

„Die über den Hag schauen“

**VordenkerInnen und WegbereiterInnen einer
körperorientierten Begleitung**

Reader

Impressum

Herausgeberin:

Bundesarbeitsgemeinschaft Evangelische Jugendsozialarbeit

- BAG EJSA e.V. -

Wagenburgstraße 26-28

70184 Stuttgart

Tel. (0711) 16 48 9-0

Fax (0711) 16 48 9-21

eMail: mail@bagejsa.de

www.bagejsa.de

Konzeption: Günter Buck

Redaktion: Günter Buck und Gisela Würfel

Layout: BAG EJSA

Druck: Berufsbildungswerk Waiblingen

2., überarbeitet Auflage

Stuttgart, März 2005

Gefördert aus Mitteln des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend



„Himmel und Erde verbinden“

Inhalt

- 7 Vorwort
Günter Buck
- 10 Einführung: Die Bedeutung von „Körper“ und „Bewegung“ für Lernen und Bildung
am Beispiel der Kampfkunst (Budo)
Günter Buck

I. GRUNDLAGENTHEMEN

- 62 Systemtheorie und Konstruktivismus
Günter Buck
- 81 Chaostheorie und Chaosforschung
Günter Buck
- 103 Der Baum der Erkenntnis
Mathias Nothof
- 109 Die emotionalen Grundlagen des Denkens
- Entwurf einer fraktalen Affektlogik -
Knut-Erik Landgraf
- 113 Jean Piaget: Prinzipien der Lerntheorie und ihre didaktischen Implikationen
Dieter Brinkmann, Gerd van Remmerden, Thomas Klotzbücher

II.THERAPIE- UND BEWEGUNGSSYSTEME

- 122 Archetypenlehre Carl Gustav Jung
Knut-Erik Landgraf
- 129 Tanzpsychologie - Analytische Tanz- und Bewegungstherapie
Peter Hesse
- 134 Initiatische Therapie
Bernhard Schieber, Thomas Klotzbücher
- 141 Psychoanalytische Tanztherapie
Dirk Benekam
- 147 Gestalttherapie
Günter Buck
- 167 Feldenkrais
Brigitte Venker, Karlheinz Przybysz
- 172 Eurythmie
Brigitte Venker, Karlheinz Przybysz, Sonja Bittermann
- 176 Motopädie
Silke Hoffmann, Dieter Brinkmann
- 184 Das Leben ist mehr als die Summe seiner Teile
Bernhard Schieber
- 195 Mudras - Die Heilkraft des Bildes in asiatischen Bewegungskünsten
Mathias Nothhof, Silke Hoffmann, Hilde Schedel, Sabine Wunderlich
- 4 BAG EJSA – Reader: Die über den Hag schauen - VordenkerInnen und WegbereiterInnen einer
körperorientierten Begleitung

III. SPEZIELLE PSYCHOLOGISCHE THEMEN

- 210 Enneagramm
Christina Schüler-Wolf
- 218 Die dunklen Seiten
Evelyn Schneider
- 222 Innerer König- äußerer Weiser
Erhat Toka
- 225 Übertragung und Gegenübertragung
Monika Rilk

IV. ALLGEMEINE THEMEN

- 238 Sucht und Gewalt
Silke Hoffmann; Erhat Toka; Gabriele Lehnhardt
- 246 Die Bedeutung der Bewegung in der Werbung und in den Richtlinien des Kultusministeriums
Frank Felden, Jürgen Schmitz
- 251 Rittertugenden
Monika Rilk
- 258 Rituale – die Bedeutung für den Balanceakt
Evelyn Schneider, Dirk Benekam, Dieter Brinkmann
- 264 Archetypische Horde - moderne Peers
Frank Felden, Hans Dehnen, Jürgen Schmitz
- 271 Djihaad
Erhat Toka

V. WEITERE THEMEN

278 Lilith - Adams erste Frau
Monika Rilk, Hans Gall

285 Esoterisches Christentum
Peter Hesse

293 Das Vaterunser - Schlüssel zu inneren Kraftquellen
Gabriele Lehnhardt, Gerd van Remmerden

301 **... UND ZUM SCHLUSS**

Worauf es im Leben wirklich ankommt oder Zeit für das Wesentliche

302 **ADRESSEN DER AUTORINNEN UND AUTOREN**

303 **INHALTE DER WEITERBILDUNG "AFFEKTROLLTRAINER/IN
(A.K.T)" 2003**

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

Zunächst ein Hinweis zum ersten Teil des Titels „Die über den Hag schauen...“.

Zugegeben: ungewöhnlich und vielleicht auch erklärungsbedürftig. Dies möchte ich kurz erläutern und in den Zusammenhang des vorliegenden Readers stellen.

„Hag“ - dieses Wort kennen manche noch. Es klingt etwas altertümlich und kommt eher als "umhegen" oder in dem Wortpaar "hegen und pflegen" vor. Es hat etymologisch die Bedeutung von Zaun oder Verhau, Einfriedung, Wildgehege. Dazu gibt es den interessanten Zusammenhang mit dem Begriff "Hexe". Das Wort "Hexe" stammt etymologisch gesehen vom althochdeutschen "Hazissa", "Hagzussa", "Hagazussa" u.ä. und bedeutet "Zaunreiterin, Heckensitzerin, Hexe". "Hagazussa" beschreibt demnach eine Frau, die auf einer Hecke sitzt, bzw. reitet. Es handelt sich dabei aber nicht um irgendeine Hecke, sondern um jene Hecke, die die diesseitige Welt von der jenseitigen Welt trennt. Die Hexe ist demnach eine Frau (eigentlich beschränkt sich dieser Begriff nicht nur auf das weibliche Geschlecht), die zwischen diesen beiden Welten vermitteln kann - somit vorahnende, seherische, aber auch heilende Fähigkeiten und hohes Wissen besitzt.

Mit diesem Titel möchten wir also auch einen wesentlichen Aspekt des Affekt-Kontroll-Trainings (A.K.T) zum Ausdruck bringen. Es geht dabei um den Teil einer bestimmten inneren Haltung, nämlich darum, über den „Hag“, die Hecke, zu schauen und dies kann auch bedeuten, dass man das „Land“ hinter dem „Hag“ sieht und, vielleicht als „Neuland“, als "jenseitige Welt", auch betreten kann (und will). Dazu braucht es allerdings Interesse, Neugier, Mut, Bewegung und auch Begeisterung – Eigenschaften, die, so meinen wir, auch gebraucht werden, wenn man mit dem Ansatz „Affektkontrolltraining (A.K.T) arbeitet.

Die mit den vorgestellten Themen verbundenen Personen waren und sind jedenfalls Menschen, die auch über den „Hag“ schauten und die man als "Vordenker/innen und Wegbereiter/innen einer körperorientierten Begleitung" ansehen kann.

Der Anlass für das vorliegende Buch ist in gewisser Weise etwas Besonderes - entstanden aus einer spontanen Idee (wie so vieles andere auch).

Es ist ein Lese- und Arbeitsbuch mit einem Inhalt und Themen, die, oberflächlich betrachtet, wenig bis nichts miteinander zu tun zu haben scheinen. Doch es gibt einen „roten Faden“, eine Art „Klammer“ in der Heterogenität: genannt A.K.T.

Im Jahr 2003 fand eine berufsbegleitende Weiterbildung zum A.K.T statt in Zusammenarbeit von BAG EJSA und dem Forum für Bildung und Bewegung.

Ein Teil der Weiterbildung beinhaltete auch die Übernahme von sogenannten „Liebesdienstarbeiten“, das heißt, TeilnehmerInnen der Weiterbildung setzten sich mit bestimmten Themen auseinander, und stellen die Ergebnisse allen anderen zur Verfügung – eben ein echter „Liebesdienst“.

Während der Weiterbildung zeigte sich nun, dass diese Beiträge sehr lesenswert sind und einen Einblick geben in das Spektrum an Themen, Fragen und Inhalten, mit denen sich das A.K.T bzw. mit denen sich die TeilnehmerInnen während der Weiterbildung auseinander gesetzt haben.

Die Entscheidung unter den TeilnehmerInnen und Verantwortlichen war nun, dass die Arbeiten und Beiträge es wert sind, einem größeren Kreis von Interessenten, also öffentlich, zugänglich zu machen.

Die TeilnehmerInnen haben sich nun mit den Beiträgen in ihrer je eigenen Art und Weise befasst: angefangen von Literaturzusammenfassungen, über Buchbesprechungen (einschließlich eigener Reflexionen dazu) bis hin zur überblicksartigen Zusammenfassung eines ganzen Themenbereiches.

Ich habe nun versucht, die Beiträge sinnvoll zusammen zu stellen und zu gliedern; dabei kann es natürlich auch sein, dass der eine oder die andere Autor/Autorin vielleicht mit der "Zuordnung" zur Gliederung nicht ganz einverstanden ist. Da Kategorisierung und

Zuordnung, immer auch subjektiv sind (aus konstruktivistischer Sicht könnte man es auch ganz anders machen...), hoffe ich dennoch, dass die dabei entstandenen fünf Kapitel für Sie plausibel und nachvollziehbar sind.

Es ist kein Buch über den Ansatz AffektKontrollTraining als Ganzes. Der Reader enthält Beiträge sowohl über theoretische und konzeptionelle Grundlagen des Ansatzes als auch Texte, in denen Begriffe, Fragen, Hypothesen und Themen aufgegriffen werden, mit denen sich die A.K.T-Anwendenden auseinandersetzen. Sie dienen auch zur Begründung und Erklärung dessen, was und wie wir etwas tun, warum wir es tun und welche Auswirkungen wir meinen, feststellen zu können – also auch ein Beitrag zu einer theoriegeleiteten Praxis. (Das A.K.T als Ganzes ist in dem inzwischen erschienenen Buch von G.Schröder und T.Brendel dargestellt¹).

Am Anfang der fünf Hauptkapitel steht ein einleitender Beitrag, dem zwei Absichten zugrunde liegen: Es wird einerseits ein „Standbein“ des A.K.T. beschrieben: die auf fernöstlichen Traditionen gründenden Körper- und Bewegungssysteme. Damit soll der Zusammenhang dieses Readers mit dem AffektKontrollTraining als Ganzem verdeutlicht werden. Zum Zweiten soll auf Zusammenhänge von Körper/Bewegung und Lernen/Bildung hingewiesen werden. Meines Erachtens kommt dieser Bereich in sowohl in der Bildungstheorie und -politik als auch in der aktuellen Bildungspraxis noch immer zu kurz.

Im ersten Kapitel sind fünf grundlegende theoretische Beiträge aus den modernen Natur- und Sozialwissenschaften beschrieben, die auch zu den zentralen Pfeilern des Theoriegebäudes des A.K.T-Ansatzes gehören.

Danach geht es im Kapitel II um die Darstellung von Themen aus einigen bedeutenden Therapie- und Bewegungssystemen des westlichen Kulturkreises, mit Ausnahme des Beitrags über "Die Mudras". Auch aus diesen Bereichen fließen, mehr oder weniger, Erkenntnisse in Theorie und Praxis des A.K.T mit ein. Insbesondere sind zu nennen die Archetypenlehre, die analytische Tanz- und Bewegungstherapie und die Gestalttherapie.

Die beiden folgenden Kapitel III und IV haben zum einen einige spezifische Aspekte aus dem Wissensbereich der Psychologie zum Inhalt; zum anderen sind es Themen von allgemeiner gesellschaftlicher Bedeutung.

Im fünften Kapitel befinden sich schließlich drei spezielle Beiträge, die sich mit allgemein wohl wenig vertrauten, aber dennoch interessanten und bedeutsamen Fragen und Themen beschäftigen.

Als Abschlusskapitel habe ich einen Text gewählt, der meiner Meinung nach für sich spricht und daher auch keiner Kommentierung bedarf.

Zwischen den Beiträgen sind auch einige Zeichnungen dargestellt. Der Maler der bunten großen Tierbilder ist A. Stachowski, ein Ex Hooligan; das Strichtiere-Bild ist vom "Club der starken Jungs" (Schule am Weserbogen, Bad Oeynhausen). Die dargestellten Tiere Bär, Kranich, Tiger und Schlange sind auch Grundlage des von G. Schröder entwickelten Qigong-Dancing und ein wichtiger Baustein des A.K.T

Das einzelne Männchenbild stammt von der 10jährigen Malte (Schule am Weserbogen, Bad Oeynhausen) und symbolisiert eine der ältesten und zentralsten Qigong-Übungen: "Himmel und Erde verbinden".

Alle Texte wurden nur gestalterisch und redaktionell bearbeitet. Für die Inhalte der Beiträge sind allein die jeweiligen AutorInnen verantwortlich.

Am Ende des Readers sind zum einen die Autorinnen und Autoren mit Namen und Kontaktmöglichkeit aufgeführt.

Zum anderen werden in Stichworten die Inhalte der Weiterbildung "AffektKontrollTrainer/in (A.K.T) 2003" dargestellt um einen knappen Ein- und Überblick zu geben über das, was sich hinter AffektKontrollTraining (auch) verbirgt.

Zum Schluss möchte ich noch allen ganz herzlich danken, die zum Gelingen dieser Publikation beigetragen haben. Für das Mitdenken bei der Strukturierung bei Thomas

¹ Schröder, G.; Brendel, T. (2004): AffektKontrollTraining – Qi gong Dancing. eine Synergie aus Ost und West. BOD:

Brendel, Bernhard Schieber und Christina Schüler-Wolf; ein besonderer Dank gilt meiner Kollegin Gisela Würfel in der Geschäftsstelle für die tatkräftige Unterstützung bei den redaktionellen und Layout-Arbeiten. An diesen Arbeiten haben sich dankenswerterweise auch Jutta Tennison und Vanessa Kakos beteiligt.

Den Leserinnen und Lesern wünsche ich, dass sich bei der Lektüre das Interesse an diesen Ideen ins Bewußtsein „schleicht“ und das „Land“ jenseits der „Hecke“ an Anziehungskraft gewinnen möge.

Günter Buck

November 2004

Die Bedeutung von "Körper und Bewegung" für Lernen und Bildung am Beispiel von Kampfkunst (Budo)

Günter Buck

Im Titel stehen fünf Begriffe: "Lernen", "Bildung", "Körper", "Bewegung" sowie "Kampfkunst". Vielleicht ein ungewöhnliches, aber dennoch reizvolles "Arrangement". Zusammenhänge von "Körper und Bewegung" zu "Lernen und Bildung" geht ja noch, aber was hat da Kampfkunst zu suchen?

Für manche Leserin und manchen Leser mag dieser Beitrag vielleicht etwas zu "assoziativ" abgefasst sein. Ich möchte damit einige vielleicht "ungewöhnliche", aus meiner Sicht jedoch wichtige Verbindungslinien und Zusammenhänge aufzeigen und Argumente formulieren.

Gliederung

I Bildung - Lernen - Persönlichkeit

1. Bildung: ein umstrittener Begriff
2. Körper, Bewegung und Persönlichkeitsentwicklung

II Einige Grundannahmen zu Körper und Bewegung

1. Körper, Bewegung und Lernen aus wissenschaftlicher Sicht

- 1.1 Phänomenologie
- 1.2 Entwicklungspsychologie, Psychomotorik und Motopädagogik
- 1.3 Soziologische Aspekte
- 1.4 Erkenntnisse der Neurobiologie

2. Die besondere Bedeutung eines körper- und bewegungszentrierten Ansatzes für Lern- und Bildungsprozesse

- 2.1 Therapeutische Arbeit als besondere Form von Lernen
- 2.2 Körperkompetenzen und Arbeitswelt

III Thema "Kampfkunst" (Budo)

1. Kampf - Sport - Kampfsport – Kampfkunst

- 1.1 Kampfkunst und Krieg
- 1.2 Kampfkünste im fernen Osten
- 1.3 Budo und Budo-Pädagogik
- 1.4 "Kampf" und "Kampfkunst" unter kritischem Blick

2. Allgemeine Lernziele von (pädagogisch-therapeutischer) Kampfkunst

3. Der "Mehrwert" von Kampfkunst

- 3.1 Pädagogischer und (körper-)therapeutischer Blickwinkel

4. Tai Chi Chuan und Aikido

IV Parallelitäten von Körper, Bewegung, innerseelischen Prozessen, sozialem Handeln und Kampfkunst am Beispiel Aikido.

V Kampfkunstorientierte Arbeit: Anwendung - Umsetzung - Evaluation

1. Zur Bedeutung der Person
2. Evaluation, Nachweisbarkeit und Wirkungsforschung

VI Körper, Bewegung und Gesellschaft - ein Verhältnis von Licht und Schatten

VII Vorläufiges Fazit

Anmerkungen

Literatur/Quellen

I Bildung - Lernen - Persönlichkeit

Die Erörterung des Verhältnisses von Lernen und Bildung allgemein und die Auseinandersetzung mit dem Bildungsbegriff an sich soll hier nicht erfolgen. Wer dem Begriff „Bildung“ nachsinnt, gerät schnell ins Uferlose. Die hierzu immer wieder geführten Debatten sind ja offenbar auch zeitlos, endlos, wenn nicht sogar leider oftmals fruchtlos².

Für das Verständnis im Rahmen dieses Textes nun einige Hinweise dazu.

1. Stellvertretend für die Bildungs-Definitionen so vieler, auch namhafter Fachleute³ und vieler gedruckter Verlautbarungen von zahlreichen Kommissionen und Expertengremien zum Verständnis von Bildung kann die Formulierung des Bundesjugendkuratoriums (BJK) zum Bildungsbegriff angeführt werden: Bildung ist mehr als Schule und Bildung endet auch nicht mit dem Schulabschluss! (Leipziger Thesen 2002).

Bildung ist immer ein "sich-bilden" mit den wesentlichen Bestandteilen des Bildungsprozesses: Aneignung von Welt; Anregung aller Kräfte; Entwicklung von Persönlichkeit.

Ähnlich, aber wesentlich kürzer und prägnanter formuliert da Peter Sloterdijk; er definiert Lernen als "Vorfreude von Menschen auf sich selbst".

Wie gesagt, auf dem Papier und in den (Sonntags-)Reden sind sich die meisten im Allgemeinen einig. Nur: wie sieht es in der Umsetzung, in der konkreten Praxis (insbesondere in den Schulen) aus?

Die Antwort auf die Frage, wer "gebildet" sei, meint also nicht:

Einer mit Kreditkarte kann durch die Konsummeilen gehen und weiß, was er kaufen will. Oder die mehr technologische Sichtweise: In kurzer Zeit ein lernendes Publikum (A) zu einem Wissens-Haufen (B) bringen, wobei implizit der Mensch als triviale Maschine gesehen wird, bei der es überraschungs- und störungsfrei von A nach B geht.

Eher soll es in diesem Verständnis gehen um:

- "Universitas" (= Ganzheitlichkeit) im Humboldt'schen Sinne (Kopf, Herz und Hand⁴), um
- "Seelenbildung" (von der praktisch niemand mehr spricht !?), um
- Bildung auch als ein Element der Freiheit, als eine aufklärende „Institution“ (im Sinne von sich wehren gegen Bildungszumutungen) und um
- die Wiederherstellung des Vertrauens in das Autodidaktische, den Urgrund der Wurzeln von Bildung.

Es geht also um Aspekte einer Bildung, die mit Begriffen beschrieben werden kann wie Selbst-Tätigkeit, Aneignung, Auseinandersetzung und Verwandlung, integrieren von (Heraus)Forderungen in die eigene Subjektivität; und es geht um Orte, wo innerseelische Erfahrungen möglich werden, kreatives Potential genutzt und Grenzüberschreitungen gewagt werden können.

² Hölter (2003) schreibt z. B. dazu: "In den letzten 100 Jahren ist die Forderung nach Persönlichkeitsbildung, die über die reine Kognition hinausgeht, schon so häufig mit wohlgeformten Argumenten erhoben und auch praktisch präzisiert worden, ohne letztlich im Schul- und Bildungssystem einen ausreichenden Niederschlag zu finden. Irgend was ist doch da falsch gelaufen...".

³ Beispielsweise H. v. Hentig: die Lehrkräfte sollen "Sinn" und "Bedeutung" der "Sache" für eine humane Lebensgestaltung in ihrem "Wert" oder auch möglichen "Unwert" erlebbar und erfahrbar machen, d. h. die Schüler in ihrem Selbstsein zu stärken, ihnen Weltorientierung zu vermitteln und ihnen Gemeinschaftssinn zu fördern (vgl. v.Hentig, Ach, die Werte! Einheim/Basel, 2001,13). Oder mit Galileo Galilei: „Man kann einen Menschen nichts lehren. Man kann ihnen nur helfen es in sich selbst zu entdecken“. Oder die (provokante) Frage von G. Kerschensteiner: "Bildung ist das, was übrig bleibt, wenn alles Gelernte wieder vergessen wird"?

⁴ das ist keine neumodische Erkenntnis nach PISA, sondern ein methodischer Ansatz, den der Schweizer Pädagoge Pestalozzi bereits vor 200 Jahren erfolgreich praktiziert hat.

Ob einige dann ein solch ausschließliches Verständnis mit dem Begriff „Bildung“ bezeichnen, andere wiederum dies alles kritisch als typisch deutsches "Bildungs-Hick-Hack" bewerten...., ob wieder andere vor einer Verengung von Bildung auf Lernen warnen und Bildung als „soziale Bildung“ verstehen⁵, oder auf die historische Entwicklung von „Bildung“ hinweisen⁶, oder sich im Prioritätenstreit „back to the basics“ versus „anwendungsorientiertes Wissen“ verlieren, sei dahingestellt.

Für mich jedenfalls sind die genannten Aspekte zentral, wenn es um die Frage geht, was wir Kindern und Jugendlichen – natürlich nicht ohne Berücksichtigung der sozialstrukturellen Voraussetzungen - vermitteln, lehren und mitgeben wollen.

Daraus folgt:

Welche Art von Bildung versetzt jemand in die Lage, sich in (seiner) einer komplexen, und sich schnell verändernden Welt zu orientieren und darin "sinn-voll" zu handeln? Oder mit Spitzer's Worten (2002): Beim Thema Bildung „geht es nicht um das Festlegen von Inhalten, die zu vermitteln sind. Es geht vielmehr um die Schaffung von Lebensbedingungen, unter denen das Richtige überhaupt erst gelernt werden kann“ (S.452).

Über die schulische Bildungspraxis hinaus könnte damit also gefragt werden

1. Was können körper- und bewegungsorientierte Ansätze allgemein und was kann speziell Kampfkunst zu einer so verstandenen „Bildung“ beitragen ?
2. Gibt es in der Anwendung von Kampfkunst Spezifisches im Hinblick auf Lernen und Persönlichkeitsentwicklung und wie könnten diese besonderen Aspekte erfasst werden?

2. Körper, Bewegung und Persönlichkeitsentwicklung

These: Persönlichkeitsentwicklung ist ein zentrales Ziel von Lernen und Bildung.

(Die folgenden Passagen sind entnommen aus Buck, 2000, 2001a, b)

Im Bereich der beruflichen Bildung hat sich inzwischen die Erkenntnis durchgesetzt, dass der Umgang mit den Begleitumständen wirtschaftlichen und sozialen Wandels zu "lernen" ist, um zukünftig im Arbeitsleben bestehen zu können. Dies zählt zum sogenannten personalen Kompetenzbereich und bedeutet in erster Linie Einstellungs-/Haltungsänderung hinsichtlich des persönlichen Umgangs mit sich selbst, den Mitmenschen und den rasanten Veränderungsprozessen. Benötigt werden dazu vor allem Offenheit und Aufgeschlossenheit gegenüber Menschen und Veränderungen sowie ein gelassenes und entspanntes Umgehen damit.

Der Faktor Persönlichkeitsentwicklung erhält damit eine zentrale Bedeutung⁷. Gemeint sind subjektive Voraussetzungen, sozusagen nachfrage- und zeitunabhängige "Fundamente", die als "soft-skills" beschrieben werden: Selbst(er)kenntnis, Selbstwertgefühl, Umgang mit Stress, Konflikten und Krisen, Intuition, Empathie, Belastbarkeit, Emotionsregulation; Veränderungsbereitschaft, Offenheit - auch unter den derzeit populären Vokabeln "Emotionale Intelligenz" bzw. "Emotionale Kompetenz" zusammengefasst. Es geht einerseits darum, Zusammenhänge von Denken, Gefühl und Körper zu erkennen, eigene Denk-, Gefühls- und Verhaltensgewohnheiten zu analysieren, sowie die Grundlagen der eigenen Weltsicht. Es geht auch um die Reflexion der

⁵ Sting z. B. grenzt sich deutlich „zum etablierten, auf Schule und Unterricht verengten Bildungsverständnis“ ab und favorisiert eine „sozialpädagogisch relevante Bildungstheorie“, die „an soziale Orte und deren Perspektiven geknüpft“ ist. „Der soziale Ort, die daran sich anschließenden Selektionsmechanismen des formalen Bildungswesens und die marktgesteuerten Ein- und Ausschlussprozesse bei der Berufswahl bedingen in hohem Maße die Möglichkeiten und Perspektiven formeller wie informeller Bildungsprozesse.“ (vgl. Sting, St.: Zwischen dumm und klug. Perspektiven sozialer Bildung in der Wissensgesellschaft. In: neue praxis, 3/2002, S. 231ff).

⁶ Bildung ist „kein Kind der Aufklärung, sondern stammt aus der Mystik des Meister Eckehard im 14. Jahrhundert und bezeichnet die Gottesebenenbildlichkeit des Menschen“...Im Preußenstaat sollte Bildung „die Selbstbefreiung ersetzen, die die verspätete deutsche Nation nicht geschafft hat“.(K.-H. Heinemann, FR, 27.04.04, S.31).

⁷ Auf die problematischen Aspekte der steigenden Bedeutung des Faktors "Persönlichkeit" (z.B. Mobilisierung in Richtung bloßer Verwertbarkeit auf dem Arbeitsmarkt; Mensch als flexibel anpassbare Ressource) soll hier nicht eingegangen werden (vgl. z.B. Faßhauer 1999).

Schwierigkeiten, trotz genügender Motivation Veränderungen in diesen Bereichen zu erreichen.

Mit allen Sinnen zu lernen ist eine klassische Forderung von Pädagogen an die Lehrenden in Schule und Ausbildung. Konzepte ganzheitlichen Lernens sollten daher ohne Körperorientierung nicht auskommen⁸.

Bei Lernprozessen mit dem Ziel sozialer und personaler Kompetenzentwicklung werden Lernerfahrungen mit körperbezogenen Anteilen anders, wenn nicht tiefer gespeichert als nur über rein kognitive Vermittlungsmethoden. Die tiefe Ebene der inneren Einstellungen, Bewertungen und Haltungen werden direkter angesprochen als mit überwiegend kognitiv-fachlichem Lernen."

"Die systematische Arbeit mit und durch den Körper ist nach wie vor ein vernachlässigtes Medium in institutionellen Lehr- Lernarrangements".

II Einige Grundannahmen zu Körper und Bewegung

Zwei Zitate möchte ich dazu voranstellen:

"Insoweit als wir unser Lernen von unserem Körper ab spalten, können wir unseren Körper von unserer Arbeit abspalten. Von dort aus ist es nur ein kleiner Schritt zu dem Schluss, alle benötigten Veränderungen befänden sich `da draußen` anstatt `da draußen` und `hier drinnen`".(Andy Bryner)

*«Habe ich meinen Körper verloren, so habe ich mich selbst verloren.
Finde ich meinen Körper, so finde ich die Welt.
Bewege ich mich, so lebe ich und bewege die Welt.
Ohne diesen Leib bin ich nicht und als mein Leib bin ich.
Nur in der Bewegung aber erfahre ich mich als mein Leib,
erfährt sich mein Leib, erfahre ich mich. Mein Leib ist die Koinzidenz von Sein und Erkenntnis, von Subjekt und Objekt. Er ist der Ausgangspunkt
und das Ende meiner Existenz.» (Vladimir Iljine, Paris 1965)*

1. Körper, Bewegung und Lernen aus wissenschaftlicher Sicht

Der Mensch ist ein Bewegungswesen: Erleben und sich bewegen gehören zusammen. Psychisches Erleben prägt den Körper, körperliches Erleben prägt die Psyche. Motion, Mobilität, "in Gang bringen", Wege entdecken, be-greifen, ... alles Begriffe, die eng mit der menschlichen Existenz, seinem Körper und seinen Bewegungen verbunden sind. Mit seiner motorischen und physischen Ausstattung kann der Mensch Räume und Horizonte erweitern, durch Bewegung Erfahrung sammeln, sich weiterentwickeln und mittels Körpersprache kommunizieren. Bewegung meint hier nicht nur rasen, Hektik, Aktionismus (Merkmale unserer hypermobilen Gesellschaft), sondern vor allem die damit auch verbundenen Qualitäten wie Bewusstheit und Achtsamkeit.

Leibliche Eigenschaften bestimmen wie Erfahrungen gemacht werden: beweglich, träge, blind,... zu sein bedeutet, Erfahrung einer bestimmten Qualität machen zu können und machen zu müssen.

Hinzu kommen zeitabhängige Zustände: die Wahrnehmung bekommt eine eigenen Qualität, wenn ein Mensch Hunger hat, unter Drogen steht, entspannt ist oder einen Zentnersack auf dem Rücken trägt.

Zudem kommt noch die Abhängigkeit von der gefühlsmäßigen Situation hinzu: In größter Gefahr nimmt ein Mensch anders wahr als unter Sicherheit und Geborgenheit; Angst, Freude und Wut verändern die Qualität der Wahrnehmung.

Weiterhin wird unsere Wahrnehmung durch die materiegebundene Umwelt beeinflusst (z. B. räumliche und physikalische Gegebenheiten).

⁸ Die Reformpädagogik (z. B. Dewey; Kilpatrick) hat zum Thema "Bewegt Lernen" bereits seit Beginn des 20. Jahrhunderts Vorschläge für die Praxis entwickelt.

Wahrnehmung ist an die uns umgebende soziale und materielle Realität gebunden und gleichzeitig in ihr verankert. Die wahrnehmende Person ist Bestandteil dieser Umwelt, in sie eingebunden und durch sie begrenzt.

Wahrnehmung, Erfahrung, Lernen und Veränderung: Begriffe, die die engen Zusammenhänge von Körper und Geist bezeichnen und auf die unauflösbare Verflechtung von biologisch-organismischem Zustand in jeweils konkreter Umwelt und den damit hergehenden psychischen Funktionen hinweisen.

In einer globalen Sicht ist das Spektrum der Bewegungskultur weitgefächert und mehrperspektivisch⁹. Auf der einen Seite des Pols geht es um das Verständnis in einem engen naturwissenschaftlichen, biomechanischen Sinne, wo menschlicher Bewegung in Raum und Zeit messend erfasst wird (im Rahmen von Leistungssport, wo nur die messbare Ortsveränderung in Raum und Zeit als Erfolg gilt; die Leistung des Verlierens wird zur Nicht-Leistung). Auf der anderen Seite stehen die Bewegungsweisen mit einem ganzheitlichen Menschenbild, "das den Menschen in all seinen Vernetzungen, als Leib-Subjekt im lebendigen Austausch mit der Welt sieht. Eine derartige bewegungskulturelle Bedeutungszuschreibung finden wir in den traditionellen Bewegungspraktiken anderer Kulturen (afrikanische, lateinamerikanische und fernöstliche Kulturen), aber auch in verschütteten Bewegungstraditionen unseres eigenen Kulturraums¹⁰, bevor sie versportet wurden (rituelle Tänze, Bewegungskunststücke, christliche Meditationspraktiken). Doch auch der Sport enthält eine Tendenz zur Ganzheitlichkeit, wenn er nicht ausschließlich dem Leistungs- und Konkurrenzprinzip gewidmet ist." (Moegling 1995, 12). Im Rahmen einer "Integrativen Bewegungslehre" wird "Bewegung als geistig-seelischer Ausdruck" verstanden. In diesem Sinne ist eine integrative Bewegungslehre "Kernstück einer ökologischen Bewegungswissenschaft". Daraus kann eine "Bewegungsethik" und eine "Bewegungspraxis" möglich werden, "die auf der bedingungslosen Achtung leiblicher Bezüge und das empathische Wissen um deren Verwobenheit mit psychischen, sozialen und natürlich-mitweltlichen Prozessen gründen." (a. a. O. 23).

1.1 Phänomenologie

⁹ Moegling (2002) zählt hier beispielhaft einiges auf: "Es reicht vom brasilianischen Capoeira, über das japanische Shiatsu, den indischen Hatha-Yoga, das chinesische Taijiquan, den orientalischen Tanz, das tibetische Kumbum, über die Feldenkrais-Methode, die Alexander-Technik, Elsa-Grinder-Arbeit, Dor-Jacobs-Arbeit, über Rolfing, Bioenergetik, Tanztherapie, über Stretching, Funktionsgymnastik, hin zu verporteten asiatischen Bewegungssystemen, wie Judo, Taekwon-Do und last but not least den westlichen Freizeitsportarten und den Leistungssportlichen Disziplinen."

¹⁰ Sehr interessante Ausführungen aus einem anthropologischen Blickwinkel der Bewegungskultur macht z.B. der dänische Historiker und Körpertherapeut Henning Eichberg. Anhand der drei Beispiele: Gürtelringen (Schweiz), Trommeltanz (Grönland) und pencak silat (Kampftanz in Westsumatra), zeigt er, dass a) Bewegungsaktivitäten mit der jeweiligen sozialen Kultur verwoben sind und b) Kampf und Kampf nicht das gleiche ist (die se verschiedenen kämpferischen Bewegungsweisen beschreiben jeweils grundverschiedene gesellschaftliche Muster) und c) siegen, einander übertreffen, Hochleistung erzielen wollen 'schon immer' ein allgemeinhinweisliches Streben ist - allerdings nicht im Sinne eines westlichen Leistungsmessens in Zentimeter, Gramm, Sekunden oder einem sonstigen sportiv konstruierten Punktesystem. Anthropologisch allgemein geht dabei um die drei Dimensionen: 1) Leistung, aber im Sinne von 'geleistet', etwas 'überwinden', etwas 'aushalten'. 2) Und auch beim Aspekt Gesundheit geht es nicht nur um ein Sich-in-Form-halten/Fitness in der und für die Arbeitsgesellschaft, sondern Gesundheit hat mit Heilen in umfassendem Sinne zu tun (Schamanismus, Spiritualität). 3) Die Dimension Festlichkeit, die den Rahmen und Zusammenhang der (Kampf-) Begegnungen bietet. Sport ist nicht Fest im volksculturellen Sinne, sondern fachliche Aktivität. Das Fest feiert eben nicht nur den leistenden, sondern auch den grotesken Körper, und wo auch gelacht werden darf. Für Eichberg besteht die Bewegungskultur aus Begegnungen. Miteinander geschieht 'es'. Im 'Du', im dialogischen Prinzip von Körper zu Körper liegt die Fest-Dimension der Bewegungskultur. "Im Fest geschieht das Ereignishafte des sozialen Du, der Gegenseitigkeit." (Eichberg, H.: Leisten, Heilen, Feste feiern: zur Anthropologie der Bewegungskultur. In: Moegling, K. 1995, S. 93-108).

Auf die Unterscheidung von `Leib sein` und `Körper haben` kann an dieser Stelle nicht tiefer eingegangen werden. Der Dualismus von Körper-Haben und Körper-Sein zeigt die Vielschichtigkeit und Komplexität der Körperthematik¹¹. Hierzu nur einige Hinweise.

Der Körper ist etwas, was ich habe, und gleichzeitig etwas, das ich bin. Leibphänomenologen¹² wie z. B. Merleau-Ponty, Schmitz, oder Petzold behaupten: "Leib" betont, dass wir nicht nur ein distanziertes, auf Beherrschung angelegtes Verhältnis zu unserem Körper einnehmen können (Körper haben), sondern unser Wahrnehmen und Erleben von Welt immer seinen Ursprung in unserem Körper-Sein hat. Wir erfahren uns nur über unseren Leib im konkreten Lebensvollzug und auch unser Verhältnis zu anderen ist leiblich fundiert. Selbstbewusstsein beginnt im Leib, hier und jetzt und leibliches Sein lässt sich nicht hintergehen. Schmitz (1989) meint, dass sich über den "innerleiblichen Dialog" von Weitung im Einatmen und Zusammenschwingen im Ausatmen sich die Empfindung von der Räumlichkeit meines Leibes entwickelt und dies ist auch eine Grundlage für die Entwicklung basaler Strukturen von Selbstvertrauen.

Der Leib ist der Kristallisationspunkt und die materielle Grundlage des Wahrnehmungsprozesses. Er ist eine wesentliche Dimension der Selbstdeutung des Menschen und daher ein zentraler Faktor der Selbst-Wahrnehmung.

Der Körper zeigt ultimativ und kompromisslos die Grenzen, er lässt sich nicht betrügen, und er lügt nicht - die körperliche Selbstwahrnehmung ist die Grundlage aller Selbstgewissheit.

„Das Ich ist vor allem ein körperliches“ (Freud). Der Körper ist an allen Lebensäußerungen beteiligt:

Viel von unserem impliziten Wissen ist mit unserem Leib verbunden und umfasst mehr, als wir mit Worten sagen können. Dieses Wissen hat z. B. beim Lernen einen zentralen Einfluss auf die Art und Weise, wie wir etwas erkennen, welche Erfahrungen wir machen und wie wir diese speichern. Dauber (1989, zit. in Laging) schreibt dazu: "Unser Leib ist ein Spiegelbild unserer Geschichte, vor allem unserer sozialen Erfahrungen. Sie setzen sich in körperlichen Haltungen fest. Unser Leib vergisst nichts. Unsere Muskeln bilden, wie Wilhelm Reich sagte, im Laufe der Jahre einen Charakterpanzer, der uns vor den Gefühlen schützt, die wir glauben, nicht ertragen zu können."

Auch hinsichtlich Gesundheit und Krankheit spielt unsere Leib eine zentrale Rolle, denn "der Körper ist vor allem der Ort, an dem sich die Widersprüchlichkeiten individuellen Erlebens im sozialen Kontext manifestieren, sozusagen ihr äußeres Erscheinungsbild, an dem sich das Maß innerer Disharmonie und mangelnden Gleichgewichts über Krankheiten und somatische Reaktionen dokumentiert." (Glücks 1997, S. 14).

1. 2 Aus der Entwicklungspsychologie, der Psychomotorik und Motopädagogik ist der Zusammenhang von Körper- und Bewegungserfahrung und Identität bzw. psychosoziale Entwicklung schon lange bekannt und auch empirisch nachgewiesen. Beispielsweise zeigt die Selbstkonzept-Forschung, dass unser aller Verhalten sehr von unserem Selbstkonzept beeinflusst wird.

Zimmer (1998) beschreibt deutlich die Bedeutung von Körpererfahrungen für die Entwicklung des Selbstkonzepts - die Gesamtheit der Annahmen, die ein Mensch über sich selbst hat (also die Antwort auf die Frage "wer bin ich"). "Das Körper-Selbst (Erfahrungen vermittelt durch unsere Sinnessysteme) bildet die Basis für das Bewusstsein der eigenen Person. Der Körper ist das Bindeglied zwischen dem Selbst und der Umwelt, er vermittelt zwischen `innen` und `außen`. Schon Paulus (1986) zeigte aufgrund wissenschaftlicher Forschungsergebnisse einige Zusammenhänge zwischen Körpererfahrung, Handlung, Selbsterfahrung und Selbsttheorie auf und kommt zum

¹¹ Eine differenzierte und vertiefte Auseinandersetzung dazu findet sich z. B. bei Jessel 1998 oder Milz, H. & Ots, T. (1999): Leiberfahrung versus Körperdisziplinierung. In: Homfeldt, H. G. (Ed.): "Sozialer Brennpunkt" Körper. Baltmannsweiler: Schneider-Verlag Hohengehren. S. 156-169.

¹² z. B. Merleau-Ponty, M.: Phänomenologie der Wahrnehmung, Berlin, 1966; Schmitz, H.: Leib und Gefühl, Paderborn, 1989; Petzold, H. (Hg.): Leiblichkeit. Paderborn, 1985. Plessner, H.: Philosophische Anthropologie, Frankfurt a. M., 1970. Auch Schettgen (2001) hat dazu einige Ausführungen, mit Bezug auf R. zur Lippe und Merleau-Ponty, gemacht.

Schluss, dass "die Bewegungserfahrung die Selbsterfahrung in mehrfacher Weise günstig beeinflussen (kann)" (S. 117).

Die tiefsten Erfahrungen im Leben sind körperlicher Art und beginnen bereits im Mutterleib, z.B. die Entwicklung des wichtigen Gleichgewichtssinn. Zum einen gibt der Kampf gegen die Schwerkraft und ums Gleichgewicht dem Kind bedeutende Entwicklungsimpulse. Zum anderen strebt jeder von uns intuitiv nach innerer Balance (z.B. "das innere Gleichgewicht wiederfinden" in schwierigen Lebenssituationen). Beide zusammen, die äußere und die innere Balance, sind zentrale Konstituenten menschlicher Selbsterfahrung.

Ein junges Kind ist eher motorisch als geistig "konzipiert", d.h. es ist vorwiegend damit beschäftigt, sich zu fühlen und seinen Körper in Einklang mit seinen Empfindungen reagieren zu lassen – und es lernt so u.a. seine grundlegenden Bewegungsmuster.

So wissen wir z. B. von Piaget, einem der bedeutendsten Entwicklungspsychologen und Kognitionsforscher, dass "begreifen" mit "be-greifen" beginnt, d.h. die erste Stufe der kognitiven Entwicklung beginnt mit der sensomotorischen Periode: "Gedanken oder `geistige Operationen` entstehen aus motorischen Aktionen und sinnlichen Erfahrungen, die `interiorisiert`, nach innen verlegt werden." In dieser Phase befindet sich der Körper noch weitgehend im Einklang mit Empfindung und Gefühl (zitiert nach Pulaski 1978, S. 17ff).

Wissen entsteht aus der physischen und/oder mentalen Aktivität eines Individuums. „Alles Wissen ist an Handeln gebunden...“ und „Einen Gegenstand zu erkennen bedeutet, ihn in ein Handlungsschema einzugliedern, und dies gilt auf der untersten sensomotorischen Ebene ebenso wie auf allen anderen bis zu den höchsten logisch mathematischen Operationen“ (Piaget, 1967, zit. nach von Glasersfeld, 1997, S.103).

Eine Konsequenz davon ist, dass es nicht um Transfer geht im Sinne von „Erfahrung und Wissen einsammeln und in einen Rucksack packen“, sondern um das sich zu eigen machen, um die Integration von Erfahrung – und dieser Vorgang ist letztendlich von außen nicht steuerbar.

Körper- und Bewegungserfahrungen sind daher sehr wirkungsvoll, weil sie die Basis des sensomotorischen Lernens berühren und damit Zugang zu tiefgehenden Erfahrungsbereichen ermöglichen. Vielleicht eine Erklärung dafür, dass Körper- und Bewegungsübungen "heilende" Effekte haben können (z.B. wird dies in den verschiedenen körpertherapeutischen Systemen genutzt¹³).

Ebenso sind auf psycho-physiologischer Ebene wirksame Effekte von "bewegt werden" (schon immer) zu verzeichnen - angefangen vom Hexentanz, über Gymnastik, Feldenkrais, bis zu fernöstlichen Systemen wie Shiatsu, Yoga, Qi-Gong, und - in neuerer Zeit - auch Kampfkunst.

Fazit:

In der Bewegung erreicht man den Menschen als Ganzes, nicht nur seinen Körper - biologischer Körper und psychische Verfassung sind eine Einheit.

Bewegung ist Bestandteil jeder Handlung und hat somit eindeutig eine persönlichkeitsbildende Kraft. Bewegungsbeeinflussung bedeutet daher auch Einflußnahme auf die Persönlichkeit

1.3 Aus soziologischer Sicht ist der menschliche Körper die Verkörperung sozialer Kräfte, die in spezifischen soziohistorischen Kontexten entstehen und in ihm sichtbar werden als Gewohnheiten, Bewegungskompetenzen, Selbstdeutungen, Empfindungsweisen und Wahrnehmungsstile. Pierre Bourdieu z. B. hat hierzu wichtige Grundgedanken formuliert. Er meint, "dass es eine Entsprechung (gibt) zwischen sozialer Strukturierung und individuellem Handeln in diesen Strukturen (...), die nicht durch bewusste Normorientierung und Regelanwendung zustande kommt, sondern bereits auf der

¹³ Praxis und Theorie körpertherapeutischer Ansätze, insbesondere die gestaltorientierten und die atem- und bewegungstherapeutischen Verfahren haben m. E. viele wichtige Gemeinsamkeiten mit Kampfkunst (vgl. Buck 2002). Röhrich (2000) z.B. hat zur Notwendigkeit der Einbeziehung des Körpers in der Psychotherapie ausführlich und deutlich Stellung genommen.

unbewussten Ebene mittels körperlich angeeigneter und 'eingeschriebener' Haltungen". Er beschreibt diese elementare Beziehung so: "Der Habitus – das sind die einverlebten Werte, die durch körpernahe Interaktionen (...) unvermeidbar angeeignet werden...". Und damit ist der Körper ein grundlegendes soziales Kommunikations- und Ausdrucksmittel. "Was der Leib gelernt hat, das besitzt man nicht wie ein wiederbetrachtbares Wissen, sondern das ist man". Auch für Goffman basiert die Art und Weise unseres Umgangs miteinander (Interaktionsordnung) auf dem Austausch leibgebundener Ausdrucksformen¹⁴.

Im Zusammenhang mit dem Thema Gesundheit bei Jugendlichen in der Berufsausbildung beschreibt Glücks (1997), dass der eigene Körper von Jugendlichen immer weniger als integraler Bestandteil einer harmonischen, lebendigen Gesamtpersönlichkeit wahrgenommen wird. "Statt dessen kommt dem Körper eine deutlich wachsende Relevanz als verfügbare und manipulierbares Instrument der identitätsstiftenden Selbstdarstellung zu..." (S.14).

Neben Bourdieu hat sich auch der französische Sozialforscher Michel Foucault intensiv und kritisch mit der Frage der Bedeutung des Körpers hinsichtlich einer „Sozial-Disziplinierung“ beschäftigt. Schettgen (2001) schreibt: „Für Foucault beruht die Herstellung konformen Verhaltens (...) auf der systematischen Nutzung der Verwundbarkeit und Leidenschaftlichkeit des Körpers (...) Der Ansatzpunkt der Disziplinartechniken ist bei Foucault zu allen Zeiten der Körper (...) Wer den Körper als Ort der menschlichen Erfahrung manipuliert, nimmt damit zwangsläufig Einfluss auf diejenigen kognitiven, affektiven und emotionalen Zustände, die sein Handeln steuern.“ Sport ist für Schettgen eine weitere Disziplinierungspraxis. „Denn er erzeugt eine Bewegungskultur (mitsamt der darin transportierten Haltungs- und Bewegungsnormen, Körperideologien und –leitbildern), die sich über die leibliche Motorik in menschlichem Handeln manifestieren.“ Schettgen plädiert für eine „Ent-Hemmung“ im „Sinne einer „emanzipatorischen Körperarbeit“, wo unnötige Hemmungen von den Akteuren erkannt und abgebaut werden. „Erst aus der Entfesselung des Körpers gewinnt man die Freiheit, aus den eigenen vitalen Potentialen zu schöpfen und sie auf dem Wege der selbstdisziplinierten Körperarbeit zur harmonischen Kunstform zu entfalten.“ Am Beispiel Aikido wird dies praktisch und theoretisch verdeutlicht.

Fazit also: "Körper" - an ihm und in ihm spiegeln sich die sozialen Lebensverhältnisse, manifestiert sich die Geschichte des einzelnen Menschen und hat somit eine grundlegende Bedeutung im gesamten Bereich der (aber nicht nur) sozialen Arbeit.

1. 4 Erkenntnisse der Neurobiologie

In neuerer Zeit gibt es nun auch aus einer anderen Richtung argumentative Unterstützung, nämlich der neurowissenschaftlichen Forschung und deren enormen Entwicklung in den letzten Jahren. Die Ergebnisse und Aussagen zur Neurobiologie und deren Einfluss auf Lernen, Bildung, Erfahrung sind sehr grundlegend und können nicht mehr übergangen werden. Die Diskussion dazu würde diesen Beitrag bei weitem sprengen¹⁵. Einige Aspekte möchte ich an dieser Stelle dennoch anführen.

Ausgangsthese:

Menschliches Verhalten und Handeln basiert im wesentlichen auf der Aktivität des menschlichen Gehirns; alle Leistungen des sind Funktionen von Neuronen-Netzwerken:

¹⁴ Für Erving Goffman bilden Interaktionen einen eigenen Bereich der sozialen Wirklichkeit, die Interaktionsordnung. Seine Arbeiten beschäftigten sich mit anthropologischen, sozialpsychologischen und psychiatrischen Problemen der Grundmechanismen sozialen, insbesondere sozial abweichenden Verhaltens. Untersuchungen über Verhaltensmuster, Interaktionsrituale, Rollendistanz sowie persönliche Selbstdarstellung im Alltag haben neuere soziologische Ansätze wesentlich beeinflusst. Er prägte auch den Begriff Totale Institution.

¹⁵ (vgl. z.B.: G. Hüther; G. Roth; M. Spitzer; oder auch: LeDoux, J.: Das Netz der Persönlichkeit. Welter: Düsseldorf 2003. und dito: Das Netz der Gefühle. Wie Emotionen entstehen. Carl Hauser Verlag München-Wien 1998; Damasio, A. R.: Der Spinoza-Effekt. List: München 2003. und dito: 'Descartes' Irrtum. Fühlen, Denken und das menschliche Gehirn. List, München 1994; Maturana, H./Varela, F.: Der Baum der Erkenntnis: die biologischen Wurzeln des menschlichen Erkennens. Scherz: München/Bern/Wien 1987.;

Aktivitäten von Hunderten von Milliarden Nervenzellen und weiteren Hunderten von Milliarden Verschaltungen.

Insbesondere die neuronalen Grundlagen der Affekte und Emotionen sind zu einem hochaktuellen neurowissenschaftlichen Forschungsgegenstand geworden. Ich möchte hier keineswegs einem Biologismus oder gar Reduktionismus das Wort reden. Es geht nicht um einen scharfen „Pendelausschlag“ von der soziokulturellen Seite in die andere Richtung, obwohl das von nicht wenigen derzeit so bewertet wird. Zumindest zur Kenntnis nehmen sollte man die von der seriösen Hirnforschung bislang gelieferten Erkenntnisse schon.

