sehr lange, wenn man von Anfang auf diese Leichtigkeit achtet und lernt dieser immer mehr und mehr nachzugehen.

Anmerkung:

Dieser Artikel unterlief etliche Annäherungsversuche. Ich möchte hier meinen Kollegen der Montreal Community, sowie den vielen anderen, für ihre Mitarbeit und den fortwährenden Gesprächen und deren Anmerkungen und Feedback danken.

Anmerkung:

Der Originaltext ist im Internet auf der Homepage von Yvan Joly zu finden: <http://yvanjoly.com/yvan/web/article/body-oriented-en.pdf>

Aus dem Englischen von Alfons Grabher (alfonsgrabher @ hotmail . com) im Mai 2006, Version 3.