Einige neuere Erkenntnisse der Hirnforschung, die ich für das Thema wichtig halte, möchte ich stichwortartig aufführen:

- Es gibt die Möglichkeit der groben Beschreibung „wie das Gehirn die Seele macht“ (Roth 2001), also wo und wie im Gehirn Affekte und Emotionen entstehen, welche neuronalen Korrelate mit Erleben und Verhalten zusammenhängen. Nach Damasio gibt es neurologisch zwischen Kognition und Emotion keinen Unterschied (beide basieren auf molekularen Strukturen und elektrochemischen Prozessen, darstellbar in bildgebenden Verfahren (insbesondere fMRT und PET¹⁶); beide stehen in wechselseitigen Verbindungen.
- Das Unbewusste¹⁷ bestimmt weitgehend das Bewusstsein. Das vor dem Bewusstsein entstehende Unbewusste legt schon sehr früh die Grundstrukturen für unseren Umgang mit der Umwelt fest. Das bewusste Ich hat nur eine geringe Einsicht in die unbewussten Prozesse des Erlebens und Handelns (bevor uns unsere Gedanken und Emotionen bewusst werden, sind schon unbewusste Prozesse abgelaufen). Das Gedächtnis für emotionale Erfahrungen hat bei der Entstehung und Realisierung unserer Wünsche und Absichten das erste und letzte Wort. (z.B. Roth, 2001).
- Gehirnentwicklung ist ein sich selbst organisierender, durch Interaktion mit der Außenwelt gelenkter Prozess. Die Hirnentwicklung ist von außen beeinflussbar und daher auch störbar; insbesondere bei Menschen sind Sicherheit-bietende Bindungen entscheidend dafür, dass sich lernfähige Gehirnstrukturen ausbilden können. Manches an Störungen lässt sich zu einem späteren Zeitpunkt kompensieren (aber nicht alles, z. B. die Folgen von Traumatisierungen sind sehr schwer grundlegend zu verändern).
- Das Gehirn des Menschen ist spezialisiert auf Lernen, es kann gar nichts anderes als lernen - und es lernt halt auch, was es eigentlich nicht lernen soll...
- Menschliche Gehirne sind auf Regelextraktion spezialisiert - wir suchen ständig bei dem, was um uns herum passiert, nach Zusammenhängen, Regelmäßigkeiten.
- Neuronale Plastizität: Die neuronalen Netzwerke stabilisieren und entwickeln sich aufgrund ihrer spezifischen Nutzung; je nach Gebrauch ergeben sich strukturelle Veränderungen
 - „use it or lose it“; was nicht benutzt wird, verschwindet; für das, was man nie zu Gesicht bekommt, entwickelt man auch keine neuronale Basis.

Die neuronalen Netzwerke verändern sich mit den Erfahrungen. Wenn Erfahrung strukturell verankert werden soll, müssen dabei emotionale, limbische Hirnregionen aktiviert werden. Wenn wir z. B. mit etwas neuem, unerwartetem konfrontiert werden, können wir das als Bedrohung (Angst) oder als Belohnung (Freude) empfinden. Dann geht es im Gehirn entsprechend los mit der Ausschüttung von bestimmten Signalstoffen.

Umstrukturierungen von bisher entstandener Verhaltensmuster sind nur möglich,

¹⁶ fMRT: funktionelle Magnetresonanztomographie; PET: Positronenemissionstomographie

¹⁷ das Unbewusste: Aktivitäten von bestimmten Hirnregionen, d.h. alle Vorgänge außerhalb der assoziativen Großhirnrinde, wie z.B. unterschwellige (subliminale) Wahrnehmung; alle Prozesse vor etwa dem Ende des dritten Lebensjahres, denn erst ab dem Zeitpunkt ist dieser Gehirnteil ausgereift. das Bewusstsein: alle Zustände, die vom Individuum erlebt werden, z.B. Sinneswahrnehmungen, mentale Tätigkeiten, Emotionen, erleben der eigenen Identität, unterscheiden zwischen Realität und Vorstellung, Verortung des Körpers in Raum und Zeit, u.a.

wenn tieferliegende emotionale Strukturen des Gehirns aktiviert werden
- „Was nicht unter die Haut geht, bewirkt auch nichts“

- Das bewusste Gedächtnis (Hippocampus) reift erst im Alter von ca. 3 Jahren heran. Ereignisse vor dieser Zeit werden bildhaft gespeichert (für LeDoux ist die Amygdala die "Herrscherin über dieses Kellergewölbe des Gedächtnisses...und vergisst nie...")
- Die psychosozialen Entwicklungsbedingungen haben große Bedeutung für die Entwicklung der Gehirnstrukturen. Ohne Aktivierung der emotionalen Zentren können keine neuen Erfahrungen gemacht und hinreichend fest verankert werden. Wenn die Aktivierung dieser Zentren überstark und lang anhaltend ist, wächst die Gefahr (oder auch die Chance), dass neuronale Verschaltungen sich zurückbilden oder gestört werden. Forschungen zeigen, dass Lernstoff in Abhängigkeit davon, in welchem emotionalen Zustand dieser gelernt wird, entsprechend gespeichert wird. Lernt ein Schüler unter Angst, landet das Wissen in einem anderen Gehirnbereich (Mandelkern), als wenn er unter einer positiv-emotionalen Atmosphäre lernt. Folge ist, dass positive Gefühle auch positive Ergebnisse bringen.
- Ein sehr enger Zusammenhang besteht zwischen Affekten bzw. Gefühlen und körperlichen Zuständen. Das limbische System, der entwicklungsgeschichtlich ältere Gehirnteil und der Steuerungsteil für den Gefühlsbereich. Es hat einen direkten Zugriff auf diejenigen Systeme in unserem Gehirn, welche letztlich unser Handeln steuern. Das limbische System hat gegenüber dem kognitiven, verstandesmäßigen System das erste und das letzte Wort, vor allem in für uns als bedrohlich oder als überfordernd erlebten Situationen. Insbesondere in Stress- und Konfliktsituationen greifen wir oft auf die ursprünglichen, älteren und daher tiefer neuronal gebahnten Strategien zurück ("Notfallreaktion" bzw. archaische Verhaltensmuster: Kampf, Flucht, Lähmung).

Die Chance von Verstand/Vernunft ist also, mögliche Konsequenzen unserer Handlungen entsprechend aufzuzeigen. Wir können mit unserem Bewusstsein zwar keine Handlungen beginnen¹⁸, aber wir können immerhin bewusst instinktiv angelegte Handlungsmöglichkeiten auswählen bzw. beschließen, sie nicht auszuführen (Vetotheorie des freien Willens). D. h. die Forderung, wir sollen aus moralischen Gründen in bestimmter Weise fühlen, ist biologisch unredlich, nicht jedoch Forderungen zum Nachdenken über die Konsequenzen von Handlungen.

- Den ebenso sehr engen Zusammenhang von Affekt und Kognition beschreibt Luc Ciompi mit dem Begriff "Affektlogik". Ciompi liefert das Bindeglied zwischen konstruktivistischem Denken und neurowissenschaftlicher Forschung (Ciompi, 1999, S.95ff). Er beschreibt z. B. die Rolle und die Bedeutung der Affekte bei der Verhaltenssteuerung:
 - * Affekte sind die Energielieferanten oder 'Motoren' und 'Motivatoren' aller kognitiver Dynamik. Sie bestimmen z. B., auf was wir unsere Aufmerksamkeit richten bzw. was wir nicht beachten; welchen Gedanken wir "Vorrang" geben bzw. welche wir zurückstellen.
 - * Sie wirken wie Schleusen oder Pforten, die den Zugang zu unterschiedlichen Gedächtnisspeichern öffnen oder schließen
 - * Sie sind eminent wichtig für die Reduktion von Komplexität

"Die zentrale These der Affektlogik lautet, dass affektive und kognitive Komponenten - oder Fühlen und Denken, Affekte und Logik - in sämtlichen psychischen Leistungen gesetzmäßig zusammenwirken." (Ciompi, in Mauthe, 2001, 12). Affekt und Kognition sind nicht zu trennen. Sie haben eine gleichartige und gemeinsame Genese; Körper und Psyche (Materie und Geist) sind polar entgegengesetzte in ihrer Struktur völlig identische Aspekte eines Gesamtsachverhalts. Der körperliche und der geistige Aspekt können nicht losgelöst voneinander betrachtet und erlebt bzw. gelebt werden.

¹⁸ Wenn wir eine Handlung ausführen (z.B. jemand die Zunge ausstrecken) muss das Gehirn die Handlung auslösen. Forschungen zeigen nun: schon bevor wir uns bewusst/willentlich zu einer Handlung entschlossen, gibt es im Gehirn ein Bereitschaftspotential dazu. Ob wir nun die neuronal angelegte Handlung auch tatsächlich tun (Zunge Herrn X zeigen), darüber entscheidet das limbische System („Veto“), und hat dafür etwa 0,2 Sekunden Zeit... Unser mit dem Bewusstsein gesteuertes Gewissen kann also immer nur eingreifen, nachdem das Gehirn einen Handlungsimpuls (zuschlagen oder in Arm nehmen) angelegt hat.

Disharmonie zwischen beiden führt zu Disharmonie im körperlich-geistigen Gesamtsystem.

Denken ohne Affekte ist unmöglich, denn für das Denken wirken Gefühle wie Zugänge, die Gedächtnisspeicher öffnen und schließen. Sie steuern somit die Richtung unserer Aufmerksamkeit und unseres Denkens. Affekte spielen in allen Psychodynamiken eine energetisch-organisatorische Schlüsselrolle.

Ein System neigt zu Homöostase - nur Störungen, die zu Spannungen und Disharmonie führen machen Entwicklung möglich: Reifung findet nur statt, wenn die versteckten Gegen-Teile gespürt und integriert werden. Gleichgewicht ergibt sich nur durch Pol und Gegenpol.

Irgendetwas (Neuropsychologen sagen, die Funktionsweise unseres Nervensystems; Philosophen sagen, die Beschaffenheit der Welt) zwingt uns, in Kontrasten zu denken.

(weiß können wir uns nur im Unterschied zu schwarz vorstellen. Wahrnehmung und Erkenntnis sind nur in Kontrasten möglich - ein klarer Hinweis auf die Bedeutung von Kontrasterfahrung und Differenzierungslernen.

Allerdings fängt "das Ganze" aber schon sehr früh durch "die neurobiologische Verankerung von Erfahrungen an" - "Erfahrungen strukturieren das Gehirn" (z. B. Hüther 2002).

Die Erfahrungen, die ein Mensch im Lauf seines Lebens gemacht hat, sind fest in seinem Gehirn verankert, sie bestimmen seine Erwartungen, sie lenken seine Aufmerksamkeit in eine ganz bestimmte Richtung, sie legen fest, wie er das, was er erlebt, bewertet und wie er auf das, was ihn umgibt und auf ihn einströmt, reagiert.

Emotionale Zuwendung und Bindung liefern die Grundvoraussetzung für Sicherheit und Selbstwertgefühl im gesamten späteren Leben. "Das Ausmaß und die Art der Vernetzung neuronaler Verschaltungen, insbesondere im frontalen Kortex, hängt ganz entscheidend davon ab, womit sich Kinder und Jugendliche besonders intensiv beschäftigen, zu welcher Art Benutzung ihres Gehirns sie im Verlauf des Erziehungs- und Sozialisationsprozesses angeregt werden."¹⁹

Innere Verarbeitung von Erfahrungen ist mehr als eine Aneignung von isolierten Wahrnehmungen, ist mehr als das Speichern von Einzelheiten. Es ist das Erleben und das Sprechen mit den beteiligten Personen, was z.B. beim Fernsehkonsum entfällt. In der emotional gestützten Kommunikation werden die Strukturen für späteres Lernen gelegt. Hier bilden sich aktive innere Schutzfilter, die ein Kind dringend benötigt, um die vielen auf es hereinstürzenden Eindrücke angemessen bearbeiten zu können. Wenn heute bei vielen Kindern Defizite in ihrem sozialen und kognitiven Vermögen festgestellt werden, dann hat dies primär damit zu tun, dass der Aufbau neuronaler Verschaltungen im kindlichen Gehirn nicht altersentsprechend verlaufen ist. (Vgl. z. B. Braun 2001; Ciompi 1997, Hüther 2001, 2002)

Die „strukturelle Verankerung von Erfahrungen“ geschieht durch die Aktivierung emotionaler Zentren im Gehirn und der damit einhergehenden Freisetzung bestimmter Botenstoffe.

Die am stärksten durch die jeweiligen Nutzungsbedingungen strukturierte Hirnregion ist der frontale Kortex. Die in dieser Region während der Kindheit herausgebildeten Verschaltungen sind für die Steuerung der wichtigsten späteren Leistungen des menschlichen Gehirns zuständig (Selbstwirksamkeitskonzept und Motivation, Impulskontrolle und Handlungsplanung, soziale und emotionale Kompetenz). Dazu brauchen Kinder vielfältige stimulierende (ihre emotionalen Zentren aktivierende) Angebote und Herausforderungen und – um diese annehmen und erfolgreich bewältigen zu können – Sicherheit- und Orientierung-bietende Beziehungen. Nur so kann im Frontalhirn ein eigenes, inneres Bild von Selbstwirksamkeit stabilisiert und für die Selbstmotivation in allen nachfolgenden Lernprozessen genutzt werden.

Erfahrungen müssen wiederholt gemacht werden, damit sie im emotionalen Erfahrungsgedächtnis verankert werden.

¹⁹ G. Hüther in seinem Vortrag auf dem Bildungskongress in Ulm am 29.4.2002.

Neues Wissen lässt sich also immer dann am besten im Hirn verankern, wenn es der Bewältigung von konkreten Problemen dient und wenn es in Kontexten und von Personen vermittelt wird, die emotionale Aktivierungsprozesse in Gang setzen.

Und damit ist auch klar: Entscheidend ist, womit sich Kinder und Jugendliche besonders intensiv beschäftigen, zu welcher Art der Beziehung ihres Gehirns sie im Verlauf der Erziehung und Sozialisation angeregt werden. Missbrauch; Verwöhnung und Vernachlässigung; Überforderung; Erfahrungsbehinderung und Funktionalisierung der Umwelt; passiver Medienkonsum,...all das bedroht die Entwicklung der genannten Voraussetzungen die erforderlich sind, damit Bildungsangebote überhaupt angenommen werden können.

Konkrete Bedeutung erhalten die neurowissenschaftlichen Erkenntnisse über die Bedeutung von Erfahrung, Bewegung, Emotionen für die Gestaltung von Lernbedingungen und Bildungsprozessen²⁰. Einige wenige Beispiele dafür sind:

- die negativen Folgen von Angst und Stress für Lernprozesse
- die Bedeutung einer positiven emotionalen Lern-Atmosphäre für das Speichern und Abrufen von Gelerntem und damit für erfolgreiches Lernen
- die Tagesgestaltung mit z.B. der Beachtung circadianer Rhythmik²¹
- Die Förderung des Nervenzellwachstum in den für Gedächtnis zuständigen Hirnstrukturen durch Bewegung (und auch durch Musik)
- die relative Sinnlosigkeit von Gewaltprävention bei einer Umsetzungsvorgabe von "mal eine Stunde pro Woche".

Das Fazit von Spitzer in Bezug auf unser Schulsystem ist eindeutig: "Es müssen sich vor allem die Leute ändern und die Randbedingungen, unter denen das System operiert." (Sonntag Aktuell, 12.09.2004).

Fazit:

Insgesamt kann man sagen: "Es gibt das Neuronale ohne das Psychische, nicht aber das Psychische ohne das Neuronale". Doch es gilt auch, dass das Psychische nicht vollständig auf das Neuronale reduziert werden kann. Die Neurobiologie kann z.B. das Selbsterleben auch mit den raffiniertesten Methoden nicht erfassen; die Beschreibungsebene ist unverzichtbar und aus dem neuronalen Geschehen auch nicht abzuleiten. (vgl. Roth 2004).

Die These von R. Brandt gegen die Vorstellung, dass Materie, das Gehirn, die Vorherrschaft gegenüber dem Geistigen hat, lautet: "In keiner Synapse hat man und wird man das Äquivalent eines Urteils, besonders keine Verneinung entdecken". Vernetzte Prozesse des Gehirns bieten notwendige, aber keine hinreichenden Bedingungen für den Geist, der Nein sagen kann..."²²

2. Die besondere Bedeutung eines körper- und bewegungszentrierten Ansatzes für Lern- und Bildungsprozesse

Die beiden wesentlichen Thesen hierzu lauten:

²⁰ Ein Beispiel ist das von Prof. M. Spitzer gerade gegründete Transferzentrum für Neurowissenschaften und Lernen mit dem Ziel, wirkliche positive Änderungen an deutschen Schulen zu erreichen. Aber auch ist Vorsicht geboten: vor „Schnellschüssen“, vor unzulässigen wenn-dann-Forderungen; vor Instrumentalisierung; vor unsinniger Euphorie (z. B. in Form von Bindestrich-Wortschöpfungen wie z.B. Neuro-Theologie, Neuro-Philosophie).

²¹ Schlafmedizinische Forschungen zeigen schon längst die negativen Wirkungen der üblichen Schulzeiten in Deutschland. Die Erkenntnisse werden allerdings von den Kultusbehörden konsequent ignoriert. (z.B. Schorndorfer Nachrichten vom 08.09.2004).

²² Für den emeritierten Philosophieprofessor Reinhard Brandt gilt: "So lange eine Urteils- oder Erkenntnisbildung und besonders eine Verneinung nicht entdeckt wurden, lässt sich der Geist nicht auf noch so dynamische und demokratisch vernetzte Prozesse des Gehirns zurückführen". "Wenn es um die genaue Kompetenzbestimmung von Geist und Gehirn geht" -z. B. zu Fragen von Freiheit, Schuld und die Basis für die Rechtsprechung- "wird ein anderes Feld (als das der Naturwissenschaften) betreten." (Süddeutsche Zeitung vom 14.01.2004)

1. Positive Körper- und Bewegungserfahrungen haben Auswirkungen auf Denken und Fühlen einer Person
2. Körpererfahrung ist essentieller Bestandteil des Selbst-Konzepts einer Person.

Somit haben Körper- und Bewegungserfahrung eine grundlegende pädagogische Bedeutung, die weit über den rein körperlichen Bereich hinausreichen. Sie eröffnen Zugänge zu Bereichen, die lebenswichtig und anders entweder gar nicht oder nur unvollständig oder unnötig schwer zu haben sind²³. Zur Körpererfahrung gehört das Bewusstwerden und das emotionale Erleben von Körperlichkeit wie auch die Beschäftigung mit Körperzustand, Körpergefühl und Körperbedürfnissen.

Dazu einige Begründungen:

Unser Körper ist

- Ausgangspunkt für die Umwelterfahrungen (Empfinden, Wahrnehmung, Bewegung,...),
- Mittelpunkt aktuellen subjektiven Erlebens (die ganze Emotionspalette) und Bezugsfeld für längerdauernde Stimmungslagen (depressive, euphorische,...) und
- Ausdrucksorgan und Vermittlungsstelle zwischen Person und Umwelt (Handlung, Verhalten, Körpersprache).

Lernen mit, durch und über den Körper und seine Bewegungen geschieht weitgehend sensomotorisch (s. auch Kap. II, Punkt 1.2).

Insbesondere wenn es um Persönlichkeitsbildung geht, sind zwei Vermittlungsprinzipien wichtig:

- Aktive Erarbeitung: für direkte Erfahrung und praktisches Üben ist Körpereinsatz erforderlich und, so pauschal und "abgedroschen" es auch klingen mag,
- ganzheitliches Vorgehen, meint: dass Kopf (Kognition), Emotion, Geist (Motivation, Absicht, Vision), und Körper (Physiologie, Bewegung, Haltung) gleich-wertig berücksichtigt und angesprochen werden müssen.

Laging untermauert dies, indem er schreibt: „Sofern man Lernen und Bilden als Wechselwirkung zwischen Subjekt und Welt versteht“ (hat) Bewegung als ästhetische Erfahrung eine fundamentale Bedeutung für Lern- und Bildungszusammenhänge“ (Laging, R. 2003, 91). Unter ästhetischer Erfahrung ist hier ein nicht sprachlich vermitteltes leiblich-sinnliches Erleben gemeint – mit anderen Worten: zuerst kommt das „bloße“ Spüren und Empfinden und dann erst das Denken und Reflektieren.

Unser Leib ist der Kristallisationspunkt und die materielle Grundlage unserer Selbst- und Umweltwahrnehmung (s. auch Kap. II, 1.1).

Wir lernen Gefühle, indem wir sie erleben, und wir erleben sie körperlich und unmittelbar. Und wenn sich Gefühle ändern, verändert sich auch die Wahrnehmung. Veränderung der Wahrnehmung (z. B. durch Gegenerfahrungen; Neuland betreten, usw.) bedeutet auch, dass sich die persönliche Interpretation von "Sinn" (etwas von dem ich meine, dass es Sinn macht) verändern können.

Körpererfahrungen schaffen eine unmittelbar erlebte Basis für Realitätsbezug (was ich kann und was ich nicht kann).

Aufmerksamkeit auf und Wahrnehmung von Körpersignalen haben eine wichtige Vermittlerrolle. Diese Fähigkeit kann durch Körperübungen entwickelt und vertieft werden; sie können schnell abgerufen werden und so für unterschiedliche Handlungen und Situationen nutzbar sein.

²³ Funke (1980) nennt Zugänge, die durch Körpererfahrungen ermöglicht werden. In Stichworten sind dies folgende: Körpererfahrungen sind a) ein Weg zum Lernen des Lernens; b) ein Weg in die Selbstständigkeit, Selbstgewißheit und Individualität; c) ein Weg zu den anderen Menschen und in die Gesellschaft; d) ein Weg in die geistige Reife; e) ein Weg zur Kreativität und zur künstlerischen Wahrnehmung und Gestaltung der Umwelt; f) ein Weg zur lustvollen Erfahrung der Welt; g) ein Weg auch in die Politik. (Funke, J.; zit. in Kling, Ch.: Magersucht und Körperproblematik – Konsequenzen für den Sportunterricht der Mädchen, 1998. www.ph-heidelberg.de/org/phb/mager.html).

In schwierigen Situationen (z.B. innerseelische wie zwischenmenschliche Konflikte) ist man "mit Leib und Seele dabei". Die psychosomatische Medizin zeigt darüber hinaus, dass insbesondere solche Gefühle sich einen Weg im Körper suchen, die bisher bei einer Person kaum „offizielles Lebensrecht“ haben²⁴.

Die Entwicklung der emotionalen und leibnahen Kompetenzen sind Voraussetzung für einen erfolgreichen Umgang mit solchen Situationen. Unser Körper ist Wahrnehmungsinstrument, Signalgeber und nonverbales Sprechwerkzeug²⁵.

Durch die Verbindung von Wissenserwerb mit Körpererfahrung werden erworbene Fähigkeiten auch wirklich "verkörpert", d. h. Lerneffekte mit starken körperlichen Anteilen werden anders gespeichert (geankert) und können so besser in Handeln umgesetzt werden.

Die Integration von Körper, Bewegung, Stimme und Ausdruck in die Kommunikation und Interaktion mit Menschen schafft Kontakt und Erfahrungen, wo Worte oft nicht mehr wirken. (Z. B. verschärfen vorwiegend intellektuelle Interventionen oftmals problematisches Verhalten von Personen).

Über Einbezug von Körper, Geist und Seele erfolgt eine Mehrfachcodierung des Erlernten.

D. h. ist eine Komponente blockiert, wird das "Wissen" durch Rückgriff auf die anderen in Erinnerung gerufen; mit dem Körper als Medium für psychische Erfahrungen ergibt sich ein direkter Zugang zu allen unseren Anteilen, inneren Haltungen, Blockierungen und zu verschütteten Potentialen. Ohne die Berücksichtigung dieser Anteile gibt es kein ganzheitliches Lernen.

Bewusstes Erleben der eigenen Bewegungsmuster allein oder in Auseinandersetzung mit anderen bietet die Möglichkeit, Fähigkeiten im Physischen (z.B. Haltung), im Geistig-seelischen (z.B. Einstellungen) als auch im Sozialen (z.B. Kooperation, Empathie, gewaltlose Selbstbehauptung) zu entwickeln und zu verbessern.

Über Bewegungs- und Körpererfahrung können eigene Stärken, Grenzen und der Umgang mit den eigenen Gefühlen direkt und unmittelbar kennen gelernt werden.

Es gilt, Gefühle und auch den Körper, jene bewegende Weisheit hinter dem Wissen, einzubeziehen in das Lernen und die Arbeit. Die leibliche Beziehung zu sich und der Welt bleibt ständig in der Aufmerksamkeit und führt immer wieder neu zum „hier und jetzt“, zu konkreten Empfindungen. M. Feldenkrais drückte es so aus: "Alle höheren Funktionen des Menschen sind unmöglich ohne muskuläre Aktivität. [...] Ohne Körpereinstellung können wir nicht fühlen. [...] Man sieht ja Würde, Unterwerfung, Arroganz usw. im Skelett klar ausgedrückt. [...] Es gibt demnach zwei Wege, das Verhalten eines Menschen zu ändern, entweder über die Psyche oder über das Soma. Diese Veränderung wird aber nur dann von entscheidender Bedeutung sein, wenn Psyche und Soma gleichzeitig verändert werden und die betreffende Person nicht wieder in ihre frühere Art zu reagieren zurückfällt."

2.1 Therapeutische Arbeit als besondere Form von Lernen

Die Besonderheit des Lernens in einer therapeutischen Absicht besteht darin, dass es dabei um grundlegende Veränderungen personaler Aspekte geht. Fuhr & Gremmler-Fuhr (1988, S. 28f) nennt dies "transformatives Lernen", im Sinne von Wandlung. Wandel ist prozessorientiert und lässt sich "nur in sehr engen Grenzen steuern und kontrollieren (...) setzt an tieferen und gleichzeitig umfassenderen Schichten meiner Existenz an (...) ist demnach in erster Linie ein Bewusstseinsprozess".

²⁴ Einen kritischen Blick auf das, auf unter dem Oberbegriff Psychosomatik zu Gesundheit und Krankheit „konstruiert“ wird, nimmt z. B. D. Kranz ein (D. Kranz: Schwarze Psychosomatik. In: Gestaltkritik, Ztschr. für Gestalttherapie, Köln, 1/2004, S. 22-29).

²⁵ Grundelemente der Körpersprache sind Zeit, Energie und vor allem Raum, z. B. Territorialgrenzen und -verhalten; Nähe-Distanz-Regulation. Nonverbal wird `wie` etwas erlebt wird mitgeteilt, verbal `was` erlebt wird. Der Körper als Ausdrucksmedium hat ja auch in einigen etablierten Therapierichtungen (z.B. Gestalttherapie; Psychodrama) und neueren Beratungsmodellen (z. B. Gestaltberatung; systemische Strukturaufstellung) hohe Relevanz.

Veränderung ist Bewegung und damit eine Erscheinungsweise des Phänomens „Zeit“: Veränderung geschieht in gleichem Maße, wie Zeit vergeht.²⁶

Damit kommt die Bedeutung von Wahrnehmung und Körper ins Spiel: Wahrnehmung geschieht ausschließlich durch unsere Sinne und diese sind an unsere Körperlichkeit gebunden. Wahrnehmung wird zu Erkenntnis, in dem wir den wahrgenommenen Reizmerkmalen Bedeutung zuschreiben (Konstruktion von subjektiver Wirklichkeit). Wenn Bewegung (statt Zustand) im Zentrum unserer Wahrnehmung steht, verändert dies unser Verständnis von Veränderung (z. B. wenn Papier verbrennt, dann ist nicht nur das Ergebnis, die Asche zu sehen, sondern auch der Prozess, der Ablauf der Veränderung zu sehen, zu spüren, zu riechen und zu hören).

„Leib- und Bewegungsarbeit ist ein ein uralter Königsweg zur Seele“ (Maier 1995, S. 34)

Einige bekannte Wege seien hier beispielhaft und stichwortartig genannt:

- Der indische Yoga (Auflösung von Verkrampfungen im Körper durch Bewegungsarbeit, . B. Hatha-Yoga)
- Die tibetische Ayurveda-Heilkunde (Erhöhung der Bewusstheit gegenüber den Bedürfnissen der Seele)
- Die chinesische Körpertherapie (z.B. Akupunktur zur Wiederherstellung des Gleichgewichts der Körperenergien)
- Schamanische Heilkunde (z. B. trance-induzierende rhythmische Bewegungen und Tänze, Gesänge, u. a. als Mittel der Bewusstseinsweiterung, um das leib-seelische Kontinuum zu erfahren, „heil“ zu werden)
- Körpertherapeutische Arbeit nach Wilhelm Reich (Weiterentwicklung klassischer Psychoanalyse; Erforschung von Atem, Körperenergien, Körperausdruck und Bewegung als Ausdruck psychischen Geschehens).

Auch im Grundverständnis körpertherapeutischer Richtungen wird der Körper als wesentlich für das Selbst und die Persönlichkeit als ein Ganzes angesehen.

Buck (2002) zitiert dazu Kepner (1988), der meint, dass die therapeutische Arbeit durch Beachtung von körperlichen Prozessen (Empfindungen, Ausdruck, Haltung, Bewegung) und deren Verbindung mit Denken und Fühlen wirkungsvoller wird. Der Körper steht „in bedeutsamem Zusammenhang mit unserem Gefühlsleben und mit dauerhaften Lebensthemen“ und bildet „die physikalische Grundlage unserer Existenz in der Welt“. Körperorientierte Interventionen schaffen eine tragfähige Grundlage im Bewusstsein und dem Selbstgefühl des Klienten. Beispielsweise kann durch spezifische Atemübungen bewusst erlebt werden, dass uns unsere Füße, Beine und Becken tragen, und dies gibt die Möglichkeit, sowohl Schulter- und Nackenmuskelspannungen loszulassen als auch die grundlegende Empfindung für das eigene Fundament.

Und Kepner weiter: „Der Beitrag der körperorientierten Arbeit zum Prozess der Veränderung in der Psychotherapie besteht darin, unseren Worten und Vorstellungen durch Empfindungen, Bewegungen und unsere körperliche Existenz Substanz zu verleihen.“ Körpersymptome sind zu verstehen als symbolischer Ausdruck der Lebenssituation des ganzen Menschen und drücken sich in der Haltung, in Gestik, Mimik, in der Art zuspochen oder sich zu bewegen – in verdichteter Form dann in Verspannungen, im Schmerz, der Erkrankung – aus.

Körper(therapeutische)arbeit ist immer auch politische Arbeit, d. h. es geht um die Förderung der bewussten Wahrnehmung der eigenen Lebenssituation (z.B. kränkende Umweltbedingungen) und der Entscheidungsfähigkeit (vgl. Schettgen 2000). Lowen (1987, S. 61) drückt dies noch deutlicher aus: Es ist eine Illusion, „dass die Gesellschaft sich ändern könnte, ohne eine vorhergehende Änderung der Charakterstruktur ihrer Glieder...“.

²⁶ Da wir eher daran gewöhnt sind, in statischen Zuständen zu denken und wahrzunehmen, betrachten wir nicht die Bewegung von einer Position zur anderen, sondern die unterschiedlichen Zustände der Positionen und benennen die Unterschiede dann als „Veränderung“. Der Vergleich von Zustand und Erscheinung verschleiert jedoch das Wesentliche der Veränderung: Ihre Bewegung.

Fazit:

Veränderung hat eine aktive und eine passive Komponente; Veränderung wird ambivalent erlebt und hat Doppelcharakter: Bedrohung (gefährdet unsere Sicherheit, macht Angst) und/oder eine gute Perspektive und Zuversicht, verbunden mit dem Begriff der Hoffnung.

Veränderung ist Bewegung. Die Wahrnehmung, dass sich etwas bewegt, ist an den bewussten Gebrauch unserer Sinne – je vielfältiger und differenzierter, desto besser gebunden. Leib-seelische Verwicklungen können durch gezielt eingesetzte Bewegungs- und Körperarbeit entwickelt werden und so Veränderungsprozesse unterstützen. Es ist auch eine Möglichkeit, den meist langen Weg vom Wissen zum Handeln etwas zu verkürzen.

Maier (1995, S.37) drückt es poetischer aus: „Als Menschen haben wir die Aufgabe, uns aufzurichten zu unserer eigenen leib-seelischen Gestalt, um uns in unsere eigenen Bewegungen hineinzugeben“.

2.2 Körperkompetenzen und Arbeitswelt

Es wird allerdings auch die Meinung vertreten, dass, angesichts der fortschreitenden Technisierung von immer mehr Bereichen der Arbeitswelt, die Bedeutung von Körperkompetenzen und Bewegungsfertigkeiten allgemein stark abnimmt. Was nützt denn, so wird kritisch gefragt, ein gutes Gleichgewichts- und Balancegefühl, eine gute Standsicherheit, eine ausgeprägte Körper- und Raumwahrnehmung, ein differenziertes Bewegungsrepertoire, u. a. beispielsweise an Multimedia-Arbeitsplätzen und "virtuellen Büros" im Dienstleistungsbereich, in vollautomatischen Schaltzentralen großer Industrie- und Infrastrukturanlagen, der Überwachung und Programmierung von immer komplexeren Maschinen im Produktionsbereich, ...?

Ich denke, dass aus dem bisher Ausgeführten doch einige Argumente in die Auseinandersetzung mit solchen Meinungen eingebracht werden können.

Zudem kommt auch aus einer anderen Richtung Unterstützung für die Bedeutung von körperbezogenen Fähigkeiten. Bauer (2002) stellt die ähnlich kritische Frage, ob denn "Erfahrung" angesichts der wachsenden Komplexität hochtechnisierter Produktionsanlagen und deren Steuerung über elektronische Prozessleitsysteme überhaupt eine Qualität ist ...? Beispielsweise war im BiBB-Modellversuch "Ausbildung der Kompetenzen für erfahrungsgeleitetes Arbeiten in der chemischen Industrie" (vgl. Bauer/Munz 2000) die

Ausgangsüberlegung, dass Arbeitsabläufe (insbesondere in hochtechnisierten Fertigungsprozessen) immer auch zugleich Anforderungen an eher "subjektive", rational nicht voll erfassbare Leistungen wie z.B. Imagination und Vorstellungsvermögen; assoziatives, wahrnehmungsgeleitetes Denken; Empfindungen mit allen Sinnen; "Gespür"; Sensibilität; tastendes, experimentelles und dialogisches Vorgehen; Wahrnehmungsfähigkeit für diffuse und komplexe Situationen, "Gefühl" für die technische Anlage u.ä.m. sind.

Diese subjektive Seite, "erfahrungsgeleitetes Arbeiten" genannt, gewinnt trotz Technisierung und Automatisierung bzw. "gerade wegen der erhöhten Komplexität der Technik, der gestiegenen Planungsunsicherheiten, den erhöhten Unwägbarkeiten und die nicht vorhersehbaren, überraschenden Situationen...." zunehmend praktische Bedeutung.

Für das Erlernen dieser subjektivierenden Erfahrungsfähigkeit wurden daher auch Körperübungen erfolgreich eingesetzt.

Fazit:

In Anlehnung an Bauer kann man sagen:

- „Wir als Subjekte verfügen über viele solcher Fähigkeiten, sie werden nur meist nicht abgerufen und anerkannt. Das formale Lernen blendet sie systematisch aus.
- Unsere Primärerfahrungen werden in unserer Zeit durch sekundäre und virtuelle immer mehr zurückgedrängt. Wir verlieren bzw. verlernen schon auch massiv an Erlebnis- und Erfahrungsfähigkeit!“

Mit Blick auf das pädagogische Paradoxon: "Ich kann mir die Fähigkeiten, die ich zur Bewältigung einer Situation benötige, erst in dieser Situation selbst erwerben" sind die Ausführungen ein deutlicher Hinweis für die Gestaltung von Lernen und Bildung.

III. Zum Thema "Kampfkunst" (Budo)

Da Wissen und Erfahrungen hierzu eher weniger bekannt sein dürften, werde ich auf dieses Thema ausführlicher eingehen. Zunächst werden einige Überlegungen und Differenzierungen zu Begriffen, die mit diesem Thema eng in Zusammenhang stehen, dargestellt.

1. Kampf - Sport - Kampfsport – Kampfkunst

Aus soziobiologischer Sicht prägt Kampf (um die Ressourcen Nahrung, Territorium, Rangordnung) "seit Anbeginn der menschlichen Geschichte die zwischenmenschlichen Beziehungen" (Schettgen 2000, 120).

"Kampfhandlungen (z.B. drohen, unterwerfen) sind demnach im biologischen Handlungsrepertoire des Menschen nicht nur vorgesehen, sondern weisen für das Überleben der eigenen Art, (...) sogar funktionale Qualitäten auf." (S.122).

In Anlehnung an Söfky beschreibt Schettgen (2000, 123) besondere Kennzeichen, die Kampf von anderen Gewaltformen unterscheidet. Kampf ist ein "gewaltsamer Modus der Konfliktaustragung". Konfliktgegenstände sind wiederum Ressourcen.

Ähnlich argumentiert Binhack: Er diskutiert anthropologisch-historische Überlegungen zur Entstehung des Phänomens Kampf, indem er Bezüge zu Frühformen der Jagd herstellt. Kampf als menschliches Phänomen wird verstanden als ein "Geschehen unter Wesen, die über Körperlichkeit, Emotionalität und Rationalität verfügen, die bewusste und unbewusste Anteile haben, die im Prozess von Individuation und Sozialisation stehen und sich damit in der Lage und Notwendigkeit befinden, Beziehungen einzugehen" (Binhack, 1998, 17). Binhack analysiert dann die dem Kampf allgemein zugrundeliegenden formalen Merkmale (Beziehungs-, Träger- und Inhaltsaspekte) und vergleicht diese mit den Strukturmerkmalen der beiden Grundphänomene menschlicher Existenz: Arbeit und Spiel sowie anderen kampfähnlichen Beziehungsphänomenen wie Tausch, Flirt und Macht.

Kampf, als außerpsychisches Geschehen, ist ein "dynamisches, kommunikatives Beziehungsphänomen (...) auf der Basis einer fundamentalen Dualität" (S.42).

Binhack zeigt bei der Analyse des Sports, dass Sport die Grundphänomene "Arbeit" und "Spiel" (das zentrale Element "Regelmäßigkeit" - "fair play") und die Komponente "Leistung" beinhaltet. Dies gilt auch für Kampfsport.

Im Wettkampf verbinden sich Kampf und Spiel, kommen Energieeinsatz, riskante Offenheit, Zweckgerichtetheit und Reglementierung zusammen. Dabei zeigen sich alle Strukturmerkmale des Kampfphänomens, bis hin zu ökonomisch bestimmten "Kampffeldern" im Profisport.

Entscheidend ist, dass die Verbindung von Kampf und Sport regelgeleitet ist.

Die im echten Kampf enthaltene Tendenz, reale Folgen zu haben, wird durch die im Sport wirkende spielerische Regelorientiertheit begrenzt (Der Kampf wird zum "reflexiven Kampf").

Die Zweck- und Zielorientiertheit des Kampfsports korrespondiert mit der ziel-, erfolgs- und zweckorientierten Leistungs-Gesellschaft (amerikanische "Siegerkultur" versus japanische "Kriegerkultur"). Doch der Gedanke des Siegens im Sinne westlichen Heldentums widerspricht der östlichen Sichtweise von Kampfkünsten fundamental.

Binhack (2003) meint, dass insbesondere die "rasant wachsende Kommerzialisierung und Instrumentalisierung des Sports für wirtschaftliche, politische und ideologische Interessen eine Gefahr" darstellt. "Längst ist der Sport und auch der Kampfsport zum Kampffeld der

genannten Mächte geworden und hat ursprüngliche Grenzen verwischt oder sogar aufgelöst."

Schettgen (2000, S. 279ff) argumentiert hier sehr ähnlich. Sport ist ein besonderer Bereich der Körperarbeit mit einem institutionalisierten Regelwerk und den "Disziplinierungsmechanismen einer organisierten Gesellschaft". Sport "erzeugt eine (bestimmte) Bewegungskultur (mitsamt den darin transportierten Haltungs- und Bewegungsnormen, Körperideologien und -bilder)", die "in komplexe soziale Rahmenbedingungen eingebettet ist".

Gemeinsamkeiten von Sport und Kampfkunst sind, dass es sich um reglementierte Bewegungsdisziplinen (z.B. "Etikette" in Kampfkunst) handelt, durch die alltägliche Bewegungsformen aus der Arbeits- und Kriegswelt stilisiert werden (zum Laufen, Werfen, Springen, Schlagen, Stoßen, Treten, usw.).

Die zentrale Unterscheidung ist der Sinn und Bedeutungsgehalt (die Ebene der inhaltlichen Werte, Normen und Ziele, die zen-philosophische Basis), die man jeweils mit ihnen verknüpft (in der Kampfkunst ist der mächtigste Gegner in einem selber). Und im Übrigen: die Natur (wir Menschen sind Teil der Natur!) kennt keinen „Sieg“, sondern nur das Prinzip „Überleben“.

1. 1 Kampfkunst und Krieg

Brendel schreibt hierzu, dass bereits in sehr früher Zeit ein Unterschied zwischen dem Kampf als sportlichem Ritual innerhalb eines Stammes und dem Kampf und Krieg nach außen hin, zwischen verschiedenen Stämmen erkennbar ist. Ein Beispiel hierfür sind die olympischen Spiele der Griechen, während deren Dauer alle kriegerischen Aktivitäten ruhten. Von den olympischen Spielen, die ursprünglich zu Ehren des Zeus abgehalten wurden, gibt es erste Siegeraufzeichnungen ab 776 v. Chr.

Auch die römischen Gladiatoren kannten bereits ausgefeilte Kampftechniken. Das griechische und römische Ringen und Boxen war allerdings sehr grausam. Die Kämpfe endeten erst mit dem Tod eines Gegners. Sie hatten mit ihrem öffentlichen Wettkampf sowie Unterhaltungscharakter wenig mit dem gemein, was wir heute unter "Kampfkunst" verstehen.

Jede Kultur kannte zwar den kultischen Wettkampf, aber die Wurzeln der Kampfkünste waren zumeist blutig, da sie auf den tödlichen Ernstfall abzielten. Meistens versuchten sich unterdrückte Minderheiten mit geheimen Kampfsystemen gegenüber den überlegenen Gegnern zu behaupten²⁷.

Das heutige Verständnis der Kampfkunst findet sich eher in der Geschichte von David und Goliath wieder (die Faszination des Sieges des „Kleinen“, „Schwachen“ über das „Große“, „Übermächtige“, „Unbezwingbare“). David musste, neben Mut, Begeisterung und Gottvertrauen, eine hohe Konzentrationsfähigkeit besessen haben, um Goliath mit einer einfachen Steinschleuder besiegen zu können.

1. 2 Kampfkünste im fernen Osten

Die Entwicklung der Kampfkünste im fernen Osten haben historisch einen anderen Verlauf genommen als die Entstehung des Sports im Westen, nämlich ein von der Zen-Philosophie beeinflusstes traditionelles Bewegungsmuster und eine Sinnzuschreibung.

In der Erforschung der Hintergründe und der Geschichte der Kampfkunst sind wir weitgehend auf Spekulationen, Vermutungen und Legenden angewiesen. Schriftliche Zeugnisse über Kampftechniken liegen, bis auf wenige Ausnahmen, erst seit 300 - 500 Jahren vor. Vor diesem Hintergrund ist die Erforschung der Kampfkünste sehr schwierig.

Budo ist der Oberbegriff für alle japanischen Kampf-Künste²⁸. Die Anfänge des Budo liegen in der Samurai-Zeit²⁹. Zunächst hießen die Kampfkünste der Samurai Bu-jutsu

²⁷ "Im 13. Jahrhundert wehrten sich nordchinesische Mönche mit Hand und Fuß gegen staatliche Bevormundung, vierhundert Jahre später stritten die entwaffneten Einwohner Okinawas mit Ackergeräten (...) gegen japanische Invasoren. Zur selben Zeit probten die - ebenfalls "waffenlosen" - Philippinos mit Stöcken den Widerstand gegen die spanischen Grundherren (...)." (Badische Zeitung/Freiburg, Sa., 13.12.97, aus: "Im Spannungsfeld von Meditation und Straßenkampf")

²⁸ Der heutige Oberbegriff für alle chinesischen Bewegungsformen ist unter "Wu-Shu" zusammengefasst.

(Bu=Kampf; jutsu=Kunst, Technik). Daneben entstand der Begriff Bushido, der so viel wie 'der Weg des Samurai' bedeutet (Bushi=Mann des Kampfs=Samurai; Do=Weg). Der Begriff 'Budo' umfasst diese beiden Begriffe und wurde dominant, nachdem der Samurai-Stand, auf Anordnung des Kaisers, im Jahre 1868 abgeschafft worden war (und -als größte Demütigung- ihnen verbot, ihre Schwerter zu tragen). Früher mussten die Samurai ja um ihr Leben kämpfen und die Auseinandersetzung mit dem Tod war etwas Alltägliches, wobei dies mit Hilfe des Zen-Buddhismus geschah (derjenige unterliegt letztendlich, der sein eigenes Leben schützen will). Neben der guten Technik war also die Schulung des Geistes genauso wichtig³⁰.

Auf die Einflüsse der geschichtlichen Fundamente - die spirituellen Grundlagen - in Form von Buddhismus, Taoismus, Konfuzianismus und Shintoismus in die Kampfkünste kann hier nicht näher eingegangen werden. Nur so viel: Insbesondere durch die Kerngedanken der Zen-Philosophie ging die Entwicklung von Bu-jutsu (Methoden und "Handwerkszeug" des Tötens) in Richtung Bu-do (Weg der Selbsterkenntnis) und prägten so die Kampfkünste entscheidend. Budo meint also, neben der Beherrschung der Kampftechnik die Selbstschulung durch Überwindung des Ich-verhaftet-seins (Egozentrik, Selbstherrlichkeit,...) bzw. tiefe Selbsterkenntnis.

Daraus ergeben sich "disziplinübergreifende Inhalte des Budo"; die sieben wichtigsten sind Geist, Körper, Zentrum, Kraft, Harmonie, Technik und Übung.³¹

In den traditionellen zenbuddhistisch geprägten chinesisch-japanischen Kampfkünsten wird das "Wie" des Kämpfens, die innere Haltung, betont. "Kämpfen" gilt dabei auch als etwas Natürliches, Elementares, Unvermeidbares - aber eben ohne Zerstörung, Destruktion.

In den beiden Schriftzeichen "Bu" und "Do" sind die beiden Elemente „anhalten“ und „Lanze“ enthalten. So lässt sich Kampfkunst als „die Kunst, die Lanze des Gegners und als die „Kunst, die eigene Lanze aufzuhalten“ interpretieren. Kampfkunst ist die Kunst, Frieden zu schaffen sowie das Streben nach menschlicher Entwicklung und Reifung.

"Zen und Budo ziehen sich an, weil beide aus der Anerkennung der Irrationalität des Lebens (der individuellen Bedeutungen, Wertungen, Ideologien, etc.) heraus geboren wurden" (nach einem Interview mit Kazuo Chiba in: Aikido Journal, Jg. 1999).

Durch die Kultivierung und Zivilisierung des Kampfes enthalten die zengeprägten Budokünste implizit pädagogische Ansatzpunkte; es geht darum, den Kampf "hindurch" zum Nichtkämpfen zu verwandeln.

Auseinandersetzung (Kampf) und Kooperation (Zusammensetzung) werden durch den zen-geprägten "Kampf", versöhnlich zusammengeführt.³²

Nach dem 2. Weltkrieg begann sich die Kampfkunst auch im Westen zu verbreiten. Hierbei spielte vor allem Japan eine große Rolle. Dieses lag einerseits in seiner Öffnung gegenüber dem Westen nach dem 2. Weltkrieg und andererseits in der Akzeptanz der japanischen Kampfkunst von Seiten der Regierung und der Bevölkerung. So verschwand die Kampfkunst dort nicht wie in China im Untergrund. Die von China nach nach Taiwan

²⁹ Samurai ist die Bezeichnung für die japanischen Ritter, deren Epoche von etwa dem 11.Jh. bis ins 19.Jh dauerte.

³⁰ Allerdings muss zwischen Mythos und Wirklichkeit in der Legende der Samurai unterschieden werden. Berichtet wird, dass ein großer Teil der 'Krieger' eine ungehobelte, rücksichtslose und z.T. brutale Verhaltensweise gegenüber anderen zeigte. Der Autor Nitobe Inazo (1863-1933) hat in den USA studiert und das Buch „Bushido, der Weg der Samurai“ geschrieben und ein „Ehrenkodex“ (ehrenhafte Tugenden) den Samurai zugeschrieben, den es in Wirklichkeit nie gab – ein perfektes Beispiel einer erfolgreichen Desinformation und Mystifizierung. (Henry de Plee, in dem franz. Magazin 'Karate Bushido').

³¹ In der Akrobatik sind mit den sieben stilbildenden Elementen ähnliche Dimensionen benannt: Gleichgewichtsfähigkeit, Kraft, Beweglichkeit, Körpergefühl, Haltung, Körperspannung und Vertrauen (Blume, 1992).

³² Binhacks Fazit ist, dass Budokünste über den Kampf und durch den Kampf "hindurch" zur Auseinandersetzung mit zentralen persönlichen Fragen führen, zur Erschließung innerer Ressourcen und Potenziale, zum eigenen "Selbst".

geflohenen Meister gingen zunächst nach Amerika. Von dort aus wurde die Kampfkunst dann nach Europa gebracht³³.

Budo-Wege gibt es viele, doch sie haben alle das gleiche Ziel: Sie lehren den Menschen, seine eigenen inneren Zusammenhänge zu verstehen und sich durch Übung zu vervollkommen - der ganze Mensch ist das Ziel. Jeder einzelne dieser Wege hat seine eigene "Technik" (Waza) entwickelt und hält den Menschen dazu an, seinen Geist (Shin) und seine vitale Energie (Ki) zu entwickeln. Übung beinhaltet dabei drei Komponenten, die nur im Gleichgewicht zueinander Fortschritt bringen: die Übung der Form (Waza), die Übung des Geistes (Shin) und die Übung der vitalen Energie (Ki). Jede Wegübung wird von einer Wegphilosophie begleitet und wird, je weiter der Übende auf seinem Weg vorankommt, in seinem Verhalten, seinen Handlungen sichtbar. (vgl. Wolters: Weiterbildung zum Budopädagogen 1999-2001, Gauting).

1.3 Budo und Budo-Pädagogik

Budo-Pädagogik basiert auf dem Verständnis der asiatischen Kampfkunst als "Weg", als Methode systematischer Selbsterziehung mit dem Ziel, durch konsequente Übung (Auseinandersetzung mit sich selbst) zunehmende körperliche (physische Ziele) wie geistig-emotionale (mentale Ziele) Selbstbeherrschung und diesbezügliche Meisterschaft (Reife) zu erreichen.

Analytisch kann man zwischen "Pädagogik *im* Budo" (Was?), "Pädagogik *des* Budo" (Wie?), und "Pädagogik *durch* Budo" (Warum, Wann für Wen?) unterscheiden. Das besondere ist die Theorie und Praxis dieses Weges sowie seinen zielgerichteten, "professionellen" Einsatz im erzieherischen, sozialen und therapeutischen Bereich. (Wolters: Weiterbildung „Budo-Pädagogik“).

Effekte sollen durch das spezifische Medium Körper/Bewegung und durch das spezifische Arbeits-Thema "Kampf" erzielt werden.

Budo-Pädagogik ist ein besonderer "Weg", um erzieherisch, pädagogisch und therapeutisch (in der Rolle als Lehrender, Begleiter,...) auf andere einzuwirken.

Dieser spezifischen Beziehung liegen "Macht" (mächtig zu Selbst-Beherrschung und Situationskontrolle) und "Liebe" (Achtsamkeit, Wert-Schätzung, Akzeptanz, Anerkennung, Sensibilität) als gleich-wertige Haltungen zugrunde.

Budo-Pädagogik als pädagogisches "System" zielt im wesentlichen auf die Person: auf das "innere Sein" (Haltungen, Einstellungen, Überzeugungen, Absichten, Werte, Welt-Sichten, "Glaubenssystemen", "emotionale Intelligenz"...) ab, das sich auch in äußerem Verhalten und Handeln, in verbaler/nonverbaler Kommunikation, Kooperation, Haltung, Bewegung zeigt.

1.4 "Kampf" und "Kampfkunst" mit kritischem Blick

An dieser Stelle muss ganz deutlich auf eine grundlegende Unterscheidung hingewiesen werden. Ein Begriff, ein Wort, ist das Eine - das damit Gemeinte, die Inhalte, sind das Andere, das Entscheidende.

Um Missverständnissen vorzubeugen, möchte ich daher in diesem Zusammenhang ganz klar eine Abgrenzung vornehmen zu Kategorien und Werten, die der Faschismus mit dem Wort "Kampf" verbindet (erinnert sei nur an Adolf Hitler in Mein Kampf, 1925: "Das allgemeinste unerbittliche Gesetz des Lebens ist der Kampf". zit. in Goldner, 1992, 123).

Dass es auch in der Kampfkunstszene, beispielhaft insbesondere mit Blick auf die Kampfkunst Karate, eine Tendenz gibt, die „auf eine ganze Reihe faschistoider Kategorien und Werte abhebt“³⁴ -und damit pädagogisch missbrauchen- soll hier nicht bestritten

³³ Bruce Lee leistete mit seinen Spielfilmen einen weiteren entscheidenden Beitrag zur Verbreitung des Kung Fu im Westen.

³⁴ Faschismus, hier eher im Adorno'schen Verständnis als einer besonderen Charakterstruktur. Symptomatisch eines faschistoiden Charakters (nach Th. W. Adorno, 1964, zit. in Goldner 1992, 124) sind: eine Unterwerfung unter Autoritäten; eine unkritische Haltung gegenüber der eigenen Bezugsgruppe; Gewalt; Aufbau eines Feindbildes - unter welches grundsätzlich jedermann außerhalb der eigenen Bezugsgruppe fällt; Destruktivität; Zynismus; eine Vorliebe für antirationale Einstellungen; eine gesteigerte Identifikation mit einer Führungsfigur; eine besonders auffallende

werden. Allgemein dazu legt Goldner schonungslos die Diskrepanz von Theorie und Praxis offen (a. a. O., 122ff). Er setzt sich engagiert und kritisch auseinander mit den von vielen "Kampfsportideologen" (a. a. O., 202)

- propagierten pädagogischen Ansprüchen ("...wird in der einschlägigen Literatur großspurig daherschwadroniert: Von 'hohen und höchsten pädagogischen Werten' ist da die Rede"),
- deren Verheißungen (z. B. "spirituelle Wege" oder "Vom Kampfsport zum Frieden"), philosophische Verklärungen und Mystifizierungen,
- weist auf eklatante Widersprüche hin („zwischen dem vorgeblich spirituellen Selbstverständnis des Karate und seiner hierzu völlig konträren Praxis“, a. a. O., 65) und
- benennt so manche behaupteten Zusammenhänge als Begriffsmissbrauch und Etikettenschwindel („Zu deutlich geht es um nichts anderes, als unter dem Deckmantel des friedvoll Spirituellen das offensichtliche Gewaltwesen des Karate zu kaschieren“ und er zitiert dazu auch H. Sauer mit „wir Budo-Künstler sollten endlich aufhören, von der körperlichen und geistigen Meisterung des ICHs im Sinne des Zen zu reden“. a. a. O., 65).

All dies gilt nach Goldner tendenziell auch für die inzwischen hinzu gekommenen Anwendungsfelder wie Schulsport oder Managementfortbildung.

So richtig die Beobachtungen und Hinweise von Goldner im Prinzip sind (und gültig nur für den Bereich Vereinssport ?), so zeigt sich dabei doch erneut: entscheidend ist die Absicht/innere Haltung ("wess geistes Kind" ich bin), die meinem Handeln zugrunde liegt

2. Allgemeine Lernziele von (pädagogisch-therapeutischer) Kampfkunst

Analytisch lassen sich Ziele in drei Bereichen: physisch, psychisch und sozial, unterscheiden.

Konkret geht es um,

- die Auseinandersetzung mit den hellen und dunklen Seiten im Menschen (beide sind gleichgewichtig und wertvoll);
- kämpfen lernen, um kämpfen zu können, ohne zerstören zu müssen (es gibt mehr als die entweder/oder extrem-Positionen);
- das Umwandeln von destruktiven Energien in physischen, psychischen und sozialen Bereichen in etwas Konstruktives (sozialverträgliche Konfliktlösungen finden).

Langfristig soll damit die Entwicklung einer bestimmten innerpsychischen Grundhaltung gefördert werden, die mit folgenden Begriffen beschrieben werden kann:

- Empathie,
- Introspektions- und Reflexionsfähigkeit
- Selbstbehauptung; innere Stärke und
- geistige, körperliche und seelische Beweglichkeit

Dies kann im alltäglichen Leben Auswirkungen haben in Richtung:

- mehr Offenheit und Flexibilität in den (Handlungs-)Möglichkeiten.

sich so oder anders entscheiden können; beides parat haben, das "Aggressive" und das "Liebevolle" (Ai); das eigene "Feuer" unter Kontrolle haben, "den Tiger reiten lernen", sich nicht vom "Feuer" anderer lähmen oder anstecken lassen

- erhöhtes Verantwortungsbewusstsein

die Spannung zwischen Lebenswünschen und Realität aushalten können; auf der Suche nach dem Glück nicht verrückt werden

- mehr Selbstsicherheit

Sexualfeindlichkeit. Goldner sieht diese Aspekte in mehr oder weniger ausgeprägter Form in der Karatetrainingspraxis als gegeben an.

personale, emotionale, soziale Kompetenzen; Ausstieg aus Opfer-Rollen, ohne zu schädigen; Gewinnung innerer und äußerer Freiheitsgrade; finden und entwickeln von Ressourcen

Es geht darum, in sozialen und innerseelischen "Kampf"-Situationen in der eigenen Balance bleiben oder diese möglichst schnell wieder herstellen zu können. Oder m.a.W.: vom Kämpfen können, das man zuerst können bzw. lernen (wollen) muss, zum nicht mehr kämpfen wollen (vgl. "kämpfen" im Sinne von Fuhr&Gremmler-Fuhr 1988)³⁵.

Einige Methoden aus dem fast unüberschaubaren Angebot der fernöstlichen Bewegungskünste scheinen die Voraussetzungen zu erfüllen, die ein Erziehungs- bzw. Therapieinstrument nach o.g. Forderungen erbringen soll.

Die körperorientierten Übungen des Budo haben einige Vorteile, da sie drei Bereiche sinnvoll verbinden:

- Bereich Körper: dabei geht es um a) Körperschulung, insbesondere um die Kompetenzen Koordination, Beweglichkeit und mentale Stärke; b) Sensibilität für eigene und fremde Körperzustände, z.B. Spannungszustände; c) Aufbau von Selbstbewusstsein, z. B. sich schützen durch fallen können; Kräftemessen, Ringen und Raufen in geschütztem Rahmen.
- Bereich Persönlichkeitsentwicklung: Entwicklung innerer Haltung und Einstellung im Sinne des DO, (anfangen - lernen und verbessern - loslassen und gehen); lebenslanges "Üben" von Achtsamkeit, Selbst- und Fremdwahrnehmung, Gelassenheit, innere Balance und Souveränität, Geduld und Toleranz, Aufrichtigkeit, Grenzen respektieren und Grenzen behutsam überschreiten ("der Alltag als Übung"). Innere Energien in Fluss bringen. Gewaltverzicht als Souveränität und Stärke. Erkennen und überwinden eigener Angstschwellen.
- Bereich Selbstbehauptung: Geist und Körper "beherrschen" lernen; Entwicklung innerer Stärke; (technische Fertigkeiten sind nur Mittel, um dies zu erreichen und zu begreifen).

3. Der "Mehrwert" von Kampfkunst

Die Besonderheiten können wie folgt beschrieben werden:

- Es wird mit allen vier Begegnungsebenen (Kognition, Emotion, Sensomotorik, geistige Haltung) in einem sozialen Zusammenhang gleichzeitig "gearbeitet".
- "Körper" und "Bewegung" rückt als Lernmedium in den Mittelpunkt (kämpfen gehört mit zu den spannendsten Formen des menschlichen "Sich-Bewegens").
- "Kampf" wird sowohl als eine existentielle aber auch alltägliche Erfahrung thematisiert, z. B. im Sinne von Entscheidungs„kämpfen“ (ich kann mich „so“ oder „so“ entscheiden); Beziehungs„kämpfen“, „Kämpfen“ auf verbaler und psychischer Ebene (z.B. Mobbing). Im gemeinsamen kämpferischen Bewegungsdialog können die Beteiligten in die mit "Kampf" verbundenen Aspekte existentieller Erfahrungen wie: Angst, Vertrauen, Ohnmachtserlebnisse, Verantwortung, eigene Mächtigkeit, Aggression, machen (vgl. Happ 2003, 201f).
- (scheinbare) Gegensätze können als zusammengehörig erlebt und mit neuen Bedeutungen versehen werden, z.B. Weichheit und Stärke; innere Ruhe und Dynamik; loslassen und zielgerichtet handeln.

Außer diesen allgemeinen Vorteilen sind, unter entsprechenden Settingbedingungen, mindestens vier weitere besondere Aspekte zu nennen:

- strenge, aber verstehbare Regeln (Rituale, Dojo-Ettikette; Dojo = der Raum, in dem der Weg (Do) geübt wird).
- Direktes Lernen am 'begreifbaren Vorbild' (Lehrer-/Schülerverhältnis; die besondere Bedeutung der Persönlichkeit, des Selbstverständnisses und der Verantwortlichkeit des "Lehrers")

³⁵ Allerdings muss auch betont werden: Eine Kampfkunst, auch oder gerade wenn sie als Erziehungsmittel gelehrt und geübt wird, darf ihre Wurzeln nicht verlieren und einer gewissen Schärfe (z.B. Ernsthaftigkeit) nicht entbehren. Andernfalls wird sie zu einem Folkloreakt oder Tanz ohne inneren Wert.

- Leichte Transfermöglichkeit in den psychisch abstrakten Bereich (wer unsicher steht, fällt leicht um)
- Forderung nach Mitgefühl für alles Lebendige und die Umwelt. Gute soziale Beziehungen unter den Dojo-Mitgliedern (Dojo als kleines Experimentierfeld für den Alltag draußen).

3.1 Pädagogischer und (körper-)therapeutischer Blickwinkel

Hinsichtlich pädagogisch-therapeutischer Arbeit liegt die Beschäftigung mit diesem Thema nahe. (s. auch Kapitel II, 2.1).

Zur Verbindung mit Kampfkunst zitiert Buck (2002) dazu Petzold (1987), der der Ansicht ist, dass unter dem Begriff "Körpertherapie" verschiedene Verfahren "im Bereich der Therapie und mehr noch in der Personal-Growth-Bewegung immer stärkere Verbreitung finden". Ausgangspunkt dieser Verfahren sind in der Regel die Arbeiten von Wilhelm Reich. Petzold meint jedoch, dass "eine weitere Quelle die Methoden der Massage, Atem- und Bewegungstherapie und schließlich die fernöstlichen Verfahren wie z.B. Yoga, Tai Chi, Zen-Meditation (sind)."

Meiner Meinung nach haben "Theorie und Praxis körpertherapeutischer Ansätze, insbesondere die gestaltorientierten und atem- und bewegungstherapeutischen, viele Gemeinsamkeiten mit Kampfkunst und Budopädagogik". (Buck 2002, darin beschreibe ich einige dieser Gemeinsamkeiten und weitere Autoren, die dazu Ausführungen machen, insbesondere z. B. Dirnberger 2000).

Das Konzept des "transformativen Lernens" (Fuhr & Gremmler-Fuhr 1988, 28f) beschreibt dieses Lernen als Wandel, der an tieferen und gleichzeitig umfassenderen Schichten meiner Existenz ansetzt und in erster Linie ein Bewusstseinsprozess" ist. Solcher Wandel ist eine "schöpferische Anpassung", zu dem "der Schmerz" dazugehört, "da immer wieder die Zerstörung unseres alten Selbst- und Weltbildes erforderlich ist und damit die Einsicht in die Unvollkommenheit, Begrenztheit und Endlichkeit unserer Existenz". So kann der Prozess der schöpferischen Anpassung als Kampf begriffen werden, aber ein Kampf, an dem wir nicht festhalten müssen (...) er ist Kampf und doch nicht Kampf. Dieses Grundprinzip wird (...) in den östlichen Kampfsportarten verwirklicht, wie z.B. im Aikido, Tai Chi oder Bogenschießen (...).

Auch bei psychomotorisch-heilpädagogischen Konzepten ist z. B. der Gleichgewichts- und Lagesinn ein wesentlicher Sinnesempfindungsbereich: insbesondere vertikale, horizontale, Rotations- und Drehbewegungen sowie das Balancieren werden geschult - Parallelen zu Aikido-Bewegungen und -Körperübungen sind für mich deutlich sichtbar.

Insbesondere für Judo werden inzwischen die pädagogischen Möglichkeiten herausgestellt (z. B. Bonfranchi 1980; Funke-Wieneke 2000; Happ 2003)³⁶. Happ nennt hierbei das dialogische Moment im Judo: Miteinander (sich einlassen); Gegeneinander (sich abgrenzen): Kämpfen ist Beziehung(-slehre) und die Möglichkeit der existentiellen Erfahrungen im Judo. Dazu werden auch konkrete Hinweise für die Gestaltung einer darauf abgestimmten Unterrichtspraxis gegeben.

Insgesamt wird kein neues Verhalten übergestülpt. Es geht um Wiederentdeckung dessen, was im Körper in natürlicher Weise bereits aufgehoben ist - sowohl Blockierungen als auch verschüttete Potenziale.

Beständiges und ernsthaftes, d. h. mit entsprechender innerer Absicht durchgeführtes Kampfkunsttraining kann eine methodische Antwort sein auf die uralte, immer aktuell und entscheidend bleibende Frage: wie wird Wissen und Erkenntnis zur Tat?

[„uralt“, da schon in der Bibel steht: „an den Früchten sollt ihr sie erkennen“]

³⁶ Bonfranchi, R.: Sport als erziehungstherapeutisches Mittel für verhaltensauffällige Kinder und Jugendliche. Dargestellt am Beispiel Judo. Carl Marhold Verlagsbuchhandlung. Berlin. 1980. Funke-Wieneke, J.: Die pädagogische Bedeutung des Judo für Kinder und Jugendliche. In: Pöhler, R. (Hrsg.): Judo & Pädagogik. Üben - Erziehen - Helfen - Vermitteln. DJB Schriftenreihe Lehrwesen Bd. 4, Frankfurt 2000.

„Methodisch“ steht hier explizit ein ganzheitlicher Übungsweg (konkrete Praxis) für entscheidende Prinzipien, Werte und menschliche Grundprobleme zur Verfügung³⁷.

4. Tai Chi Chuan und Aikido

Für die Umsetzung der genannten Absichten und Ziele können zwei Kampfkunstdisziplinen als besonders geeignet benannt werden: Tai Chi Chuan (China) und Aikido (Japan)³⁸. Im Zusammenhang dieser Arbeit können nur einige elementare Merkmale dieser beiden Bewegungssysteme kurz vorgestellt werden.

Tai Chi Chuan (heutige Schreibweise: Taijiquan)

Taijiquan ist ein traditionelles chinesisches Bewegungssystem und hat seine Wurzeln in den mehrere Jahrtausende alten Daoistischen Meditations- und Gesundheitspraktiken und den Kampfkünsten des traditionellen China. Im letzten Jahrtausend entwickelten sich aus diesen verschiedenen Zugängen heraus ausgefeilte Kampfkunstwege, die als innere Kampfkünste bezeichnet werden können.

Das Taijiquan ist Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Die philosophischen Grundlagen der TCM und somit auch des Taijiquan sind (vgl. Moegling 2002):

- Daoismus (eine Art Naturphilosophie mit Aussagen zur rechten Lebensführung und auch mit Bezug auf Gesundheit/Krankheit) und ansatzweise Konfuzianismus,
- Qi (mit doppelter Bedeutung von "Atem" und "Lebenskraft"),
- Yin-Yang-Denken (die kosmische Ordnung ist gekennzeichnet durch die polaren Kräfte Yin und Yang; dies ist das grundlegende Gestaltungs- und Wandlungsprinzip; die beiden Kräfte stehen in einem sich ergänzenden Verhältnis zueinander; auch in Verbindung mit der Fünf Elementen-Lehre),
- Wuwei (das Prinzip des Nicht-Handelns, das aber nicht Passivität meint, sondern: nicht erzwingen wollen, in seinen Handlungen wie Wasser weich und beweglich sein, in einer Art intendierter Absichtslosigkeit verantwortlich und gelassen handeln; der Verzicht auf ein übertrieben ehrgeiziges Ego).

Allerdings ist für die Anwendung der Philosophie des ganzheitlichen TCM-Ansatzes in der westliche Welt eine kulturelle Übersetzung notwendig.

Taijiquan besteht aus langsamen, fließenden Bewegungen; die Bewegungsideen sind der Arbeitswelt, den Bewegungen von Tieren und aus Kampfkunsthandlungen entnommen. Taijiquan kann alleine mit und ohne Übungsgeräte/Waffen geübt, aber auch zu zweit (Tui Shou oder Pushing Hands) ausgeführt werden.

Anspannen ist ohne entspannen nicht möglich, geben und nehmen, Innen- und Außenwelt, ein- und ausatmen! Nicht das 'Oder', welches die Hälfte des Ganzen abspaltet, sondern das *UND!* wird körperlich erfahren. Daneben werden die Zusammenhänge zwischen Schwerpunkt und Balance, Ruhe und Präzision, Konzentration und Bewegungsfreude leicht spürbar, leicht begreifbar. In der langsamen präzisen Bewegung lässt sich das *UND!* leicht erleben als Bedingung für eine reife Gesamtschau.

Die verschiedenen Stile erlauben ein auf das individuelle Ziel ausgerichtetes Üben, welches neben seinen gesundheitsförderlichen Aspekten die Bewegungsbewusstheit, die motorischen und sensiblen Fähigkeiten sowie Konzentration und Selbstreflektion schult.

³⁷ Hier zeigt sich die enge Verbindung von Kampfkunst im hier vertretenen Verständnis zur östlichen Kultur, insbesondere der buddhistischen Ideen und Haltungen und deren Anwendung im täglichen Leben. Leben und Tod, Liebe und Hass, Begehren und Ablehnung, Werden und Vergehen, Leiden und Er-Lösung, sind existentielle und zeitlose Themen aller Menschen. Im Zentrum stehen Weltanschauung (Sichtweise), Anleitung zur Selbsterkenntnis (Meditation) und ethische Richtlinien (Handlungen), die als kreis- oder spiralförmige Prozesse ablaufen. Literatur gibt es inzwischen mehr als genügend, z. B.: Schlaffer, I. (2003): Buddhismus für den Alltag. Theseus Berlin.

³⁸ Im Rahmen bestimmter Anwendungsfelder, z. B. als Affektkontrolltraining (A.K.T.), kommt noch Qi gong bzw. „Qi-gong Dancing“ hinzu (entwickelt von Gertrud Schröder und ausführlich beschrieben in Schröder/Brendel 2004).

Aikido

Aikido ist eine relativ junge japanische Kampfkunst, die sich explizit als gewaltlos und defensiv begreift. Historisch verwurzelt ist Aikido (auch als eher kriegerische Form) in der Tradition der japanischen Budo-Kampfkünste.

Für Aikido gibt es viele Begriffsbestimmungen. Zunächst gilt für Aikido, als eine bestimmte Kampfkunstdisziplin, was für Budo schon vorher generell gesagt wurde. Aikido ist weder nur eine Übung, ein Sport, eine Kampfform noch ein rein physisches Bildungssystem. Es ist sowohl das eine wie auch das andere. Aikido ist Bewegung und in Bewegung geraten (im Sinne von Veränderung). Es ist ein "Budo", ein "Weg des Kämpfens" der durch die Übung und der dem System zugrunde liegenden philosophischen Aspekte das harmonische Zusammenspiel von Körper und Geist anstrebt (Schettgen 2000).

Aikido ist in diesem Sinne ein Prinzip der Lebensführung ("Do"), das die vitale Energie ("Ki") des Menschen in dreifacher Hinsicht in Einklang ("Ai") bringen will: Harmonie zwischen dem menschlichen Organismus und den Naturgesetzen (Schwerkraft, etc.,.). Zwischen den geistig-seelischen und körperlichen Vorgängen und zwischen den Menschen als soziale Individuen. Der Akzent liegt auf der kreativen Gestaltung lebendiger, ausbalancierter, zwischenmenschlicher Beziehungen angesichts eines spürbaren (inneren und/oder äußeren) Konflikts. Besondere Kennzeichen im Vergleich zu Kampfsport-Disziplinen sind in Kurzform:

- Selbstzweck statt Nutzen (üben, üben, üben,... um zu lernen, wie man lernt)
- Entwicklung statt Leistung
- Kein (Wett-)Kampf (der Angreifer ist nicht in der Rolle des Gegners, sondern in der eines Lehr-Lern-Partners)
- Alle sind Anfänger

Aikido kann mit Schettgen (1998a; 2000) hinsichtlich einer "emanzipatorischen Körperarbeit" auch als ein "Bildungsprogramm" bezeichnet werden. Aus dem "Do" als einem verallgemeinerten Prinzip der Lebensführung lassen sich verschiedene "Erziehungs- und Bildungsaspekte" von Aikido herausfiltern. Dabei geht es um folgende Komponenten: Unabhängigkeit/Handlungsoptionen; Gewaltlosigkeit (Eigendynamik von Gewalt kontrollieren); Synergie (auch im Umgang mit psych. Energie); Körperwahrnehmung (Körperaufwertung); Ressourcenschonung (mit den eigenen Kräften haushalten); Konsensorientierung; Ganzheitlichkeit (Ressourcenintegration); Präsenz (Aufmerksamkeit, ohne Bewertung); Selbstentwicklung (Selbsterkenntnis, Selbstvertrauen, Selbstbeherrschung, Maßlosigkeit überwinden). Durch Aikido-Training kann der eigene Körper wieder in das bewusste Erleben zurückgeholt werden, oder mit anderen Worten: vom "Körper-für-die-anderen" zurück zum "Körper-für-mich" (den eigenen Normen der Körperwahrnehmung).

Aikido symbolisiert, körpersprachlich, z.B. Möglichkeiten, um von Konflikt zur Kooperation zu kommen. Beispielsweise ist die Basisbewegung "tai sabaki" eine sehr gute Trainingsmöglichkeit für ein Konfliktlösungsmodell, denn es ist eine (Re-)Aktion auf einen "Angriff" ohne: abblocken, zurückschlagen, resignieren, sich unterwerfen. Beim Üben können sowohl intrapsychische als auch soziale Konflikte durchschaubar, die Vielfalt des „sowohl -als-auch“ erfahrbar und somit die Dinge auch mit anderen Augen gesehen werden. Es ist eine Art virtuose Synchronisation zweier ursprünglich gegenläufiger Energien, wo Ressourcen geschont und Situationskontrolle behalten werden kann.

Einstellungs- und Verhaltensänderungen (z.B. Erkennen von nötigen und Vermeiden von unnötigen Konflikten) werden möglich durch die Übungen und dem dabei Erlebten, beschreibbar als :

- Suchen, Finden und Erhalten der eigenen "Mitte"
- Loslassen von inneren und äußeren Verspannungen
- Vertiefung und Differenzierung eigener Beobachtungs- und Wahrnehmungsfähigkeit
- Erleben und Überwinden der eigenen Fixierungen (z.B. Angstschwellen, eingeschliffenen Verhaltens- und Reaktionsmustern)

- Erweiterung des eigenen Handlungsrepertoires (z. B. erkennen der Gefährlichkeit von starrem Freund/Feind- bzw. Schwarz/Weißdenken)
- Gleichberechtigung körperlicher, seelischer und geistiger Anteile (bei sich und anderen).

Aikido bietet mit seinen Bewegungsprinzipien (rund-, kreis- und spiralförmig ist lustvoll) und seiner sozialen Dimension³⁹ eine Vielzahl von effektiven Alternativen zwischen den beiden Polen Ich - Du. Brendel's Ausführungen kann ich da gut zustimmen: "Ohne Kompromissfähigkeit und Empathie, ohne Beweglichkeit und Präzision, ohne Stabilität und Gelassenheit ist die Antwort auf die allgegenwärtigen Unstimmigkeiten immer hart, starr oder unterwürfig. Diese Haltungen erhalten den Status quo, Neuanfang ist kaum möglich. Ernst nehmen des Gegenübers (nicht des Gegners!) und sich selbst und beide als Teil eines Ganzen (der Begegnung) anzusehen und verantwortungsbewusst handeln, fördert nicht nur die Empathiefähigkeit, sondern auch die Lust den anderen zu erfühlen, zu berühren und berührt zu werden."

Regelmäßiges Training der genannten Kampfkünste ist in vielen Fällen Anreiz zum neugierigen Suchen und Erforschen seiner Selbst und der nächsten Umgebung. Kontrollierte Härte und Zartheit, Konfrontation mit sich selbst und dem inneren 'Tier', Berührung und Reaktionen darauf in allen denkbaren Varianten und das alles ohne Wettkampf ohne Besiegender oder Besiegter zu sein, ermöglichen intensive Nähe und damit eindeutiges Erkennen von sich Selbst und anderen.

Im beschützten Übungs- und Beziehungsraum Dojo (wo jede/r so sein darf wie er/sie auch ist, schwach, ängstlich, böse, brutal) werden so Wünsche und Ängste als wertvoller Teil eines Ganzen erlebt und akzeptieren gelernt.

Nur im Balancezustand (von Körper, Geist und Seele) verfügen wir über unser energetisches Gesamtpotential (Ki) und können mit Situationen "gut" umgehen.

Entscheidend ist, wann, wo und wie - also mit welchem Geist - eine "Technik" angewandt wird.

Aikido als ein umfassendes und grundlegendes Trainingskonzept gibt Raum für das Erleben von natürlichem Rhythmus, freiem persönlichem Ausdruck und unzähligen Variationen von Bewegung.

Inzwischen wird von einigen aktiven Aikido- und Budo-Praktizierenden mit langjähriger Übungspraxis die Anwendung von Aikido-„Essentials“ in unterschiedlichen beruflichen Einsatzgebieten außerhalb der üblichen Trainingsstätte, im Sinne von Aikido-Erweiterungen, pionierhaft und innovativ erprobt (z. B. beruflicher Aus- fort- und Weiterbildung; pädagogischen Handlungsfeldern; (psycho-)therapeutischen Settings. Vgl. Schettgen 2002, 2003).

Selbstverständlich wird hier kein Anspruch auf die einzig richtigen Wege vertreten. Es gibt viele andere vergleichbar wertvolle Bewegungssysteme.

IV Parallelitäten von Körper, Bewegung, innerseelischen Prozessen, sozialem Handeln und Kampfkunst am Beispiel Aikido.

Das was im menschlichen Körper und bei seinen Bewegungen passiert oder nicht passiert, wird immer begleitet – oder besser: ist eine Einheit – von Prozessen auf der psychischen und geistigen Ebene und dies sich auch im sozialen Handeln zeigen.

³⁹ Neben der sinnlich-praktischen Komponente des Aikido, die die untrennbare Verknüpfung von technisch-praktischen Aspekten der Bewegung mit der Wahrnehmung und des Fühlens des Körpers beschreibt, verweist z. B. Gomolla (1997) zusätzlich auf eine soziale Dimension im Aikido. (S. 52).

Durch den interaktiven Charakter und als Kunst der Selbstverteidigung ist Aikido immer auch eine Reaktion auf eine konkrete Angriffssituation ("Angriff" im weitesten Sinne). Es stellt also immer eine Form des konkreten Handelns mit einer anderen Person dar. In Körper- und Bewegungsübungen werden die sozialen Kompetenzen körperlich erlebbar.

Eine Behauptung, die zu belegen ist. Beispielsweise hat der Autor (Buck/Buck 2004) dazu einige „konkrete Aspekte und Merkmale des Aikido“ benannt, „die auch therapeutisch genutzt werden können“ und die formulierte Behauptung auch untermauern könnten:

- Ständiges Abgleichen von inneren und äußeren Zuständen (z.B. Loslassen von inneren und äußeren Verspannungen) fördert die Konzentration und Aufmerksamkeit, wirkt auf Muskelspannungszustände und gegen die Kompensationsstrategie der „chronischen Alarmreaktion“
- Es sind zwar oft dieselben Übungssequenzen, aber immer in einem jeweils „neuen“ Kontext (z.B. hinsichtlich Personenkonstellationen; „technische“ Schwierigkeitsgrade), dies fördert Flexibilität und wirkt positiv auf die "Motivationsaktivierung".
- Es wird implizit auf verschiedenen Verhaltensebenen gelernt: nonverbal bzw. im motorischen Bereich (z. B. Greifen, Drehungen, Bewegungsabläufe), verbal (z.B. Stimmeinsatz) sozial (allein, mit einem oder mehreren Partnern).
- Durch nicht voll vorhersagbare Reaktionen wird permanent situationsangepasstes Reagieren und Handeln gefordert, statt „das Richtige zum falschen Zeitpunkt und das Falsche zum richtigen Zeitpunkt“. Durch ständiges Rechts-/Linksseitiges Üben werden Aufmerksamkeit, Situations- und Emotionskontrolle, rechts- und linkshemisphärische Informationsverarbeitung gefördert und damit auch eine „integrierte Hirn-Informationssteuerung“ unterstützt.
- Durch ständigen
 - * Personenwechsel
 - * Rollenwechsel (Angreifer (Uke) – Angegriffene (Nage), und durch
 - * Absichtswechsel (Irimi-, Tenkanbewegungen)
 werden innere und äußere Beweglichkeit trainiert, der Blick geschärft für verschiedene Standpunkte und Handlungsalternativen erprobt. Kommunikation und kooperatives Handeln ohne Worte, gewissermaßen implizit trainiert und automatisiert. Dies verhindert „Schwarz-Weiß-Denken“ und trägt so zur „Affektkontrolle“ und „Extremregulation“ bei.
- Der Umgang mit verschiedenen Formen der Kontaktaufnahme und dem Wechsel der Kontaktform innerhalb einer Übung (mental und ohne körperliche Berührung; leichte Berührung; fassen bzw. halten ohne und mit Muskelkraft; gleitender Kontakt, führen) und durch engen Körperkontakt in sowohl sehr „harten“ Momenten als auch in Entspannungs- und Konzentrationsübungen wird individuell und hinsichtlich des Partners eine Sensibilisierung und Bewusstseinsförderung für sich und andere angestrebt.
 Damit verbunden ist das Ernst nehmen des Gegenübers als Partner und nicht als Gegner (!), sowie das Erleben eigener Möglichkeiten. Beide können sich als Teil eines Ganzen in der (kämpferischen) Begegnung erleben (wenn etwas auf mich zukommt, bin ich zunächst unausweichlich Teil des Geschehens). Gefördert werden dadurch, ohne Worte, Selbst- und Fremdwahrnehmung, Verantwortung und Empathie und damit im besonderen soziale und kommunikative Kompetenz.
- Die Folgen des Handelns bzw. Nichthandelns für sich selbst und den Übungspartner sind umgehend erfahrbar. Die kontingente Rückmeldung des eigenen Verhaltens erhöht die Selbstwahrnehmung, das Belohnungssystem der Person wird unmittelbar angesprochen.
- Durch das Üben des Fallens (Fallschule) kann „Scheitern“ als Chance erlebt und verstanden werden (fallen, um nicht abzustürzen); man bleibt handlungsfähig trotz „Misserfolg“. Bereitschaft wird geweckt, starre Positionen zu verlassen (geschmeidig sein). Erleben und Überwinden der eigenen Fixierungen (z.B. Angstschwellen, eingeschlifene Verhaltens- und Reaktionsmuster
- Das Üben des Umgang mit „Waffen“ (sowohl als konkrete Gegenstände: Stock, Schwert, Messer, als auch sprachlich: wenn Worte „waffenmäßig“ eingesetzt werden) trainiert insbesondere Wachsamkeit und die Genauigkeit und Präzision der eigenen Bewegung und den „richtigen“ Abstand (körperlich wie mental). Die genannten „Waffen“ haben einen hohen symbolischen Gehalt und bilden eine bestimmte Realität deutlicher ab (z. B. meine Reaktion auf „gefährliche“ Aggressionen). Der Umgang mit einem bewaffneten Angriff schult sehr deutlich die Prioritätensetzung meiner (Re-

)Aktion (nicht auf die „Waffe“, sondern auf den „Willen“ der sie lenkt) und erfordert maximale Klarheit, Eindeutigkeit und Präsenz im Handeln (konsequent ganz ran oder ganz weg). Das grundlegende dialektische Prinzip wird auch hier erlebbar: fast jeder Gegenstand kann in irgendeiner Form als „Waffe“ dienen: zum heilen oder zerstören – die Absicht des Benutzenden ist entscheidend (z.B. das Schwertprinzip selbst ist eine „zweischneidige“ Sache).

insbesondere im therapeutischen Kontext zusätzlich:

- Begleitendes Besprechen und Reflektieren der „inneren“ Erlebnisse macht das 'bewegte Erleben', der Handlungsmuster und die Wechselwirkungen von „innen“ und „außen“ auch auf kognitiver Ebene deutlich und kann den Transfer unterstützen.
- Für eine nachhaltige Veränderung kann z. B. auch versucht werden, eine innere „Kampfkünstler-Stimme“ zu entwickeln. Dieses neue „innere Team-Mitglied“ kann in schwierigen, bedrohlichen Situationen im Sinne einer „alter-ego-Stimme“ die mit Kampfkunsterfahrung verbundenen Gefühle, Empfindungen und Körperreaktionen „heranholen“ und den Umgang mit der Situation zusätzlich unterstützen (z. B. analog einer Kampfkunstübung: ohne bestimmte Erwartungen tue ich „einfach“ das jetzt gerade Anstehende und ohne Energieverschwendung –z.B. in Form von überflüssigen Schuldgefühlen- packe ich dann das Nächste an...).

Unterstützende Begründungen kommen in neuerer Zeit auch aus anderen modernen Wissensgebieten, z. B. dem interdisziplinären Forschungsgebiet Synergetik⁴⁰, wo Verbindungen zu östlichen Denktraditionen hergestellt werden. Haken/Hansch (2004) schreiben, dass "Ansätze wie die Synergetik dazu beitragen, wichtige Prinzipien des östlichen Denkens wissenschaftlich zu fundieren (...) den Zugang zu östlicher Weisheit erleichtern und (...) dabei helfen, eine dialektisch-systemische Lebenskunst zu erwerben" (S. 41).

Diese Wissenschaft gewinnt immer mehr an Bedeutung da sich herausstellte, dass synergetische Gesetze universellen Charakter haben, z. B. bei Strukturbildungen in physikalischen, chemischen und biologischen Systemen. Die synergetisch orientierte Psychologie und Hirnforschung konnte zeigen, dass "auch elementare Strukturen in Psyche und Verhalten auf der Selbstorganisation synergetischer Strukturen im Gehirn beruhen" (S. 39). "Der Selbstorganisationsansatz" ist mit folgenden "Leitprinzipien verbunden: Vertrauen, Geschehen- und Wachsenlassen, Geduld, spielerische Gelassenheit, Akzeptanz, minimale Intervention und ganzheitliche, systemisch-dialektische Denkmuster (Dialektik als die Kunst des gekonnten Umgangs mit Gegensätzen). Das Aikidoprinzip, bei dem Eigenenergie eines Systems durch 'Umsteuerung' nutzbar gemacht wird, ist ebenfalls ein zentrales Merkmal des Selbstorganisationsansatzes" (S.40).

Für Haken/Hansch gibt es auch Verbindungen zum Salutogenese-Konzept. Sie schreiben, dass wir bei Ganzkörperbewegungen "ein Gefühl für gute motorische Koordination, d. h. für die Kohärenz unserer motorischen Prozesse haben". Aus gelungener Koordination resultiert dann auch Lust an der Bewegung. Außerdem hat das "Kohärenzgefühl in Form allgemeiner Stimmigkeits- oder Unstimmigkeitsempfindungen" auch eine zentrale Rolle in folgenden Bereichen: bei sog. Flow-Erfahrungen, bei ästhetischen Empfindungen, bei Intuitionen.

Die beiden Autoren machen meines Erachtens, und interessanterweise gerade aus diesem doch ganz anderen Bereich, auch für Lehre und Therapie eine deutliche Aussage. Sie führen dazu aus: "Im westlichen Kulturkreis wird dieser 'innere Lehrer' beim Lehren und Lernen zu wenig genutzt. Während in östlichen Lehrsystemen Übung und stimmige eigene Erfahrung im Vordergrund stehen (...) sind im Westen der 'äußere' Lehrer und das bewusste Ich als sein innerer Stellvertreter überwertig" (S.41).

Fazit:

Aikido ist auch ein „ganzheitlicher“ Weg zur Entwicklung grundlegender sozialer und personaler Kompetenzen, da kontinuierlich und gleichzeitig (!)

⁴⁰ Hermann Haken hat Ende der 60er Jahre die Synergetik begründet, der "Lehre vom Zusammenwirken".

- * auf allen vier psychischen „Ebenen“ (sensomotorisch, kognitiv, emotional, spirituell⁴¹)
- * unter Einbezug aller raumzeitlicher Bewegungsdimensionen (horizontal, vertikal, Rotation, Geschwindigkeit)
- * mit und ohne Gegenständen („Waffen“)
- * in einem sozialen Zusammenhang „geübt“ wird.

Dabei werden auch oft vernachlässigte körperliche Kompetenzen wie Koordination, Balance, Beweglichkeit, Reaktions- und orientierungsfähigkeit und auch Konzentration gefördert.

Diese Kompetenzen sind sowohl in intrapsychischen als auch in sozialen (körperlich wie verbal) Konflikt- und „Kampf“-Situationen nutzbar.

Aikido ist ein Bu-do, ein „Weg des Kämpfens“, mit Auswirkungen auf Körperkompetenzen, Persönlichkeitsentwicklung und Selbstbehauptung. In meinem Verständnis trägt Aikido den individuellen Möglichkeiten, Beschränkungen und Charakteren jeder Person Rechnung und gibt Gelegenheit, ihr (latentes) Potential herauszufinden. Das Üben von Aikido trainiert eine bestimmte Art und Weise, um sich mit sich selbst und allen Arten von Anforderungen auseinanderzusetzen. Aikido passt sich den Menschen an, die es machen (und nicht umgekehrt).

⁴¹ mit „spirituell“ sind hier Sinnfragen, Weltanschauung, innere Grundhaltungen, gemeint.

V Kampfkunstorientierte Arbeit: Anwendung - Umsetzung - Evaluation

Insbesondere als Affektkontrolltraining (A.K.T.) (Schröder/Brendel 2004), in budopädagogischen Projekten (z. B. Wolters 1997; Kuhn 1998; Mosebach 2003), in Aikido-fokussierten Veranstaltungen (z.B. Schettgen 2000) und in Bereichen mit Anwendung von Aikido als zentrales methodisches Mittel (z.B. "Aikido-Erweiterungen" in Schettgen 2002; 2003) sind Umsetzungen dokumentiert und publiziert.

Zwar kann ich nicht mit empirischer Sozialforschung im streng wissenschaftliche Sinn aufwarten (mit Vorgaben wie z. B. ausreichend große und kontrolliert zusammengestellte Stichproben, mit Kontrollgruppen und Analyse von Langzeitwirkungen).

Eigene Erfahrungen resultieren aus meiner eigenen (Kampfkunst-)Biographie sowie aus Selbstevaluationen, Dokumentationen und Auswertungen von Projektarbeit mit unterschiedlichen Personengruppen und unter unterschiedlichen Settingbedingungen (vgl. Buck 2002 und 2003, Buck/Buck 2004) sowie aus Fort- und Weiterbildungsveranstaltungen (vgl. Buck/Schettgen; Meier-Gantenbein/Buck 1998).

1. Zur Bedeutung der Person - oder: das eigene Rollenverständnis

Bei der Arbeit mit diesem Ansatz hat die Person, deren Selbstverständnis und innere Haltung, eine zentrale und entscheidende Bedeutung. In Anlehnung an Fuhr (1988), der Kriterien für sein "Selbstverständnis als Anleiter für transformative Lernprozesse" beschreibt, kann ich diese auch auf mein Selbstverständnis als (Weg-) Begleiter gut übertragen.

Die Persönlichkeit (innere Haltung und Einstellung, Glaubwürdigkeit im Sinne von Stimmigkeit zwischen innerer Haltung und sicht- und spürbarem Verhalten; eigene Lernbereitschaft) prägt entscheidend die Lern-Atmosphäre und damit die Möglichkeiten für Entwicklungen/ Veränderungen der Lernenden: Der "Lehrer" steht nur als Vermittler zwischen "IST" und "Ziel". Und er muss auch seine eigenen Abhängigkeiten (z.B. Gegenübertragungs- anfälligkeiten; Machtbedürfnisse, narzisstische Wünsche, Verletzlichkeiten) möglichst gut kennen. Für mich ist jedenfalls eine gestalttherapeutische Haltung⁴² Richtschnur meines konkreten Tuns. (Wachstumserfahrungen erfordern konstante und tragfähige Beziehungen - und keine Techniken oder Tricks).

Dies gilt wohl für alle pädagogischen Prozesse, wenn sie Persönlichkeitsbildung und -entwicklung zum Ziel haben. Doch die Anforderungen bei Budo-Pädagogik gehen über diesen allgemein-pädagogischen Aspekt hinaus, denn die Begleiter-Person hat "größere" Verantwortung, weil die o.g. Ziele im wesentlichen angestrebt werden

- a) über ein Lernen durch und mit dem Körper (!) - permanenter direkter Körperkontakt⁴³
- b) durch das Thema "Kampf", das in allen Facetten und Bedeutungen eine wesentliche Rolle spielt
- c) durch die Art der Verbindung der Lernprozess-Aspekte: Lernen am Modell, Lernen am Erfolg, soziales Lernen; Lernen durch und mit dem Körper
- d) und durch die Auseinandersetzung mit Sinn- und Weltsichtfragen ("Spiritualität"), die implizit und z. T. explizit in das Geschehen mit eingebunden ist.

Und wenn man explizit psychologisch-therapeutisch arbeitet, kommen -so postuliert Buck/Buck (2004)- spezifische Wirkungen hinzu durch:

⁴² Diese Haltung ist in all ihren Facetten theoretisch wie praktisch vielfach beschrieben, z. B. in: Gestaltkritik, Zschr. für Gestalttherapie, Köln: G. Yontef: Zum Aspekt der Beziehung in Theorie und Praxis der Gestalttherapie. 1/2004, S. 30ff. H. Schoeller: Die gestalttherapeutische Haltung und die Begegnung mit dem Bösen. 1/2001. C. Muth: Zum Hintergrund von Martin Bubers Ich&Du. 2/2004, S. 12-17. Doubrawa, E.; Staemmler, F.-M. (Hg.): Heilende Beziehung: Dialogische Gestalttherapie. Köln/Wuppertal: P. Hammer/GIK, 2003.

⁴³ Der taktile Sinneskanal - Berührung Anfassen, streicheln, kneten, drücken,... - spricht einen Urinstinkt des Menschen an. Der Sinn für Berührung entwickelt sich im Mutterleib - Berührung ist erfüllte Sehnsucht nach der ersten Heimat. Körperinterventionen greifen zum einen auch in den Energiehaushalt des Körpers ein (Muskelspannung, Atemmuster, Herz-Kreislauf-Funktionen, u.a.) und affizieren zum anderen die anatomischen Strukturen (Bänder, Gefäße, Gelenke, u.a.).

- systematischer Rollenwechsel zwischen Therapeut und Klient bei den Körper- und Bewegungsübungen⁴⁴ (Therapeut hilft „zu empfinden, wie es sich anfühlt“, wobei Kontrasterfahrungen nachhaltiges Differenzierungslernen in Gang bringen).
- Gespräche und die Reflexionen während des körperlichen Übens und sich Bewegens, die das Erlebte vertiefen, das Erfahrene ordnen und so zur Kongruenz von Sprache und Emotion beitragen können.

Wichtig sind auch didaktisch-methodische und differential-diagnostische Kompetenzen. Man muss begründend wissen, bei welcher Person welche Übung zu welchem Zeitpunkt mit welcher Absicht eingesetzt werden kann und welche besser nicht; Personen können z. B. auf ein und dieselbe Übung unterschiedlich reagieren.

Ziele wie z.B. :Eigenverantwortlichkeit fördern, zu selbständigem Handeln anregen, Handlungskompetenz erweitern, Kommunikationsfähigkeit verbessern, Selbstbild und Selbstbewusstsein stärken, u. ä. werden von den meisten "Anbietern" von Projekten und Methoden in diesem Feld benannt. Aber was unterscheidet die einen von den anderen? Meine These ist: Letztendlich doch wohl nur die Personen, die dies „machen“ - und was sind dabei zentrale Aspekte? Die „Persönlichkeit“!. Und was ist das genau? Was ist dabei entscheidend?

Unabdingbar ist selbstverständlich Professionalität: Fachkompetenz, die vorausgesetzt werden muss, und eine hohe personale Kompetenz. Beim Einsatz von "Berührung" als therapeutisches Mittel ist hohes Verantwortungsbewusstsein und sorgfältiges und sensibles Vorgehen unerlässlich. Es genügt in diesem Setting daher nicht, dass die therapeutisch arbeitende Person nur über Kampfkunst-Erfahrungen verfügt; eine therapeutische Grundausbildung, Supervision und vor allem die Bereitschaft zur Arbeit an sich selbst sind erforderlich.

Auch wenn der Schwerpunkt auf übungszentriert-funktionalem Vorgehen liegt (im Gegensatz zu konfliktzentriert-aufdeckenden Interventionen) muss vor möglichem Missbrauch gewarnt werden (vgl. Petzold, zit. in Buck 2002).

⁴⁴ Dadurch `verkörpert` sich auch die Verschiebung des „Machtgefälles, weg vom kompetenten Behandler persönlicher Probleme hin zum Solidarpartner des Klienten, nämlich im gemeinsamen Kampf gegen widrige Lebensumstände“ (vgl. Fiedler 2004, 11)

2. Evaluation, Nachweisbarkeit und Wirkungsforschung

Der quantitative Nachweis von Veränderungen bei den "soft skills" in Form messbarer Größen ist zwar wünschenswert, aber schwer zu führen⁴⁵.

Wirkungen von Kampfkunst im psychologisch-therapeutischen, erzieherischen und sozialen Bereich sind inzwischen auch empirisch mittels quantitativer und qualitativer Studien und Projektdokumentationen beschrieben⁴⁶. Über den rein körperlichen Bereich hinaus (z.B. Haltung) bietet Körpererfahrung und bewusstes Erleben der eigenen Bewegungsmuster die Möglichkeit, die Entwicklung geistig-psychischer und sozialer Kompetenzen (z.B. Aufmerksamkeit, Empathie, Sensibilität, Umgang mit zwischenmenschlichen und innerpsychischen Stress- und Konfliktsituationen) positiv zu unterstützen. Es werden eigene Stärken, Grenzen und der Umgang mit den eigenen Gefühlen kennen gelernt und der eigene Handlungsspielraum erweitert. Diese Erfahrungen können auch als empirische Bestätigung der Hypothese "Aikido als Bildungsprogramm" (vgl. Schettgen 2000, S. 156ff) verstanden werden.

Dennoch ist bei allem Optimismus auch Vorsicht geboten, denn umfassende Evaluation (z.B. kontrollierte Therapiestudien; Verlaufsstudien über Langzeitwirkungen), Untersuchungen zur differentiellen Indikation (bei welchen Personen besonders/wenig effektiv), Antworten zu geschlechtsspezifische Besonderheiten und Grundlagenforschung (z.B. mögliche psychophysische und neurobiologische Korrelate von Kampfkunsttraining) stehen aus⁴⁷.

Präventiv orientiertes Handeln hat ja hinsichtlich empirisch genauer qualitativer und quantitativer Erfassung seiner Wirksamkeit ein strukturimmanentes Problem. Handeln mit präventiver Absicht kann, durch die Unkontrollierbarkeit nicht induzierter Effekte und Artefakte, selbst in der Rückschau oftmals kaum mit Belegen eindeutiger Ursache-Wirkungszusammenhänge aufwarten. Außerdem ist die „Bestimmung von Qualität und Erfolg bei der pädagogisch-therapeutischen Arbeit mit komplexen Problemkonstellationen“ (Adam/Peters 2004) weit mehr als nur ein methodentechnisches Problem. Komplexe Problemkonstellationen (z. B. Ressourcenmangel; dysfunktionale Überlebensstrategien) benötigen mehrdimensionale und individuell-problem-spezifische Unterstützungs- und Hilfenkonzepte: das ganze bekannte methodische Spektrum bis hin zum Aushalten oft zermürender Krisenphasen.

Auf Persönlichkeitsentwicklung, Hilfeverlauf und –erfolg wirken viele Schutz- und Risikofaktoren in komplexer Art und Weise zusammen.

Zur Frage Was ist Erfolg?“ lassen sich beispielsweise anführen:

- Impulse zur nachhaltigen Verhaltensänderungen brauchen Zeit und treten daher evtl. nur langsam und zeitverzögert auf.
- Erfolg kann auch heißen, dass die Krisenintensität und –häufigkeit abnimmt oder/und dass die Beteiligten mit Krisen besser umgehen können.
- Entwicklungsverläufe lassen sich nur begrenzt vorhersehen. Erfolg kann daher auch schon bedeuten, dass noch gravierendere Probleme (z. B. Straffälligkeit) verhindert werden konnten.

⁴⁵ Hinweise über "Langzeitwirkungen" ergaben z. B. die mit einem teilstandardisierten Fragebogen anonym erhobene Nachbefragungen jeweils 3-6 Monate nach Seminarende (vgl. Buck/Schettgen).

Die Ergebnisse stimmen in den zentralen Fragen und Lernzielen im wesentlichen überein mit den Erkenntnissen, die Schettgen (2000) im Rahmen der Durchführung und Evaluation verschiedener Weiterbildungsseminare mit Aikido-Einsatz gewonnen hat.

⁴⁶ Z. B. Abel, A. H.; Raithel, J. (1998): Sozialkompetenzstärkende Jungenarbeit am Beispiel körper- und bewegungsorientierter Gewaltprävention, in: Unsere Jugend 5, S. 202-210; Brendel; Buck 2002, 2003; Buck/Buck 2004; Kuhn, H. (1998): Kampfkunst in der Jugendarbeit? Konzeption und Umsetzung am Beispiel "Aikido und Selbsterfahrung". In: Fit für die Risikogesellschaft? Körperorientierte Ansätze in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen. Gautinger Protokolle 31. Hrsg.: Institut für Jugendarbeit des Bayrischen Jugendrings. Gauting; Schettgen 2000; Wolters 1997²

⁴⁷ Weitere wichtige allgemeine forschungstheoretische Fragen an Evaluation von Interventionsmethoden sind z. B. : Fragen der Einflüsse von Methodik/Didaktik der Vermittlung; Vergleichsstudien hinsichtlich der Wirkungen gegenüber anderen ähnlichen Interventionsverfahren; kasuistische Daten/Selbstauskunft vs. statistische Daten aus Gruppendesigns/Fremderhebungen; "Messbarkeit" welcher Wirkungsparameter (psychologische, physiologische, Verhalten)?

Die Bewertung von Qualität, Ergebnis und des Erfolgs kann deswegen nur individuell vorgenommen werden und muss sich an der Ausgangslage des Menschen orientieren. Ein allgemeiner Bewertungskriterienkatalog muss durch individuelle Kriterien modifiziert werden.

Neben den individuellen Aspekten (z. B. Sichtweisen der Beteiligten) nehmen natürlich auch institutionelle und politische Faktoren (z. B. personelle und finanzielle Ressourcen; Kooperationsstrukturen) auf Qualität und Erfolg einen nicht unerheblichen, aber oft schwer fassbaren, Einfluss.

Im Rahmen psychologisch-therapeutischer Anwendung beschreibt Buck (2004): "Praktisch ist auch nicht eindeutig zu beantworten, ob und wie z. B. Aikido, angesichts multifaktorieller Einflussfaktoren, tatsächlich Veränderungen bewirkt hat. Aikido ist nicht als ein von allen anderen Lebensvollzügen losgelöstes Verhaltenstraining zu sehen und ist auch keine `allein seligmachende` Methode⁴⁸."

Für mich sind folgende Transferfragen noch weitgehend offen (vgl. Buck 2002):

- Was bleibt tatsächlich "hängen" bei auf Kampfkunst basierenden Körper- und Bewegungsübungen? Kann Kampfkunst auch ohne jahrelange Praxis des ernsthaften, kontinuierlichen, "harten" Übens (Basistraining) eine "heilende Wirkung" haben?
- Hat eine veränderte Bewegungspraxis auch einen Einfluss auf langfristige biografische Entwicklungen? Wie kann eine Stabilisierung erreicht werden?
- Wie geschieht die Vermittlung zwischen Körpererfahrung und nachhaltigen Einstellungs-/Verhaltensänderungen? Was sind die wesentlichen Vermittlungsschritte?
- Welche Körper- und Bewegungsübungen beeinflussen welche "logische Ebene der Veränderung" und welche Rolle spielt dabei der Faktor Zeit⁴⁹?

Bescheidenheit hinsichtlich Vorstellungen über eine "große" pädagogisch-therapeutischen Wirksamkeit ist angesagt. Kampfkunst kann nur eine Alternative "zeigen" - und das ist eigentlich schon viel.

Kurz- und mittelfristige Teilziele sind jedoch in der Tat erreichbar und die Wirkungen der Arbeit in diesem Zeitrahmen sind methodisch z. B. mittels direkter Beobachtung, Auswertung von Videoaufnahmen; Gespräche mit den Klienten selbst (subjektive Nützlichkeit) und Rückmeldungen von Eltern nachweisbar.

In diesen Anwendungszusammenhängen ist weiter an der Theoriebildung zu Lernen und Veränderung zu arbeiten. Veränderung an sich geschieht immer und sowieso (irgendwie); aber gezielt, im Sinne von konsequente Umsetzung von Wissen bzw. Erkenntnis in Praxis in eigenes Tun bzw. das Verankern in die Persönlichkeit, das ist das Thema. Daher könnte eine kampfkunst-spezifische "Theorie der Veränderung" durchaus interessant sein.

Eine interdisziplinär angelegte Theorieentwicklung sollte systematisch und stringent weiter verfolgt werden. Ich denke da insbesondere an die Einbeziehung von Erkenntnissen aus der

⁴⁸ Schon vor mehr als 10 Jahren wurden mehrfach Zweifel am Anspruch spezifischer Effektivität einzelner psychotherapeutischer Methoden geäußert (z.B. Grawe und Mitarbeiter 1994; Tschuschke & Czogalick 1990). Petzold hat sogar schon 1977 die „Integration verschiedener therapeutischer Verfahren...“ gefordert, nicht im Sinne einer eklektischen Bauchladen-Psychotherapie, sondern die Notwendigkeit, das therapeutische Vorgehen symptom- und/oder bedürfnisorientiert auf die individuelle Patientenperson abzustimmen.

⁴⁹ R. Weerth: NLP und Imagination. Grundannahmen, Methoden, Möglichkeiten und Grenzen. Paderborn: Junfermann (1993) rekurriert hier (S. 279) auf den NLP-ler R. Dilts, der seinerseits auf das Modell der "Logischen Ebenen des Lernens" von Gregory Bateson zurückgreift. Im Rahmen des "kognitivistischen, lernpädagogischen Modells" (S.1) gibt es fünf logische Ebenen der Veränderung⁴⁹ - fünf Bereiche, welche die Persönlichkeit eines Menschen, sein Denken und Sein, maßgeblich bestimmen und sich wechselseitig beeinflussen (Umwelt, Verhalten, Fähigkeiten, Glaubenssätze/Werte, Identität). "Um wirklich dauerhafte Veränderungen zu erreichen, müssen alle logischen Ebenen berücksichtigt werden. (...) Erst wenn (...) sich die gewünschte Veränderung also harmonisch in das Gesamtsystem integrieren lässt, (...) hat die Veränderung die Chance, dauerhaft zu sein" (S. 107). "Änderungen auf Glaubens- oder sogar Identitäts-Ebene (brauchen) eher eine lange, u. U. sogar sehr lange Zeit" (S. 108). Effekte auf "höheren Ebenen" müssen auf "niedrigeren" Ebenen (Verhalten, Fähigkeiten) entsprechend fundiert werden, und daher ist "sicherzustellen, dass bspw. lange genug geübt wird" (S.109).

Gestalt- und Körper(psycho)therapie sowie der Therapieforschung allgemein⁵⁰; der systemisch-konstruktivistischen Sichtweise und dem darauf gründenden Beratungsansatz⁵¹; der Psychologie⁵²; der Pädagogik allgemein und verwandten Fachdisziplinen wie Motopädie, Erlebnis- und Sportpädagogik⁵³; der neurowissenschaftlichen Hirnforschung⁵⁴ mit den angrenzenden Wissensgebieten Psychosomatik, Synergetik und Chaosforschung, und natürlich den Kampfkunstdisziplinen an sich, deren buddhistisch geprägten philosophischen Grundlagen sowie den Gemeinsamkeiten mit bzw. Unterschiede zu westlichen Denk- und Handlungsweisen⁵⁵.

Dies muss aber auch vor dem Hintergrund aktueller gesellschaftlicher Verhältnisse kritisch reflektiert werden.

Eine deutliche Subjektorientierung darf diesen Kontext nicht vernachlässigen.

Daher ist der Bezug auf eine soziologische und philosophische Analyse der Bedeutung und Funktion von Körper- und Bewegungskulturen in der Gesellschaft unabdingbar⁵⁶.

⁵⁰ Z. B. "Die paradoxe Theorie der Veränderung" des Gestalttherapeuten Arnold Beisser

Er hat diese Sichtweise schon 1970 formuliert auch auf dem Hintergrund seiner persönlichen Betroffenheit (...). Veränderung geschieht gerade dadurch, dass man den Istzustand akzeptiert, annimmt. Veränderung geschieht, wenn jemand wird, was er ist, nicht wenn er versucht, etwas zu werden, das er nicht ist. (Beisser, A. R.: Gestalttherapie und das Paradox der Veränderung. In: Wozu brauche ich Flügel? Ein Gestalttherapeut betrachtet sein Leben als Gelähmter. Wuppertal: Peter Hammer Verlag, 1997, S. 68ff). Röhrich, F. (2000). Grawe, K.: Psychologische Therapie. Hogrefe: Göttingen/Bern, 1998.

⁵¹ Man kann nicht direkt, linear in ein System verändernd eingreifen, Menschen können auch nicht von ihrer Umwelt determiniert, sondern allenfalls „verstört“, „irritiert“ und angeregt werden. In der selbstgesteuerten Reaktion des Menschen (des Systems) auf diese Störung sind Veränderungen, die der Mensch (das System) selbst vornimmt, möglich. Dabei gilt auch der Satz: "Das Recht auf ein gescheitertes [aber auch gescheites] Leben ist unantastbar" (aus dem Film "Die fabelhafte Welt der Amelie", 2001).

⁵² Ich denke da an Teilgebiete wie z. B. Entwicklungspsychologie, Emotionsforschung, Kognitionswissenschaft, transaktionale Stresstheorie, Salutogenesekonzept und Resilienzforschung

⁵³ Grundlegend ist da beispielsweise das seit Mitte der 80er Jahre von Prof. Dr. Peter Becker an der Universität Marburg mit dem bsj (Verein zur Förderung bewegungs- und sportorientierter Jugendsozialarbeit Marburg e. V.) initiierte und begründete Konzept einer körper- und bewegungsbezogenen Sozialen Arbeit.

⁵⁴ Beispielsweise die Gefahr der Bahnung sehr einseitiger, das Denken, Fühlen und Handeln eines Menschen bestimmender, neuronaler Verschaltungsmuster. Wenn z. B. ganz bestimmte Strategien der Angstbewältigung von einem Menschen im Laufe seiner Entwicklung immer wieder eingesetzt und subjektiv als besonders erfolgreich bewertet werden (z.B. bei Suchtverhalten), so führt dies zu struktureller Verankerung in Form von tief gebahnter assoziativer Verschaltungsmuster, die durch therapeutische Interventionen nur schwer auflösbar sind (siehe z.B. Traumaforschung).

⁵⁵ Z. B. Watts, A.: Vom Geist des Zen. Basel: Sphinx-Verlag, 1984²; dito: Psychotherapie und östliche Befreiungsweg. München: Kösel, 1981. Epstein, M.: Gedanken ohne den Denker. Das Wechselspiel von Buddhismus und Psychotherapie. Frankfurt/M.: Krüger, 1996. Frambach, L.: Identität und Befreiung in Gestalttherapie, Zen und christlicher Spiritualität. Petersberg: Via Nova, 1994. Schoen, St.: Gestalttherapie und buddhistische Nicht-Anbindung. In: Gestaltkritik, Zschr. für Gestalttherapie, Köln, 2/2004, S. 54-57. Die Frage, ob und was genau die östliche Philosophie anderes hat, was wir in unserer abendländisch-christlichen Tradition nicht auch bietet, wenn man sie denn genau und ernst nimmt, sollte nicht vergessen werden im Sinne von: was genau können beide voneinander lernen?.

⁵⁶ In den letzten Jahren gewinnt das Thema Körper zunehmend auch in der Soziologie an Beachtung. Theorien und Modelle von z. B. P. Bourdieu; M. Foucault; A. Giddens; R. Sennett werden auf ihre Brauchbarkeit für eine soziologisch orientierte Körperforschung befragt. Der sozialkonstruktivistische Zugang zum Körper ist dabei meines Erachtens von Bedeutung: Postuliert wird eine dialektische Beziehung zwischen Körper und Gesellschaft, die zentrale Rolle des Körpers bei der sozialen Konstruktion von Wirklichkeit mit der Analyse des Zusammenhangs zwischen Körper (Organismus), Bewusstsein (psychisches System) und Gesellschaft (soziales System) analysiert.

VI Körper, Bewegung und Gesellschaft - ein Verhältnis von Licht und Schatten

Der menschliche Körper hat in unserer Gesellschaft eine zentrale, aber auch paradoxe Funktion in unserer Gesellschaft.

1. Der Körper ist der eigentliche Adressat der Kulturindustrien. Die Stofflichkeit des Körpers äußert sich in der Kultur z. B. durch die

- Körperbilder und -erfahrungen - und der negativen Seite wie Schönheitsindustrie, zunehmenden Essstörungen, Fitnesswahn, Extremsport und Leistungssportindustrie
- präsentierte Schönheitsideale und Vorstellungen zu Krankheit und Gesundheit - und die kritische Seite mit dem enormen Etat des Gesundheitswesens, die high-tech-Medizin und Genforschung und der tatsächliche Gesundheitszustand vieler Menschen;
- Nutzung insbesondere von Jugendlichen zur Abgrenzung gegenüber der Erwachsenenwelt bzw. Zugehörigkeit zur Peergruppe⁵⁷.
- Nicht zu vergessen ist auch die Arbeitswelt. Forschungen bestätigen den, meist indirekten, Einfluss von Körpererscheinung (z. B. der Körpergröße in der Personaleinstellungspolitik bei Führungskräften).
- Auch die Probleme körperbehinderter Menschen bei der Arbeitsplatzsuche bzw. der Teilhabe am gesellschaftlichen Leben allgemein ist ein Spiegel des Verhältnisses des Menschen zu seiner Körperlichkeit.
- bis hin zu faschistoidem Körperfetischismus und Körperkult

2. Ein Merkmal unserer "modernen" Gesellschaften ist, dass der menschliche Körper gleichzeitig verdrängt und aufgewertet wird. Bette (1989, zit. in Jessel 1998) hat dies als „Paradoxie moderner Körperlichkeit“ beschrieben. Damit ist gemeint, dass gleichzeitig die Distanz im Verhältnis von Gesellschaft und Körper zunimmt und andererseits der menschliche Körper in verschiedenen Bereichen in unserer Gesellschaft immer mehr (aus)genutzt wird. Diese "Paradoxie" ist

- einerseits entstanden dadurch, dass der "wilde" Menschen-Körper kontrolliert und gelenkt wurde. Erst dadurch konnte sich eine moderne Gesellschaft etablieren. Die Folge: "Die Regelung des Trieb- und Affektlebens muss von `außen` nach `innen` verlegt werden. Die Fremdzwänge werden zu Selbstzwängen" (Petzold 1985, zit. in Jessel 1998).
- andererseits hervorgerufen dadurch, dass der Körper in den verschiedenen gesellschaftlichen Bereichen in einer ganz bestimmten Art und Weise Bedeutung erlangt, nachgefragt und in jeweils eigener Art und Weise genutzt wird.

Beispielsweise existieren in den Bereichen Gesundheit, Wissenschaft, Sport und Schule sogenannte "Sonderprogramme der Behandlung der Körperthematik":

- * Das Gesundheitssystem mit seinen verschiedenen ausdifferenzierten Therapieformen für den kranken Körper,
- * bestimmte Wissenschaftsdisziplinen mit ihrem Gegenstand des sinnlich wahrnehmenden Körpers,
- * der Sport in seinen unterschiedlichsten Erscheinungsformen für den Leistungs-Körper

⁵⁷ Insbesondere bei Mädchen zeigt sich die Doppelseitigkeit der Medaille öffentlich. Während einerseits durch virtuelle Kommunikation, Gen- und Reprotechnologien, Körpermodulation etc. die Bedeutung des Körpers zurück tritt, zeigt sich andererseits ein neuer Körperkult: Bauchfrei nicht nur im Sommer, Nabel, Nase, Augen, Zunge gepierct, das Tattoo neben den Spaghettiträgern – so sehen wir heute viele Mädchen, ob in Jugend- oder Modezeitschriften, in den allabendlichen Soaps oder aber im Alltag auf der Straße. Damit verbindet sich ein scheinbar veränderter Umgang mit dem Körper: Der Körper wird nicht nur äußerlich modelliert, sondern Piercings, Tattoos und Schönheitsoperationen gehen „unter die Haut“. Wie sind die sich wandelnden Körperpraktiken von Mädchen einzuordnen? Setzen Mädchen ihren Körper in Szene und inszenieren ein selbstbewussteres Bild von Weiblichkeit? Oder werden sie erneut zum Opfer verschärfter Körperdiktate? Bei Jungs steht weiter eher muskelbetonte "Körpermodellierung" zur Demonstration von Kraft, Durchsetzung und Macht im Vordergrund.

- * die Schule mit seinem Schulsport und Sportunterricht als Ausgleich für den sitzenden SchülerInnen-Körper, können in dieser Weise verstanden werden.

Diese Spezialisierungen führen zwangsläufig dazu, dass andere Aspekte der Körperlichkeit von diesen Systeminteressen überschattet oder gar ausgeblendet werden - Körperlichkeit wird fragmentiert.

Diese hochselektive Nutzung in den verschiedenen Bereichen ist Chance und Risiko zugleich. Einige weitere Beispiele sollen dies verdeutlichen:

- Das Teilsystem Wirtschaft ist nur deshalb funktionsfähig, weil sie im Verlauf ihrer Evolution die symbolische Sprache des Geldes entdeckt hat. Dadurch macht sich das wirtschaftliche Handeln in großem Maße unabhängig von seiner Personen- und Körperumwelt. Als konsumierender Körper taucht der Mensch mit seinem Körper jedoch wieder auf, so beispielsweise in der Freizeit-, Kosmetik- und Körperindustrie.
- Auch in Politik und im Rechtssystem findet sich die körperversdrängende Wirkung. "Beide Bereiche sind nur dann funktionsfähig, wenn sie die Bedeutung des Körpers für Prozesse der Machtbildung und Rechtsfindung in den Hintergrund drängen können" (Bette 1992b, zit. in Jessel 1998). Im Rechtsstaat kann der potentielle Gewalt-Körper - sieht man einmal von Militär und Polizei ab - nur unter den einschränkenden Bedingungen des Sports zur Anwendung kommen. Dieser Sachverhalt stellt eine zivilisatorische Affekt- und Gewaltdämpfung in entwickelten Industrieländern dar.
- Auch der Bereich der Kommunikation und Informationsspeicherung drängt den menschlichen Körper immer mehr ins Abseits. Man muss immer seltener gleichzeitig körperlich anwesend sein, wenn man miteinander kommunizieren möchte. Gestik, Mimik, Körperhaltung, Intonation verlieren an Bedeutung. Das menschliche Erinnerungsvermögen verliert dabei durch die Dominanz technischer Speichermedien immer mehr an Relevanz.
- Industrialisierung und Technisierung lösen die enge Verbindung von Körper und Arbeit. Immer komplexere Maschinen und künstliche Intelligenzen ersetzen die Arbeitsbewegungen des Menschen (Stichwort: Robotisierung). Auch vor diesem Hintergrund sind die sogenannten Bewegungsmangelkrankheiten zu betrachten.
- Im Bereich Medien und Werbung mit der Verbreitung von Schönheitsidealen, insbesondere des Idealbilds der Jugendlichkeit. Neben dem ökonomischen Aspekt signalisiert und simuliert Jugendlichkeit: Sportlichkeit, Natürlichkeit, Schönheit, Spontaneität und unbekümmerte Lebensfreude. Durch den Traum vom "Immer-noch-jung-Sein" bei Erwachsenen wird versucht, Körperthemen, die an Krankheit, Erschöpfung, Schmerz, Hinfälligkeit, Gebrechlichkeit und Altern erinnern, systematisch auszublenden - sie sind wegzuräumen aus der sinnlichen Erfahrungswelt, sie könnten Empfindungen und Äußerungen und Gedanken wecken, welche die Affektkontrolle durchbrechen könnten. Das extremste Beispiel für diese zivilisierte Aussperrung sinnlicher Erfahrungen und an sie gebundener Erschütterungen, ist die Aussperrung des Sterbens und des Todes, des körperlichen Zunichte-Werdens.
- Durch die aktuellen Entwicklungen in der Gentechnologie ist selbst beim Zeugungsakt die gleichzeitige physische Anwesenheit von Mann und Frau nicht mehr nötig.
- Die zunehmende Modernisierung des Transportwesens hat das Verhältnis des Körpers zu Bewegung, Raum und Zeit ebenfalls dramatisch verändert.⁵⁸ Die verschiedensten Transportmittel nehmen dem Körper jegliche Aktivität ab und erzeugen Nebenwirkungen, die kompensiert werden müssen (Stichwort: Bewegungsmangelkrankheiten).

Als Reaktion auf die zunehmende Körperdistanzierung entstehen Gegenentwürfe zur Körperrnutzung, die sich auf Langsamkeit, Prozeßerleben, Körpererfahrung, Ganzheitlichkeit oder Naherleben konzentrieren.

Die Paradoxie ergibt sich nun dadurch, dass zu deren Verbreitung jedoch gerade das Effektivitätsdenken und die Rationalisierungen unserer Gesellschaft benötigen wird. Unzeitgemäßes wird dann als ganzheitlich und natürlich verkauft und erlangt dadurch eine

⁵⁸ Ein Beispiel für die Paradoxie im Bereich der Bewegung: bei einem stillsitzenden Passagier eines 900km/h-Flugs der einem rasanten, temporeichen Spielfilm anschaut und dabei sowohl seine Bewegungsunfreiheit als auch den überschnellen Flug vergessen soll, verzahnen sich Tempo und Stillstand zu einem medialen Paradoxon.

große soziale Attraktivität. Der derzeitige Boom innerhalb der verschiedensten Körper- und Bewegungstherapien, Wellness-Welle sowie in den unterschiedlichsten Sportarten (z. B. auch fernöstliche Bewegungstechniken) ist nur über eine zunehmende Ökonomisierung zu erreichen.

Auf der anderen Seite bieten diese Gegenpraktiken (mit dem Konjunktur-Begriff "Ganzheit") jedoch die Chance der Reflexion, sowie einen Ansatzpunkt für eine mögliche Reaktualisierung des Körpers, z.B. im Gesundheitssystem oder im Sport.

Trotz aller genannten Distanzierungsprozesse bleibt der Körper jedoch die unverzichtbare Grundbedingung für Wahrnehmung, Bewusstsein und Kommunikation. Er verhält sich gegenüber sozialen Erscheinungen wie z.B. Temposteigerung, Zeitknappheit oder Anonymität gerade nicht neutral, sondern reagiert auf diese in Form von Streßerfahrungen, Entfremdungserscheinungen und psychosomatischen Erkrankungen.

Innerhalb des Haben-Modus (ich habe einen Körper) kann der Körper als Werkzeug oder Instrument aufgefasst werden, unser Bewusstsein gebraucht den Körper als Mittel für bestimmte Zwecke. Andererseits kann unser Körper auch Macht über uns, d.h. über unser Bewusstsein (über unseren Willen) ausüben. Als Körper-Sein tritt er als "Verweigerungskörper" auf den Plan, der durch Krankheit, Impotenz, Müdigkeit oder Tod über uns waltet. Diese Eigengesetzlichkeit unseres Körper kann uns psychisch erheblich verunsichern, ängstigen und irritieren - im Sinne einer Rache an seinen "Besitzern" (der Psyche und der Gesellschaft) ist er imstande, sich einfach "auszuleben".

Und in einem weiteren Sinne spielt unsere Körperlichkeit auch in anderen Zusammenhängen eine politische, meist eher indirekte, aber dennoch bedeutende Rolle.

Drei Beispiele dazu:

1. Massenansammlungen: je mehr Personen körperlich anwesend, desto eindrucksvoller (z. B. bei Sportveranstaltungen), durchsetzungstärker (z. B. Streiks, Demonstrationen) und auch bedrohlicher (z. B. Schlägergruppen; Banden) die Wirkung.
2. Die geballte Faust, die uralte, natürlichste, elementarste und weltweit verstandene Waffe des Menschen: kampfbereit empor gestreckt, als politisches Symbol der Arbeiterbewegung und dessen politischen Forderungen (aber auch die ausgestreckte Hand beim Nationalsozialismus).
3. Unser Körper und seine Verletzlichkeit, Schmerzfähigkeit und Endlichkeit als Angriffspunkt von Herrschaftsausübung und Machtmissbrauch durch körperliche Bedrohung, Missbrauch, Vergewaltigung, Folter.

Fazit:

Menschliche Existenz und menschliche Interaktion ist an den Leib gebunden. Daher hat der menschliche Körper eine zentrale, aber auch paradoxe Funktion in unserer Gesellschaft.

Einerseits verliert in körperdistanzierten Gesellschaften der menschliche Körper an Bedeutung, andererseits wird gerade durch diese Distanz eine Körperaufwertung möglich. Die gleichzeitige und daher paradoxe Körperauf- und abwertung ist eine Dauererscheinung. Die beiden Prozesse lassen sich nicht aufheben, sondern sind auf komplexe Art und Weise miteinander verflochten. Ebenso stehen die beiden Arten, Körperlichkeit zu verstehen und zu (er)leben, in wechselseitiger Abhängigkeit.

In dialektischer Weise sind Schatten und Licht miteinander verbunden und das sowohl am und im Körper als auch in den verschiedenen gesellschaftlichen Bereichen.

VII Vorläufiges Fazit

Lernen in Bewegung, mit und durch den Körper ist eine intensive Lernform, die den Menschen ganzheitlich anspricht. Durch die körperlich-sinnlichen Erfahrungen im Rahmen von pädagogisch angewandter Kampfkunst werden gleichzeitig die "Fundamente" für die Entwicklung sozialer und personaler Kompetenzen trainiert. Dieses Lernfeld ermöglicht in anderer Weise Zugang zu neuen, verborgenen oder verschütteten Ressourcen und innere Stärke, die Halt und Orientierung gibt, kann aufgebaut werden. Es werden Möglichkeiten angeboten, destruktive Aggressionen zu kontrollieren und die vorhandene Energie zu "kultivieren" (vgl. Buck 2000, 2001a,b).

Kampfkunst nicht von der Sache her gut, erzieherisch wertvoll und therapeutisch wirksam oder schlecht, aggressionsfördernd und nutzlos. Entscheidend ist a) die Person, die "es" macht und b) wie sie "es" macht.

Kampfkunstübungen bringen Personen schnell und intensiv in Erfahrungs- (und Wissens-) Bereiche, die ihnen vorher eher "verschlossen" waren und die ihnen "alte" Fähigkeiten („Körper-Wissen“) in neuer Weise wieder zugänglich und nutzbar machen können für den Umgang mit sich selbst, mit anderen Menschen und mit Belastungssituationen.

Implizite Lernprozesse werden angestoßen im Sinne eines Kohärenzgefühls⁵⁹, gespeist aus den drei zentralen Faktoren:

1. der Fähigkeit, dass man die Zusammenhänge des Lebens versteht,
2. der Überzeugung, dass man das eigene Leben gestalten kann und
3. der Glaube, dass das Leben einen Sinn hat. Insgesamt also eine zentrale innerlich erlebte Kompetenz und Selbstwirksamkeit.⁶⁰

Trotz ermutigender empirischer Ergebnisse muss klar gesagt werden, dass Hoffnungen auf schnelle Korrektur tieflyingender, lebensgeschichtlich verankerter Einstellungen über

⁵⁹ "Kohärenzerleben" ("sense of coherence") ist ein zentraler Begriff des von Aaron Antonovsky entwickelten Salutogenese-Konzepts. Dabei geht es um die zentrale, salutogenetische Frage: Was hält Menschen gesund, welche Faktoren produzieren Gesundheit? Im Gegensatz zur herkömmlichen, pathogenetischen Frage: Was macht Menschen krank? Kohärenzerleben ist die entscheidende Voraussetzung für psychische und körperliche Gesundheit. (Antonovsky, A.: Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Tübingen: dgvt, 1997). Allerdings, so schreiben Gussone/Schiepek dazu, ist die Frage der Veränderbarkeit des Kohärenzsinn durch konkrete Erfahrungen, z. B. Therapie, eher ungeklärt. Man müsste sich diese Selbstinterpretation auf jeden Fall erarbeiten. Der Weg führt ihrer Meinung nach, mit Bezug auf M. Foucault's Vorstellungen von Lebenskunst, über die Praxis der Selbstsorge. Nach Foucault ist die „Sorge um sich“ die eines lebenslangen Prozesses der Arbeit an sich selbst. Dies ist gleichzeitig eine höchst politische Forderung, denn es gilt, die Sorge für den eigenen Lebensstil (in allen Lebensbereichen) selbst in die Hand zu nehmen (d.h. auch aktiv die Auseinandersetzung in und mit Machtbeziehungen zu suchen). Ethisches Prinzip ist, in Abgrenzung zu Kant's „Kategorischem Imperativ“, ein „Hypothetischer Iterativ“: „So zu handeln, als ab dasselbe wiederkehren würde (...); bereit sein zu können, alles genauso noch einmal zu leben“.

die bloße Körperebene in einer relativ kurzen Zeit selbstverständlich fehl am Platze sind. Allerdings können doch wichtige persönlichkeitsrelevante Impulse gesetzt werden (vgl. Buck 2004). Ansätze aus der Kampfkunst können und sollen andere Bemühungen natürlich nicht ersetzen, sondern sind möglicherweise nützliche Bausteine, die gezielt in der Arbeit eingesetzt werden können.

Zur Weiterentwicklung des skizzierten Denk- und Handlungsansatzes werden Evaluation, Grundlagenforschung und weitere Theorientwicklung dringend benötigt.

Literatur/Quellen

- Adam, A.; Peters, M.: Probleme mit der Bestimmung von Qualität und Erfolg bei der pädagogisch-therapeutischen Arbeit mit komplexen Problemkonstellationen. In: Blickpunkt Jugendhilfe, 2/2004, S.12-14.
- Bauer, H. G. (2002): Train differently – Empowering individual learners. Anders Ausbilden – Zum Selbstlernen befähigen Thessaloniki, AGORA XV, Sept. 2./3.2002.
- Bauer, H. G.; Munz, C. (2000): Lernen, erfahrungsfähig zu werden – Ausbildung zum subjektivierenden Lernen und Handeln. In: Dehnbostel, P.; Novak, H. (Hrsg.): Sammelband zu Hochschultage Berufliche Bildung. Bertelsmann: Bielefeld.
- Binhack, A. (1998): Über das Kämpfen: Zum Phänomen des Kampfes in Sport und Gesellschaft. Frankfurt/M.: Campus.
- Binhack, A. (2003): Grundmerkmale des Kämpfens. In: Mosebach, U. (Hg.): Judo in Bewegung. Verl. D. Born: Bonn, 2003.
- Brendel, T.: Materialien und Scripte zur Weiterbildung "Affektkontrolltraining (A.K.T)", 2003
- Bryner, A; Markova, D. (1997): Die lernende Intelligenz. Denken mit dem Körper. Jungfermann.
- Buck, G. (2000): Schlüsselqualifikationen und Berufshilfe. In: Durchblick. Zeitschrift für Ausbildung, Weiterbildung und berufliche Integration 4, S. 22.
- Buck, G. (2001a): Körper- und Bewegungsorientierte Pädagogik in der Berufsbildung – Beispiel Kampfkunst. In: Bundesarbeitsgemeinschaft Jugendsozialarbeit (Hg.): Jugend Beruf Gesellschaft, Heft 1/2001, S. 49-64.
- Buck, G. (2001b): Körperorientierte Persönlichkeitstrainings in der Berufsbildung, in berufsbildung 67.
- Buck, G. (2002): Anwesenheit im Körper, Freiheit in der Bewegung: Aikido im Rahmen ambulanter Psychiatrienachsorge. In: Schettgen, P. (Hg.): Heilen statt Hauen! Aikido-Erweiterungen in Therapie und beruflicher Bildungsarbeit. ZIEL GmbH, Augsburg, 2002, S. 43 – 62.
- Buck, G. (2003): Aiki-pp - pädagogisch-psychologisches Verhaltenstraining auf der Basis von Kampfkunst. Unveröff. Projektbericht über ein Projekt an einer Förderschule für Lernbehinderte.
- Buck, G.; Buck, H. E. (2004): Aikido- eine körperorientierte Ergänzung in der multimodalen Behandlung von ADHS. In: Fitzner, T.; Stark, W. (Hg.): Ein Problem ist nicht genug: ADS und... (im Druck).
- Buck, G.; Schettgen, P. (i.V.): Evaluation von Aikido-Seminaren zum Umgang mit Aggression und Gewalt im Ausbildungsalltag. Unveröffentl. Forschungsmaterial.
- Dirnberger, R. (2000). Psychotherapie und Kampfkunst: Teil II. Therapeutische Effekte und Aikido. In: Transaktionsanalyse 3, S.119-142.
- Faßhauer, U. (1999): Emotionale Leistungsfähigkeit - vom "Erkenne dich selbst!" zum "Erfinde dich selbst!", in: Neue Sammlung. Zeitschrift für Erziehung und Gesellschaft 4, S. 543-561.
- Fiedler, P. (2004); Ressourcenorientierte Psychotherapie bei Persönlichkeitsstörungen. In: Psychotherapeutenjournal, 1/2004, S. 4-12.
- Fuhr, R.; Gremmler-Fuhr, M. (1988): Faszination Lernen. Transformative Lernprozesse im Grenzbereich von Pädagogik und Psychotherapie. Edition Humanistische Psychologie, Köln.

- Glücks, E. (1997): Es muss nicht immer Therapie sein.... Heidelberger institut beruf und arbeit, hiba (Hrsg.), aspekte 4/1997, hiba-Verlag, Heidelberg.
- Goldner, C. G. (1992²): Fernöstliche Kampfkunst: Karate, Taekwon-Do, Kung Fu, Kempo, Kick Boxing, Nin-Jusu etc.. Zur Psychologie der Gewalt im Sport. München: AHP-Verlag,.
- Gomolla, M. (1997): Zwischen Aufbruch und Stagnation: Frauen und Aikido. Centaurus Verl.-Ges., Pfaffenweiler.
- Gussone, B.; Schipek, G. (2000): Die "Sorge um sich". Burnout-Prävention und Lebenskunst in helfenden Berufen. dgvt: Tübingen.
- Haken, H.; Hansch, D. (2004): Wie die Psyche sich selbst in Ordnung bringt. In: Psychologie heute, Juli 2004, S. 36-41.
- Happ, S. (2003): Judo-Kampfsport - pädagogisch gedeutet. Vom Ringen und Raufen zum Judo. In: Mosebach, U. (Hrsg.): Judo in Bewegung.
- Hölter, G. (2003): Leibhaftige Sozialarbeit und Gesundheit. Anmerkungen zur Zielbestimmung körper- und bewegungsorientierter Bildungsprozesse bei Jugendlichen. In: Koch, J.; Rose, L.; Schirp, J.; Vieth, J. (Hg): Bewegungs- und körperorientierte Ansätze in der sozialen Arbeit (bsj-Jahrbuch 2002/2003), Opladen: Leske und Budrich, 2003 (S. 45-57)
- Hüther, G. (2001): Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn, Vandenhoeck & Ruprecht: Göttingen.
- Hüther, G. in einem Vortrag auf dem Bildungskongress in Ulm am 29.4.2002. Weitere einschlägige Texte auch unter www.win-future.de
- Jessel, H. (1998): Körperideale bei 14-16jährigen Schülerinnen und Schülern, dargestellt am Beispiel zweier Realschulklassen. www.ph-heidelberg.de/org/phb/beweg.html
- Kepner, J. I. (1988). Körperprozesse. Ein gestalttherapeutischer Ansatz. Köln: Edition humanistische Psychologie.
- Laging, R. (2003): Die bewegte Schule - Perspektiven einer bewegungsorientierten Schulentwicklung. In: Koch, J.; Rose, L.; Schirp, J.; Vieth, J. (Hg): Bewegungs- und körperorientierte Ansätze in der sozialen Arbeit (bsj-Jahrbuch 2002/2003), Opladen: Leske und Budrich, 2003 (S. 85-103)
- Maier, H. (1995): Bewegung und geistig-seelische Entwicklung. In: Moegling, K.; Anacker, H.; Die menschliche Bewegung. Ein bewegter Kongress in Theorie und Praxis. Prolog: Kassel.
- Meier-Gantenbein, Karl-F.; Buck, G. (1998): Erfahrungen mit praxisorientierten Aikido-Seminaren als Fortbildungsangebot für LehrerInnen und SozialpädagogInnen. In: erleben & lernen - Internationale Zeitschrift für handlungsorientierte Pädagogik 1, S. 23-27.
- Moegling, K. (1995): Integrative Bewegungslehre: auf dem Weg zu einer ganzheitlichen Sichtweise der menschlichen Bewegung. In: Moegling, K.; Anacker, H.; Die menschliche Bewegung. Ein bewegter Kongress in Theorie und Praxis. Prolog: Kassel.
- Moegling, K. (2002): Taijiquan. Karl Hofmann: Schorndorf.
- Mosebach, U. (Hrsg.) (2003): Judo in Bewegung. Verlag Dieter Born: Bonn.
- Paulus, P. (1986): Körpererfahrung und Selbsterfahrung in persönlichkeitspsychologischer Sicht. In: Bielefeld, J. (Hrsg.) Körpererfahrung. Hogrefe: Göttingen, S. 87-124.
- Petzold, H. (Hg.) (1987⁵). Die neuen Körpertherapien. Paderborn: Jungfermann.
- Röhricht, F. (2000): Körperorientierte Psychotherapie psychischer Störungen. Göttingen: Hogrefe.
- Roth, G. (1996²): Das Gehirn und seine Wirklichkeit. Suhrkamp: Frankfurt.
- Roth, G. (2001): Fühlen, Denken, Handeln. Wie das Gehirn unser Verhalten steuert. Suhrkamp: Frankfurt.
- Schettgen, P. (2000): Der alltägliche Kampf in Organisationen. Westdeutscher Verlag, Wiesbaden.
- Schettgen, P. (2001): Der entfesselte Körper. Über die Kunst, enthemmt zu sein und gleichzeitig Disziplin zu üben. In: Paffrath, F. H./Ferstl, A. (Hrsg.): Hemmungslos erleben? Horizonte und Grenzen. ZIEL: Augsburg.
- Schettgen, P. (2002): Heilen statt hauen! Aikido-Erweiterungen in Therapie und beruflicher Bildungsarbeit. ZIEL GmbH, Augsburg.

- Schettgen, P. (2003): Kreativität statt Kampf! Aikido-Erweiterungen in Theorie und Praxis. ZIEL GmbH, Augsburg.
- Schröder, G.; Brendel, T. (2004): AffektKontrollTraining - Qigong Dancing. Synergien aus Ost und West. BOD: Norderstedt.
- Spitzer, M. (2002): Lernen. Gehirnforschung und die Schule des Lebens. Spektrum Akad. Verlag: Heidelberg/Berlin.
- Spitzer, M. (2004): Selbstbestimmen: Gehirnforschung und die Frage: Was sollen wir tun?: Spektrum Akad. Verl.: Heidelberg ; Berlin.
- Wolters, J.-M. (1997²): Kampfkunst als Therapie. Die sozialpädagogische Relevanz asiatischer Kampfsportarten. Stade.
- Zimmer, R. (1998): Bewegungsförderung als Prävention. In: Deutscher Verein (Hrsg.): Kinder stark machen. Bewegungsförderung als Prävention, Frankfurt/M.: Eigenverlag des Deutschen Vereins, S.6-13.



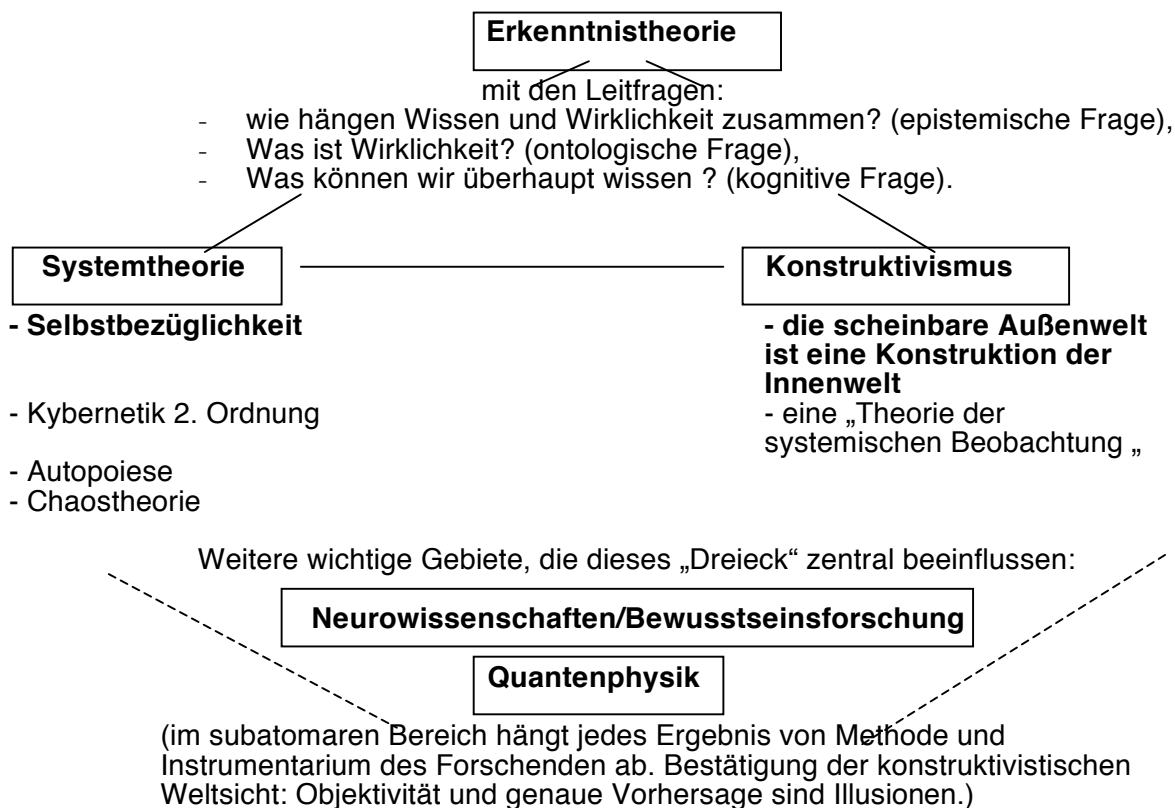
„Kranich“ (A. Stachowski)

I. Grundlagenthemen

Systemtheorie und Konstruktivismus

Günter Buck

Im Folgenden geht es um drei Leitbegriffe, die eng zusammenhängen und den lösungs- und ressourcenorientierten Ansatz als eine wichtige Säule im A.K.T begründen. Natürlich können in diesem Beitrag nur einige Aspekte von Verbindungen zwischen diesen komplexen Fachgebieten aufzeigen.



Zunächst die Frage: Was ist denn eigentlich ein System? (Die Begriffsdefinition ist schon nicht einfach)

- in biologischer Sicht: die Überlebenseinheit
- in soziologischer Sicht: der sinnstiftende Kontext (Bsp.: Fußballspielfeld)
- Als System gilt, was der, Forscher, Therapeut, oder generell ein Beobachter, als System definiert, welchen Ausschnitt er oder sie auswählt (Leitfragen sind z. B.: was braucht man alles zum Verständnis? wie weit/eng muss der Fokus gezogen werden?)

U. Bronfenbrenner (Öko- und Sozialpsychologe) unterscheidet z. B. grob die "Einheiten":

- Mikrosystem (einzelne Person, Paarkonstellationen, Familie);
- Mesosystem (soziale Interaktionen mehrerer Personen/Gruppen; Netzwerke);
- Exosystem (regionale Zusammenhänge);
- Makrosystem (gesellschaftliche, strukturelle Verhältnisse)

Das Systemkonzept/die Systemtheorie (Sth), systemtheoretische Begriffe, Ansätze und Modellvorstellungen werden inzwischen in allen möglichen Anwendungsbereichen benutzt (sie haben ja auch ihren Reiz, z.B. der berühmte „Schmetterlingsflügelschlag....“ aus der Chaosforschung).

Oft recht schnell ist man dabei, im Alltag alles Mögliche, z.T. inflationär, mit Begriffen wie „systemisch“, „autopoietisch“, „selbstreferentiell“, „struktureldeterministisch“, ‚aufzupeppen‘. Plausibilität auf den ersten Blick ist ja meist gegeben, doch oft ist die Übertragung auch eine zu einfache Popularisierung, denn Begriffe wie z.B. „Selbstorganisation“, Autopoiese, Chaos, Ordnung, Emergenz deuten auf komplexe naturwissenschaftlicher Phänomene und Theorien hin.

Beispiel:

Chaos und Struktur – zwei Seiten einer Medaille, mit den Unterthemen:

- deterministische Chaos
- Periodenverdoppelung
- Attraktoren
- Komplettierungsdynamiken
- Fraktale Codierung

Selbstorganisation - mit den Unterthemen:

- Ordnung
- dissipative Strukturen
- Überzyklen
- Synergetik (und Mustererkennung)
- Autopoiese
- Trivialisierung

Humanwissenschaftliche System-Paradigma - mit den Unterthemen:

- Familiäre Ordnungen/Systemisch-Familientherapeutische Ansätze
- Personenzentrierte Systemtheorie
- Systemtheorie und Psychosomatik

Einige zentrale Schlagworte

auf der Arbeitsebene der systemischen Beratung/Therapie z.B.:

- * Hypothesenbildung
- * Zirkularität -> zirkuläre Kausalität (Phänomene bedingen sich gegenseitig)
- * Neutralität -> respektvoll-neugieriges Verhalten gegenüber Positionen, Meinungen, Situationen
- * Kontextbezug -> auch institutionelle Kontexte
- * Anschlussfähigkeit

auf der Theorieebene z.B.:

- * Autopoiesis (Theorie lebender Systeme)
- * Kybernetik zweiter Ordnung
- * konstruktivistisch (radikaler, gemäßigter, sozialer Konstruktivismus)
BeobachterIn und beobachtete Welt stehen in einer wechselseitig abhängigen, interdependenten, Beziehung zueinander, beide bringen gemeinsam Wirklichkeiten hervor
[das betrifft das Therapeut-Klient-Verhältnis natürlich an einer wichtigen Stelle]

Im weiteren Sinne gehören auch dazu:

- * Bewusstseinsforschung/Neurowissenschaften

- * Chaostheorie
- * Quantenphysik

Erstes Fazit:

„Neue“ Alleinvertretungsansprüche bestimmter Ansätze und Begriffe (z.B. Autopoiese) sind kontraproduktiv.

Es geht um komplexe Zusammenhänge zwischen psychischen, sozialen und somatischen Prozessen - ohne dass mit schnellen klassischen Ursache-Wirkungs-Erklärungen argumentiert wird [Das „altes“ Problem]

Dazu bedient man sich nun Denkwerkzeuge aus naturwissenschaftlichen Anwendungsbereichen – aber die direkte Übertragbarkeit in den sozialen Bereich ist schwierig und mit Fallen behaftet (wird aber oft gemacht) [auch ein „altes“ Problem].

Wichtige Autoren/“Forscher“ im Bereich Psychologie/Familientherapie/ Psychotherapie

Boszormenyi-Nagy -> intergenerationeller Ansatz

S. Minuchin -> struktureller Ansatz (mit dem wichtigen Begriff der „Grenzen“)

P. Watzlawick, G. Bateson, ... Palo-Alto-Schule -> Kommunikationstheoretischer Ansatz (Sach- und Beziehungsebene, symmetrische Eskalation und komplementäre Kommunikation)

V. Satir -> entwicklungsorientierter Ansatz

J. Haley -> strategischer Ansatz

M. Selvini-Palazzoli, L. Boscolo, G. Cecchin, G. Prata -> Mailänder Ansatz (Grundregeln der Gesprächsführung: Zirkularität, Neutralität (sich seinen Rollen, auch der unbewussten) klar sein), Hypothesenbildung)

Steve de Shazer; I. Kim Berg -> lösungs- und ressourcenorientierter Ansatz (Wunderfrage, Skalierung-Technik),

K. Ludewig, (Systemische Therapie, 1992)

F. B. Simon (Unterschiede, die Unterschiede machen, 1995)

M. E. Erickson (legendärer Begründer moderner Hypnotherapie)

A. v. Schlippe, J. Schweitzer (Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung, 1996)

F. B. Simon, H. Stierlin (Die Sprache der Familientherapie, 1984)

VertreterInnen angrenzender Bereiche

Beispiele sind:

(Neuro-)Biologie

H. R. Maturana/F. J. Varela (Der Baum der Erkenntnis, 1987); F. Vester (Denken, Lernen, Vergessen“; neurobiol. Grundlagen des Lernens); Antonio R. Damasio (Ich fühle, also bin ich. Die Entschlüsselung des Bewusstseins, 1999). M. Spitzer (Lernen. Gehirnforschung und die Schule des Lebens, 2003)

Soziologie

N. Luhmann (Theorie sozialer Systeme)

Psychologie

G. Bateson, (Ökologie des Geistes, 1981); T. Andersen; L. Ciampi (Affektlogik. Über die Struktur der Psyche und ihre Entwicklung, 1998⁵ / Die emotionalen Grundlagen des Denkens. Entwurf einer fraktalen Affektlogik, 1999².); J. Piaget (Der Aufbau der Wirklichkeit beim Kind, 1974); N. Chomsky (Probleme sprachlichen Wissens, 1996)

Pädagogik

E. Kösel (Subjektive Didaktik, 1997); R. Huschke-Rhein (Zur Praxisrelevanz der Systemtheorien, 1994)

Philosophie/Epistemologie bzw. Erkenntnistheorie

P. Watzlawick (Die erfundene Wirklichkeit, 1990; Wie wirklich ist die Wirklichkeit, 1990); E. v. Glasersfeld (Wissen, Sprache und Wirklichkeit. Arbeiten zum radikalen Konstruktivismus, 1987); G. Roth (Das Gehirn und seine Wirklichkeit, 1994); R. Riedl (Evolution und Erkenntnis, 1984); E. Jantsch (Die Selbstorganisation des Universums, 1982); F.M. Wuketits (Zurück zur Einheit von Natur und Geist, 1984).

Physik/Kybernetik

H.v. Foerster (Sicht und Einsicht, Wiesbaden, 1985); H. Haken (Begründer der Synergetik); N. Wiener (Begründer der Informationstheorie); W. Heisenberg

Chaostheorie:

B.B. Mandelbrot (Anwendung auf dynamische Systeme); Ilya Prigogine (Anwendung auf nichtlineare dynamische Systeme); M. Eigen; H.O. Peitgen (zahlreiche medienwirksame Veröffentlichungen)

Management

P. Senge (Die fünfte Disziplin, 1997; zur Bedeutung mentaler Modelle)

Konstruktivismus – oder: Die Realität ist Fiktion

Es geht um zentrale Themen, die auch alte wirklichkeits- und erkenntnistheoretische Fragen der Menschheit sind:

Was ist die Wirklichkeit? Was ist Erkenntnis? Was ist Wahrheit?

-> zunächst, scheinbar, banal: „das ist ein Tisch...“, aber: wenn verschiedene Personen dieselbe Situation beschreiben kommt unterschiedliches dabei heraus, bis hin zu: virtual reality, cyberspace, über PC-Technik lässt sich inzwischen jedes Bild herstellen..., USA-Kriegsberichterstattung im TV....

diese „Fragen“ sind uralt und stehen auch in Zusammenhang mit den Themen wie „Anfang und Ende“, „Raum und Zeit“,... und es ist die Frage, ob es überhaupt Fragen sind, die beantwortet werden sollen oder ob man dies überhaupt kann.

Geistige Ahnen, die sich mit diesen Fragen beschäftigten, sind z.B.:

- Plato: z. B. das Höhlengleichnis (s. u.)
- Vico (1710): Menschen können nur das wissen, was sie selbst gemacht hätten, wohingegen Gott die Welt kenne, weil er sie selbst geschaffen habe.
- Berkeley (1710): ein Objekt (z.B. „Tisch“) in Bezug auf menschliches Wissen dann beginnt zu existieren, wenn er durch die Wahrnehmung erzeugt wird.
- Kant: „Was können wir wissen?“ So lautet die erste der philosophischen Grundfragen, die Kant beantworten wollte.

Begründer des modernen Konstruktivismus:

Heinz von Foerster (Biophysiker); Ernst von Glasersfeld (Kognitionswissenschaftler); Vordenker: Jean Piaget (Entwicklungspsychologe)

Zwei Grundrichtungen können unterschieden werden:

- gesellschaftliche/kulturalistische Variante des systemischen K. (z.B. Luhmann, soziologische Systemtheorie; Theorie sozialer Systeme)
- individuenbezogener Kognitivismus (Neurophysiologen, Psychologen, Biologen) -> „Realität ist, was durch die Rübe rauscht“ (Jensen, 1999, 159).

[das ist so was wie das „Henne-oder-Ei-Dilemma“: wer war zuerst da, die Natur (die Wahrnehmung) oder die Kultur (Gesellschaft) ?]

Zuerst ist die Natur-Wirklichkeit da, auf der dann die Gesellschafts-Wirklichkeit entsteht – oder gerade umgekehrt, wie der Konstruktivismus behauptet: „die erkannte Natur-Wirklichkeit ist eine Vorstellung der Kultur, entsteht also erst innerhalb einer Kultur, nie außerhalb von ihr. Es muss erst den Betrachter und seine Welt geben, bevor der Begriff „Wirklichkeit“ einen Sinn macht“. (Jensen, 1999, 330). [gibt es das alles auch ohne uns?] Was wir (als Erkenntnis) von der Wissenschaft erhalten, ist nicht das Bild der Wirklichkeit, sondern nur ein Bild (= Repräsentation von Phänomenen, die in der Beobachtung erzeugt wurden). „`Erkennen` ist nicht `wahrnehmen`, sondern eine formale Operation, die nicht auf sinnlicher Wahrnehmung, sondern auf Beobachtung gründet (...) Erkenntnis ist Auslegung, Entscheidung, ein normatives Urteil“ (Jensen, 1999, 331).

Theoretische Grundaussagen:

Menschen sind operational geschlossene Systeme. Die äußere Realität ist ihnen sensorisch und kognitiv unzugänglich. Sie sind lediglich mit der Umwelt „strukturell gekoppelt“, d.h. sie wandeln Impulse von außen in ihrem Nervensystem um.

Die so erzeugte Wirklichkeit ist keine Abbildung der Außenwelt, sondern eine funktionale Konstruktion (das Bild von...ist nicht gleich der Gegenstand).

Insofern können Menschen auch nicht von ihrer Umwelt determiniert, sondern allenfalls „gestört“ und angeregt werden.

[und wie ist das in totalitären Systemen?]

Platons Höhlengleichnis der Vorstellung von zwei getrennten Welten bestimmte bis heute das abendländische Denken (der Mensch, an Händen und Füßen gefesselt, blickt an die Wand einer Höhle. Hinter ihm werfen Fackeln Licht an die Höhlenwand und zwischen den Fackeln und den gefesselten Menschen tragen die Sklaven die Dinge der Welt, die ihre Schatten an die Höhlenwand werfen. Der Mensch sieht nur den Schatten der Dinge, ist gefangen vom Gaukelspiel seiner Sinne [seiner Ideen, Vorstellungen], abgeschnitten von der Welt draußen, dem eigentlichen Sein. Erkennen heißt, der Höhle entkommen und in die wahre Welt eintreten.

-> Welt der wahren Natur, der Dinge „an sich“ vs. Welt der bloßen Erscheinung des beobachtenden Subjekts.

[hier könnte man fragen: wieso "versus"? - und nicht: "UND"?]

Kant stellte diese Dichotomie massiv in Frage (ein Urahn des Konstruktivismus). Er meinte zu den Naturwissenschaftlern, dass „...die Vernunft nur das einsieht, was sie selbst nach ihren Entwürfen hervorbringt...“ (zit. nach Glasersfeld, 1997, S.79). Am Erkennen ist nichts Passives; Erkennen ist vielmehr ein „Selbermachen der Vernunft“ (Fischer, 1995, S.16).

[vgl. J. Dewey (amerikanischer Pragmatismus): Lernen gründet sich in erster Linie auf Erkennen durch Handeln, und nicht auf Anschauung, auch W. James meint: alle unsere Theorien sind instrumentaler Art, mentale Anpassung an die Realität. „Wahrheit ist, was funktioniert“]

Insgesamt bedeutet der Konstruktivismus auch eine Entzauberung des elfenbeintürmigen Wissenschaftsbetriebs.

Konstruktivismus ist auch eine Theorie der Beobachtung

Zum Zusammenhang von Wissen und Wahrheit aus konstruktivistischer Sicht

Erkenntnistheoretische Grundfrage beim radikalen Konstruktivismus sind: Was können wir wissen? wie können wir wissen?

Behauptet wird: Es gibt keine Möglichkeit, die Welt an sich zu erkennen, denn das erkennende Wesen kann die Übereinstimmung zwischen Abbild und Wirklichkeit nie prüfen. d.h. ´objektives´ Erkennen der Welt, wie sie wirklich ist, gibt es nicht, denn das erkennende Subjekt beeinflusst immer den Erkenntnisprozess und das Erkenntnisobjekt.

„Wählt man diesen Standpunkt und damit diese Art der Beobachtung, so erhält man diese Art von Erkenntnis; wählt man jenen Standpunkt und jene Beobachtung, so folgt jene Erkenntnis“ (Jensen, 1999, 17f).

D.h. Wissen und Wirklichkeit sind komplementär.

Die empirische Realität in der Wissenschaft ist allein: Beobachter X kommt in Abhängigkeit von seinen Operationen zu diesen Erkenntnissen, Beobachter Y kommt in Abhängigkeit von seinen Operationen zu jenen Erkenntnissen.

Davon hängt der Aufbau der kognitiven Realität ab und nur diese ist der Erkenntnis zugänglich.

Dies ist auch eine Kritik am technokratischen, instruktiven Lernverständnis (Mensch als triviale Maschine, die mit gekonnten Input-Output-Tricks nach Wunsch gesteuert werden kann, nach der Formel: klare Ziele, fundierte Methode, verifizierbarer Erfolg). Denn es geht primär um eine Haltung (nicht um Methoden und Techniken), die Erziehung nicht vorsieht, die es aushalten kann, nicht zu wissen, wie ihr Theaterstück weitergeht.

Konstruktivismus ist keine *einfache* Theorie der Beobachtung, sondern eine Theorie *rekursiv vernetzter* Beobachtungen. Es werden dabei Beobachter von Beobachtern eingeführt und Selbstbezüglichkeit entsteht dadurch, dass man die Theorie der Beobachtung unter ihre eigenen Gegenstände aufnimmt.

[Bsp. Herr G. beobachtet uns und die Phänomene in der AKT-Gruppe -> wir beobachten

G., wie er uns beobachtet -> G. beobachtet, wie wir ihn bei der Beobachtung beobachten...]

Man darf die Theorie der Beobachtung (Meta-Ebene) nicht mit der Beobachtung verwechseln (den Fotoapparat nicht mit den Aufnahmen; die Landkarte nicht mit der Landschaft; und G's Wahrnehmungssystem und die Protokolle von G. nicht mit den Phänomenen)

Es gilt also, zwei Ebenen zu unterscheiden:

Ebene 1: man betrachtet Bilder, die während der Beobachtung von den beobachteten Phänomenen gemacht wurden (z.B. Sternenbewegungen; Geschwindigkeiten, Quantenphänomene, Verhaltensweisen, etc.)

Ebene 2 (Meta-Ebene): man betrachtet die Beobachter selbst (z.B. Astronomen, die den Himmel mit Geräten beobachten; Polizist, der Radarmessung vornimmt; Einstein, der Messinstrumente abliest; Therapeut, der diagnostiziert, etc.).

Entscheidende Frage: Welche Stellung hat in dieser Theorie die *erste Person*, die oben als „*man*“ auftritt??

(Der Beobachter *zweiter* Ordnung ist kein Beobachter derselben Art wie der *erster* Ordnung. Seine Aussagen enthalten keine konkreten Beobachtungen, sondern repräsentieren das Konzept der Beobachtung).

Seit ca. 1980 ist der **moderne Konstruktivismus** eine Denkrichtung, deren Grundlagen aus verschiedenen Fachgebieten zusammengetragen wurden (Psychiatrie, Physik, Mathematik, Biologie, Literaturwissenschaft, u.a.). Es geht um (unkonventionelle) menschliche Wahrnehmung, Erkennen und Handeln, um das Beobachten und Beschreiben von Wirklichkeiten

[Kippfiguren; Geschichte Unterseeboot⁶¹].

Heute versuchen die **Neurowissenschaften** (z. B. Hirnforschung; Neurophysiologie) Antworten auf die Frage nach den Voraussetzungen menschlichen Erkennens zu finden. Sie fragen, ähnlich wie Kant, nicht nach dem Recht von universalistischen Geltungsansprüchen, die wissenschaftliche Behauptungen erheben, sondern nach der natürlichen Herkunft und die biologischen Beschaffenheit unserer kognitiven Fähigkeiten (wahrnehmen, erinnern, urteilen, denken).

Fragen, die in diesem Zusammenhang gestellt werden, sind z.B.: lassen sich Wahrnehmung, Gedächtnis und Urteilsfähigkeiten als Hirnfunktionen „erklären“? Sind Bewusstsein und „Geist“ eigentlich nichts anderes als subjektive Erscheinungen objektiv

⁶¹ Zwei Beobachter, sehr subjektabhängig: jeder beschreibt seine Beobachtungen von seinem Standpunkt aus, sie entstehen in verschiedenen Erfahrungswelten, wurzeln in unterschiedlichen Vergangenheiten und ergeben daher unterschiedliche Verknüpfungen und unterschiedliche Erkenntnisse/„Wahrheiten“.

messbarer Hirnzustände? (z. B. G. Roth: „Das Gehirn und seine Wirklichkeit“/Frankfurt/M: 1994).

Was heißt eigentlich, etwas "mit Absicht" tun?

Aus Sicht der Hirnforschung sieht das so aus: elektrische Bereitschaftspotentiale für die Ausführung einer Handlung werden im Gehirn herausgebildet, bevor(!) der Person dies als eigene Absicht überhaupt bewusst wird. Absicht führt nicht notwendig zur Handlung: bevor man den Arm tatsächlich hebt, kann man sich noch entscheiden, ihn unten zu lassen (Libet u.a sind der Meinung, dass dieses Vetorecht als `das Gebiet des freien Willens` anzusehen ist).

Wie weit trägt der radikale Biologismus?

Hirnforschung entwirft ein Bild, in dem jede Handlung determiniert ist durch die Art, wie die Sinnesreize im Gehirn des Einzelnen verarbeitet werden und seinen Körper zu Reaktionen veranlassen. Mit anderen Worten: Wir nehmen keine reale Welt wahr. Wahrnehmung ist eine Bedeutungszuweisung zu unspezifischen neuronalen Prozessen, ist also Interpretation von Nervenimpulsen und damit eine Konstruktion von Realität (diese Ansicht ist auch umstritten).

[ich meine: Man sollte zwar neurowissenschaftliche Erkenntnisse kennen, aber nicht zur Grundlage für Moral, Ethik und Politik machen (denn beide Gebiete folgen unterschiedlichen Logiken, die sich nicht einfach aufeinander abbilden lassen und die unterschiedliche Auswirkungen und Bedeutungen für unsere Lebensverhältnisse haben].

Also: Was ist relevant? Was ist berechtigt, von der Naturwissenschaft in Psychologie, Medizin, Psychotherapie, Pädagogik, Sozialarbeit, u. a. Gebieten zu übertragen und zu benutzen? (z.B. bezüglich: Struktur unserer Organe; Musterbildung bei kognitiven Prozessen; Interaktionsregeln im sozialen Bereich, z. B. wie Familie).

Helfen systemtheoretische Werkzeuge, bestimmte Phänomene „besser“ zu verstehen als mit klassischen Konzepten? Und bringt das dann Möglichkeiten für einen „besseren“ Umgang mit diesen Phänomenen?

Einige Aspekte aus der Neurobiologie:

Damasio zeigt auf: Neurologisch gesehen gibt es zwischen Kognition und Emotion keinen Unterschied. Beide basieren auf molekularen Strukturen und elektrochemischen Prozessen, darstellbar in bildgebenden Verfahren; beide stehen in wechselseitigen Verbindungen.

(Emotion: nicht kontrollierbar und nach außen gerichtet; Gefühl: nach innen gewandt und bei sich selbst beobachtbar)

Ciampi liefert das Bindeglied zwischen konstruktivistischem Denken und neurowissenschaftlicher Forschung (Ciampi, 1999, S.95ff):

Welche Rolle spielen Affekte bei der Verhaltenssteuerung? Affekte...

- ... sind die Energielieferanten oder `Motoren` und `Motivatoren` aller kognitiver Dynamik.
- ...bestimmen andauernd den Fokus der Aufmerksamkeit (wenn wir Hunger haben, nehmen wir unserer Umwelt unter dem Blick „Essbarkeit“ wahr)
- ...wirken wie Schleusen oder Pforten, die den Zugang zu unterschiedlichen Gedächtnisspeichern öffnen oder schließen
- ...schaffen Kontinuität; sie wirken auf kognitiver Ebene wie ein `Leim` oder `Bindegewebe`
- ...bestimmen die Hierarchie unserer Denkinhalte (was uns wichtig ist)
- ...sind eminent wichtige Komplexitätsreduktoren

Zentral: Körper/Affekt und Geist/Kognition sind keine Gegensätze -> Dialektik des Lebens, das UND im Vordergrund.

Von Piaget wissen wir: Wissen entsteht aus der physischen und/oder mentalen Aktivität eines Individuums. „Alles Wissen ist an Handeln gebunden...“ und „Einen Gegenstand zu erkennen bedeutet, ihn in ein Handlungsschema einzugliedern, und dies gilt auf der

untersten sensomotorischen Ebene ebenso wie auf allen anderen bis zu den höchsten logisch mathematischen Operationen“ (Piaget, 1967, zit. nach v. Glasersfeld, 1997, S.103).
[vgl. A.K.T.: selber erleben und selber integrieren ist die Aufgabe]

Fazit: die Bilder, die sich ein Mensch von sich und seiner Umwelt macht, sind Produkte eines autonomen Systems, das prinzipiell nicht zugänglich ist. F.B. Simon meint dazu: Regieren, Kurieren und Erziehen sind „unmögliche Berufe“ - hilft zwar nicht weiter, aber macht demütig.

Kognition hat adaptive Funktion (vgl. Piaget), wir konstruieren unserer eigene Wirklichkeit. Kognition bildet nicht einfach die objektive Wirklichkeit ab, sondern erzeugt Begriffsstrukturen, sodass das Subjekt die Möglichkeit hat, in seine Erfahrungswelt zu passen. (Wirklichkeit ist also keine x-beliebige Konstruktion) Also: es gibt eine Wirklichkeit, aber wir können sie nicht erfassen und sind deshalb darauf angewiesen, Konstrukte zu erstellen, die nicht im Widerspruch mit der Erfahrung stehen, sondern zu ihr passen. Und: kein Wissen kann Wahrheit für sich beanspruchen. Durch Erfahrung kann allenfalls erkannt werden, wie die Welt nicht ist (-> Popper, Falsifikation), d.h. auch, dass es mehrere gangbare Problemlösungen gibt. Statt des binären Codes „richtig/falsch“ gilt: „Suche nach einer Möglichkeit der Koexistenz“ (Portele 1989, S.69). Werte entstehen erst in der Vereinbarung zwischen autonomen Individuen.

[oder: gibt es Werte, egal ob es uns Menschen gibt?]

Wie lässt sich entscheiden, ob das Wissen , das wir von der Welt erzeugt haben , angemessen oder unangemessen, hilfreich oder irreführend ist?

Wissen hat instrumentelle Funktion und klärt nicht über die Wirklichkeit auf. Ob etwas angemessen, nützlich,... ist zeigt sich daran, dass es in diesem Sinne gangbar/passend, viabel, ist.

Wie beurteilen wir, ob Wissen passt/nicht passt?

Wissen erzeugt der Lernende nur selbst in der handelnden Auseinandersetzung und auf der Grundlage seiner Erfahrungen. Gelingt die Verknüpfung von Erfahrungen, entsteht „Verstehen“.

Gibt es Wissen, das über das Individuum hinausreicht, das auch für anderer gültig ist?

Das ist eine Frage der Umsetzung/des Transfers von neuen Kenntnissen. Und: In der Sprache wird gemeinsames Wissen entwickelt (man spricht oft in verschiedenen Sprachen, d.h. "man versteht sich nicht". Daher in Beratung, Therapie, im A.K.T die Forderung, "in der Sprache des Klienten" sprechen) und der soziale Kontext entscheidet über Gelingen/Misslingen. Bedeutungen werden in den sprachlichen Zusammenhängen (unseres sozialen Kontextes (sozialen Interaktionen) ausgehandelt.

(Begriffen werden bestimmte Bedeutungen gegeben und diese werden verallgemeinert: „wir müssen erst mal definieren, was wir unter "... verstehen)

Schlussfolgerung:

Erkennen und Verstehen bedeutet: Subjektivität und Individualität von Menschen und ihrem biographischen und kulturellen Hintergrund verstehen lernen; mit anderen Worten: „Achtung zu haben davor, dass jeder Mensch so handelt, wie er handeln muss, damit ihm weiteres Handeln möglich ist.“ (Rebmann, S.6). Oder als ethischer Imperativ formuliert: „Handle stets so, dass die Möglichkeiten für weiteres handeln erweitert werden“ (vgl. v. Foerster, 1985, S.41).

Konsequenz der konstruktivistischen Sichtweise für Lehren und Lernen: [vgl. A.K.T-Kurs]

Lernarrangements sind so zu bilden, dass Lernende ihr Wissen selbst konstruieren können, dass sie ihr Wissen auf „Gangbarkeit“ (viabel) überprüfen können, dass Fehler nicht als missglückte Lernprozesse gedeutet werden, dass Verstehen und bedeutungsvolles Wissen nur durch handelnde Auseinandersetzung (möglichst in verschiedenen sozialen Kontexten) geschieht und an ethische Prinzipien gebunden ist (berufsethisches Handeln).

Was hat Lernen mit Emotion zu tun?

Zum Zusammenhang von Lernen und Emotion (vgl. z. B. H.R. Maturana):

- Die Art des Miteinanders ist prägend, die innere Einstellung zum Gegenüber sind entscheidend für das Lernen (an jemand glauben, vertrauen, „lieben“ ermöglicht den notwendigen Rückhalt, sich – trotz schwierigen Situationen – noch zurecht zu finden und nicht zu verzweifeln)
- Unterscheidung von zwei verschiedenen Arten des Zuhörens: 1. Wenn einem etwas gesagt wird, sich stets Fragen, ob man mit der jeweiligen Aussagen einverstanden ist; man überprüft ständig den Grad der Übereinstimmung mit den eigenen Auffassungen (-> man hört nur sich selbst). 2. Zuhören unter der Frage, unter welchen Bedingungen das Gesagte gültig ist. In welchem Realitätsbereich stimmt es? (-> seinem eigenen Zuhören zuhören)
- Intelligenz zeigt sich in der Möglichkeit, das eigene Verhalten in einer sich verändernden Welt zu variieren. Es ist eine generelle Befähigung, sich in flexibler Weise und mit innerer Plastizität in einer sich verändernden Welt zu bewegen.
- Emotionen bestimmen, ob und in welchem Ausmaß man seine eigenen Fähigkeiten und seine Intelligenz zu nutzen vermag. Emotion modellieren die Intelligenz und Lernbereitschaft (-> Affektkontrolltraining).

Also: ist alles irgendwie gleich-gültig?

Zwischenruf hinsichtlich, vermeintlicher (?), Wertneutralität des Konstruktivismus:

Praxis braucht Moral. Die Praxis wird schlecht, wenn ihr die Moral fehlt, die Abwägung, was an unserem Tun gut oder böse sein kann. Deswegen musste Kant in seiner „Kritik der praktischen Vernunft“ diesen kategorischen Imperativ formulieren, der uns vor dem Sturz in den Zynismus retten soll: „Handle stets so, ...“

Jungwirth (1984) bringt es auf den Punkt: "Denn im Menschen steckt ein aggressiver Haifisch...Unsere Aggressivität ist so stark, dass wir sie nur unter ungeheurer Anstrengung zähmen können: das predigen Religionen, das wollte die Aufklärung (mit der „Göttin Vernunft“). Groß ist die Versuchung, uns gehen zu lassen...aber wenn der Laden einfach läuft, dann läuft er eben schlecht, soviel hat wohl die Geschichte bisher gezeigt – „groß ist der Scharfsinn der Erfindungen, groß der Schwachsinn ihrer Verwertung.“ (S.2).

Eine zentrale Kategorie ist dabei die der (persönlichen) **Verantwortung - um die kommt niemand herum.**

Autopoiese (Selbstorganisation)

Bezeichnung für das gemeinsame Organisationsmuster aller lebenden (biol. sozial, psychisch) Systeme: die Selbsterzeugung (Maturana/Varela, 1997) – oder : Ein sich selbst erhaltendes System, ein Energiereservoir .

[Aber auch: prinzipielle Veränderungsresistenz von Personen und Organisationen –vs. Die hehren Programme von sog. „Lernenden Organisation“]

Autopoietische Systeme erzeugen eine eigene Struktur, so dass sie sich, operational, von der Umgebung unterscheidet.

Es gilt, fundamental zu unterscheiden zwischen

- Autopoiese als allgemeines Organisationsmuster, und der
- individuellen Struktur eines konkreten autopoietischen Systems

- Jeder Mensch unterscheidet sich vom anderen, aber das Organisationsmuster „Mensch“ bleibt gleich (d.h. man kann recht schnell und sicher einen Menschen von seiner „Umgebung“ unterscheiden).

- Jede Gruppe unterscheidet sich von anderen, aber das Organisationsmuster „Gruppe“ bleibt gleich [T. Brendel im A.K.T-Kurs: „Gesetzmäßigkeiten in Rudeln sind immer dieselben]

- jeder Wirbelsturm unterscheidet sich vom anderen – individuelle Charakteristik der besonderen Form der Bewegung von Staub und Luft in seiner Umgebung, die ja auch Staub und Luft enthält - aber das Organisationsmuster „Wirbelsturm“ bleibt gleich (nämlich: der spezifische Zusammenhang von Materie und Energie)

Bsp.: Gruppe (Gruppe als soziales System; z.B. die A.K.T-Weiterbildungsgruppe)

- ➔ Respekt vor dem sich selbst erhaltenden System. [keine höheren Mächte oder besondere Geschicke der Leitungsperson sind entscheidend für Stabilisierung oder Veränderung in der Gruppe] Gruppenleiter-Handlung = Angebot, über dessen Brauchbarkeit letztlich die Gruppe selbst entscheidet, nämlich: ob es die Intervention zur Aufrechterhaltung der eigenen Autopoiese ge-brauchen kann oder nicht.

- ➔ Wie ein System reagiert, entscheidet dessen aktueller Zustand, die aktuelle innere Struktur (= „strukturelle Determination“ (Maturana)) – nur der Output (auf die Intervention) gibt uns „recht“ (keine lineare Planbarkeit) Konsequenz:

- * Warnung vor einfachen Rezepten (z.B. bzgl. Gruppensteuerung); Prozesse der Bearbeitung (welche Operationen macht das System, um mit einem äußeren oder inneren Impuls/Reiz umzugehen?) können nur beschrieben werden (es sind immer unsere (!!)) Beschreibungen

- * Was ist eine erfolgreiche Intervention?

Interventionen, wenn wir sie als erfolgreich beschreiben, können das System höchsten irritieren, ablenken (von aktuellen Themen, alten Lösungsversuchen, neuen Problemen) = „nur“ Verstörung in seiner bisherigen Autopoiese, so dass das System den Weg –die Struktur- ändern muss. (Heinz J.Kersting 2001, IBS Aachen); Frage: Wer entscheidet über die Stärke/Eindringtiefe einer Intervention? Das System „stolpert“, aber verliert nicht die Autopoiese als inneren Zusammenhalt, sonst wäre dies das Systemende, d.h. Interventionen wollen ja nicht die Gruppe kaputt machen, sondern nur ihre Operationen verändern. Aber: Ohne Spannung und Disharmonien keine Entwicklung.

Ein System in seinen Interaktions- und Kommunikationsmustern „stören“ (anstoßen), in seiner Selbstorganisation „verstören“ und schauen, was passiert, ist immer eine Gratwanderung zwischen Ver- und Zerstörung. Hier wird das Thema Verantwortung zum entscheidenden Faktor!

(z.B.: einen Stein in einen Bach legen. Das Wasser sucht sich einen neuen Weg).

(Zirkuläres Fragen in der Beratung wirkt, zunächst, „verstörend“, bedeutet aber auch das Erzeugen wichtiger Informationen)

[vgl. auch Aktionsforschung; K. Lewin meint: wenn du wissen willst, wie es funktioniert, dann verändere es]

Bsp. „Niemand geht mit seinem Zeigefinger zum Arzt, nur weil der Kassettenrecorder auf einen Tastendruck nicht reagiert. Die `Intervention` des Fingers legt dem Gerät eine Veränderung nahe, über die Veränderung entscheidet die Struktur des Gerätes“ (Maturana).

triviale Maschine (technisches Gerät): vollziehen auf einen bestimmten Reiz hin eine bestimmte vorhersagbare Reaktion/Prozess (reproduzierbar in immer wieder gleicher Weise)

nicht-triviale Systeme (lebende Systeme): reagieren auf eine/n Input/Intervention nicht nur mit einem Output (wäre klassischer Reiz-Reaktions-Mechanismus), sondern es verändern sich gleichzeitig die innere/interne Operationsweise, und erhöhen damit die Reaktionsmöglichkeiten auf nachfolgende Interventionen.

[vgl. S-Q-R-C-K-Modell der Verhaltenstherapie; intrapsychische Selbstregulation]

Ein Reiz wird erst von außen abgescannt, dann wird er im System verwertet. Bürokratische Organisationen (als soziale Systeme, z. B. Ämter) sind oft zum größten Teil damit beschäftigt, sich selbst zu erhalten, in dem sie störende Reize eliminieren – abspalten, abwehren. Bis hin zu Autismus, d. h. man ist nur noch mit sich selber beschäftigt. In diesem Sinne haben wir alle auch autistische Züge. Daher ist Selbsterfahrung wichtig, sonst tragen wir zu stark unseren eigenen ‚Kram‘ in unsere Arbeit mit hinein.

[-> das bedeutet ständiges Training (rund um die Uhr, tag-täglich) ➡ Autopoiesis]

Z. B. können Supervision oder Therapie als Problemlösesystem gesehen werden: Supervisor/Therapeut gehört zum System und bringt seine eigene Wahrnehmung/Interpretation/Verhalten mit (ein) - und nicht abwehrt, abspaltet. Ziel ist, aus einem Problemsystem ein Lösungssystem zu „schaffen“/„konstruieren“.

Soziologische Systemtheorie

N. Luhmann (1987) führt das Autopoiese-Konzept (ursprünglich: biologisches Konstrukt für lebende Systeme) in seine soziologische Systemtheorie ein.

Das `Personale` und das `Soziale` sind zwei verschiedene Wirklichkeitsebenen:

- in sozialen Systemen sind alle Operationen `Kommunikation` (Kommunikation reiht sich an Kommunikation....)
- in psychischen Systemen sind alle Operationen Bewusstsein und Kognition (Gedanken reißen sich an Gedanken...)

[und was ist mit Emotionen? und physiologischen Prozessen?]

Kommunikation ist nicht eine irgendwie gestaltete intersubjektive Handlung zwischen Menschen, sondern ein autonomes, selbstreferentielles, operational geschlossenes System

(„Jede Jeck ist anders“ -> Konzept des geschlossenen Systems, oder auch: „es gibt sodde ond sodde, aber meh sodde wie sodde“; „Jeck, loss Jecke langs“ („Verrückter, lass Verrückte vorbeit“) -> du Jeck, lass mich Jeck leben, wie ich dich leben lasse „ -> ist quasi eine selbstreferentielle Aussage).

Immer wenn wir eine Wirklichkeit konstruiert (beobachtet und beschrieben) haben, geben (=konstruieren) wir ihr auch einen Sinn.

Achtung: es gibt viele mögliche Sinn-Zuschreibungen -> wer oder was entscheidet, welche gilt?

Die Autopoiese von organischen bzw. biologischen Systemen ist: Leben erzeugen und erhalten.

Die Autopoiese von sozialen und psychischen Systemen ist: Sinn erzeugen und verarbeiten (und erhalten).

soziale Systeme tun dies durch Kommunikation (auch non-verbal)

psychische Systeme tun dies durch Bewusstsein; Kognition
Beides geschieht, z.B. bei Paaren, gleichzeitig, aber ganz getrennt voneinander (beide Partner, als psychische Systeme, denken oft, dass allein schon durch ihr Denken oder Fühlen alles „gesagt“ (=kommuniziert, mit-geteilt) ist ... (man erhöht extrem die Chance, abends eine warme Mahlzeit vorzufinden, in dem man darum bittet, danach fragt, den Wunsch äußert,...)

[-> vollständige Kommunikation, generalisieren, löschen, verzerren abbauen]

[-> Kommunikation setzt mit der Wahrnehmung ein ->vgl. Watzlawick]

Ein weiterer wichtiger Begriff ist **Anschlußfähigkeit**

Luhmann meint, allen Systemen gehe es um die „Fortsetzung der Autopoiese“ (1986, 38), also die Fortsetzung der eigenen Existenz (vgl. prinzipielle Veränderungsresistenz).

Das heißt Abgeschlossenheit gegenüber der Umwelt und ein System lässt sich nicht leicht „verwirren“, ist in sich selbst verliebt (Systeme sind prinzipiell konservativ), es geht insgesamt um Stabilität!

Die darin vorkommenden Individuen sind dem System zunächst egal.

[das könnte der Grund für das oftmals entstehende Ohnmachts-Gefühl in Organisationen sein]

Kritik an dieser Auffassung:

Ein System ist immer auch die (Re-)Konstruktion der jeweiligen Beobachter; es gibt nicht so etwas wie „das“ System X....; die jeweiligen Akteure beobachten das System jeweils unterschiedlich (-> Komplexität steigt)

Autopoiese = Selbstorganisation = Individualität??

Fazit von Luhmann:

Kommunikation dient den Menschen (psychischen Systemen) nur dazu

* Überlegungen zu testen,

* auf andere Gedanken zu kommen,

* die eigene (gelungene) Selbstdeutung (Wirklichkeitsauffassung) zu stabilisieren (bestätigen).

[Bsp.: positive Rückkopplung und self-fulfilling-prophecy]

Soziale Systeme brauchen Bewusstseinsysteme, sonst gibt's nichts zu bereden/Kommunizieren. (Menschen kommen "gerne" und oft auf den Gedanken, den sozialen Sinn (=Konsens) in Frage zu stellen, Klarheiten zu beseitigen, alles wieder ganz anders zu sehen,....

Soziale, psychische und biologische Systeme konstruieren jeweils eigene Wirklichkeiten, diese sind zwar strukturell gekoppelt, aber nicht starr und mechanisch, d.h. man kann nicht einseitig instruieren und steuern.

Bei sozialen Systeme (Gruppen, Paare) sind immer mehrere Bewusstseinsysteme am Werk und dann haben sie gleichzeitig auch noch die Interaktion (die Selbstreferenzialität) zu bewältigen.

[vgl. A.K.T: die 4 Ebenen der Begegnung - und dass das trotz der Komplexität überhaupt so gut funktioniert]

Beides zugleich sehen (Bewusstseine und Interaktion) geht nicht: strukturelle Kopplung als solche kann man nicht beobachten , sondern nur, wie die Systeme mit der Tatsache umgehen, dass sie eine Umwelt haben.

Beispiel: Für die aktuelle, konkrete Frage wie eine Gruppe kommuniziert (=synchrone Struktur; Hier und jetzt-Situation) gibt es Modelle, z. B. von der Palo-Alto-Gruppe (Watzlawick), Schulz v. Thun (4 Seiten/4 Ohren-Modell).

Für das Überdauernde, Besondere, Zu-Grunde liegende (=diachrone Struktur, Jetzt, Davor, Danach) einer Gruppe: z.B. das Gruppenentwicklungsstufen-Modell.

[Kersting (2002) drückt das Problem metaphorisch so aus: Gruppen [aber auch Klienten] sind „wie unrasierte Typen, die morgens aus dem Bett fallen, sich an nichts erinnern, vor den Spiegel im Bad treten und sagen: Ich kenn dich nicht, aber ich rasiere dich trotzdem.

Nur ist es oft so: Personen, die mit Gruppen [Menschen] arbeiten, reden einem solchen Typen ein, dass er jemand ist (Selbstdefinition), der gestern schon was erlebt hat (Geschichte) und gleich noch irgendwohin muss (Ziel/Vision) – wozu sollte er sich sonst rasieren?“]

Fazit: Die Funktion von Modellen (jeglicher Art) ist, dass sie zu denken geben - nicht mehr, aber auch nicht weniger.

[-> auch die Phasenmodelle des A.K.T sind „nur“ Modelle]

Exkurs: Chaostheorie

An dieser Stelle sei kurz auch die Chaostheorie und Chaosforschung erwähnt, da es dabei im wesentlichen auch um "Systeme" und "Systemverhalten" geht (vgl. Buck, in dieser Publikation).

Chaos, das scheinbar vom Zufall geprägte Verhalten dynamischer Systeme, ist das Modethema in Mathematik und Naturwissenschaft - und hält nun auch immer mehr Einzug in die Sozial- und Humanwissenschaften. Die bisherigen Forschungsergebnisse werden in verschiedenen Bereichen genutzt. Zum Beispiel bei der Erkennung von Herzrhythmusstörungen, der Klima- und Wetterforschung bis hin zur Verhinderung von Verkehrsstaus (einer der populärsten Sätze zur `Theorie nichtlinearer Systeme` ist der vom Schmetterlingsflügelschlag: wenn in Indien ein Schmetterling seinen Flügel bewegt, dann legt in den USA der Hurrikan los).

Historisch gesehen geht es auch um eine Umorientierung des europäischen Denkens in seinen metaphysischen Grundstrukturen. Schon in der griechischen Metaphysik sind die beiden Alternativen metaphysischer Grundorientierungen: Sein und Werden (Platon steht für `zeitlosen Sein` – Aristoteles für `zeithaftes Werden`).

Hauptgegner in der Gründerzeit der Naturwissenschaften war der klerikal verfestigte und dogmatisierte Aristotelismus. (Galileis Kampf mit den römischen Aristotelikern) und gleichzeitig Platonrenaissance⁶². Fazit: Die Ordnung sollte über das Chaos siegen.

Der Optimismus des 19.Jh. wurde durch die Entwicklung der Thermodynamik erschüttert. „Entropie“ ist ein wesentlicher Begriff und ein Maß für die Unordnung eines Systems. Entropie bedeutet, dass in einem abgeschlossenen System sich im Laufe der Zeit alle Energiedifferenzen ausgleichen und das System den Zustand gleichmäßiger Wärmeverteilung anstrebt - und das heißt Unordnung, also `Chaos`. ⁶³

Mit der Chaostheorie und -forschung geht auch ein Paradigmenwechsel in den Naturwissenschaften einher. Eine an dynamischen Prozessen orientierte Wissenschaft gibt die Orientierung am platonischen, `zeitlosen Sein` auf; „Werden, Zeit, Kreativität werden damit zu Schlüsselbegriffen in der neuen systemdynamischen Wissenschaft“ (Achtner 1997, S.2).

Für Achtner wird hierbei erkenntnistheoretisch hierbei auch eine konstruktivistische Einstellung erkennbar: Linearität der Zeit und damit an der durchgängigen Determiniertheit des Naturgeschehens wird angezweifelt.

⁶² Newton's, am Platonismus orientiertem, Zeitbegriff und die ewig gültigen Gesetze der klassischen Physik: Symmetriegesetze und Erhaltungssätze; Zeit selbst unterliegt keiner Veränderung; Unterscheidung zwischen „absoluter, mathematischer Zeit“ (=Wirklichkeit) und „relativer Zeit“ (=subjektiv, sinnlich wahrnehmbar und weniger wirklich); Kausalitätsprinzip (physikalische Abläufe sind streng determiniert, Laplace'sche Dämon);

⁶³ M. Wöhlcke hat in einer m. E. sehr interessanten Publikation den Entropiegedanken zur Analyse sozialer Systeme benutzt. Er beschreibt syntropische Tendenzen, also die Kräfte, die zur Aufrechterhaltung von Ordnung, zum Aufbau von Organisationsstrukturen wirken ebenso wie entropische Tendenzen, die Kräfte, die Unordnung und Verfall bewirken. Schonungslos und provokant zeigt Wöhlcke an vielen Beispielen auf (Bereiche Umwelt, Kultur, Wirtschaft, Verwaltung, u. a.), wie in der komplexesten Gesellschaftsform, der Industriegesellschaft, soziale Entropie überhand nimmt, weil das erforderliche Maß an syntropischen Gegenkräften nicht mehr erreicht werden kann. (Wöhlcke, M.: Soziale Entropie. München: dtv, 1996)

Andererseits gilt aber auch: Ohne Ordnung stürzt der Mensch ins Chaos - Ordnung als not-wendige Chaos-Reduktion.

Um überhaupt von „Regelmäßigkeiten“, „Musterbildung“, „Systemen“, „Familiendynamiken“, „Persönlichkeitsstruktur“, etc. reden zu können, müssen wir bestimmte Ordnungen entdecken, die wir mit diesen Begriffen zur Sprache bringen.

Für den Menschen ist (unendliche) Komplexität offenbar so bedrohlich, dass evolutionäre Programme praktisch vom ersten Lebenstag an wirken und die Prozesse der erfahrbaren Welt nach möglichen „Regelmäßigkeiten“ absuchen. Es gibt kaum etwas, das für den Menschen beängstigender ist, als wenn die Strukturen seiner Lebenswelt sich auflösen

Die wichtige, auch alltägliche Frage ist also: wann, wo und wie führt Ordnung über das not-wendige Maß hinaus zu Zwangsordnungen und lässt damit neue Not entstehen?!

Familientherapie - Systemische Therapie – systemische Beratung

Für den Zusammenhang mit diesem Beitrag möchte ich nur einige zentralen Aspekte in Stichworten benennen.

Menschenbild: Individuum und zugleich unausweichlich soziales Wesen.

Probleme, Störungen, psychische Beeinträchtigungen: stehen im Zusammenhang mit missglückten Situationen, die im menschlichen Miteinander entstehen.

Therapeutische Veränderung durch : behutsamer und respektvoller Umgang miteinander, empathische Sensibilität; persönliche Beziehung und ein wertschätzender emotionaler Kontext hat zentralen Stellenwert (es geht um die Erzählung und Entwicklung neuer „Geschichten“).

Basis-Konzept ist die Systemtheorie: relationale Wirklichkeit, entsteht im gemeinsamer Auseinandersetzung in sozialen Systemen; Wahrheitsfindung ist nicht das Ziel; zentrale Unterscheidung von konstruktivistisch versus instruktionistisch.

Methoden sind z.B.: Auftragskarussell; zirkuläres Fragen (-> Hypothesenprüfung, Infoerzeugung; „verstören“); wohlformulierte Ziele

Systemische Familientherapie

Am Beispiel von Salvador Minuchin's strukturellem Ansatz wird der Nutzen deutlich:

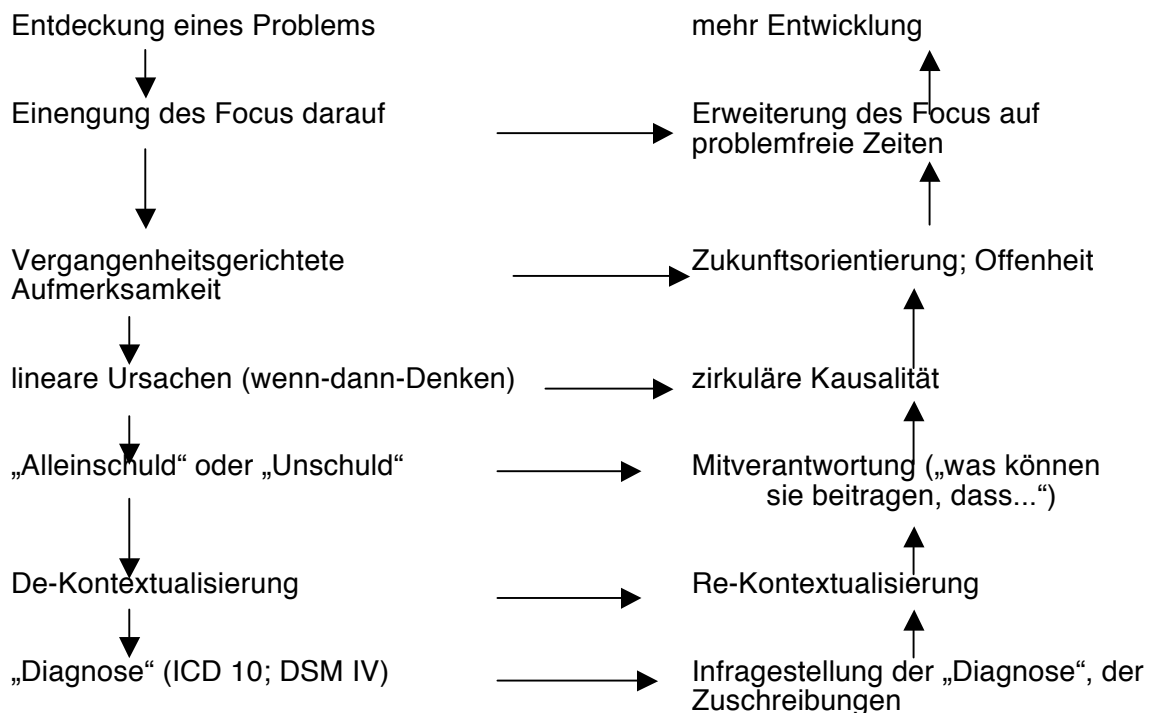
- Geschärfter Blick für die Wichtigkeit von klaren Grenzbedingungen in Systemen.
- Entwickelt wurden Handlungskonzepte für die heutige Schulsozialarbeit oder systemische Arbeit in der stationären Jugendhilfe
- Ressourcenorientierte Konzepte für die Arbeit mit Familien aus sozial unterprivilegierten Randgruppen entstanden
- Grundlage für die Fähigkeit, emotionalen Zugang zu ganz unterschiedlichen Klienten und Familiensystemen zu bekommen
- Zentrale Annahme des strukturellen Ansatzes ist: die Person des Therapeuten ist das eigentliche Instrument des Wandels;
- Symptome sind nicht eine Eigenschaft einer Person, sondern sind ständige Neu-Produktionen innerhalb eines sozialen Systems.

Prinzipien lösungs-ressourcenorientierter Beratung sind (s. auch Bamberger 2001¹ und Script: 12-Punkte-Katalog Grundannahmen lös-/ress. Ansatz und Zusammenhang mit A.K.T.)

- „Individuen werden als nicht einseitig instruierbare Systeme gesehen, wie sie einem sehr eigenen Selbstorganisationsprozess unterliegen“ (Bamberger 2001 S. IX).
- Ausblick statt Rückblick (Lösungsszenarien statt Problemanalyse; -> gegen: Mensch als triviale Maschine/ Aktualisierung von Hilflosigkeit/Reparatur statt Entwicklung
- „Scheinwerferkegel“ erweitern/anstoßen innerer Suchprozesse
- Unabhängigkeit von Problem und Lösung
- Vom Problem – Talk zur „Sehnsucht nach Zukunft“
- Unmöglichkeit von Objektivität
- Am Beginn steht: Akzeptieren, dass etwas so ist wie es ist (-> Synchronisation; respektvolles Aufeinanderzugehen)
- Brücken bauen im Hier und Jetzt: Vertrauen/Wertschätzung/Ermutigung
- Aushandlung gemeinsamer „Spielregeln“
- Sprache spielt zur Erschaffung von Wirklichkeit eine wichtige Rolle („Geschichten“ erfinden).
- durch „die sanfte Kunst des Umdeutens“ (Kersting, 1996) wird die subjektive Welt verändert -> es wird anders und anderes beobachtet, es werden neue Unterscheidungen getroffen und andere Grenzen gezogen (→ tai sabaki als Modell für Perspektivenwechsel)
- Zirkuläres Fragen (Informationsgewinnung; Hinweise auf „Kontext“- Unterschiede, die „Bedeutungsunterschiede“ ausmachen
- Verschiedene Frage-Techniken (z.B. Wunder-Frage)
- Skalierungs-Technik (Quantifizierungen)

„Nur weil das, was der Klient beklagt, kompliziert ist, muss die Lösung nicht gleichermaßen kompliziert sein“ (de Shazer, 1989, 13).

Unterscheidung: **problemorientiertes – lösungs-/ressourcenorientiertes Vorgehen** (holzschnittartig):



Zur Frage: Welche Merkmale hätte ein konstruktivistisch geprägtes A.K.T ?
dazu - in Anlehnung an Heckmair/Michl (2002, S.36) – sieben Thesen:

- Ziele sind Arbeitshypothese des Pädagogen, und nichts weiter.
- Nicht die Bilder, Metaphern, Analogien, des Leiters/... , sondern jene der Teilnehmer stehen im Mittelpunkt.
- Wenn Gefühle unsere Kognitionen steuern, greifen Reflexionen über die Angemessenheit von Verhalten zu kurz.
- Das Handeln der Teilnehmer und der Leiter/...kann nie falsch sein, höchstens unpassend.
- Die Transferfrage stellt sich nicht, da Fühl-, Denk- und Verhaltensprogramme (Ciampi) von außen nicht steuerbar sind.
- Leitungspersonen sollten sich beim Beobachten beobachten, um sich ihrer eigenen „mental Modelle“ (Senge) bewusst zu werden.
- Prozesse sind nur begrenzt steuerbar, für Interventionen gilt deshalb unter anderem: Weniger ist mehr.

Fazit: Einige knappe Thesen zum Konstruktivismus

Jedes Erkennen ist Handeln: Es gibt keine Beobachtung, die unabhängig vom Beobachter ist.

Wir können nicht wahrnehmen, was wir nicht wahrnehmen: wir sind blind für unsere blinden Flecke.

Das Gehirn ist selbstreferentiell. Es interagiert zirkulär mit seinen eigenen Zuständen. Der Grad der inneren Vernetzung überwiegt die Sinneswahrnehmung von außen um ein Vielfaches. Damit ist Wahrnehmung in erster Linie das Ergebnis interner autonomer „Verrechnungsvorgänge“ des Nervensystems.

„Erkennen“ ist nicht „wahrnehmen“, sondern eine formale Operation, die nicht auf sinnlicher Wahrnehmung, sondern auf Beobachtung gründet (...) Erkenntnis ist Auslegung, Entscheidung, ein normatives Urteil“

Konstruktivismus ist keine *einfache* Theorie der Beobachtung, sondern eine Theorie *rekursiv vernetzter* Beobachtungen.

Konsequenzen:

Wir orientieren uns in der Welt mit Hilfe von Konstrukten. Sie sind notwendig, um Komplexität reduzieren zu können und geben uns Erwartungssicherheit (aber auch mit dem „Preis“, dass oft um die "wahren" Konstrukte gekämpft wird).

Nicht jedes Konstrukt ist sinnvoll, aber jedes Konstrukt hat einen Sinn.

Beurteilung ist die Bedeutungszuschreibung eines externen Beobachters.

Konstruktivismus ist keine *einfache* Theorie der Beobachtung, sondern eine Theorie *rekursiv vernetzter* Beobachtungen. Man darf die Theorie der Beobachtung (Meta-Ebene) nicht mit der Beobachtung verwechseln (den Fotoapparat nicht mit den Aufnahmen; die Landkarte nicht mit der Landschaft)

Ein Konstrukt verliert seine Gültigkeit außerhalb des Systems. Verschiedene Systeme können verschiedene Konstrukte für die gleichen Situationen oder Zustände haben.

Die Biologie (Kognitivismus,) liefert keine Vorgaben dafür, was „Mensch“ über die Wirklichkeit denken muss.

Quellen/Literatur

- Scripte des A.K.T –Weiterbildungskurses 2003
- Achtner, W.: Die Chaostheorie. EZW-Texte (Ev. zentralstelle für Weltanschauungsfragen), Berlin, 1997
- Bamberger, G. G.: Lösungsorientierte Beratung. Weinheim: Beltz, 2001²
- Bateson, G.: Ökologie des Geistes. Frankfurt/M.: Suhrkamp, 1981.
- Damasio, A.R.: Ich fühle, also bin ich. Die Entschlüsselung des Bewusstseins. München, 1999.
- Foerster, H. von/Glasersfeld, E. von: Wie wir uns erfinden. Heidelberg: Carl-Auer-Systeme, 1999.
- Heckmair, B./Michl, W.: Unsere Welt erfinden wir nur im Kopf. In: be-trifft, 2/2002, S. 34-36.
- Jensen, S.: Erkenntnis-Konstruktivismus-Systemtheorie. Opladen/Wiesbaden: Westdeutscher Verlag, 1999.
- Jungwirth, K.: Verrückte Vernunft. In: steirische berichte 6/84, S. 1
- Kersting, H. J.: www.ibs-networld.de (2001), IBS Aachen
- Kleve, H.: Systemische Kontextklärung in der sozialarbeiterischen Beratung. In: Sozialmagazin, 3/2002, S. 16-23.
- Kriz, J.: Systemtheorie: Eine Einführung für Psychotherapeuten, Psychologen und Mediziner. Wien: Facultas-Univ.-Verlag, 1997²
- Luhmann, N.: Soziale Systeme. Frankfurt/M.: Suhrkamp, 1984
- Maturana, H.R./Varela, F.J.: Der Baum der Erkenntnis, 1987
- Obrecht, W./Zwicky, H.: Theorie als Selbstbestätigung – Zur Kritik der Luhmann'schen Systemtheorie und ihre Popularität in der sozialen Arbeit. In: np, 5/2002, S.483-498.
- Piaget, J.: Biologie und Erkenntnis. Frankfurt/M., 1974.
- Rebmann, K.: Wissenserwerb aus konstruktivistischer Sicht. In: berufsbildung 55/1999
- Schulz v. Thun, F.: Wenn Dialogfähigkeit zur Überlebensfrage wird. In: Report Psychologie, 10/2001, S.601-603.
- Staub-Bernasconi, S.: Systemtheorie, soziale Probleme und Soziale Arbeit. Bern: Paul Haupt, 1995
- Watzlawick, P.: Wie wirklich ist die Wirklichkeit? München: Pieper, 1990¹⁸
- Watzlawick, P.: Die erfundene Wirklichkeit. Wie wissen wir, was wir zu wissen glauben? Beiträge zum Konstruktivismus. München: Pieper, 1991⁷
- Watzlawick, P.: Vom Unsinn des Sinns oder vom Sinn des Unsinn. München: Pieper, 1995
- Watzlawick, P. u.a.: Menschliche Kommunikation. Bern: Huber, 1969.
- Watzlawick, P. u.a.: Lösungen. Bern: Huber, 1974.
- Wuketits, F.-M.: Zurück zur Einheit von Natur und Geist. In: steirische Berichte 6/1984, S.20f

Chaostheorie und Chaosforschung

Günter Buck

Sucht man bei www.google.de nach Chaostheorie, erhält man allein auf deutschen Websites ca 8.000 Einträge - was für ein "Chaos"...

Chaotisch ist nach landläufiger Meinung, wenn etwas völlig unberechenbar ist – und dies beunruhigt uns sehr.

Solche unberechenbare Phänomene gibt es um uns herum genug: von Unregelmäßigkeiten des menschlichen Herzschlags, vom Tropfen des Wasserhahns bis zur Veränderungen des Wetters und zur Umlaufbahn von Himmelskörpern.

Chaos, das scheinbar vom Zufall geprägte Verhalten dynamischer Systeme, ist das Modethema in Mathematik und Naturwissenschaft - und hält nun auch immer mehr Einzug in die Sozial- und Humanwissenschaften. Die bisherigen Forschungsergebnisse werden in verschiedenen Bereichen genutzt. Zum Beispiel bei der Erkennung von Herzrhythmusstörungen, der Klima- und Wetterforschung bis hin zur Verhinderung von Verkehrsstaus.

In scheinbar völlig unregelmäßigen Mustern doch etwas Gesetzmäßiges entdecken – damit beschäftigt sich die Chaostheorie.

Die Welt der Dynamik scheint von den Launen des Zufalls bestimmt zu sein.

Frage 1: Spielt Gott also Roulette mit unserer Welt – oder spielt er ein tiefsinnigeres Spiel, dessen Regeln wir nur noch nicht verstanden haben?

Zum Einstieg vier Alltagsbeispiele

Chaotische Systeme und Szenarien der Unvorhersagbarkeit kennt jeder aus dem Alltag.

Beispiel Poolbillard: ein einfaches System und dennoch in der Anfangssituation unvorhersagbar.

Egal, wie ähnlich die Anstöße auch sind, immer fliegen die Kugeln in andere Richtungen. Die Highspeedkamera mit 500 Bildern pro Sekunde zeigt, wie groß doch die Anfangs-Unterschiede sind.

Beispiel tropfender Wasserhahn

Erhöht man den Durchfluss des Wasserhahns, dann erhöht sich - zunächst - ganz regelmäßig die Frequenz der Tropfen - Bis zu einer gewissen Stelle, an der das System chaotisch tropft.

Vorher passierten die Tropfen, einer nach dem anderen, den Wasserhahn. In der chaotischen Situation durchdringen sie sich, fallen ineinander, behindern sich gegenseitig. Zur Beschreibung benutzt man eine bestimmte Art von Diagramm: die so genannten Phasenräume - eine abstrakte Darstellung des Raums aller Möglichkeiten. Hier im Beispiel der Tropfen trägt man zum Beispiel die Zeitdifferenzen von jeweils drei aufeinander folgenden Tropfen auf - was sich zeigt, ist keineswegs ein "Chaos", sondern ein ganz charakteristisches Muster.

Beispiel: der sogenannte "Stau aus dem Nichts"

Ein Stau entsteht, wenn die Straße überlastet ist oder ein Unfall passiert. Wenn zu wenig Platz da ist, gibt es kein Fortkommen - das ist logisch. Dagegen entsteht der "Stau aus dem Nichts" nicht nach dem logischen Prinzip, sondern verhält sich in seinem Entstehungsmoment chaotisch.

Wenn circa 2.500 Fahrzeuge pro Stunde eine Spur passieren, ist die Gefahr eines Staus aus dem Nichts akut. Bei dieser Dichte ist eigentlich noch genug Platz auf der Straße. Trotzdem reicht eine kleine Unregelmäßigkeit - und schon ist das Verkehrschaos perfekt. Die Wechselwirkungen zwischen den einzelnen Autos sind bei kritischer Dichte so komplex, dass alle Fahrzeuge sich gegenseitig beeinflussen können. Ein einziger Spurwechsel, Engstellen oder auch rasende und trödelnde Autofahrer kann den Stau aus dem Nichts auslösen. All diese Störfaktoren unterbrechen den Verkehrsfluss. Wenn ein Auto bremsen muss, verursacht es eine Kettenreaktion von weiteren Bremsmanövern. Die Reaktionszeiten der einzelnen Fahrer addieren sich auf. So kann aus einer kleinen Störung ein kilometerlanger Stau entstehen. Bei nur leicht geänderten Anfangsbedingungen kann die Störung aber auch folgenlos bleiben. Wenn die nachfolgenden Fahrer zum Beispiel genug Abstand halten, läuft der Verkehr ungestört weiter. Dann entsteht der Stau vielleicht zwei Minuten später an einer anderen Stelle oder gar nicht.

Beispiel: Eltern-Kind-Interaktion

Wenn ein Kind immer wieder ein und denselben Satz von der Mutter (natürlich auch vom Vater) zu hören bekommt (z.B. „Paß auf!“), dann wird das Kind beim ersten mal noch

hinhören, beim zweiten Male kennt es diesen Satz schon. Beim dritten Male kann das Kind diesen Satz bereits auswendig mitsprechen. Nach dem zwanzigsten Male kommen die ersten Wutgefühle auf.

Obwohl äußerlich erst einmal nichts Sichtbares passiert, nimmt das sich weiterentwickelnde Kind diesen gesprochenen Satz immer wieder von Neuem auf und vollzieht eine innere Wandlung, die äußerlich nicht sichtbar werden muss. Wahrscheinlich legt das Kind nach hundertmaliger Wiederholung plötzlich ein gänzlich anderes Verhalten an den Tag: war es zuvor äußerlich ruhig, so springt es plötzlich auf und bekommt einen Wutanfall.

Nun ist es in der Chaostheorie noch ein wenig komplizierter: denn hier nimmt Mutter/Vater in jedem Augenblick den veränderten Zustand ihres Kindes wahr und ändert auf der Basis dieser Wahrnehmung jede folgende Äußerung mit einer entsprechenden Änderung in der Stimme (z.B. indem sie/er jedesmal ein wenig strenger redet). D.h. beide Systeme evolvieren zusammen! Nun ist es eine offene Frage, wer zuerst ausklingt: das Kind, dass diesen Satz nicht mehr hören kann, oder Mutter/Vater, die darüber wütend sind, dass das Kind nicht mehr zuhört. (und das ist es, was in der Chaostheorie interessiert).

Dieses sich gegenseitig Hochspielen mag zuerst kaum auffällig sein. Plötzlich jedoch kommt es zu einem Sprung in dem gesamten System. In dem Augenblick dieses Sprunges macht das System eine Entscheidung: es verzweigt sich und wählt sich einen neuen Weg. Gleichzeitig kann es selbst nie wieder von alleine in seinen Ursprungszustand zurückgelangen.

Was ist Chaos? - Chaos ist nicht gleich Chaos

Schon in der Bibel beginnt alles mit dem anfänglichen Chaos, aus dem der Schöpfer den Kosmos schafft: "Im Anfang schuf Gott den Himmel und die Erde. Die Erde aber war wüst und wirr, und Finsternis lag über der Urflut ..." (Gen 1:1f.) Diese chaotische Urflut, das "Tohuwabohu", meint Unordnung und Durcheinander schlechthin.

Das griechische Wort "Chaos" heißt denn auch „gährender Schlund, Abgrund, klaffende Leere“ und ist das Gegenteil von Kosmos. Chaos also als *der gestaltlose und ungeformte Urstoff*, die anfängliche Materie, aus der alles entsteht, der ungeordnete Stoff vor der Entstehung unserer übersichtlichen Welt.

Die Welt: Uhrwerk oder Chaos? - eine kurze historische Skizze

Historisch kann die Lehre von beweglichen Systemen von den Griechen bis Galilei, von Newton bis Poincaré nachgezeichnet werden.

In der langen Vergangenheit hat man Natur für unstrukturiert, launisch, unberechenbar gehalten. Das fehlen von Mustern wurde den Launen der Mächtigen und unbegreiflichen Gottheiten zugeschrieben die sie regierten. Das Chaos herrschte und ein Gesetz war unvorstellbar. Im Laufe von einigen tausend Jahren erkannte die Menschheit langsam, dass die Natur viele Gesetzmäßigkeiten besitzt, die sich aufzeichnen, analysieren, vorhersagen und verwerten lassen. Im 18. Jahrhundert legte die Wissenschaft die Gesetze der Natur so erfolgreich auf den Tisch, dass viele dachten es bliebe nicht mehr viel zu entdecken.

Es war die Zeit von Newtons Lehre und der Vision, das Universum als gigantischen Mechanismus zu betrachten, der wie ein Uhrwerk funktioniert - und diese *Uhrwerk-Metapher* ist tief in unserem Denken verwurzelt.

Die Aufgabe der Wissenschaft bestand nur noch darin, die Auswirkungen dieses Gesetzes für spezielle Erscheinungen zu erklären. Die Vorstellung von einer Welt als Uhrwerk dominierte über eine chaotische Sichtweise.

Interessant ist aber, dass die östliche Welt eine andere Philosophie vom Chaos hat. Für die Hindus ist Chaos nicht nur die formlose Konfusion, sondern sie wissen um die zugrundeliegende Einheit von Ordnung und Unordnung. In der klassischen hinduistischen Mythologie gibt es Brahma als Gott der Schöpfung, Wischnu als Gott der Erhaltung (Ordnung) und Shiva als Gott der Zerstörung (Unordnung). Der

Gott Shiva besitzt viele Fassetten, der einsame Jäger, der Tänzer, der Jogi, er ist der Ungezähmte. Ordnung von Wischnu und Unordnung von Shiva stellen zwei verschiedene Seinsweisen dar. In denen sich die Gottheit ausdrückt: Wohlwollen und Zorn, Harmonie und Missklang.

Bevor es die Chaos-Theorie gab, nahm man an, *alle Systeme würden sich auf eine von zwei Arten verhalten*. Entweder sie bleiben stehen und behalten diesen Zustand bei (ein hüpfender Ball der zum Stehen kommt) oder sie würden sich andauernd zwischen einigen Orten hin und her bewegen⁶⁴.

Dabei war dieses Phänomen in der Wissenschaft nicht neu - nur hatte es nicht diesen Namen. Es wurden zwar isolierte Details gesehen, aber niemals das große Bild. So fand der Physiker und Astronom J. Henri Poincaré (1854-1912) bei der Untersuchung der doch so regelmäßigen Planetenbahnen heraus, dass sich schon winzigste Bahnstörungen aufschaukeln könnten und auch kurzfristig dramatische Effekte nach sich ziehen könnten. Die Gesellschaft damals hatte allerdings andere Prioritäten und Erkenntnisinteressen und so führten Poincaré's Ideen nicht zu einem Paradigmenwechsel.

Poincaré lehrt uns, dass wir *die Dinge dieser Welt niemals genau genug messen können*, um die Zukunft sicher vorhersagen zu können. So genannte zufällige Entwicklungen sind nicht zufällig, sondern es wirken eine unbekannte Zahl nicht genau messbarer Kräfte.

In den letzten 200 Jahren hat sich aber diese Sichtweise erneut grundlegend geändert.

Die „*Errungenschaften*“ des *Determinismus* (die Natur gehorcht einer verhältnismäßig kleinen Anzahl von grundlegenden Gesetzen, bestehend aus Differenzialgleichungen und mathematisch voll beherrschbar) und die *Wirkung auf unsere Gesellschaft* sind bekannt: vom Radio, Fernsehen, Telefon, Radar, Digitaluhren, Computer, Waschmaschinen, Stereo-Anlagen, Hängebrücken, CD`s bis hin zu Maschinengewehren, Panzer, Cruise Missils, nuklearen Sprengköpfen und Umweltverschmutzung. Der ganze Zweck der Technik besteht darin, unter gegebenen Umständen einen kontrollierten Effekt zu erzielen. Wir bauen unsere Maschinen so, dass sie sich deterministisch verhalten. (Stewart, 1990, 48).⁶⁵

Zu Beginn des 20. Jahrhunderts wurde dann *ein zweites Paradigma* entwickelt: die Wahrscheinlichkeitstheorie bzw. die Mathematik der stochastischen Prozesse. Beide, Ordnung und Unordnung, besaßen Gesetze, aber beide wurden völlig getrennt gesehen und auch so gehandelt. Es waren *zwei Arten, die Welt zu sehen*: der Determinismus für einfache Systeme, Statistik für komplizierte Systeme mit vielen Freiheitsgraden. *Entweder* war ein System zufällig *oder* nicht. Beide Paradigmen waren gleichermaßen nützlich, gleichberechtigt, aber gänzlich unvereinbar. Einfachheit und Kompliziertheit können keinen gemeinsamen Nenner besitzen.

[Das „Entweder-oder“-Denken hat also auch da nicht weitergebracht.]

Doch im selben Zeitraum ging es in der Physik dann Schlag auf Schlag:

Von der *Thermodynamik*⁶⁶, über die *Relativitätstheorie*, die die Illusion von der Absolutheit von Raum und Zeit zerstörte, die *Quantenmechanik*, die die Unmöglichkeit einer exakten Messung und eines autonomen Beobachters aufzeigte, über die *Kybernetik* bis hin zur *Chaostheorie* unserer Tage.

[Dabei war ironischerweise gerade der Inbegriff einer deterministischen Maschine, der Computer, der letzte Tropfen, der das Fass zum Überlaufen brachte]

⁶⁴ Beispiel Pendel: Auf der Erde würde es durch die Reibung und die Gravitation nach einiger Zeit stehen bleiben, wenn man es aber in den Weltraum bringt, würde es sich andauernd drehen. Was hat dies nun mit der Chaos-Theorie zu tun? Chaotische Systeme verhalten sich nicht nach diesen zwei Annahmen. Sie wiederholen sich nicht und sie bleiben nicht auf einem Punkt stehen.

⁶⁵ Doch viele Erscheinungen in der Natur konnten dennoch nicht erfasst und begründet werden; man sagte halt: das liegt lediglich an der Komplexität (z.B. die Bewegung einer Flocke in einem Schneesturm, der Druck eines Gases, die Temperatur eines Haufens brennender Kohle).

⁶⁶ neue Begriffe werden geprägt, z. B. „geschlossenes System“; „Entropie“, ein Maß für die Unordnung eines Systems. (In einem abgeschlossenen System mit irreversiblen Vorgängen (d.h. immer mit Wärmeproduktion verbunden; nur eine Zeitrichtung, Beispiel Auflösung eines Würfelzuckers im Tee) gleichen sich im Laufe der Zeit alle Energiedifferenzen aus, und das System strebt den Zustand gleichmäßiger Wärmeverteilung (= Unordnung, also Chaos) an.

Mit der Entstehung der Quantenmechanik wurde aus der Vorstellung von der Welt als Uhrwerk eine *kosmische Lotterie*. (z.B. die Annahme, dass der Zerfall eines radioaktiven Atoms durch den Zufall und nicht durch Gesetze bestimmt wird). Erscheinungen wie das Wetter sind nicht berechenbar, obwohl man die Ausgangsdaten und die zugrundeliegenden Gesetzmäßigkeiten kennt.

Für unseren Kopf ist das alles schwer vorstellbar, denn wir sind es gewohnt, in kausalen Zusammenhängen zu denken. Unser gesamtes kulturelles Leben baut auf der newtonschen und cartesianischen Kausallogik auf, die letztlich auch voll und ganz auf dem Funktionsniveau unser Sinnessysteme fußt: wir können mit unseren Sinnen tatsächlich nur kausal wahrnehmen!!

Und: Die Chaostheorie ist auch ein „Hauptkampfplatz der Auseinandersetzung zwischen Sein und Werden“ (Achtner, 1997, 2). Denn es geht auch um eine *Umorientierung des europäischen Denkens in seinen metaphysischen Grundstrukturen*: weg vom zeitlosen Sein (Platon) – hin zum zeithaften Werden (Aristoteles). Weg von Newton's, am Platonismus orientierten, Zeitbegriff, weg vom Kausalitätsprinzip und den ewig gültigen Naturgesetzen, - hin zu Werden, Zeitlichkeit, Kreativität.⁶⁷

Und Heute ?

Heute steht Chaos alltagssprachlich, meistens mit negativem Beigeschmack, für Durcheinander und Unordnung, auch für verwirrt, Zerfall von Ordnung, asozial (Ausnahme: „kreatives Chaos“).

Das steht im Gegensatz zu dem, was Physiker unter "Chaostheorie" verstehen. Chaos als wissenschaftlicher Begriff bedeutet *das Vorherrschen einer nicht-kausalen Dynamik*, die durchaus durch Zerfall von Ordnung entstehen kann, aber nicht muss. Chaotische Dynamiken haben eine eigene „Ordnung“, die aber nicht mit einer strukturierten Ordnung (wie der Bücherschrank bei einem "zwanghaften Charakter") verwechselt werden darf. Wenn man so will, kann man *Ordnung und Chaos als dialektische Gegenspieler* betrachten.
[Da ist sie, die Dialektik...]

Was wir für einfach hielten, wird kompliziert, und auch umgekehrt: was wir für kompliziert gehalten haben kann einfacher werden. Das deterministische Chaos besitzt seine eigenen Gesetze. In der Natur gibt es unzählige Unregelmäßigkeiten: der turbulente Fluss einer Strömung, die Umkehr des Magnetfeldes der Erde, die Unregelmäßigkeit des Herzschlages, das Wachstum von Insektenpopulationen, das Tropfen eines Wasserhahns, der Verlauf einer chemischen Reaktion, Veränderungen des Wetters, der Anprall einer Billardkugel, die Zusammenstöße von Atomen, etc.

Chaos bedeutet also nicht gleich unordentlich und wild, sondern es geht dabei darum, wie sich Systeme (z.B.: ein Pendel, ein springender Ball oder das Sonnensystem) verhalten. Neue Fragen über Messmethoden, Vorhersagbarkeit und Theorieüberprüfung werden gestellt.

Zuerst waren es formal-mathematische, naturwissenschaftliche Begriffen und es ging um die Anwendung auf einfache sich entwickelnde (evolvierende) Systeme. Chaos beschreibt ein nicht-lineares, determiniertes Geschehen. Es erscheint wie ein Becken, in dem eine Unzahl von Möglichkeiten existieren, die auch realisierbar wären⁶⁸. Chaos ist in diesem Sinne eine andere Art von Ordnungsbildung, die auf der Basis von

⁶⁷ Ansatzpunkte gibt es bereits bei Hegel (1770-1831), Nietzsche (1844-1900), H.Bergson (1859-1941), M.Heidegger (1889-1976). Insbesondere haben dies A. N. Whitehead und I.Prigogine aufgegriffen mit ihrem an konkreten Prozessen der Natur orientierten Denken (Prozessphilosophie). In der Gründerzeit der Naturwissenschaften war der Hauptgegner der klerikal verfestigte und dogmatisierte Aristotelismus. (Galileis Kampf mit den römischen Aristotelikern) und die gleichzeitig stattfindende Platonrenaissance: Die Ordnung sollte über das Chaos siegen.

⁶⁸ Für Schelling z. B. war das Chaos die „metaphysische Einheit von Potenzen“.

Schwingungsmustern und zeitlichen Verlaufsstrukturen zwischen Zerfall und Neuordnung, Tod und Neugeburt hin und her oszilliert. *Die Schwingungsmuster hinter den beobachtbaren Ereignissen* sind in der Chaostheorie von Interesse⁶⁹.

Die Chaostheorie beschreibt, wie Schwingungsmuster die durch sogenannte kritische Instabilitäten ihren ursprünglichen Ordnungsrahmen verlieren können und dann entweder durch ein chaotisches Durchgangsstadium fließen müssen, um eine neue Struktur zu entwickeln, oder aber sich vollständig auflösen⁷⁰.

Nun findet immer öfter Chaostheorie, bzw. Phänomene, die mit bestimmten Begriffen beschrieben und erklärt werden (z. B. Fraktale, Attraktoren) *auch Eingang in die Sozial- und Humanwissenschaften* wie z. B. Pädagogik, Psychologie, Psychotherapie, Psychiatrie und Medizin. Von der Struktur unserer Organe, über Ordnungs- und Musterbildung bei kognitiven Prozessen bis hin zu den Interaktionen in sozialen Systemen (Dynamik der Selbstorganisation in Arbeitsgruppen, Familien, u. a.).

Unordnung, sprich das Chaos, bestimmt unser Leben mehr, als wir es für möglich halten (und akzeptieren wollen)⁷¹. Man könnte auch sagen, dass *das Berechenbare die Ausnahme im sonst vom Chaos beherrschten Universum ist*. Bestes Beispiel für Chaos ist der Mensch und sein Verhalten selbst.

Insgesamt geht es um einen grundlegenden Durchbruch im Verständnis von Unregelmäßigkeiten in der Natur, wie aus Ordnung Chaos entsteht und umgekehrt.

Chaos ist zwar der Gegenspieler von Ordnung, jedoch auch der Gegenspieler des reinen Zufalls. Chaos liegt, einfach gesagt, zwischen Ordnung und reinem Zufall. Dennoch kann chaotische Dynamik uns wie Zufall erscheinen.

Ordnung und Chaos sind als zwei verschiedene Manifestationen eines zu Grunde liegenden Determinismus zu sehen. Und keine von beiden existiert allein. An die Stelle von zwei entgegengesetzten Polen tritt ein kontinuierliches Spektrum (das typische System kann in verschiedenen Stadien existieren). (Stewart, 1990, 28).

Trotz einfachster Gesetze (z. B. der Gesetz der Schwerkraft oder die Stoßgesetze) gibt es *Systeme, die ungeheuer sensibel auf winzig geänderte Anfangsbedingungen reagieren*. Solche Systeme unterliegen dem "deterministischen" Chaos. Deterministisch bedeutet, dass hinter dem scheinbaren Chaos nach wie vor die Ordnungen der Physik bestehen - wenn auch verborgen.

Chaos und Ordnung sind also nur zwei Seiten einer Medaille - man sieht nur eben beide Seiten
nicht gleichzeitig.

Der grundsätzliche Unterschied zwischen dem Zufall und der Determiniertheit von Gesetzen ist jedenfalls in Frage gestellt.

Frage 2: Vielleicht würfelt Gott doch und erschafft dennoch im gleichen Atemzug ein Universum voller Gesetzlichkeit.

Man beginnt zu entdecken, dass Systeme, die genaue und unveränderliche Gesetze verfolgen, sich doch nicht immer auf regelmäßig und vorhersagbare Weise verhalten. Einfache Gesetze müssen nicht einfaches Verhalten hervorrufen. Ordnung kann ihre eigene Art von Chaos erzeugen.

⁶⁹ z.B. zeigen alle organischen Parameter in unserem Körper eine chaotische Dynamik, sei es der Herzschlag, das Gehirn, die enzymatischen und hormonellen Kreisläufe. Auch Harmonie ist ein Begriff, der chaostheoretisch faßbar ist, befindet sich doch dieser Zustand genau zwischen Chaos und Ordnung. Schönheit ist chaostheoretisch gesehen eine schmale Gratwanderung zwischen dem Risiko zweier Abstürze: auf der einen Seite die Auflösung aller Ordnung in Chaos, auf der anderen die Erstarrung in Symmetrie und Ordnung. Nur auf diesem schmalen Grad entsteht Schönheit, wird Gestalt.“ (F.Cramer, 1988, 204f).

⁷⁰ Sofern der Ausgangspunkt eine zeitlich stabile Ordnung darstellt, kündigt sich Chaos in einer typischen Form an: von der normalen Wachstums"ordnung" kann das System sich zu einer Oszillierung emporschwingen, es beginnt periodisch zu schwingen. Bei weiterer Wachstumssteigerung spaltet sich diese Periodisierung nochmals und es kommt zu dem, was man Periodenverdopplung nennt: das System schwingt nun periodisch statt um einen Höchst- und Tiefstwert um jeweils zwei auf jeder Seite. Nun fehlt noch ein kleiner Schritt zum Abgleiten in das totale Chaos (Feigenbaum-Szenarium).

⁷¹ Selbst die Mathematik steckt voller Unbeweisbarkeiten (z.B. die "Unendlichkeit" der irrationalen Zahlen).

Frage 3: Die Frage ist nicht so sehr, ob Gott würfelt, sondern wie er würfelt.

Dies ist eine dramatische Entdeckung und deren Auswirkungen haben sich noch längst nicht überall ausgewirkt im wissenschaftlichen Denken.

Einige zentrale Begriffe und theoretische Modelle

Im Jahre 1963 machte der Meteorologe Edward Lorenz eine folgenschwere Entdeckung. Er gab in seinen Computer mehrere Wetterdaten ein, um daraus eine Vorhersage zu erstellen. Weil die Maschinen dieser Zeit noch sehr langsam arbeiteten, rundete Lorenz die Daten hinter dem Komma auf drei Stellen ab. Da die Computer jener Tage auch unzuverlässig arbeiteten, misstraute Lorenz den Ausdrucken seines Rechners. Er startete ihn deshalb nicht mit den Endergebnissen des Vortags, sondern mit Zwischenwerten. Der Computer war aber in Ordnung. Lorenz fand bald den Fehler. Der Computer rechnete mit mehr Stellen hinter dem Komma als Lorenz eingegeben hatte. Der Unterschied von einem Hundertstel Prozent - hatte in kurzer Zeit die gesamte Vorhersage durcheinandergebracht. Das Phänomen ist als "Schmetterlingseffekt" in die Wissenschaftsgeschichte eingegangen.

(Allerdings auch hier: Seine Entdeckung war für die anderen Meteorologen zu mathematisch. Erst als in den achtziger Jahren kam seine Entdeckung zu Ehren).

Hier und auch in vielen anderen "dynamischen Systemen" wird eigentlich das Verhalten im "Phasenraum" beschrieben. Den Phasenraum kann man sich als eine Menge vorstellen, welche alle Zustände umfasst, die ein bestimmtes dynamisches System theoretisch einnehmen könnte. Die Koordinatenachsen des Phasenraumes bedeuten dann physikalische Größen, wie Druck, Temperatur,....

(Chaosforschung ist also ohne entwickelte Computertechnik nicht denkbar). Lorenz' Erkenntnis legte den Grundstein für dieses neue Forschungsgebiet (Forschung über unkalkulierbares Verhalten bestimmter Systeme).

Attraktor

Durch einen Attraktor lässt sich die Entwicklung eines zugehörigen dynamischen Systems (z.B. Populationen, Wirtschaftsprozesse,...) unter Beibehaltung der Anfangsbedingungen in Abhängigkeit von der Zeit darstellen. Attraktoren beschreiben sowohl die Lage eines Punkts im Raum, als auch den Betrag und die Richtung seiner Bewegung (Phasenraum).

Es gibt vier Stufen von Attraktoren⁷². Eine davon ist die der chaotischen (seltsame) Attraktoren. Einer ist der sogenannte Lorenz-Attraktor, durch den der Schmetterlingseffekt berühmt wurde. Bei diesem kann eine minimale Änderung in den Anfangsbedingungen eines Systems zur völligen Unvorhersagbarkeit des Verhaltens führen. Es scheint so, dass nicht nur thermodynamische Systeme Attraktoren besitzen, sondern auch soziale Systeme wie unsere Gesellschaft oder die Weltwirtschaft. Attraktoren können da als erfolgreiche Muster im Sinne von z. B. Märkte oder Regeln aufgefaßt werden, auf die sich Systeme im Laufe der Zeit zubewegen (und das System stabil halten).

Ordnung im Chaos - Selbstähnlichkeit

Eine besondere Form der Ordnung im Chaos wird "Selbstähnlichkeit" genannt. Das heißt: das Detail sieht etwa so aus wie das Ganze. Das Wort **Fraktal** stammt aus dem lateinischen und bedeutet dort gebrochen (in der Medizin gibt es ein ähnliches Wort: Fraktur). Das Gebrochene an einem Fraktal ist dabei die Dimension. Typisch für ein Fraktal ist, dass wenn man einen Teil vergrößert, man wieder ein Bild erhält, das dem Gesamten ähnlich ist. Die bekanntesten Fraktal-Typen sind Julia und Mandelbrot.

Benoit Mandelbrot (geb. 1924 in Warschau), unternahm in seiner Karriere Ausflüge in alle möglichen Wissenschaften (unterrichtete an verschiedenen Universitäten Nationalökonomie, Ingenieurwissenschaften und Psychologie und arbeitete auch bei IBM). Auch in der Chaosforschung schlug Mandelbrot einen neuen Weg ein. Er kritisierte

⁷² Die ersten beiden sind in der Phasebene (zweidimensional), die beiden letzten im Phasenraum (dreidimensional): Fixpunktattraktoren (Darstellung durch Spirale): das dynamische System nähert sich einem Punkt an. Zyklische Attraktoren (Darstellung durch Ellipse): das dynamische System nähert sich einem Grenzzyklus an und ist periodisch. Torus-Attraktoren (Darstellung durch Torus): das dynamische System nähert sich einem Torus an und verhält sich quasi-periodisch, da zwei unabhängige zweidimensionale dynamische Systeme Ausgangspunkt des Attraktors sind.

stark die etablierte Wissenschaft und deren Rückzug in eng umgrenzte Spezialgebiete. Seine Anerkennung als Mathematiker und die Wertschätzung seiner teils sehr gewagte Thesen und Ideen wurde ihm von den meisten seiner Kollegen verwehrt⁷³.
[wie so oft, wenn man sich nicht dem „Mainstream“ anschließt].

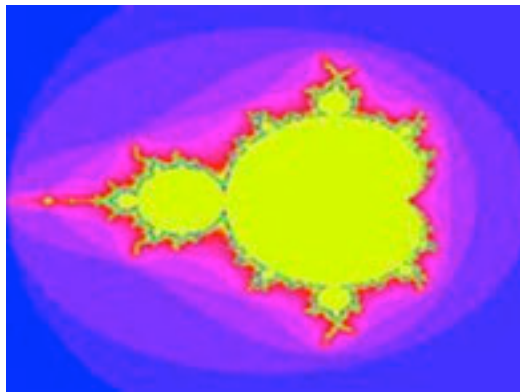
Fraktale (aus dem Ursprungsobjekt erzeugte selbstähnliche (gleich aussehende) Folgeobjekte)

Für dieses Phänomen gibt es natürliche, menschengemachte und künstliche Beispiele.

Betrachtet man die Küstenlinie der Insel Rügen auf einer Karte mit schwacher Vergrößerung, dann zeigt sich ein sehr zerklüfteter Verlauf. Eine Bucht folgt auf die andere. Betrachtet man dann einen kleinen Ausschnitt der Küste auf einer Karte mit stärkerer Vergrößerung, entsteht ein ähnliches Bild. Die genauere Karte zeigt weitere Buchten, die auf der Übersichtskarte nicht erkennbar waren. Die Küstenlinie ist also selbstähnlich. (gilt auch z. B. für die Küstenlinie Südafrikas).

Auch Börsenkurse zeigen Selbstähnlichkeit. Ob die Schwankungen eines Aktienkurses innerhalb einiger Jahre oder im Tagesverlauf gezeigt werden, die Kurven sehen sich sehr ähnlich. Das liegt daran, dass eine Aktie, die starken Kursschwankungen unterworfen ist diese meist sowohl innerhalb eines Tages als auch innerhalb von Jahren zeigt. Im Gegensatz dazu zeigen häufig Aktien, deren Wert sich langfristig wenig ändert auch im Tagesverlauf nur geringe Kursschwankungen.

Mit Hilfe mathematischer Formeln lassen sich am Computer selbstähnliche Formen erzeugen: das sogenannte "Apfelmännchen", die wohl berühmteste selbstähnliche geometrische Figur. Durch Zoom auf eine beliebige Stelle im Apfelmännchen entsteht nach mehreren Vergrößerungsschritten immer wieder ein Apfelmännchen.



Die gebrochene oder fraktale Dimension:

Fraktale haben eine Dimension. Ein Objekt muß nicht unbedingt ein- zwei- oder dreidimensional sein, es kann eine Dimension von 1,5; 2.81 oder 3 haben. Die Dimension eines Fraktals ist nicht so einfach zu beschreiben. Aber wenn man annimmt das eine gerade Linie eindimensional und ein Rechteck zweidimensional ist, wäre ein Objekt, das eine sehr zackige Linie (so wie die meisten Fraktalen aussehen) hat, zwischen den beiden Dimensionen. Sie würde den Raum zwar besser ausfüllen als eine gerade Linie aber nicht so gut wie das Rechteck; die zackige Linie hätte die Dimension irgendwo zwischen der 1. und 2. Dimension, z.B.: 1,25.

Exkurs: Fraktale Affektlogik

Für Luc Ciompi ist die Chaostheorie mit den Konzepten und Begrifflichkeiten wie z. B. Selbstähnlichkeit und Attraktoren wichtig im Rahmen seiner Theorie der fraktalen Affektlogik. Der übergreifende Rahmen dazu ist die allgemeine Systemtheorie, chaostheoretische und synergetiktheoretische Erkenntnisse und das Autopoiese-Konzept von Maturana.

⁷³ Trotzdem erschien Ende der 70er Jahre sein erfolgreichstes Werk: "The fractal geometry of nature".

"Die zentrale These der Affektlogik lautet, dass *affektive und kognitive Komponenten - oder Fühlen und Denken, Affekte und Logik - in sämtlichen psychischen Leistungen gesetzmäßig zusammenwirken.*" (Ciompi, in Mauthe, 2001, 12). Denken im affektfreien Raum ist unmöglich, denn für das Denken wirken Gefühle wie Zugänge, die Gedächtnisspeicher öffnen und schließen. Sie steuern somit die Richtung unserer Aufmerksamkeit und unseres Denkens. *Affekte spielen in allen Psychodynamiken eine energetisch-organisatorische Schlüsselrolle.*

Die verschiedenen Affektlogiken sieht er als seltsame Attraktoren im Phasenraum des Gehirns, und die einzelnen Affekte als Energieträger, die das System „in Schwung“ halten. Unlustvermeidung betrachtet er als Selbstorganisation des Gehirns. Aufgrund dieser Thesen konnte man mit einer auf chaostheoretischen Überlegungen basierenden Computersimulation das Verhalten Schizophrener nachbilden. Ciompi ist der Überzeugung, dass *schizophrene Prozesse* den Weg in eine neue dynamische Ordnung nicht finden und daher in den späteren Zustand der totalen psychischen Auflösung geraten.

Auch plötzliche „Phasensprünge“ zweier streitender Menschen vom friedlichen ins gewalttätige Verhalten sieht er als Hinweis dafür, dass es chaostheoretisch erklärt werden kann⁷⁴.

Ciompi erkennt aber auch einige Probleme in dieser Analogie. Z. B. die Frage, was denn die physische Energie sei; eine Möglichkeit ist "Interesse", welches aber nur subjektiv erfahrbare, also sehr schwierig meßbar ist. Hierbei hofft er auf zukünftige Forschung, um Energiepotentiale im Gehirn genauer messen zu können. Auch die Affekte (z. B. Angst, Wut und die dabei aktiven cerebralen Strukturen) können Energieträger sein. Dann stellt sich die Frage nach den Variablen, die den Zustandsraum aufspannen. Ciompis Lösung ist, sich die für eine Untersuchung interessanten Variablen herauszusuchen und diese zu verwenden. Das Verhältnis von Alltagslogik zu den anderen Affektlogiken erklärt er so, dass Alltagslogik in einer Potentiallandschaft mit Attraktoren und Repulsoren quasi Schienen darstellen könnte, denen der Systemzustand einfacherweise folgt. Bahnen, die der Systemzustand einschlägt, sind meist Lustwege, weil sie dem Weg des geringsten Widerstands folgen.

Auch das Problem des Unbewußten greift Ciompi noch einmal auf: das Unbewußte ist ein sekundärer Attraktor, der manchmal den Systemzustand drastisch verändern kann.

Schließlich geht Ciompi auf die *Selbstähnlichkeit psychischer Prozesse* ein. Jeder Mensch hat einen eigenen „Persönlichkeitsstil“, so dass man seine Handlungen vorhersagen und beeinflussen kann.

[Ein Widerspruch zur Nichtvorhersagbarkeit von Systementwicklungen?].

Laut Ciompi gibt es auch bei Gruppen von Personen attraktorähnlich wirkende Affektlogiken. Ein weiterer Beleg ist für ihn die Iteration kognitiver Prozesse: die Stimmung beeinflusst das Handeln, was wiederum die Stimmung beeinflusst, etc.

Er betont, dass es sich nur um eine Hypothese handelt, die noch nicht vollkommen verifiziert ist. Ciompi erwähnt die Unmengen an Wissen und Forschung nicht nur in diesem Bereich und weist auch darauf hin, dass die Chaostheorie wertvolle Impulse für die Psychologie gibt.

Das "Ich", die "Person", die "irrediktible Subjektivität" wird nicht ad acta gelegt, sondern steht "weiter als Rätsel hinter allem." (Ciompi, 2001, 20).

Im Rahmen des A.K.T haben diese Thesen und Erkenntnisse natürlich große Bedeutung, sowohl zur Legitimation als auch für die Praxis. Denn Ciompi schreibt selbst: „Auch ‘affizieren’ Affekte immer auch den ganzen Körper (...). Sehr ansteckend, entfalten sie zudem selbstähnliche (sog. ‘fraktale’) Wirkungen auf allen möglichen sozialen Ebenen. Dank seiner sowohl subjektiven wie psychosomatischen, neurobiologischen wie soziodynamischen Dimension ist auch der verwendete Affektbegriff somit ausgesprochen integrativ (Ciompi, 2001, 13). Und er meint auch, dass „die Affektlogik neue Zugänge eröffnet“ zu „anderen

⁷⁴ Nach H. Haken, dem Begründer der **Synergetik**, erfolgen solche Sprünge bei kritischer Veränderung von bestimmten sog. Kontrollparametern (z.B. emotionale Spannung); die neu sich bildenden Muster (ein Wahnsystem baut sich auf) entstehen unter dem "versklavenden" Einfluß von sog. Ordnungsparametern (z.B. vorher kaum wahrnehmbare wahnhafte Elemente), die dann plötzlich (wenn die emotionale Spannung einen kritischen Wert übersteigt) zu dominanten Strukturelementen werden - vom Normalverhalten zum "Sprung in die Psychose" (Ciompi, 2002, 18).

therapeutischen Schienen“, die über den Körper im weitesten Sinn laufen, d. h. über alle Arten von Körpertherapien, Bewegungstherapien, Tanz- und Sporttherapien etc“. (Ciompi, 2001, 20).

Bei aller Plausibilität und Faszination der Thesen und einleuchtenden Analogien doch auch ein paar kritische Überlegungen.

Werden nicht zwei voneinander unabhängig entstandene Theorien (Synergetik und Chaostheorie) und deren Fachbegriffe (Attraktoren versklavten Systeme, usw.) vermischt? Gibt es "Beweise" für die chaotische Struktur des Gehirns?

Wo sind die neurologischen Grundlagen und die Versuche dazu?. Damasio's Hypothese der somatischen Marker sind da formal besser fundiert, wenn auch nicht so plakativ dargestellt.

Außerdem: wo ist denn der Körper und dessen Repräsentation bei Ciompis Thesen? Wenn der Körper unzertrennlich mit dem Gehirn und unseren Gedanken und Gefühlen verbunden ist, dann kann man ihn nur unzulänglich "an sich" simulieren, und dann stellt sich auch die Frage, ob die Chaostheorie überhaupt ausreicht, um das Gehirn zu verstehen. Auch das Verstehen des Wetters als komplexes System hat die Chaostheorie nicht direkt erleichtert; kann sie also helfen, unser Gehirn, ja unser eigenes Verstehen des Gehirns zu verstehen, oder ist es nicht doch (noch) zu komplex (da zu viele Unbekannte Einflüsse) oder (noch) die Theorien fehlen?

Rhythmus durch Rückkopplung

Ein System, das die Anlage zum Chaos in sich trägt, muss sich nicht immer chaotisch verhalten. Oft hängt es von einem einstellbaren Faktor, zum Beispiel der Verstärkung ab, wie ein System reagiert. Ein einfaches Beispiel ist die akustische Rückkopplung. Wenn der Redner in einem Vortragssaal mit seinem Mikrofon den Lautsprechern zu nahe kommt, entsteht häufig ein unangenehmes Pfeifen. Es verschwindet jedoch sofort, wenn die Tonregie den Regler am Mischpult herunterzieht, also die Verstärkung des Systems verringert. Ein verstärkendes System kann also durch Rückkopplung leicht zu einem schwingenden System werden, oder bei weiterer Verstärkung und Rückkopplung kann es sich sogar chaotisch verhalten (z. B. die Videorückkopplung: das Signal einer Kamera über die Bildregie direkt auf jenen Monitor geben, den die Kamera abfilmt. Die Kamera filmt also ihr eigenes Bild. Es können wie aus dem Nichts bizarre, chaotische Muster entstehen).

Reine Schwingungsphänomene lassen sich bei bestimmten chemischen Reaktionen noch deutlicher zeigen, zum Beispiel bei der sogenannten Briggs-Rauscher-Reaktion.

Welche *Faktoren* können also bei einem System *zum deterministischen Chaos* führen? Drei werden genannt: die Rückkopplung; Dynamik, also Bewegung und es gibt Nichtlinearitäten (z.B. die Optik einer Profikamera hat bestimmte Verzerrungen).

Naturwissenschaft und Sozialwissenschaft - wie geht das zusammen?

- Überlegungen zu Verbindungen zu den Humanwissenschaften -

Die *Übernahme von Modellen und Methodologien*, die in naturwissenschaftlichen Anwendungsfeldern entwickelt und erfolgreich benutzt werden, in sozial- und humanwissenschaftliche Bereich gibt zunächst zu Mißtrauen Anlass. Bestimmte naturwissenschaftliche Begriffe werden gern als „Mode-Schlagworte“ zum Teil inflationär benutzt (z.B. „Phasenübergang“ als Metapher für Veränderungen).

Kriz (1998) z. B. kritisiert die oft all zu leichtfertige Übernahme des Autopoiese-Begriffs bei den Humanwissenschaften. Denn die Konzeption Autopoiese thematisiert eher Abgrenzung statt Ebenen-Beziehungen und Stabilität statt Veränderung. Wenn es um Erklärung von Veränderungsvorgängen in den Humanwissenschaften (z. B. Übergänge zwischen Krankheit und Gesundheit) geht, hat dieses Konzept natürlich einen schwereren Stand.

Dennoch kann man zeigen, dass es sich um mehr als nur um analogisierende Metaphorik handelt. Die Synergetik z. B. ist keine spezifisch physikalische Theorie, sondern

ein Wissenschaftsprogramm mit interdisziplinärem Anspruch⁷⁵.

Kriterien für die legitime "Anwendung" könnten z.B. sein, dass eine Theorie etwas beitragen kann, möglichst viele und vielfältige (eventuell bislang auch widersprüchlich erscheinende) empirische Befunde und Kenntnisse eines Forschungsfeldes zu erklären; dass sie viel Anregungen für weitere empirische Forschung geben kann und dass sie für praktische Anwendungen und Problemlösungen brauchbar ist.⁷⁶

Kriz plädiert dafür, die systemtheoretischen Sichtweisen (z.B. Interaktionsmuster zwischen Familienmitgliedern) nicht zu vernachlässigen, *aber entscheidend für psychologische und therapeutische Fragestellungen ist letztendlich die „Person“* (ohne damit in individualistische Beschränkungen zurück zu fallen).

In der gegenwärtigen systemisch-familientherapeutischen Diskussion wird von einer *Kybernetik zweiter Ordnung* gesprochen: man besinnt sich wieder darauf, dass Sinndeutungen, verwoben zu Geschichten, so etwas wie Realität aufbauen – und dass der Therapeut in die Geschichten und ihre Veränderungen einbezogen ist. Im Zentrum steht also die Art, wie über die „Welt“ gesprochen wird und mit welchen Geschichten man seine Erfahrungen anderen mitteilt.

Verstehen ist immer interpretativ. Es gibt keine privilegierten Standpunkte des Verstehens und Wissens mehr.

Konsequenz davon ist, dass man mit den Klienten am Zusammenfügen von Geschichten teil nimmt. Betont wird, dass die „Selbst“ – Erzählungen mehr und anders sein können, als sie gewesen sind.

[Hier ist eine klare Parallele zu den Zielen und Phänomenen von Naikan]

Eine personenzentrierte Systemtheorie sollte drei wesentliche Anforderungen erfüllen (Kriz, 1998, 129):

- Es sollte sich um eine Mehrebenen-Konzeption handeln (Prozesse auf biosomatischer, kognitiv-emotionaler und interaktioneller Betrachtungsebene)
- Sie sollte die Entstehung von struktureller Ordnung im Prozessgeschehen, deren Stabilisierung, aber auch deren Veränderung thematisieren können
- Und sie sollte die Person ins Zentrum der Konzeption bringen, vor allem aus erkenntnistheoretischer Einsicht heraus: hinter die phänomenologische Erfahrung des einzelnen Menschen kann nicht zurück gegangen werden.

Menschen schreiben Kommunikation und Wahrnehmungen, Gefühle, Gedanken und Absichten, ihre persönlichen Geschichte, einem „Ich“ zu (selbst wenn dieses gegebenenfalls verborgen, verschwommen, von außen bestimmt etc. erlebt werden mag). Gleichzeitig ist auch klar, dass dies in z.B. gesellschaftliche oder physiologische/biologische Prozesse eingebunden ist und natürlich nicht ignoriert werden darf.

Das pädagogisch-therapeutische Sichtweise ist also folgende:

Man beobachtet in den Interaktionen von Paaren, Familien und Gruppen bestimmte Regelmäßigkeiten oder Muster. Diese sind nicht – oder zumindest nicht ausschließlich - von außen durch physikalische, biologische oder juristische Gesetze vorgegeben. Und diese beobachtbaren Interaktionen sind aber zugleich immer auch persönlicher Ausdruck der beteiligten Personen. Diese beobachtbaren Äußerungen sind ebenfalls vor dem Hintergrund physikalischer, biologischer und sozialer Gesetze als selbstorganisierte Äußerungen zu verstehen. Was wir von der „Persönlichkeit“ eines Menschen beobachten, sind offenbar ebenfalls Regelmäßigkeiten in der Abfolge seiner Äußerungen und Verhaltensweisen.

Das Problem auf den Punkt gebracht heißt:

⁷⁵ Synergetik (von Hermann Haken begründet) analysiert insbesondere das Zusammenwirken oder „kooperative“ Verhalten der Komponenten eines Systems im Sinne der Selbstorganisation. Dabei gibt es Wirkungen in beide Richtungen; eine zentrale Rolle spielt die makroskopische Ebene mit ihrer Wirkung auf die Phänomene der Mikroebene. Obwohl zu erst im Bereich der Physik, Chemie und Biologie angewandt, wird Synergetik zunehmend auch auf die Analyse „belebter“ und kognitiver“ Systeme angewandt.

⁷⁶ An den Beispielen persönlicher Entscheidungsprozesse und der Psychotherapie wird deutlich gemacht, wie die Modellvorstellungen der Synergetik zu einem Verständnis der dabei ablaufenden Prozesse des Ordnungswandels beitragen. Es werden verschiedene Möglichkeiten beschrieben, Selbstorganisation in psychologischen und sozialen Systemen nachzuweisen, z. B. konkreter Forschungsmethoden und -ergebnisse aus der Untersuchung von Systemspielen (Life-Simulationen von Organisationsdynamiken) und der Therapeut-Klient-Interaktion in Psychotherapien.

Wie sind diese selbstorganisierten Prozesse und ihre Musterbildungen auf den unterscheidbaren Ebenen zu verstehen?

Warum überhaupt die ganze "Aufregung" um das "Chaos" ?

- Ohne Ordnung stürzt der Mensch ins Chaos, Ordnung als Notwendige Chaos-Reduktion -

Um überhaupt von „Regelmäßigkeiten“, „Musterbildung“, „Systemen“, „Familiendynamiken“, „Persönlichkeitsstruktur“, etc. reden zu können, müssen wir bestimmte Ordnungen entdecken, die wir mit diesen Begriffen zur Sprache bringen.

Mit der „Entdeckung“ von „Ordnung“ ist in Übereinstimmung mit der Synergetik gemeint: „Ordnung“ besteht in einer Reduktion von Komplexität (d.h. der Freiheitsgrade, mit denen das System beschrieben wird). Erst durch Reduktion wird „Ordnung“ und „Regelmäßigkeit“ für uns erfahrbar

Das gilt sowohl für naturwissenschaftliche Phänomene wie auch, wenn wir die „Regeln“ in der Kommunikation einer Familie beschreiben, oder wenn wir in einer zunächst zufälligen Abfolge von Zeichen plötzlich „Ordnung“ entdecken.

Erfahrbar ist die häufige Wiederholung „desselben“ (oder zumindest von etwas „gleichartigem“). Wie z. B. bei der „Regelmäßigkeit“ der Planetenbewegungen, der Abfolge von Jahreszeiten, den Pendelschlag der Uhr, dem Rhythmus der Atmung, oder auch z.B. „Regelmäßigkeit“, mit der eine konditionierte Reaktion auf einen bestimmten Reiz folgt. Solche Wiederholungen suggerieren uns eine gewisse Verlässlichkeit und Stabilität, sie ermöglichen zugleich Voraussagbarkeit und Planbarkeit und verringern somit Unsicherheit im Umgang mit der Welt. (Daher auch die große Beharrungskraft unserer „Gewohnheiten“)

Auch andere Kulturen und Epochen betonen dieses; d.h. die Prozesshaftigkeit der Welt muss ins Zentrum der Betrachtung gerückt werden. „Die Welt ist nicht, sondern sie geschieht“ (Friedrich Cramer, Direktor des Göttinger MPI für theoretische Medizin, zit. in Kriz, 1998, 132)

Aber genau betrachtet *„gibt es gar keine Wiederholungen „desselben“* („man kann nicht zwei Mal in den selben Fluss steigen“)

Obwohl also kein „Abend“ in der Geschichte des Universums einem anderen völlig „gleich“, kein „Morgen“ mit einem anderen wirklich identisch ist, macht es nicht nur Sinn von Abenden und Morgenden zu reden, sondern auch eine Abfolge dieser Kategorien als „Regel“-mäßigkeit wahrzunehmen.

Im Übrigen ist diese Reduktion keineswegs an Begriffe und Sprache gebunden. Diese Art der Erkenntnis ist so grundlegend und wichtig für das Leben überhaupt, dass es sich schon in „niederster“ Evolutionsstufe entsprechend angepasst hat: Z. B. hat „das Leben“ aus dem unendlich komplexen Prozess ein Phänomen wie „Wiedererscheinen von Licht“ abstrahiert – und hinsichtlich dieses Aspektes sind eben alle Morgende einander gleichartig (äquivalent). Eine weitere evolutionäre „Anpassung“ mittels dieser Regel-Bildung ist die Abfolge von Ebbe/Flut, Frühling/Herbst, ect. (steuert z.B. das Verhalten von Zugvögeln).

Auch für den Menschen ist (unendliche) Komplexität offenbar so bedrohlich, dass evolutionäre Programme praktisch vom ersten Lebenstag an wirken und die Prozesse der erfahrbaren Welt nach möglichen „Regelmäßigkeiten“ absuchen. (z. B. ein Baby hat die Fähigkeit, die gehörte Sprache in Phoneme zu zerlegen und daraus die grammatikalischen „Regeln“ der jeweiligen Sprache zu erwerben).

Gleichzeitig haben die einzelnen Arten in dieser Vielfalt des Lebens keineswegs einen dauerhaften und festen Platz. Gerade die menschlichen Lebenswelten erweisen sich auch heute als nur höchst unvollkommendes Bollwerk gegenüber dem allgegenwärtig lauernden Chaos, das jederzeit über uns hereinzubrechen droht:

- beim Individuum z.B. so genannte psychotische Einbrüche, Angstträume, Panikattacken, etc.
- im gesellschaftlichen Zusammenleben Phänomene wie Anarchie, Revolte, Terror, Krieg.
- in unserer natürlichen Umwelt hinsichtlich den Naturgewalten: Flutkatastrophen, Hitzewellen, Hurrikans, etc.;

- und hinsichtlich der Grenzen technischer Machbarkeit: Chemieunfälle, Staudammbrüche, Reaktorenfälle, etc.).

Es gibt kaum etwas, das für den Menschen beängstigender ist, als wenn die Strukturen seiner Lebenswelt sich auflösen, wenn jedwede Ordnung zusammenbricht oder er sich dem unvorseh- und unvorhersagbaren ausgeliefert erleben muss. (vgl. die Forschungen zur psychischen Auswirkung von Arbeitslosigkeit, wo ja auch die haltgebenden äußeren Strukturen plötzlich nicht mehr da sind...).

Im Alltag wird ein solches Geschehen oft mit „Chaos“ bezeichnet⁷⁷.

Viele klinische Fallgeschichten zeigen, dass der Mensch gegebenenfalls noch seine letzten Kräfte mobilisiert, um sich drohender Strukturlosigkeiten entgegenzustemmen, d.h. wie er notfalls versucht, dem Chaos zumindest einen Rest von Ordnung abzurufen. (Kernberg und Ciompi verweisen darauf, dass die Spaltung in „gut“ und „böse“ bei Borderlinestörungen der erste und urtümliche Versuch des Menschen ist, seine widersprüchlichen Erfahrungen innerlich abzubilden und gleichzeitig zu ordnen, dem Chaos eine Struktur zu geben).

Die Mechanismen der Ordnungsbildung (Reduktion und Klassifikation) ist also ein notwendiges Programm, die die Not und die Angst bekämpfen, die uns das Chaos in seiner ganzen Komplexität und Unvorhersehbarkeit bereitet⁷⁸.

Regeln als eine Hilfe, die dem Chaos Struktur gibt

Selbst dort, wo diese Regel-suche eigentlich erfolglos verlaufen müsste, werden Strukturen konstruiert. Dies belegen verschiedene Experimente aus der *Wahrnehmungspsychologie* (z. B. Gesetze der Gestaltpsychologie).

Diese aktive Suche nach Regelmäßigkeiten und die dabei konstruierte Organisation von „Reiz“ gilt in ähnlicher Form für alle „Lebensregeln“. Und der Mensch kann über die evolutionär-biologisch erworbenen Regeln hinaus (diese beeinflussen z. B. auch Sprache, bestimmtes Sozialverhalten, Panikverhalten, Archetypen, etc.) diese Regeln individuell verändern und sogar völlig *neue Regelbereiche „erfinden“* (z. B. Rituale, für alles Mögliche).

Dies alles hilft also, das Chaos zu strukturieren. Auf der anderen Seite begrenzt dies aber auch die Erfahrbarkeit der Einmaligkeit des Lebens (wenn jemand sagt: „ich bin diese Woche jeden morgen um sieben Uhr aufgestanden, habe mit meiner Partnerin gefrühstückt....“, geht möglicherweise verloren, dass die so genannten immer gleiche Situation- trotz der Gestaltung durch die regelnde gesellschaftliche Zergliederung der Zeit in Tage und Stunden- viele unterschiedliche Details beinhaltet (Reduktionismus). Daher können solche Reduktionsvorgänge dann zu Phänomenen führen wie: „jeden Abend immer derselbe Streit“, „immer wieder dieselbe Leier...“. Insgesamt kann die Wahrnehmung von Neuem, Überraschendem und Kreativem verloren gehen.

Der Reduktionismus, als eine Möglichkeit der „Welt“ zu begegnen, befördert auch die sog. „Verdinglichung“, der am meisten verbreitete Mechanismus zur Reduktion und Kategorisierung. (Prozess und Phänomene werden faktisch als etwas „an sich seiendes“ behandelt. Man tritt dann „Dingen“ wie z.B. „der Schizophrenie“, „der Sucht“ oder der „Intelligenz“ gegenüber).

[Gestalttherapie oder Meditation haben den Anspruch, diesen Einschränkungen entgegen zu wirken].

Die wichtige Frage ist nun: wann, wo und wie führt Ordnung über das not-wendige Maß hinaus zu Zwangsordnungen und lässt damit neue Not entstehen?!

Aus Sicht der *Synergetik* werden Musterbildung und Mustererkennung als zwei Perspektiven auf den selben Prozess verstanden. Schon in der unbelebten Natur werden die ordnenden, Komplexität reduzierenden Tendenzen thematisiert. Auch innerhalb der

⁷⁷ Unterschieden werden kann: mikroskopisches Chaos als unüberschaubare Komplexität; deterministisch-makroskopisches Chaos als längerfristige Unvorhersagbarkeit mit durchaus kurzfristiger Überschaubarkeit.

⁷⁸ (Man kann auch sagen, Leben allgemein ist dem Chaos abgerungen: evolutionär hat sich Leben, quasi als Gegenprogramm zum ständig statt findenden Zerfall, den die Thermodynamik thematisiert, in der Welt etabliert).

Psychologietradition gibt es eine Richtung, die sich mit diesem Phänomenen beschäftigt: die Gestalttheorie.

B. Köhler berichtete bereits 1920 von seinen Ideen darüber, wie natürliches Geschehen überhaupt, wenn es in dynamischen Wechselbeziehung abläuft, auch ohne äußere Zwangsvorrichtungen geordnet abläuft. Und er versuchte auch, schon vor Norbert Wiener (Mitbegründer der Informationstheorie und Kybernetik), ein bestimmtes organisches Geschehen, z. B. einen Reflex, durch die Annahme von Regelkreisen zu erklären⁷⁹.

In die Chaos-Reduktion und Ordnungs-Konstruktion gehört auch die so genannte Komplettierungsdynamik (Teile werden mit anderen isolierten Teilen und Stücken zu zusammengefügt), z. B.:

- * Komplettierung des „blinden Flecks“ in der visionellen Wahrnehmung;
- * „Narrativierung“ als das Zusammenfügen von Gedächtnisstücken zu zusammenhängenden Geschichten, die Konstruktion der eigenen Biografie.
- * Im Falle der Mustererkennung am Computer lassen sich auch Komplettierungsdynamiken herstellen: aus einem kleinen Teil der Information wird der Rest „richtig“ rekonstruiert.

Nicht vergessen sollte man in diesem Zusammenhang auch Erkenntnisse der „frühen“ kognitiven Psychologie. So hat z. B. schon 1979 U. Neisser über Zusammenhänge von Wahrnehmung, Handlung und Bewegung, über Wahrnehmungsschemata, kognitive Landkarten, Vorhersage und Fremdsteuerung geschrieben, bis hin zu Fragen von Determinismus und Freiheit.⁸⁰

Allerdings ist bei komplexen kognitiven Prozessen und sozialen Interaktionen dieses „Vervollständigen“ eine Konstruktionsdynamik, die problematisch ist - insbesondere dann, wenn uns das Konstruieren nicht bewusst wird, sondern unsere Konstruktionen als Eigenschaften der wahrgenommenen Außenwelt erleben (unser Partner beginnt in einer „typischen“ Situation einen Satz – und schon „wissen“ wir, was er sagen wird, was wieder „läuft“...).

Hier geht es um das Problem „der Erreichung bestimmter Endzustände bei gleichen Anfangszuständen“ – ein Phänomen, das in der Terminologie der Systemtheorie als Attraktor bezeichnet wird. Was wir wahrnehmen, wird über Komplettierungsdynamiken zu Attraktoren verarbeitet, die wir als *Sinn-Attraktoren* bezeichnen können. Zentrale Attraktoren werden besonders *in früher Kindheit gebildet (Musterbildung)*; später werden solche Attraktoren als Strukturierungsprinzipien in der Wahrnehmung und Verarbeitung von Reizvielfältigkeiten zu Weltbildern wirksam (Mustererkennung).

Dazu wurden in der Psychologie schon in früheren Zeiten Untersuchungen gemacht und die organisierende Tendenz bei psychischen Prozessen nachgewiesen (z.B. Gestaltgesetze bzw. -prinzipien; Wahrnehmungszyklus (s. Fußnote 17); Eindrucksbildung in sozialen Situationen; Informationsaufnahme und -wiedergabe).

[Oder auch bestimmte emotionale "Attraktoren (Grundmuster), z. B. in der Sprache der Transaktionsanalyse: "ich bin o.k. - du bist o.k.",... zu denen eine Person immer wieder "hingezogen wird"]

Familientherapeutische und –systemische Betrachtungen, die ausschließlich auf interaktionelle bzw. kommunikative Regeln setzen, greifen aus dieser Sichtweise heraus zu kurz. Denn jede Kommunikation muss immer durch das „Nadelöhr“ persönlicher Wahrnehmungen, Sinndeutungen – kurz: „Welt-Bild“, bevor eine andere Kommunikation „anschließt“. Andererseits sind die selbstorganisierten kognitiven Prozesse auch über Wahrnehmungen und Handlungen an die „Außenwelt“ gekoppelt, sonst wären wir Traumbildern und Halluzinationen ausgeliefert

[d. h., ohne eine irgendwie geartete Außenrealität geht's auch nicht - ein Faustschlag ist eben, zunächst, schmerzlich erfahrene Wirklichkeit]

Der Mensch als System in seiner Umgebung

Der Mensch als autonomes und kommunikatives Wesen, gewinnt einerseits seine *Identität* immer schon und immer nur in sozialen Prozessen und kann sie auch nur dort aufrecht erhalten (Vergleich „symbolischer Interaktionismus“ bei G.H. Mead, „Du-Ich-

⁷⁹ Als Gestalten werden Gebilde bezeichnet, die (in Übereinstimmung zu Piaget) „ihre Form dem Gleichgewicht von Kräften verdanken“ - Gestalttheorie als dynamische Theorie.

⁸⁰ Neisser, U.: Kognition und Wirklichkeit. Stuttgart: Klett-Cotta, 1979.

Beziehung“ bei Martin Buber); andererseits aber sieht er sich stets als Mittelpunkt seiner Geschichten - der Mensch als eine Art „Transformator“: ankommende Kommunikationen werden zu Wahrnehmungen (Eindrücke) verarbeitet und in ausgehende Kommunikationen (Handlungen) transformiert. Dieser Prozess ist gekoppelt an zwei Unterprozesse: an *Gedächtnis* (neuronale Prozesse) und an weitere *Körperprozesse* (z. B. Hormone, Blutwerte, chronische Muskelspannungen, Energieumsatz, etc.).

Aus den neuronalen Prozessen lässt sich ein spezifischer Prozess analytisch ausgliedern, der sich selbst prozessiert; dies macht es möglich, sich durch Selbstreflexion von den aktuellen Prozessen zu distanzieren – das „innere Selbstgespräch“.

Eindrücke, Ausdrücke und Bewußtseinsinhalte sind jeweils sehr kurzlebig, aber keineswegs zufällig oder chaotisch (unvorhersagbar), sondern sehr stabil, denn sie sind vielfältig miteinander gekoppelt.

Die drei großen, untereinander vernetzen Kommunikationssysteme innerhalb des Organismus -Zentralnervensystem, Hormonsystem und Immunsystem– haben eine relativ stabile Eigendynamik, die allerdings über Wahrnehmungen Handlungen und Gedanken mit der Außenwelt in Austausch stehen (z. B. Phänomen „Stress“). Die spezifischen „Parameter“ (Werte) dieser Kommunikationssysteme sind erst im Laufe der Lebensgeschichte eines Menschen „eingestellt“ worden; und damit wirkt sich die persönlich und gesellschaftliche Lebensweise der Menschen direkt auf die zentralen körperlichen Prozesse aus. Nur eine kleiner Teil dieser Prozesse dringt ins Bewusstsein.

Gedächtnisinhalte, Muskelverspannungen und andere Körpervorgänge beeinflussen die Wahrnehmung (was wir wahrnehmen und wie deuten) und Handlungen (z.B. die ganze Palette der nonverbalen Kommunikation).

Und nicht zu vergessen das, was als manifestierte gesellschaftliche Sinnstrukturen bereits vorgefertigt sind (z.B. Kleidung, Möbel, Werkzeug, Bücher,...): das gern angeführte „Problem-System“ besteht eben keineswegs nur aus Kommunikationen, sondern auch aus den materiellen Verhältnissen vor Ort und wie diese wahrgenommen werden (die Ökologische Psychologie z. B. hat dazu viel geforscht).

Ein Beispiel: Regelbildung und Dynamiken in Familiensystemen

Eine typische Kommunikationsstruktur ist folgende: eine bestimmte Äußerung von Person B wirkt in der Wahrnehmung und Verarbeitung seitens der Person A nur noch als spezifischer Auslöser, der den „inneren Film“ erwarteter Bedeutung bei A ablaufen lassen, auf den dann mit einer entsprechenden Handlung reagiert wird.

Je stärker solche Komplettierungsdynamiken bei den Einzelnen greifen, desto mehr sind die Möglichkeiten für Veränderungen reduziert: differenzierte Wahrnehmung geht verloren, Freiheitsgrade werden immer weiter eingeschränkt, Beobachter erleben das als „verkrustete Strukturen“.

Diese beobachtbaren Muster oder Regeln sind gegenüber (leichten) Störungen stabil und korrigieren sich sogar selbst (für Attraktoren typisch). Solche Attraktoren bedeuten in einer Prozessdynamik (für eine bestimmte Zeit) stabile (bzw. „starre“) Muster. Vielfalt und ständige Fluktuation der Phänomene (z.B. reale Morgensituationen im o. g. Bsp. bzw. abgestimmte Äußerungen einer bestimmten Person) wird immer wieder in den selben Attraktor (Regel, Muster) gezogen (ist eben einfach „ein Morgen“ oder „die entsprechende Äußerung“ - d.h. möglicherweise unterschiedliche Äußerungen und deren Intentionen werden alle auf die eine „Schublade“ reduziert), und darauf wird dann reagiert.

Dies führt bei längerer Dauer dann zu den Äußerungen wie „wozu soll ich mich noch bemühen, wenn die anderen das sowieso nicht merken“.

Damit wird ein solches System auch unfähig, spontan auftretende Fluktuationen in den Handlungen zur Veränderung zu nutzen; die handlungsbestimmenden Unterstellungen werden nicht auf ihren Realitätsgehalt geprüft; durch die reduzierten Wahrnehmungen bestätigt sich das System als *selbsterfüllende Prophezeiung* selbst.

Das System ist gefangen in seiner eigenen Vernetzung, Aushandlungen, Wahrnehmung und kognitiven Komplettierungsdynamiken.

Das " Problem der Ordnung: Synergetik in der Psychologie

oder: Was hängt wie miteinander zusammen und wie verändert es sich ?

Beispiel "Psychotherapie als selbstorganisierter Ordnungswandel".

(Schiepek z. B. beschreibt Psychotherapie in der Sprache der System- und Chaostheorie)

Autonome Systeme, z. B. der Mensch, sind eben weder auf der biologischen noch auf der psychischen noch auf der sozialen Ebene einseitig von außen steuerbar; Maturana nennt das: nicht "instruktiv intervenierbar".

Das derzeit wohl empirisch fundierteste Modell psychotherapeutischer Prozesse setzt folgende Aspekte in Relation:

- die therapeutische Beziehung - die selbst übrigens keineswegs als "Wirkfaktor", sondern als hochkomplexer Prozess zu verstehen ist; erwiesen ist, dass deren Qualität noch am ehesten etwas zur Vorhersage des therapeutischen "Outcomes" beitragen kann.
- die therapeutischen Interventionen an sich,
- die Mikro-Ergebnisse und sehr wesentlich
- die "self-relatedness bzw. "Aufnahmebereitschaft" des/der Klienten.

Hinzu kommen Rekursionsschleifen zwischen Mikro-, Meso- und Makro-Ergebnissen der Therapie und den Persönlichkeitsmerkmalen bzw. der Erfahrungsgeschichte der beteiligten Personen.

Geht man davon aus, dass mindestens einige der in diesem Modell beschriebenen Wechselwirkungen nichtlinearer Natur sind, so sind in diesem Prozess auch nichtlineare Eigendynamiken, mit anderen Worten: Selbstorganisationsphänomene zu erwarten.

Eine wesentliche Voraussetzung für die Möglichkeit selbstorganisierten Ordnungswandels besteht in der Verfügbarkeit energetischer Ressourcen für dissipative, d.h. energieverbrauchende Systeme (seien diese nun physikalischer, chemischer oder biologischer Natur).

[Das ist die therapeutisch wichtige Frage: woher nimmt der Klient die "Energie", um eine De-Stabilisierung zu akzeptieren, auszuhalten und etwas daraus zu machen?]

Diese Voraussetzung gilt eben analog auch für psychotherapeutische Veränderungsprozesse. Nicht selten treten in Psychotherapien, aber auch in anderen Lernprozessen, *sprunghafte Veränderungen*, diskontinuierliche Übergänge auf.

Doch sind psychische und soziale Systeme "gestalthaft", d.h. in Strukturen und Mustern organisiert, und deren Veränderung vollzieht sich nicht (allein) auf der Ebene der Elemente, sondern in Form vielfältiger und mehrschichtiger Ordnungs-Übergänge.

[d. h. in A.K.T-Sprache: es sind immer alle vier Bereiche (Kognition, Emotion, Körper, Spiritualität) betroffen]

Derartige Übergänge sind mit *Destabilisierungen* verbunden, die oft Ängste auslösen. Diese Ängste und Verunsicherungen sowie die damit verbundenen "Rückwärtsbewegungen" hin zu vertrauten Verhaltensmustern werden meist als "Widerstand" bezeichnet, sollten aber keineswegs als mangelnde therapeutische Kooperation interpretiert werden.

[siehe "Widerstands-Verständnis" in der Gestalttherapie]

"Rückfälle" und "Fehler" erweisen sich in solchen Phasen als sinnvoll und erfordern eine Haltung der "Fehlerfreundlichkeit".

Neben der Verunsicherung steigt in Symmetriezuständen (verschiedene neue Ordnungsmuster sind gleichermaßen möglich und wahrscheinlich) auch die Sensibilität und Suggestibilität für minimale Anregungen, welche die weitere Entwicklung entscheidend prägen können.

Mit der Motivation ist auch die Frage der Kontrollparameter angesprochen.

Statt der Auslenkung aus dem thermodynamischen Gleichgewicht besteht für psychische und soziale Prozesse eine wesentliche Selbstorganisationsbedingung in der Auslenkung aus dem motivationalen Gleichgewicht, und hierfür spielen Ziele und Zukunftsantizipationen eine wesentliche Rolle.

Die Frage, ob Motivationen und damit Affekte als Kontrollparameter oder als Ordner von "Fühl-, Denk- und Verhaltensprogrammen" (Ciampi) fungieren ist noch nicht beantwortet.

Damit aus sensorischer Reizung eine Wirkung wird, muss systemintern Bedeutung konstruiert werden [und die Reizung muss auch genügend stark sein].

Jedes System braucht seine(n) spezifische(n) Kontrollparameter, um davon angeregt zu werden. Übersetzt für Individuen und soziale Systeme: Therapeutische Prozesse müssen

das Anliegen und damit die Motivation eines Klienten sehr genau treffen, er muss sich diesbezüglich verstanden fühlen, damit er sich in der Zusammenarbeit mit dem Therapeuten engagiert.

[Ist das nicht „banal“? Auftragsklärung auch verstanden als Analyse der spezifischen persönlichen Kontrollparameter und Ordner?]

Eine Frage ist, wie die Hypothese der Selbstorganisation in psychischen und sozialen Systemen auch empirisch nachgewiesen werden könnte.

Beispielhaft werden zwei Forschungsbereiche aufgeführt:

- 1 Intergruppen-Dynamik: die Entwicklungen in Systemspielen (Life-Simulationen komplexer Organisationsdynamiken, z.B. die Zusammenarbeit mehrerer Institutionen bei der Betreuung von Klienten) und
2. Erfassung dynamischer Muster in der Psychotherapie (z. B. Therapeut-Klient-Interaktion).

Doch die Forschung dazu ist sehr aufwendig, ist daher meist Einzelfallanalyse und steht sicher noch recht am Anfang.

Einige zentrale Aussagen der Chaostheorie in Stichworten:

- die Teile in einem offenen System stehen in nicht linearer Weise in Wechselwirkung.
- Es kommt zu Rückkopplungen, die schließlich zu enormer Komplexität, ja Chaos führen können.
- Schon winzige Unterschiede in den Anfangsbedingungen können zu riesigen Unterschieden nach einiger Zeit führen. (Der momentane Zustand hat eine große Auswirkung darauf, wie sich ein System verhält).
- Die Entwicklung des Systems ist nicht berechenbar, auch wenn die Wechselwirkungen der einzelnen Teile rein berechenbaren Gesetzen gehorchen. Das Ganze ist somit mehr als die Summe seiner Teile.
- Es gibt Evolutionen, Sprünge und Veränderungen von Schwingungsmustern, die auf der makroskopischen Ebene während ihrer Entwicklung in der Regel unsichtbar sind. Was wir wahrnehmen ist dann der plötzlich Knall, auch Phasenübergang genannt.
- Umgekehrt lässt sich z.B. durch die Synergetik oder Ideen der neueren Systemtheorie die Entstehung von Ordnungen aus diesem Chaos mittels Selbstorganisation erklären bzw. die Entstehung großer Strukturen aus Teilelementen demonstrieren.
- Da die Chaostheorie davon ausgeht, dass fast alle Systeme in der Natur nichtlineare Systeme sind, ergeben sich daraus enorme Konsequenzen für die Art und Weise unserer Weltsicht.
Die Vorstellung, es gäbe *eine* Wahrheit, *eine* vorhersehbare Zukunft, *einen* richtigen Weg zu wirtschaften etc. löst sich auf zugunsten einer prismenartigen Weltsicht, in der es viele parallele Möglichkeiten, Ursachen und Wahrheiten gibt. Die „alten“ Gesetze und Formeln stellen nur eine mögliche Sichtweise der Welt dar. Newtons Weltbild war demnach praktisch eine Insel der Ordnung und des Determinismus im Meer des Chaos.⁸¹

Einige zusammenfassende Hinweise und Fragen

Bei allem dem Gesagten ist wichtig, *zwei Arten von Dingen zu unterscheiden* (vgl. Fischer 2002, 23).

Es gibt zum einen Dinge, über die sich Menschen *einigen können* (z. B. die Wellenlänge des Lichts, das dem Himmel seine blaue Farbe gibt; die Zahl der Vögel, die in einem

⁸¹ Eine Ausweitung seiner Formeln und Denkweise auf die ganze Welt war nur durch starke Abstraktion und Abgrenzung bzw. Ausschaltung anderer Beziehungen möglich. Letztendlich gehörte sogar die Vorstellung *einer* erkennbaren Wahrheit und Wirklichkeit zu diesem Weltbild.

Schwarm aufsteigen; oder die Struktur eines HIV-Virus) - Phänomene an sich, Fakten und Daten.

Und es gibt zum anderen Dinge, die Menschen *etwas bedeuten* (z. B. die Erinnerung an das prächtige Blau des Himmels über dem Mittelmeer beim letzten Urlaub; das sinnliche Erlebnis, das mit dem Aufstieg einer großen Vogelschar verbunden ist; oder der Umgang mit einer tödlichen Erkrankung) - die Bedeutungen der Phänomene, das Leben mit und in der Welt.

In der "einen" Welt lassen sich Fragen durch Informationen beantworten und in der "anderen" Welt nicht. [*Chaos ist eben nicht gleich Chaos*]

Die uns bekannte westliche Zivilisation und das ihr zugrundeliegende Weltbild kann grob verallgemeinert als reduktionistisch, mechanistisch, rational, linear und logisch charakterisiert werden. Die Chaostheorie zeigt nun, dass die "alten" Gesetze und Formeln nur *eine* mögliche Sichtweise der Welt darstellen.

Die Vorstellung, es gäbe *eine* Wahrheit, *eine* vorhersehbare Zukunft, *einen* richtigen Weg zu wirtschaften etc. löst sich auf zugunsten einer prismenartigen Weltsicht, in der es viele parallele Möglichkeiten, Ursachen und Wahrheiten gibt.

Eine zentrale Aussage des Chaos-Konzepts ist, dass winzigste Ungenauigkeiten bzw. Einflüsse genügen, um zu einem völlig anderen Entwicklungsverlauf zu kommen (sog. „Schmetterlings-Effekt“). Auch bei einer noch so genauen Bestimmung des Ausgangszustandes kann nicht genau gesagt werden, wohin sich der Prozess entwickelt wird. Einen dynamischen Verlauf kann man nicht mit Bestimmtheit voraussagen (das Ende der Hoffnung auf "Prognostizierbarkeit", "geplante Machbarkeit" und "lineare Kontrollausübung" über Systeme?)

Bedeutet dies, dass dann überhaupt keine sinnvollen Vorhersagen, keinerlei Verlässlichkeit möglich ist?

Die prinzipielle Unvorhersagbarkeit der Welt hängt damit zusammen, dass durch Nichtlinearitäten (in mathematischen Gleichungen) anfängliche Ungenauigkeiten sich nicht verlieren oder ausgleichen, sondern vervielfachen - trotz vorhandener Gesetzmäßigkeiten.

Doch unsere alltäglichen Erfahrungen zeigen auch, dass Vorhersagen möglich sind: für viele Prozesse im Alltag scheint eher eine relative stabile Struktur typisch zu sein (z.B. *Veränderungs"resistenz"* eines Menschen, der „zwanghaft“ erscheint, oder für manche „rigide“ Familienregeln, oder die Unbeweglichkeit und Erstarrung von Organisationen). Dieselben Dynamiken zeigen unter bestimmten Bedingungen Chaos, unter anderen Bedingungen hingegen hohe Stabilität.

An dieser Stelle hilft das Verständnis der sog. "Fuzzylogik" („fuzzy“: undeutlich, verschwommen, vage). Es ist die Alternative zur traditionellen aristotelischen zweiwertigen entweder-oder -Logik (entweder man ist pünktlich, oder man ist es nicht; ein Drittes gibt es nicht). Durch die im Alltag verwendete "Fuzzylogik" werden Abstufungen bei Begriffen zugelassen (man ist mehr oder weniger pünktlich). Der Vorteil: Die unvermeidliche Unklarheit vieler Konzepte (pünktlich, müde, mutig,...) wird ernst genommen und ermöglichen doch einen logischen Umgang mit ihnen.

[*Und wie oft verhalten wir uns "fuzzy-unlogisch", indem wir auf einem entweder - oder beharren, oder uns kontraproduktiv um richtig- falsch-Bewertungen streiten?*]

Es bedeutet auch, dass die Genauigkeit von Messungen jede Bedeutung verliert, wenn es um Komponenten eines Systems geht, das stark vernetzt bzw. komplex ist und so funktioniert. Oder anders formuliert:

"Je genauer man sich ein Problem der realen Welt anschaut, desto fuzziger wird seine Lösung"⁸²

[*Was bedeutet das für das Thema "Evaluation"?*]

Und es bedeutet weiter: die Welt ist 'in Wirklichkeit' nicht prismenartig und die Chaostheorie beschreibt sie auch nicht 'besser', sondern es bedeutet lediglich eine neue Sichtweise in den Einzelwissenschaften (z. B. auch: der Wissenschaftler wird als teilnehmender Beobachter verstanden, was u.a. eben zu einer Relativierung der Ergebnisse führt).

⁸² Kosko, B., zit. In Fischer, 2002, 413)

Chaostheorie zeigt nur, dass man beschreiben kann (z. B. mittels sog. Szenarien), *nach welchen Regeln sich der Übergang von einer klaren Ordnung in ein als deterministisch zu bezeichnendes Chaos vollzieht*⁸³.

Durch die Synergetik oder Ideen der neueren Systemtheorie können die Entstehung von Ordnungen aus diesem Chaos mittels Selbstorganisation erklärt bzw. die Entstehung großer Strukturen aus Teilelementen demonstriert werden.

Behauptet wird, dass naturwissenschaftlich gut studierte Vorgänge selbstorganisierter Strukturbildung und –veränderung als Modell auch für Phänomene im Bereich der Psychologie anwendbar sind.

Bekanntes wird nun in einer "anderen Sprache" beschrieben und erklärt. Hilft es auch, neue Einblicke in die Natur des Psychischen/Physischen zu bekommen, um "bessere" Möglichkeiten des Umgangs mit Fragen und Problemen des Lebens zu entwickeln?

[Dazu möchte ich Schulte (2000, 228) zitieren, der mit dem folgenden kritischen Hinweis mein "Gefühl" dabei gut zum Ausdruck bringt: "Die naturwissenschaftlich orientierte Neuromythologie mit ihrer Leitvorstellung der Selbstorganisation und Evolution bietet ja auch eine Art Religion: das Gefühl, dazugehören zum Ganzen, aber eben nur als eine flüchtige, dissipative Struktur. Sind damit die alten, wie Immanuel Kant (1781, VII) meinte, unbeantwortbare Schicksalsfragen der Vernunft nach Gott, Freiheit und Unsterblichkeit überflüssig geworden?"]

"Eine grundlegende Voraussetzung in der Chaostheorie ist, dass "Chaos" nur dann gegeben ist, wenn eine Steuerungsinstanz fehlt. Heißt das, dass wenn es eine Steuerungsinstanz gibt, z. B. eine Leitungsperson da ist, kein "Chaos" herrschen kann?

Das Schwierige an der Chaostheorie ist der ungemein hohe Grad an Abstraktheit. Wir müssen uns mit einer abstrakten Theorie auseinandersetzen, was nicht einfach ist (und daher leicht zur "platten" Begriffsübertragung verführt).⁸⁴ Es ist *harte „Arbeit“, die in erster Linie mathematische Theorie in die Sprache des Lebens zu übersetzen.*

Quellen/Literatur

- Scripte des A.K.T –Weiterbildungskurses 2003
- Achtner, W.: Die Chaostheorie. EZW-Texte (Ev. zentralstelle für Weltanschauungsfragen), Berlin, 1997
- Buck, G.: Systemtheorie/ Systemischer Ansatz. Unveröff. Referat beim dritten Modul der Weiterbildung "Affektkontrolltraining" 2003. (10.-13.7.2003)
- Ciompi, L.: Affektlogik. Über die Struktur der Psyche und ihre Entwicklung. Stuttgart: Klett-Cotta 1998⁵.
- dito.: Die emotionalen Grundlagen des Denkens. Entwurf einer fraktalen Affektlogik. Göttingen: Vandenhoeck und Ruprecht, 1997a.
- dito.: Das Zusammenspiel von Fühlen und Denken nach dem Konzept der Affektlogik. Grundthesen und psychiatrisch-psychotherapeutische Implikationen. In: Mauthe, J.-H. (Hrsg.): Affekt und Kognition, Sternenfels: Verl. Wiss. Und Praxis, 2001.
- Fischer, E. P.: Die andere Bildung. München: Ullstein, 2002⁷

⁸³ Szenarien schieben sich zwischen Gesetze und Wirklichkeit, sie vermitteln zwischen Naturgesetze (z.B. Gene) und Natur (z. B. Leben). (Vgl. Fischer, 2002, 410).

⁸⁴ Dies hat jedoch mit der Materie selber zu tun. Denn entweder kann man Chaos theoretisch abgehoben beschreiben oder intuitiv fühlen, jedoch befinden sich die zugrundeliegenden Parameter außerhalb unseres normalen Wahrnehmungsspektrums.

- ☛ Kriz, J.: Systemtheorie: Eine Einführung für Psychotherapeuten, Psychologen und Mediziner. Wien: Facultas-Univ.-Verlag, 1997²
- ☛ Schiepek, G. (Hrsg.): Selbstorganisation in Psychologie und Psychiatrie. Braunschweig: Vieweg, 1997
- ☛ dito.: Neurobiologie der Psychotherapie. Stuttgart: Schattauer, 2003.
- ☛ Schulte, G.: Neuromythen. Frankfurt/M.: Zweitausendeins, 2000
- ☛ Stewart, I.: Spielt Gott Roulette? Chaos in der Mathematik. Basel: Birkhäuser, 1990
- ☛ Sulz, S.K.D.; Lenz, G. (Hrsg.): Von der Kognition zur Emotion. München: CIP-Medien, 2000.
- ☛ www.quarks.de : web-Site des Forschungsbereichs Quarks&Co des WDR-Fernsehens. Die Chaos-Theorie – einfach erklärt. Autoren: Ilka aus der Mark, Martin Dreifert, Christoph Goldbeck, Heinz Greuling, Hani Narouz, Martin Rosenberg
- ☛ www.hausarbeiten.de/faecher/hausarbeit/phy/5008.html : Referat von Philipp Klenkhart

Der Baum der Erkenntnis

- Die biologischen Wurzeln menschlichen Erkennens -

Mathias Nothhof

Das Erkennen des Erkennen

Das Buch: „Der Baum der Erkenntnis“ fasst die Arbeit der beiden chilenischen Biologen, Neurophysiologen und Erkenntnistheoretiker Humberto R. Maturana und Francisco J. Varela zusammen. Zielsetzung ihrer Arbeit ist die wissenschaftliche Erklärung des Phänomens des Erkennens, so dass am Anfang ihrer Betrachtungen die Frage: „**Was ist Erkennen?**“ steht. Dabei wird das Phänomen des Erkennens nicht so aufgefasst, als gäbe es „Tatsachen“ und Objekte die unabhängig von uns existieren und die man nur aufzugreifen und in den Kopf hineinzutun habe.



Beide Forscher versuchen aufzuzeigen, dass Erkennen als Resultat der biologischen Struktur eines Beobachters entsteht. Der Beobachter, ein Lebewesen das kulturell in der Sprache lebt, wird hier in den Mittelpunkt jedes Verstehens und jeder Realitätsauffassung gestellt. Somit machen Maturana und Varela die biologischen Grundlagen des Erkennens und somit sich selbst als Lebewesen zum Gegenstand ihrer Untersuchungen. Maturana und Varela formulieren folgenden Kernaphorismen als Ausgangspunkt und Leitfaden ihrer biologischen Kognitionstheorie:

1. „Jedes Tun ist Erkennen, und jedes Erkennen ist Tun.“
2. „Alles Gesagte ist von jemandem gesagt.“

Im folgenden versuchen Maturana und Varela, das Phänomen des Erkennens durch das Aufstellen eines neuen Systems von wissenschaftlichen Erklärungen, in dem ein Beobachter im Mittelpunkt steht, darzustellen. Hierbei wird der Prozess des Erkennens als das Ergebnis des Seins und Tuns von Lebewesen vorgestellt. Daraus werden zusätzliche Phänomene, etwa der Kommunikation, der Sprache und des Selbstbewusstseins abgeleitet. Ausgangspunkt der Überlegungen ist zunächst die Frage nach dem Mechanismus der Prozesse in lebenden Systemen oder: „**Welche Wesensmerkmale muss ein System besitzen, damit man es als lebend bezeichnen kann.**“

Die Organisation des Lebendigen

Maturana und Varela unterscheiden zur Beschreibung lebender Systeme zwischen den beiden Begriffen **Organisation** und **Struktur**. „Unter Organisation sind die Relationen

zu verstehen, die zwischen den Bestandteilen von etwas gegeben sein müssen, damit es als Mitglied einer bestimmten Klasse erkannt wird (Maturana/Varela 1987, S.54).“ Dies bedeutet, damit ich als Beobachter ein Objekt der Klasse Stuhl zuordnen kann, muss ich zuvor anerkennen, dass gewisse Beziehungen zwischen den Teilen, die ich als Beine, Sitzfläche und Lehne bezeichne, auf eine Weise gegeben sind, die das Sitzen ermöglichen. Ob der Stuhl aus Holz mit Nägeln oder aus Kunststoff mit Schrauben besteht, ist für die Klassifizierung völlig irrelevant. Mit anderen Worten: Bestimmte Beziehungen müssen gegeben sein, damit etwas als ein Stuhl erkannt werden kann.

„Unter der Struktur von etwas werden die Bestandteile und die Relationen verstanden, die in konkreter Weise eine bestimmte Einheit konstituieren und ihre Organisation verwirklichen. (Maturana/Varela 1987, S.54).“ Die Organisation eines Stuhles wird durch eine individuelle Struktur verwirklicht. So könnte die besondere Struktur eines Stuhles dadurch verändert werden, daß der Kunststoff durch Holz ersetzt wird oder die Form der Sitzfläche könnte verändert werden, ohne dass damit die Organisation, die das Objekt zu einem Stuhl macht, betroffen wäre. Die Struktur eines Systems ist somit die materielle Verkörperung einer Organisation.

Um den Unterschied zwischen Organisation und Struktur zu veranschaulichen dient das Beispiel der Spülung eines Wasserklosetts. So besteht die Organisation zur Steuerung eines Spülkastens aus den Beziehungen zwischen einem Schwimmer, welcher fähig ist, den Wasserpegel eines Spülkastens einzuschätzen, und einem Durchflussventil, welches fähig ist, den Wasserzufluss zu unterbinden. Die Anordnung dieser funktionalen Beziehungen stellt die Organisation eines Spülkastens dar. Alle diese Beziehungen müssen gegeben sein, damit das System die Merkmale einer Wasserspülung aufweist. Die Struktur der Wasserspülung ist die materielle Verkörperung der Organisation. Im häuslichen WC wird dieses Gerät heute mit einem System aus verschiedenen Materialien wie Kunststoff und Metall verwirklicht. Diese besondere Struktur könnte aber auch dadurch verändert werden, dass der Kunststoff durch Holz ersetzt wird, ohne dass damit die Organisation betroffen wäre.

Worin besteht aber die gemeinsame Organisation von Lebewesen, damit wir diese der Klasse „das Lebendige“ zuordnen können? MATURANAS und VARELAS Vorschlag ist, dass sich Lebewesen dadurch charakterisieren, dass sie sich ständig selbst erzeugen. Sie definieren die Organisation lebender Systeme als *autopoietische* Organisation. Der Begriff **Autopoiese** ist eine Wortschöpfung MATURANAS nach den griechischen Wörtern *autos* und *poiein*. *Auto* bedeutet *selbst* und soll die grundlegende Autonomie lebender Systeme betonen. *Poiese* stammt aus derselben griechischen Wurzel wie *Poesie*, und bedeutet *gestalten*. Somit heißt *Autopoiesie* wörtlich *Selbstgestaltung*. Dadurch soll grundlegend ausgedrückt werden, dass sich lebende Systeme als Ergebnis ihres eigenen Tuns selbst erzeugen. Um herauszufinden, ob ein bestimmtes System, z.B. ein Stein, eine WC Spülung oder ein Hund, lebt, muss ein Beobachter feststellen, ob es eine autopoietische Organisation aufweist. Wenn dies der Fall ist, handelt es sich um ein lebendes System. Als einfachstes Beispiel einer autopoietischen Einheit wird die Zelle dargestellt, an ihr werden die Schlüsselkriterien der Autopoiese demonstrieren:

Jede Zelle besteht aus einer Zellmembran, welche die Zellflüssigkeit umgibt. In der Zellflüssigkeit schwimmen der Zellkern und die sogenannten Organellen, die Körperorganen entsprechen. Wie die Zelle als Ganzes sind auch der Kern und die Organellen von semipermeablen (halbdurchlässigen) Membranen umgeben, die auswählen, was hereinkommt und was hinausgeht. Die Zellmembran selbst nimmt Nahrung auf und entsorgt Abfall. Alle diese Bestandteile einer Zelle sind Teil eines kontinuierlichen Netzwerkes von Wechselwirkungen, die dynamisch miteinander verbunden sind. Die chemischen Transformationen innerhalb dieses Netzwerkes werden von den Biochemikern als Zellstoffwechsel bezeichnet. Das eigentümliche dieser zellulären Dynamik ist, dass der Zellstoffwechsel Bestandteile erzeugt, die allesamt in das Netz von Transformationen, das sie erzeugt, wieder eingebunden werden. Manche dieser Bestandteile bilden dabei die Zellmembran. Diese ist somit eine Grenze der Zelle, gebildet aus einigen ihrer Bestandteile. Sie umschließt das Netzwerk der Stoffwechselprozesse und begrenzt somit seine Ausdehnung. Gleichzeitig ist die Zellmembran am Netzwerk beteiligt, in dem sie die Rohstoffe für die Produktionsprozesse durch Spezialfilter auswählt und Abfallstoffe in die äußere Umwelt entsorgt. Damit erzeugt die Zelle ihre eigene Grenze und diese definiert die Zelle als ein eigenständiges System, während sie zugleich ein aktiver Bestandteil des Netzwerkes ist. Da alle Bestandteile eines autopoietischen

Systems von anderen Bestandteilen des Systems zirkulär erzeugt werden, hat das gesamte System eine **geschlossene Organisation**. Gleichzeitig ist es im Hinblick auf den Energie- und Materiefluss offen, da es ständig von Nährstoffen durchströmt wird. (Vgl. Maturana/Varela 1987, S.51 ff.)

Diese geschlossene Organisation bedeutet, dass autopoietische Systeme nur ihren eigenen Gesetzmäßigkeiten folgen und in sofern selbstorganisierend sind. Für die Aufrechterhaltung ihrer Autopoiese benötigen solche Systeme keinerlei Informationen, die nicht in ihnen selbst angelegt oder Teil ihrer selbst wären. Alle Informationen, die das System zur Aufrechterhaltung seiner geschlossenen Organisation benötigt, liegen in dieser Organisation selbst enthalten. Deshalb sind autopoietische Systeme *autonome* Systeme. (Vgl. Maturana/Varela 1987, S.60)

Verschiedene Lebewesen unterscheiden sich durch ihre strukturell unterschiedlich verwirklichte autopoietische Organisation, sind aber in bezug auf ihre autopoietische Organisation gleich. Dieses Organisationsmerkmal muss dabei bestehen bleiben, damit ein solches System als lebend bezeichnet werden kann. Hat sich erst einmal eine autopoietische Organisation etabliert, so lebt das System; geht sie verloren, zerfällt das System.

Geschichte: Fortpflanzung und Vererbung

In diesem Kapitel besprechen MATURANA und VARELA die Themen Fortpflanzung und Vererbung. Dies ist wichtig, da lebende Wesen auch als soziale Wesen eine Geschichte haben. Aufgrund der Fortpflanzung sind wir nicht nur Vorfahren unserer menschlichen Vorfahren, sondern auch von sehr unterschiedlichen anderen Vorfahren, die in die Vergangenheit bis weit über 3000 Millionen Jahre zurück reichen. Deshalb ist es für ein Verständnis von Lebewesen in all ihren Dimensionen notwendig, den Mechanismus der Fortpflanzung, der aus Lebewesen ein historisches Wesen macht, zu verstehen.

Zu diesem Zweck wird im folgenden das Phänomen der Fortpflanzung (Reproduktion) dargestellt. Allgemein gesprochen besteht das Reproduktionsphänomen darin, dass ausgehend von einer Einheit mittels eines bestimmten Prozesses eine andere Einheit der selben Klasse entsteht. Damit es Fortpflanzung geben kann, müssen zwei Grundbedingungen erfüllt werden: Es muss eine Ursprungseinheit geben und einen Prozess, der diese reproduziert. Im Falle von Lebewesen ist die Ursprungseinheit ebenfalls ein Lebewesen, eine autopoietische Einheit, und der Prozess muss zur Bildung mindestens einer autopoietischen Einheit führen, welche von der Ursprungseinheit unterscheidbar ist. Diese Sichtweise des Reproduktionsphänomens ist nicht nur auf Lebewesen beschränkt. Im nicht organischen Bereich geschieht **Reproduktion** zum Beispiel, wenn ein Stück Kreide gebrochen wird, so dass zwei Stück Kreide entstehen, oder wenn eine Weintraube in zwei Trauben geteilt wird. Die Einheiten, welche durch den Reproduktionsprozess entstehen, sind weder mit der ursprünglichen Einheit noch untereinander identisch, aber sie gehören der selben Klasse (Kreide) an wie das Original, d.h. sie haben die selbe Organisation wie diese. Das Reproduktionsphänomen ist sehr häufig in der Welt. Beispiele sind Spiegel, Stöcke, Gemeinden, Wege.

Auf zellulärer Ebene erfolgt die Fortpflanzung durch Zellteilung (Mitose). Als Mitose wird ein komplexer Prozeß der Neuordnung von zellulären Elementen bezeichnet, der durch einen Teilungsplan determiniert ist. Bei diesem Phänomen handelt es sich um einen Reproduktionsprozess (Der biologisch interessierte Leser kann die Beschreibung der Mitose auf den Seiten 74 bis 75 nachlesen). Dieser führt zu einer Abstammung beziehungsweise zu einer stabilen historischen Abfolge von Lebewesen, hierbei zeigt sich immer das Phänomen der **Vererbung**. Die zelluläre Teilung wird als besonderer Fall der Reproduktion auch als **Autoreproduktion** bezeichnet. Das Phänomen der Vererbung lässt sich am Beispiel der Kopie veranschaulichen:

Wir sprechen dann von einer **Kopie**, wenn durch eine Modelleinheit und ein Projektionsverfahren eine mit dem Modell identische Einheit erzeugt wird. Zum Beispiel ist ein Blatt Papier, das ein Fotokopiergerät ausspuckt, eine Kopie der Vorlage. Hierbei ist die Modelleinheit die Vorlage, und das Kopieverfahren ist der Arbeitsvorgang der optischen Projektion innerhalb des Fotokopierers. Bei diesem Vorgang lassen sich zwei verschiedene Fälle unterscheiden. Verwendet man das selbe Original um viele Kopien zu machen, so hat man eine Serie von untereinander historisch unabhängigen Kopien. Dabei

kommt es von Kopie zu Kopie zu strukturellen **Ähnlichkeiten**, das heißt, dass bestimmte schwarz weiß Relationen bei den Buchstaben unverändert bleiben. Diese Relationen erlauben uns das Lesen und ermöglichen uns zu sagen, dass es sich dabei um eine Kopie handelt. Wird andererseits eine Kopie als Modell für die nächste Kopie verwendet, so entsteht eine Serie von historisch miteinander verbundenen Einheiten. Wenn zum Beispiel eine Fotokopie der vorliegenden Seite wiederum im gleichen Apparat kopiert wird, so wird man neben den Ähnlichkeiten auch **leichte Unterschiede** zwischen dem Original und den beiden Kopien feststellen können. Wenn man diesen Vorgang mehrere Male wiederholt, wird man nach mehreren Kopien eine zunehmende **Veränderung** bemerken. Da die kopierten Einheiten historisch miteinander verbunden sind, handelt es sich im biologischen Sinne um **Vererbung**.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass das Phänomen der Vererbung und das Erzeugen von strukturellen Ähnlichkeiten und Unterschieden bei den Nachkommen typisch für das Reproduktionsphänomen ist und damit auch für die Reproduktion von Lebewesen.

Die Art der Verteilung von struktureller Veränderung und Ähnlichkeit entlang einer geschichtlichen Abstammungslinie bestimmt die verschiedenen Weisen, auf die uns das Erbgut von Generation zu Generation verteilt zu sein scheint und was wir als unterschiedliche genetische Systeme ansehen.

Nervensystem und Erkenntnis

Das bisher Gesagte gilt sowohl für einfache autopoietische Systeme, wie z.B. Einzeller (autopoietische Systeme 1. Ordnung) oder Metazeller (autopoietische Systeme 2. Ordnung), als auch für komplexe autopoietische Systeme. Letztere unterscheiden sich zu einfachen autopoietischen Systemen dadurch, dass sie ein **Nervensystem** haben. Das Nervensystem besteht anatomisch gesehen aus zellularen Elementen verschiedener Art, den **Neuronen**. Dem Begriff Neuron werden sowohl typische **Nervenzellen** zugeordnet, als auch **sensorische** und **effektorische** Elemente. Neuronen bilden eine **sensorische Fläche** (z.B. Sinnesorgane), eine **motorische Fläche** (z.B. Muskelzellen) und eine Verbindung zwischen beiden, das **neuronale Netzwerk**, dieses beinhaltet bei höheren Lebewesen ein **Gehirn**. Die Neuronen funktionieren, trotz anatomischer Unterschiede, als Bestandteile eines Nervensystems in einer ähnlichen Weise. Die sensorische Fläche des Nervensystems wird durch Ereignisse im Medium des Nervensystems gereizt (perturbiert). Die Sinnesorgane übersetzen die Nervenreizungen in die neuronale Einheitssprache des Nervensystems. Bei dieser Einheitssprache handelt es sich um digitale Nervenpotenziale, d.h. eine Nervenzelle kann bioelektrisch erregt (1) oder nicht erregt (0) sein. Maturana und Varela beschreiben nun die Organisation von Nervensystemen als völlig analog zur Organisation von autopoietischen Systemen. Das entscheidende Merkmal ist nun auch hier wieder, dass das Nervensystem als ein **geschlossenes** System operiert. Jeder neuronale Aktivitätszustand innerhalb des Nervensystems führt zu weiteren internen neuronalen Aktivitätszuständen in unendlich **zirkulärer** oder **operational geschlossener** Weise. Dabei sind die Neuronen im Netzwerk des Nervensystems nicht so miteinander verbunden, als wären sie Stromkabel mit Steckverbindungen. Vielmehr verändert sich die Struktur des Nervensystems eines Organismus, von seiner Entstehung bis hin zum Erwachsenenalter. Die Neuronen vermehren, verzweigen und verbinden sich im Prozess der Zellentwicklung und Zelldifferenzierung gemäß einer der Spezies eigenen Architektur, die bereits in ihm angelegt ist. Dieses Prinzip ist ein weiteres Funktionsmerkmal des Nervensystems: Das Nervensystem ist ein System, dass sich in ständigen Strukturveränderungen befindet. Maturana und Varela sprechen deshalb von einem **plastischen System**. Die strukturellen Veränderungen des Nervensystems geschehen normalerweise nicht in Form radikaler Veränderungen seiner Hauptverbindungsbahnen, sondern auf der Ebene der Endverzweigungen der Neuronen. Kein Nervensystem lässt ein gewisses Maß an Plastizität vermissen. Dennoch ist die Plastizität bei manchen Lebewesen, z.B. bei Insekten, begrenzt. Das Phänomen der Strukturveränderung zeigt sich vor allem bei den Wirbeltieren, insbesondere den Säugetieren und dem Menschen. Es soll nochmals betont werden, dass die Prinzipien der Plastizität alleine im Nervensystem angelegt sind.

Das Nervensystem ist Teil eines Organismus, in den es eingebettet ist, und nimmt somit an seinen Interaktionen in einer Umgebung (Milieu) teil. Der Organismus, Nervensystem

und Milieu sind strukturell miteinander gekoppelt und wirken gegenseitig als Auslöser ihrer Strukturveränderungen. Die Erregungen (Perturbationen), welche das Nervensystem erfährt, modulieren die Strukturen innerhalb des Systems. Da das Nervensystem Teil eines Organismus ist, dürfen die inneren Zustände des Nervensystems nicht gegen die Autopoiese des Organismus verstoßen, da er sich ansonsten auflöst. Demnach selektiert der funktionierende Organismus (einschließlich des Nervensystems) Strukturveränderungen, welche ihm weiteres Operieren ermöglichen, oder er stirbt. Einem Beobachter erscheint dies als adäquates **Lernen**.

Als Beobachter sprechen wir von **Lernen**, wenn sich Strukturen, die ein gewisses Verhalten bei den Mitgliedern einer Spezies ermöglichen, nur beim Vorliegen einer besonderen Geschichte von Interaktionen entwickeln. Wenn wir andererseits bei Organismen der gleichen Spezies beobachten, dass sich Strukturen unabhängig von den Besonderheiten der Interaktionsgeschichte dieser Organismen entwickeln definieren MATURANA und VARELA solche Strukturen seien genetisch determiniert und die Verhaltensweisen, die dadurch ermöglicht werden, **instinktiv**. (Vgl. MATURANA/VARELA 1987, S 179 ff.)

Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass ein Nervensystem die Verhaltensmöglichkeiten eines Lebewesens erweitert. Das Verhalten (Nahrung, Flucht, Fortpflanzung) ergibt sich daraus, wie die sensorischen und motorischen Flächen, vermittelt durch das geschlossene neuronale Netzwerk dynamisch miteinander verbunden sind. Ein Nervensystem als ein derart **operational geschlossenes** System hat genau so wie ein einfaches autopoietisches System keinen Input und keinen Output. Es kann zwar über sensorische Elemente neuronal erregt werden, aber die Folge der Erregung legt es selber fest. Es kann also nicht gesteuert werden. Die Erregung erfährt es nur an und in sich selber, als relative Veränderungen neuronaler Zustände. Dementsprechend kommt das Nervensystem alleine mit seinen ständig interagierenden internen Zuständen aus. **Das Nervensystem bildet keine Außenwelt ab, sondern konstruiert vielmehr eine Wirklichkeit. Diese Konstruktion ist kein regelfreier Prozess, sondern ihm liegen biologische Gesetzmäßigkeiten zugrunde.**

Nach dem Gesagten sind wir in der Lage, zu verstehen, was mit dem Aphorismus „Leben ist Erkennen“ gemeint ist. Das Medium eines autopoietischen System oder eines Nervensystems löst nur strukturelle Veränderungen aus, bestimmt oder lenkt diese aber nicht. Das lebende System bestimmt nicht nur wie es mit diesen strukturellen Änderungen umgeht, sondern auch, welche Störungen aus dem Medium diese überhaupt auslösen können. Indem das System bestimmt, welche Störungen aus dem Medium Veränderungen auslösen, „bringt es eine Welt hervor“.

Von Erkenntnis sprechen MATURANA und VARELA, wenn ein wirksames (oder angemessenes) Verhalten in einem bestimmten Handlungsrahmen beobachtet wird (Die Interpretation ob sinnvoll oder nicht liegt hier bei einem Beobachter). Aus diesem Blickwinkel kann jede Interaktion des Organismus, sein gesamtes beobachtetes Verhalten, von einem Beobachter als eine kognitive Handlung bewertet werden: Selbst Bakterien nehmen bestimmte Merkmale ihrer Umgebung wahr. Sie verspüren chemische Unterschiede in ihrer Umgebung und schwimmen dementsprechend zu Zucker hin und von Säure weg; sie verspüren und vermeiden Wärme; bewegen sich von Licht weg oder hin. Dies ist wirksames (angemessenes) Handeln, um die Autopoiese (Leben) zu erhalten. So ist die Tatsache des Lebens selbst, die ununterbrochene Aufrechterhaltung der Strukturkopplung als Lebewesen, nichts anderes als Erkennen im Existenzbereich. Als Aphorismus formuliert: Leben ist Erkennen (Leben ist effektive Handlung im Existieren als Lebewesen).“ (MATURANA/VARELA 1987, S 191)

Literatur

MATURANA, H.; VARELA, F.: Der Baum der Erkenntnis: die biologischen Wurzeln des menschlichen Erkennens. München ; Bern ; Wien: Scherz, 1987.

Die emotionalen Grundlagen des Denkens

- Entwurf einer fraktalen Affektlogik -

Knut-Erik Landgraf

Einleitung

Im Folgenden geht es um den Versuch dem Leser/der Leserin den Anreiz zu geben, vielleicht einmal einen Blick in das von Luc Ciompi geschriebene Buch „Die emotionalen Grundlagen des Denkens“ und dem darin vorgenommenen Entwurf einer fraktalen Affektlogik zu werfen. Hierzu gebe ich einfach die Informationen, Gedanken und Gefühle wieder, die mir bei der Auseinandersetzung mit diesem Buch durch den „Kopf“ gingen.

In dieser Arbeit verwende ich zum Teil das Buch als Quelle, nutze aber auch Informationen aus dem Internet. Die in dieser Arbeit vorgenommenen Interpretationen des Gelesenen sind subjektiv stark angehaucht und sicherlich nicht vollkommen im Bezug auf das was der Autor meinte. Dies kommt aber auch meinem Ziel entgegen, welches ich mit dieser Arbeit verfolge, nämlich **„Lieber Leser/liebe Leserin dieser Arbeit lies das Buch!“** Ich finde es ziemlich gut.

Also:

der Autor Luc Ciompi, 1929 geboren, ist Dr. med., emeritierter Professor für Psychiatrie in Bern, der sich seit vielen Jahren mit sozialpsychiatrischen Projekten und mit Schizophrenieforschung beschäftigt.

Weitere Bücher aus seiner Feder sind :

„Affektlogik“ ; Über die Struktur der Psyche und ihre Entwicklung ; 1982

„Außenwelt? Innenwelt“ ; Die Entstehung von Zeit, Raum und psychischen Strukturen ; 1988

„Sein neues Buch ist das Resultat von jahrelanger Beschäftigung mit dem Thema Affekt und der Organisation von Gefühls – und Bewusstseinszuständen. Er liefert eine eigenständige und anregende Einführung in die konstruktivistische Denkweise und vertritt einen Standpunkt, der den Gefühlen dabei Raum lässt. Er bezeichnet sich als „relativer Konstruktivist“: relative Sicherheit in der Unsicherheit.“

(www.gfk-institut.ch/Texte/ciompi.html)

„Das menschliche Denken organisiert sich ständig in komplexen Wechselwirkungen zwischen Emotionen und Erkenntnissen. Für das Verständnis dieser Prozesse schlägt Ciompi ein Modell vor, das über die kausale Logik weit hinaus führt : Emotion und Kognition wirken zusammen in einem unablässigen Prozess der Selbstschöpfung die sich mit ihr eigener Kraft wieder und wieder selbstähnlich hervorzubringen vermag.“

Ein wichtiger Ausgangspunkt war hierbei für ihn, dass affektive und kognitive Komponenten, d.h. das Fühlen und Denken, in allen psychischen Leistungen unvermeidlich zusammenwirken.

So entwickelt er Kapitel für Kapitel ein Modell über die Emotionen und ihre Bedeutung für den Menschen.

„Dabei geht er von seinem Buch „Affektlogik“ aus, in dem er darlegt, dass Gedanken, Gefühle und Körper eine Einheit sind. Er orientiert sich an seinen eigenen Erfahrungen als Psychiater und als fühlender und denkender Mensch und versucht, die Gefühlswelten mit Theorien der fraktalen Logik, der Chaostheorie und der Selbstorganisation zu erklären.

(www.gfk-institut.ch/Texte/ciompi.html)

Fraktalität bedeutet hierbei: „...Selbstähnlichkeit in kleinsten wie größten Dimensionen, „Struktur in Struktur in Struktur“. Sie liegt somit dann - und nur dann - vor, wenn es gelingt, analoge Strukturen oder Dynamismen über mehrere hierarchische Ebenen eines bestimmten Phänomens hinweg nachzuweisen.“

(www.zope.iuk.hdm-stuttgart.de)

„Die Grundüberzeugung von Ciompi ist, wie er auch schon im Buch „Affektlogik“ ausführt, dass Fühlen, Denken und Umwelt immer untrennbar miteinander verknüpft sind.

„Sowohl der psychische, der soziale wie der biologische Bereich organisieren sich nach ihren je eigenen Gesetzmäßigkeiten selbst, und gleichzeitig beeinflussen sie sich in ihrer Struktur dort wo sie interagieren, fortwährend gegenseitig.

Mit solchen Befunden gewinnt das theoretische Konstrukt der reziproken strukturellen Koppelung zwischen dem biologischen, sozialen und intrapsychischen Bereich ein solides Fundament. Gleichzeitig liefert es eine ausgewogene (Teil-)Antwort auf das Leib-Seele-Problem ...“

(www.gfk-institut.ch/Texte/ciomp.html)

Hören sich die meisten Modelle über Gefühle in der Körperpsychotherapie oft verstaubt an, gelingt es Ciompi mit diesem Buch ein sehr anschauliches Bild der affektiv-kognitiven Eigenwelten zu kreieren. So benutzt er bei dieser Beschreibung nicht nur den Begriff Angst, sondern erklärt in diesem Zusammenhang Begriffe wie Angst und Angstlogik oder Wut und Wutlogik, Trauer und Trauerlogik, Lust- und Liebeslogik aber auch Interesse- und Alltagslogik.

Diese fügt er dann zu einem Bild zusammen, in dem die Attraktoren und Repulsoren wie Berge und Täler in der jedem Menschen als ureigen zu bezeichnenden „Affektlandschaft“ erscheinen. Diese unterscheiden und entwickeln sich jeweils durch die oben schon beschriebenen Einflüsse von außen. Diese Vertiefungen und Erhöhungen verändern sich also zeitlebens entsprechend den Lebensumständen.

Interessant hierbei erscheint mir, dass die so entstandenen „Affektlandschaften“ große Ähnlichkeit mit topografischen Landkarten haben, in denen Höhenlinien die unterschiedliche Höhen und Tiefen in der Landschaft darstellen und veranschaulichen.

Diese Ähnlichkeit erscheint mir logisch, wenn ich den Zusammenhang der fraktalen Logik und der Tatsache, dass wir aus der Natur hervorgegangen sind herstelle, und es somit durchaus möglich erscheint, dass wir „in“ uns ähnliche Strukturen wiederfinden.

Wenn ich diesen Gedanken nun „weiterrinne“ und mir nun vorstelle, dass ein Reiz von außen auf diese Affektlandschaft trifft, kann ich mir sehr bildhaft vorstellen, wie dann in meinem Kopf bestimmte Verhaltensweisen und Affekte ausgelöst oder aktiviert werden.

Ich stelle mir das folgendermaßen vor :

Auf meine Affektlandschaft trifft ein Reiz. Dieser Reiz verhält sich nun wie Wasser, das durch diese Landschaft fließt. Wenn man nun die physikalischen Gesetze die in der Natur ausschlaggebend sind auf diese Landschaft übertragen würde, käme es zu folgender „Fließbahn“, nämlich der mit dem vermeintlich geringsten Widerstand.

Das heißt, der Reiz würde sich wie das Wasser den Weg des geringsten Widerstandes suchen und so durch meine „Affektlandschaft“ fließen.

Dies ist meiner Meinung nach eine genial einfache Beschreibung eines scheinbar hochkomplizierten Vorganges.

Ciompi versucht also in seinem Buch einen Brückenschlag zwischen den Wissenschaften, die im Grunde genommen nur auf Messungen elektrischer Impulse und Ströme basieren und denen, die auf Beobachtungen und im weitesten Sinne nicht beweisbaren Annahmen und Theorien beruhen.

Dies macht er, indem er diese Wissenschaften zunächst in den Boden stampft und sagt, „Wir Wissen, dass wir nichts Wissen!“

Mit dieser Aussage bringt er alle Theorien auf eine Ebene und schafft so die Basis für ein theoretisches Strickmuster, das relativ wertfrei von ihm entwickelt werden kann, ohne auf „Befindlichkeiten“, welcher Art auch immer, Rücksicht nehmen zu müssen.

So genial einfach das auch zu sein scheint, kommt mir beim Schreiben dieser Zeilen aber auch ein Gedanke hoch, der in mir wiederum Angst hervorruft. Denn sollte es so einfach sein und in absehbarer Zeit auch messbar und somit nachweislich werden, würde der Mensch zukünftig lenkbar und manipulierbar werden. Die Befürchtung, die sich bei mir nun in diesem Zusammenhang einschleicht, wäre die, dass wir in einer Zeit, in der es mittlerweile nur noch um Profit und der damit verbundenen Macht und Einfluss geht, genau dieses Wissen dafür eingesetzt wird. Und was Machtstreben und Manipulation für Folgen haben kann, ist hier in Deutschland noch gar nicht so lange her.

Auch damals hat man die Lebensumstände und die damit verbundenen Emotionen und hier vor allem die Ängste der Menschen dafür benutzt, ein bestimmtes System installieren zu können um durch gezielte Beeinflussung der individuellen „Affektlandschaften“ die

Menschen auf „Linie“ zu bringen und so zu „Ausführungsgehilfen“ für die Sache einiger Weniger zu machen.

Bleibt die Hoffnung, dass dieses Wissen stärker publiziert und somit für alle zugänglich gemacht wird. Wichtig wäre hierbei jedoch, dies in einer „Sprache“ zu tun, die jeder versteht. Den nur eine Gefahr die mir bewusst ist, überrascht mich nicht und ich kann mich entsprechend dagegen wappnen.

Aber das ist nicht alles, was mich an diesem Buch fasziniert bzw. zum Denken angeregt hat. Es ist es auch die erstmalige Auseinandersetzung mit der Fraktalität von Systemen an sich. Ich finde es in diesem Zusammenhang z.B. für die Arbeit interessant. Denn wenn man davon ausgeht, dass voneinander abhängige Systeme selbstähnlich in der Struktur sind, bräuchte ich ja nur in meinem direkten Arbeitsumfeld genauer hinzuschauen, um bestimmte Abhängigkeiten im Gesamten erklären und verstehen zu können.

Ein Beispiel : Wie soll ich als Mitarbeiter in einem Projekt meinen Teilnehmern, die eher unzuverlässig sind, die Zuverlässigkeit als wichtige Tugend näher bringen, wenn ich - bedingt durch die Strukturen meines Trägers - keine Zuverlässigkeit z.B. im Rahmen des Programmangebotes geben kann. Meine eigene Unzuverlässigkeit mal außen vor, denn an der kann ich ja arbeiten.

Hinzu kommt, dass mir das Buch ziemlich deutlich gemacht hat, dass wir zwar in einem System leben, das hundertprozentige Sicherheit anstrebt, die es aber nicht gibt, weil das Chaos herrscht.

Dieses Chaos ist aber im Grunde genommen die Antriebskraft für die Weiterentwicklung, denn wenn ich alles vorausberechnen könnte, wo wäre dann der Anreiz etwas weiter zu entwickeln.

In diesem Sinne ist dieses Buch für mich ein Meilenstein, auf der Such nach der Erklärung für unser „chaotisches Verhalten“.

Ich hoffe, dass diese Überlegungen zu diesem Buch dazu beitragen, eventuell mal einen intensiveren Blick in das selbige zu werfen.

Sollte ich beim weiterlesen herausfinden das ich hier gerade „Blödsinniges“ wiedergegeben habe, so werde ich es zu gegebener Zeit im Rahmen dieses A.K.T.-Lehrganges richtig stellen. Sollte jemand der dieses Buch gelesen hat oder es zukünftig liest und zu anderen Erkenntnissen kommen, würde mich das natürlich auch interessieren und es wäre hilfreich, wenn sich derjenige mit mir in Verbindung setzt.

Was macht das ganze nun aber für das A.K.T. so interessant? Gibt es eine Verbindung zwischen den in diesem Buch eher theoretisch bearbeiteten Affekten und den Übungen des A.K.T.?

Auf diese Frage möchte ich Ciompi selbst antworten lassen.

„Allgemein wird die Bedeutung der körperlichen Verfassung und Aktivität für das Denken und Fühlen stark unterschätzt ; körperbezogene Therapieformen und verwandte Praktiken spielen deshalb sowohl in der allgemeinen Psychotherapie wie auch in der „schweren“ (vor allem institutionszentrierten) Psychiatrie nach wie vor nur eine randständige Rolle. Die affektlogische Theorie legt eine andere Praxis nahe, da für sie Körper und Psyche über die folgenden drei Grundannahmen aufs engste miteinander verbunden sind : Erstens versteht sie die Affekte (auch) als körperliche Phänomene, nämlich als umfassende körperlich-seelische Gestimmtheit. Zweitens postuliert sie ständige obligate Wechselwirkungen zwischen affektiven und kognitiven Komponenten und drittens geht sie, gestützt vor allem auf PIAGET, davon aus, dass alles Denken ursprünglich auf konkreter körperlicher Aktion, also auf Handeln, beruht.

Das Konzept der fraktalen Affektlogik ist somit schon in im Kern eminent psychosomatisch. Da zudem Affekte, obwohl nicht notwendigerweise bewusst, trotzdem körperlich manifest sein können, erscheint der Körper geradezu als der primäre Sitz, das primäre „Organ“ und Ausdrucksfeld der Gefühle.“

Aus diese Gründen würde **ich** sagen, dieses Buch ist schon ein „Muss“ für alle in diesem Lehrgang! Man muss es ja nicht sofort lesen, aber wenn man ein wenig Zeit hat, wäre es eine gute Wahl. Um die Überwindung zum Lesen noch ein wenig voranzutreiben, zum Abschluss ein Teil der Buchbeschreibung auf der Rückseite desgleichen :

„Erstmals in der Geschichte des Denkens über das menschliche Denken stehen Philosophie, Psychologie und die jüngsten Erkenntnisse der Neurobiologie nicht mehr unvermittelt nebeneinander. In Ciompis Erkenntnis einer fraktalen Affektlogik heben sich ihre Widersprüche auf. Auch der alte Streit zwischen Materialismus und Idealismus, ob das Sein das Bewusstsein prägt oder erst das Bewusstsein die materielle Welt schafft, wird versöhnt in dieser Logik höherer Ordnung : Im Chaos, in fraktaler Ästhetik entfaltet sich das menschliche Fühlen und Denken, selbstschöpferisch und lustvoll.“

In diesem Sinne, viel Spaß beim Lesen des Buches!!!

Literatur

Ciampi, L.: Die emotionalen Grundlagen des Denkens: Entwurf einer fraktalen Affektlogik. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, 1997.

Jean Piaget: Prinzipien der Lerntheorie und ihre didaktischen Implikationen

Dieter Brinkmann, Gerd van Remmerden, Thomas Klotzbücher

Grundlage dieser Arbeit ist ein wissenschaftlich ausgerichteter Text von Manfred Oppermann von der pädagogischen Hochschule in Ludwigsburg. Neben der Lerntheorie von Jean Piaget widmet er sich dabei auch anderen lerntheoretischen Autoren und Sichtweisen.

Im Gegensatz zur behavioristischen Lerntheorie der klassischen Konditionierung (Pawlow, Skinner) als Reiz-Reaktions-Theorie, in welcher der rein passiv Lernende als weißes Blatt durch Umweltreize beschrieben und durch steuerbare Stimuli zur Verhaltensänderung angeregt wird, beschreibt die kognitive Entwicklungstheorie Jean Piagets das Lernen als dynamischen, intra-personellen Konstruktionsprozess des selbsttätigen Individuums.

Der Lernende braucht die Umwelt lediglich als Anregung und Quelle seiner Entwicklung, jedoch gehen die wesentlichen Impulse von ihm selber aus, weil er aktiv nach dem sucht, was ihm in seiner Umwelt zum Problem wird, um mit der Lösung des Problems Erkenntnis aufzubauen. Die kognitive Strukturbildung entsteht in der tätigen Auseinandersetzung des Subjekts mit dem Erlebten, die über die Umwelt vermittelt werden.

Im Sinne einer sich anhäufenden Vervollständigung bezeichnet die Anpassung nach Piaget den Versuch des Individuums, jede neue Interaktionserfahrung mit der Umwelt in eine bereits bestehende Verhaltensstruktur zu integrieren. Vorhandene Erfahrungsschemata werden aktiviert, um Informationen durch aktive Organisations- und Verarbeitungsleistungen des Individuums an bisheriges Wissen anzugleichen. Gelingt der assimilatorische Akt unter den gegebenen Wissensbedingungen nicht, kommt es im Erlebnisfeld des Subjekts zu einer kognitiven Widersprüchlichkeit. Da das Streben nach dem Gleichgewicht für Piaget eine grundsätzliche Lebensgesetzlichkeit darstellt, versucht das Individuum nun durch Anpassung ein neues Gleichgewicht zwischen Organismus und Umwelt herzustellen. Kognitive Anpassung kommt zustande, wenn ein kognitiv aktiver Organismus eine Erfahrung in die konzeptuelle Struktur einpasst, über die er jeweils verfügt. Wird das Ziel nicht erreicht, können sich daraus Störungen ergeben.

Auf dem Weg zur optimalen Anpassung an die Umwelt kommt es zu einer ständigen Neuorganisation der vorhandenen und neu herausgebildeten Strukturen. Dabei kommt es nach Piaget zu einem Ausgleich zwischen Strukturhaltung und Umweltanpassung. Sie ist die treibende Kraft hinter der kognitiven Aktivität des Individuums.

Die Sinneswahrnehmung des Menschen bildet die Wirklichkeit nicht objektiv ab, wie sie *an sich* ist. Jedes Individuum konstruiert seine Wirklichkeit rein subjektiv, indem es die durch die Sinne aufgenommenen Informationen auf der Grundlage seiner persönlichen Erfahrungen und seines Weltwissens verarbeitet. Durch diesen informationstheoretischen Ansatz, dass jeder Mensch seine eigene Wirklichkeit entwirft, die mit keiner anderen Wahrnehmung eines zweiten Individuums übereinstimmt, gelangte die kognitive Psychologie zu ihrer Grundthese: Wahrnehmung, Verstehen und Lernen sind gehirnphysiologische Konstruktionsprozesse der geistigen Operationen des tätigen Subjekts, das in seiner informationsaufnehmenden und -verarbeitenden Individualität einzigartig ist.

Zur gleichen Zeit wie die Kognitionspsychologie entwickelte auch die Textlinguistik Verstehenstheorien, die das aufnehmende Subjekt zum „Prometheus“ der Texterschließung, verstanden als eigenständige Textkreation, erhoben. Die Zusammensetzung der einzelnen Zeichen zu einem zusammenhängenden Ganzen sowie die Konstruktion von Sinn werden vom aktiven Subjekt geleistet, das den Text aufgrund seines Erfahrungshorizontes neu und individuell erschafft. Der aktiv Aufnehmende wird zum Mitschöpfer bei der Konstruktion seiner Fassung eines Kunstwerkes. Jede kognitive Aufnahme ist so eine Interpretation und eine Realisation, da bei jeder Aufnahme das Werk in einer originellen Perspektive neu auflebt.

Da menschliche Wahrnehmung auf individuell mentaler Sinnkonstruktion basiert, die neurophysiologisch im menschlichen Gehirn abläuft, kann man sagen, dass wir als lebende und denkende Organismen niemals mit der Wirklichkeit an sich umgehen,

sondern es ausschließlich mit jener Wirklichkeit zu tun haben, die wir über unsere Sinnesorgane erfahren, also unsere kognitive Realität, die wir aus den Verwirrungen der Wirklichkeit (re)konstruieren. Wirklichkeit existiert also nur subjektiv im Gehirn und alles Wahrgenommene ist ein Konstrukt unserer neuronalen Aktivitäten, die in einem geschlossenen System interagieren.

Konstruktivistische Reflexionen über die Wirklichkeit

Der Konstruktivismus rekrutiert seine Grundideen aus den Ergebnissen der Kognitionspsychologie und neurobiologischen Forschung. Dabei lehnt er die für die traditionelle Erkenntnistheorie wesentliche Unterscheidung zwischen Subjekt und Objekt ab.

Auf die alte Frage, *Was ist die Wirklichkeit* und *Was ist Erkennen* antwortet Maturana mit seiner These, dass die Welt durch unsere Wahrnehmung mental konstruiert wird. Da es aber bei dem Wahrnehmungsvorgang zu einer Wechselwirkung zwischen Beobachter und Beobachtetem kommt, kann es keine vom Betrachter unabhängige objektive Welt geben. Das Bild entsteht im Auge des Betrachters, und dieser ist für seine Weltsicht, die eine mögliche Konstruktion unter vielen ist, verantwortlich.

Die Wirklichkeit ergibt sich demnach aus der kognitiven Konstruktion unseres Gehirns, das die Umwelt immer nur als Objekt eines Subjekts wahr nimmt, so dass die Wirklichkeit nicht ohne einen Beobachter, d.h. ein denkendes und erkennendes Wesen existiert. Nun dürfen wir nicht annehmen, dass die Außenwelt gar nicht existierte, da das Gehirn sehr wohl von außen über die Sinnesorgane erregt wird und sich die Wirklichkeitskonstruktion interaktionell bewähren muss. Die elektrische Aktivität der Rezeptorzelle - und im Grunde genommen aller Nervenzellen - codiert lediglich die Intensität der Erregung, die sich darin widerspiegelt, wie oft die Zelle feuert. Sie codiert jedoch nicht die Art und das Wesen der Erregung. Das Gehirn erschließt erst durch den Vergleich und die Kombination der sensorischen Elementarerlebnisse anhand interner Kriterien eine rein subjektive Bedeutung. Die Nervenzellen kodieren lediglich die Intensität einer Erregung, nicht aber deren Art und Herkunft.

Was den erkenntnistheoretischen Standpunkt des Konstruktivismus anbelangt, so behauptet z.B. Roth, dass er sich zwangsläufig aus der Konstruktivität unseres Gehirns ergibt, das die Welt grundsätzlich nicht abbilden kann. Gehirne müssen konstruktiv sein, und zwar sowohl von ihrer funktionalen Organisation als auch von ihrer Aufgabe her, nämlich ein Verhalten zu erzeugen, mit dem der Organismus in seiner Umwelt überleben kann. Dies letztere garantiert, dass die vom Gehirn erzeugten Konstrukte nicht willkürlich sind.

Da die Umwelt, so wie wir sie wahrnehmen, unsere Erfindung ist, müssen wir nicht nur Abschied von der Objektivität nehmen, sondern auch das Verhältnis von Wirklichkeit und Wissen neu definieren. Da Erkenntnis nicht mehr eine anschauliche Übereinstimmung mit einer absoluten Wirklichkeit bedeutet, rückt nicht nur die Eigenverantwortung der Wirklichkeitskonstruktion und die Handlungsfähigkeit des Individuums in den Vordergrund, sondern es findet auch eine Einsicht in die Relativität des eigenen Erkennens statt, in die endlose Metamorphose von Interpretationen, die einander ablösen. Die Aufgabe eines absoluten Wahrheitsanspruches führt darüber hinaus zu größerer Toleranz und Pluralismus gegenüber anderen Wirklichkeitskonstruktionen. Im Konstruktivismus geht es nicht um Wahrheitsfindung oder einen objektiven Gültigkeitsanspruch, sondern um die logische Zusammenhänge und den praktischen Wert der Theorie.

Zusammenstellung konstruktivistischer Merkmale

1. Der Konstruktivismus ist eine psychologische und philosophische Theorie der Wahrnehmung.
2. Wahrnehmung und Erkenntnis können von außen nicht steuernd beeinflusst werden.
3. Die Realität existiert nicht unabhängig vom wahrnehmenden Subjekt und kann nicht objektiv erfasst werden.

4. Es gibt keine Wirklichkeit ohne einen Beobachter, denn Denken und Erkennen sind nicht von demjenigen zu trennen, der denkt und erkennt.
5. Wir erkennen die Dinge nicht so, wie sie an sich sind, sondern nur so, wie sie uns erscheinen.
6. Die Umwelt, so wie wir sie wahrnehmen, ist unsere Erfindung.
7. Die Realität selbst ist prinzipiell unerkennbar.
8. Der Aufbau von Wissen ist immer an die kognitiven Funktionen des Beobachters gekoppelt; Realität ist immer kognitive Realität.
9. Der Mensch ist ein autonomer, selbststeuernder und strukturdeterminierter denkender Organismus.
10. Im Sinne des radikalen Konstruktivismus steht der Mensch als geschlossenes, selbsterhaltendes System nicht in einer Ursache-Wirkung-Beziehung zur Umwelt.
11. Wahrnehmung ist, ähnlich wie bei den kognitiven Verstehenstheorien, ein neuronaler Konstruktionsprozess im Gehirn, der über die Sinnesorgane ausgelöst wird.
12. Die neuronalen Aktivitäten sind rein subjektbezogen und interagieren in einem geschlossenen System.
13. Der Mensch filtert als beobachtendes System die ihn verwirrend wahrgenommenen Phänomene auf seine subjektgesteuerte Art und Weise und konstruiert seine ihm eigene kognitive Wirklichkeit durch die Fähigkeit zur Selbstorganisation.

Konsequenzen für die Lerntheorie

Die durch den Konstruktivismus implizierten lerntheoretischen Grundsätze der Konstruktion einer Wissenserwerbstheorie scheinen zunächst im Widerspruch zu den Postulaten der didaktischen Vernunft zu stehen, die die Wissensvermittlung traditionell als Informationstransfer auffasste. Wenn Wahrnehmung und Erkennen mentale Operationsprozesse sind, die vom Lernenden individuell auf der Grundlage seines Vorwissens realisiert werden, und wenn unsere Vorstellungen keine objektive Wirklichkeit widerspiegeln, löst der Lehrende nur den Transport von Energien aus, die die Gehirnaktivitäten anregen, aber er gibt niemals bedeutungstragende Informationen weiter. Somit ist Wissen nicht objektiv, sondern persönlich und privat, nicht zu übertragen und nur durch denjenigen zu entwickeln, der für das Verstehen vorbereitet ist.

Die physikalische Beschaffenheit der Nervenimpulse ist gleich; letztendlich ist wichtig, wo diese Impulse angelagert werden. Kommen sie in der Sehrinde an, werden sie als Bild interpretiert. Gelangen sie in die Hörrinde, werden sie als Töne, Sprache, Geräusche gedeutet. Das außerhalb der Ursache – Wirkung – Beziehung liegende autopoietische (sich selbst erhaltende) System konstruiert im Gehirn immer nur mögliche Bilder von Welten und es bleibt offen, wie weit dieselben Reize von verschiedenen Beteiligten als gleich erlebt werden, bzw. dieselbe Situation aufgrund unterschiedlicher Vorerfahrungen zu individuellen kognitiven Strukturen verarbeitet wird. Eine die Grundfeste erschütternde Idee für jeden Lehrenden, der sein Wissen übertragen will.

Unterricht soll, folgt man diesem Ansatz, nicht als Transport von Wissen sondern als Arrangement von Lernmöglichkeiten verstanden werden. Die Lernumgebung erweist sich als entscheidend für die Wissenskonstruktion. Unser Gehirn errechnet aus der unstrukturierten Fülle von Nervenreizen möglichst stabile, sinnstiftende, subjektive Wirklichkeiten. Dieses private Konstrukt wird bestimmt von der mentalen Struktur des Lernenden, seinen Wünschen und Erwartungen. Es wird nicht geleugnet, dass es äußere, beeinflussende, verwirrende, störende Strömungen gibt. Diese werden aber erst dann an das System des Lernenden angeglichen, wenn dieser eine willentliche Entscheidung zur Integration dieser Einflüsse getroffen hat.

Der Konstruktivismus will dem Lehrenden nicht vorschreiben, keine Instruktionen mehr zu geben. Der Lehrer muss sich bewusst sein, dass er keinen objektiv steuernden Einfluss auf die Art und Weise hat, wie das autopoietische System des Lernenden die Reize in sinnstiftende Vorstellungen umdeutet. Wenn wir weiterhin davon ausgehen, dass jeder Lernende das Wirklichkeitsangebot unterschiedlich wahrnimmt, erscheint auch eine Lernzielkontrolle z.B. in Form einer Klassenarbeit, die an alle Schüler die gleichen Erwartung stellt, im Widerspruch zur konstruktivistischen Lerntheorie, da der jeweilige Input eine unendliche Vielzahl von unterschiedlichen Outputs, abhängig von der persönlichen Situation des Lernenden, entwickeln kann. Somit erscheint es widersinnig, eine subjektive Leistung objektiv nach für alle gleichen Kriterien bewerten zu wollen. Die traditionelle Bewertung einer Klassenarbeit erlaubt lediglich die Antwort auf die Frage, ob es dem Lehrer gelungen ist, eine ausreichende Motivation der Schüler zum selbständigen Lernen in Gang zu bringen, oder ob eine Ankopplungsinkompatibilität zwischen der Lehrumwelt und dem autopoietischen System des Lerner besteht. Verschiedene Vertreter lehnen daher auch den Begriff „Information“ ab, da es nur um neuronale Reize, die das Gehirn selektiv und autonom umdeutet, verrechnet und quasi digital transformiert und auf seine Integrationsmöglichkeiten hin überprüft.

Primäres Unterrichtsziel sollte es sein, das autopoietische System zu stören, in Verwirrung zu bringen. Indem die bedrohlichen, weil in Unordnung bringenden außenweltlichen Stimuli zur Auseinandersetzung anregen, wird die Anzahl der internen Aktivitäten gesteigert. Es wird ein neues Gleichgewicht auf der Grundlage der bisherigen Lebenserfahrungen gesucht. Gelingt es nicht, den Unterricht so zu gestalten, dass der Lernende sich auf die Störungen und Verwirrungen einlassen kann, prallen diese Stimuli ergebnislos ab und werden nicht an das System angekoppelt. Der Lerner begreift nur, was ihn in seiner Persönlichkeit ergreift und es ergreifen ihn nur Gegenstände, die ihn in seinem Lebensumfeld als Herausforderung erschüttern. Der Unterricht hat demnach die Aufgabe zu verunsichern, aus dem Gleichgewicht zu bringen, indem er Fragen stellt statt Antworten zu geben.

Die Trias: Lernumgebung – Lerner – Lehrer

Wenn wir davon ausgehen, dass eine direkte, fremdgesteuerte Lernerkonditionierung von außen nicht möglich ist, weil der Lerner nur das lernt, was mit seiner Autopoiese kompatibel ist, dann sind die Freiheit zum Lernen und der Lerninhalte zum einen und die Komplexität der Lernsituation zum anderen wichtige Voraussetzungen. Komplexität bezeichnet in diesem Fall die Totalität der Interaktionen zwischen den Elementen eines Systems; d.h. je vielfältiger die Reize, die die Lernumgebung bietet desto anregender die Verknüpfungen, die der Lerner selbständig erstellt.

Nicht Einheit und Konformität, sondern Multiplizität und Divergenz werden gefordert, um den lebendigen Geist des Lerners zu sich selbst zu führen. Eine vielfältige Anregungsumgebung gibt dem Lerner die Möglichkeit, die schmalen Wege des fachbezogenen Lernens zu verlassen und ein multidisziplinäres Lernsystem, das die Vielfalt der Themen vernetzt und Vorstellungsvermögen und Denken anregt, für sich zu entwickeln.

Erforderlich für diese Entwicklung ist der produktive Einsatz der Freiheit im Lernen in der Interaktion mit Anderen, da durch diese Interaktion alles auch in Form einer Informationsschleife prozessual rückwirkend förderlich ist. Diese Selbstkonstruktion setzt Eigeninitiative, Selbstverantwortung für das eigene Lernen und das Lernen des Lernens als Bedingung voraus. Die Aktivität wird nicht durch Druck von außen geweckt, sondern durch die Vielfalt der Lernsituationen, die die Neugier und die erforderliche Motivation hervorrufen. Diese Aktivität wird auch durch Anstrengung im Sinne einer Herausforderung zur sinnvollen Bewältigung einer Lernsituation nicht gebremst werden.

Zur Lernumgebung gehört der gesamte unterrichtliche Kontext, angefangen mit der Gestaltung des Klassenzimmers über die Versorgung mit komplexen Materialsammlungen und Medien bis hin zur Einrichtung einer Lernwerkstatt mit möglichst authentischen und aufgabenorientierten Angeboten, um ein individuelles Lernen an verschiedenen Stationen zu ermöglichen. Authentische Materialien sprechen den Lerner in ihrer inhaltlichen Komplexität ganzheitlich an, da sie nicht in einer didaktischen Reduktion auf die vermeintliche Ausprägung von Teilkompetenzen hin gefiltert sind, sondern von vornherein mehrschichtig und vieldeutig angelegt sind.

Der Lerner entwickelt sein Wissen über das selbständige Experimentieren mit praxisbezogenen Aufgaben, die ihn in seiner Persönlichkeit ansprechen, über den Umgang mit den unterschiedlichen Beziehungen der Elemente und deren persönliche Relevanz und über eine darüber hinausgehende Vernetzung zu seinem Erfahrungs- und Wirklichkeitsfeld. Daraus folgt, dass Lernen nicht ergebnis-, sondern prozessorientiert ist, da es einer stetigen Veränderung unterliegt. Lernen bedeutet permanentes Umformen, Modifizieren und Erfindung neuer Erklärungsmodelle.

Der Prozess der Hypothesenbildung ist von eminenter Bedeutung, da selbstbestimmtes Lernen über die Formulierung und Überprüfung von Vermutungen stattfindet und nur durch wechselseitige Kommunikation der notwendige Konsens geschaffen werden kann. Hier wird ebenfalls die Wichtigkeit der Gruppe deutlich, da der Lernende nur durch die Interaktion mit Anderen seine Hypothesen über seine Umwelt überprüfen kann. In der Auseinandersetzung mit anderen Menschen können wir unsere Wirklichkeitskonstruktion relativieren.

Bei der Lösung einer Aufgabe, bzw. Bewältigung eines Problems ergeben sich somit folgende Schritte: Zunächst die Formulierung der zu lösenden Aufgabe, dann die Suche von Materialien und Dokumenten, anschließend Erstellung von Hypothesen, Versuchsreihen, Analysen, Synthesen bis hin zur Verifikation oder Falsifikation. Dabei entwickelt der Lerner unterschiedliche Strategien zur Problembewältigung und Einteilung des Lernprozesses, die vom Überblick über das Problemfeld über die Materialsammlung und –strukturierung zur zeitlichen Organisation der einzelnen Arbeitsschritte führen und ein prozedurales Lernverhalten für das Leben entwickeln, das sich an kommunikativen Sprachhandlungen, sozialer Interaktion, strategischer Kompetenzentwicklung und pragmatisch - kulturellem Wissen orientiert.

Der Lehrer ist zwar weiterhin für die Gestaltung der Rahmenbedingungen verantwortlich, der Lerner muss jedoch als Mittelpunkt des Unterrichts gesehen werden. Der Lerner wird bei entsprechender Umgebung die eigenen Lernschwierigkeiten formulieren und seinem Antrieb folgend echte Wissensfragen stellen. Die persönliche Wissenskonstruktion wird

nur über einen realen und persönlichen Sinnbezug des Lernalers zum Unterrichtsgegenstand gelingen. Die Tätigkeit des Lehrers besteht in diesem Fall nicht in der Präsentation vorgefertigter Lösungen, sondern in der Hilfe zur Beantwortung dieser Fragen, indem er ihn bei der Ursachenforschung der Lernprobleme unterstützt und Wege zu deren Überwindung anregt. Diese Neudefinition der Lehrer – Rolle beinhaltet zum Einen eine andere Wahrnehmung des Lernalers als einem ganzheitlichen Gegenüber, zum Anderen ein wirkliche Interesse für dessen Selbstentfaltung.

Ein individualisierter Lernprozess beinhaltet sowohl das Eingeständnis eigener Fehler und Mängel und daraus sich entwickelnde neue Schritte wie auch die Anknüpfung an die authentische Lebensrealität, um die Zweigleisigkeit von Schule und Wirklichkeit zu neutralisieren. Schulisches Lernen sollte niemals vertikal auf die Beherrschung vorgefertigten Wissens ausgerichtet sein, sondern auf die Initiierung von methodischen, interkulturellen, sozialen und medialen Kompetenzen im Hinblick auf die strategische Entwicklung einer lebenslangen Lernkultur für Beruf und Alltag unter der Prämisse, dass der Weg das Ziel ist.



A. Stachowski
03

„Bär“ (A. Stachowski)

II. THERAPIE- UND BEWEGUNGSSYSTEME

Die Archetypenlehre von Carl Gustav Jung

Knut-Erik Landgraf

„Im Augenblick, wo man sich einen Begriff von einer Sache macht, ist es gelungen, einen ihrer Aspekte einzufangen, wobei man regelmäßig der Täuschung unterliegt, das Ganze erwischt zu haben. Man pflegt dabei sich keinerlei Rechenschaft darüber zu geben, dass eine totale Erfassung vollkommen unmöglich ist.“

(Jung, C.G.; Die Dynamik des Unbewussten, 8. Band des GW; Olten 1971, S. 194 aus Quelle Nr.7 – s.u.)

Zum Geleit

Nun, nach Beendigung dieser Arbeit fühle ich mich sehr verwirrt. Ich muss ehrlich sagen, dass die Art und Weise, wie ich das Thema angegangen bin, mir ein wenig widerstrebt. Was bringt mir die Auseinandersetzung mit gerade diesem Thema? Was kann sie generell für einen Sinn haben?

Zum einen kann sie der Gruppe dienen, indem sie das Thema, mit welchem ich mich auseinandergesetzt habe, näher bringen. Zum anderen könnte sie mein Interesse an der weiteren Auseinandersetzung mit Jung und seinen Lehren in Gang setzen. Außerdem ist bei der Arbeit am Thema ein weiterer Prozess eingetreten. Ich fühle mich hoffnungslos unwissend. Vielleicht ist es manchmal besser, bestimmte Gebiete, die einem bisher unbekannt waren auch weiterhin unangetastet zu lassen. In diesem speziellen Fall trifft diese Aussage so jedoch nicht ganz zu. Ich habe versucht, mich in das Thema zu vertiefen und bemerkt, dass es so nicht funktioniert hat. Deshalb möchte ich den geneigten Leser warnen. Die Aussagen, die ich in diesem Text getroffen habe, stammen ausnahmslos aus Sekundärquellen. D.h., dass ich nicht ein einziges Buch von Jung selbst in den Händen gehalten habe. Somit muss klar sein, dass es möglich ist, dass nach dem hier vorliegenden dritten Aufguss der Thematik keinesfalls das widergegeben sein kann, was Jung meint.

Besonders die Bedienung aus Quellen, die teilweise im Bereich des esoterischen Fachhandels liegen, sollten im Leser eine gewisse Skepsis abverlangen. Ich bitte zu berücksichtigen, dass diese Arbeit einen Einstieg in die Thematik für mich ganz persönlich bedeutet und nur schlecht geeignet ist, sich ein Bild von den Lehren von C.G. Jung zu machen. Es kann durchaus sein, dass ich bedeutende Aussagen und Begriffe falsch verstanden und wiedergegeben habe. Auch der Archetypenlehre kommt nur ein relativ geringer Stellenwert bei. Es schien mir unmöglich, ohne vorherige größte Klärung einiger Begrifflichkeiten auf die Lehre von den Archetypen und ihrer Quelle im kollektiven Unterbewussten einzugehen. Auf wissenschaftliches Arbeiten, welches die korrekte Nennung der ursprünglichen Quellen unbedingt verlangt, habe ich weitestgehend verzichtet bzw. fand keine Quellenangaben in den von mir verwendeten Quellen.

Ich bitte all dies zu berücksichtigen bei der Bewertung der vorliegenden Arbeit. Sie erweckte einiges Interesse an den Lehren von Jung bei mir und kann es vielleicht auch beim Leser tun. Meine Arbeit verwirrte mich und wird vielleicht auch den Leser verwirren. Ich möchte mich daher lieber vorweg dafür entschuldigen, falls der folgende Text weder zur Wissensgewinnung geeignet ist, noch zum Nachdenken anregt.

Aus purem Interesse und zum Einstieg in das Thema möchte ich mich an dieser Stelle sehr kurz mit biographischem Material zur Person Jungs befassen.

C.G. Jung: Zur Person

Carl Gustav Jung, der vielfach neben Sigmund Freud als Begründer der Tiefenpsychologie bezeichnet wird, wird 1875 in Kesswil (CH) geboren. Nach dem Besuch des Gymnasiums und einem anschließenden fünfjährigen Medizinstudium (1895-1900) vertieft er seinen Wunsch der Spezialisierung auf die Psychiatrie und arbeitet als Assistent von Prof. Eugen Bleuler an einer psychiatrischen Klinik („Burghölzli“) bei Zürich. Jung heiratet 1903 und zeugt mit seiner Frau insgesamt fünf Kinder. Neben diverser Tätigkeiten als Oberarzt in der Züricher Klinik des Prof. Bleuler und einer Anstellung als Privatdozent an der medizinischen Fakultät der Züricher Universität (1905-1913) befasst er sich intensiv

mit den Lehren des Psychoanalytikers Freud (1856-1939) und arbeitet eng mit diesem zusammen.

Jungs Veröffentlichung „Wandlungen und Symbole der Libido“ bedeutete jedoch die fachliche Ablösung von Freud, da Jung hier eine von Freud abweichende Libido-Theorie aufstellt. Seinen Vorsitz in der „Internationalen Psychoanalytischen Vereinigung“, den er von 1910 bis 1914 innehat, gibt er im Zusammenhang mit der Abkehr von Freud'schen Lehren auf.

Carl Gustav Jung stirbt 1961 in Zürich.

Zur Arbeit Jungs

Beginnend mit seiner Abkehr von den Lehren Freuds im Jahre 1911/12 („Wandlungen und Symbole der Libido“) beginnt Jung den Begriff der Analytischen Psychologie zu prägen. Sein Vortrag vor der „Psycho-Medical-Society“ in London (1913) gilt als Geburtsstunde der analytischen Schule der Psychologie als eigene tiefenpsychologische Richtung. Neben seiner Forschungen um die Beziehung von Bewusstem und Unbewusstem stellt vor allem die Gnosis (griechisch: die Erkenntnis; In den neutestamentlichen und altkirchlichen Schriften die vertiefte Glaubenseinsicht in geoffenbarte Wahrheiten) für Jung ein bedeutendes Forschungsthema dar.

Reisen nach Nordafrika (1929), Nordamerika (1924/25) oder Ostafrika (1925/26), bei denen er Einblicke in das Leben und die Kultur der Urvölker der jeweiligen Region erhalten konnte, ermöglichen ihm, sich intensiv mit der Mythologie dieser Völker auseinander zu setzen. Diese Forschungen bilden unter anderem die Basis seiner eigenen Mythologie.

In seinem Werk „Psychologische Typen“ (1921), welches als sein wichtigstes gilt, beschreibt er den extravertierten und introvertierten Menschentyp und erläutert das Verhältnis von Bewusstem und Unbewusstem. In der Zeit ab 1957 entsteht Jungs autobiografisches Werk „Erinnerungen, Träume, Gedanken“, welches stark von seinen kindlichen Träumen und Phantasien beeinflusst ist, die weite Teile seiner späteren Schriften und Gedanken prägen. „Erinnerungen, Träume, Gedanken“ wird auf seinen eigenen Wunsch erst posthum 1962 veröffentlicht. 1958 wird sein Gesamtwerk herausgegeben.

Jung gilt in seiner Arbeit und seinen Gedanken als uneinheitlich. Seiner Hingabe zum Religiösen, Spirituellen und Geheimnisvollen steht sein Bestreben, all dieses schwer fassbare wissenschaftlich zu belegen gegenüber. Besonders für die Archetypenlehre scheint es bedeutsam, diese Verbindung Jungs zur Religion und sein besonderes Interesse an der Mystik zu berücksichtigen.

Das Menschenbild des C.G. Jung - Psyche, Bewusstsein, Unterbewusstsein

Einige zentrale Begriffe müssen näher beleuchtet werden, um eine Verständnisgrundlage für die Archetypenlehre Jungs zu bereiten.

Jung nennt die Psyche des Menschen das Selbst. Dieses Selbst umfasst sowohl bewusste als auch unbewusste Persönlichkeitsanteile. Die menschliche Psyche stellt nach Jung ein selbstregulierendes System dar, wobei bestimmte Handlungen im Bewusstsein des Menschen immer gegenläufige Handlungen in dessen Unterbewusstsein hervorrufen. Er beruft sich hierbei auf Grundgesetze der Energetik. Durch das Entstehen von energetischen Potentialgefällen entsteht ein Energiefluss, der für die Selbstregulation der menschlichen Psyche sorgt.

Die Ganzheit der Psyche setzt sich nach Jung aus drei Aspekten zusammen. Dem Bewusstsein oder Ich-Bewusstsein, dem persönlichen Unterbewussten und dem kollektiven Unterbewussten. Das Bewusstsein des Menschen stellt den quantitativ unbedeutenderen Teil dar. Wesentlich mehr Prozesse und Handlungen vollziehen sich jedoch unterbewusst.

„Das Bewusstsein ist die Funktion der Tätigkeit, welche die Beziehung psychischer Inhalte zum Ich unterhält.“⁸⁵

⁸⁵ Spies, Dieter: Das Weltbild der Psychologie C.G.Jungs; Fellbach 1984; S. 19, Quelle Nr. 7, siehe Angaben am Ende des Textes)

Alles was keine solche Verbindung aufweist, ist demnach dem Unterbewusstsein zuzuschreiben.

Desweiteren sei davon auszugehen, dass im Unterbewusstsein nichts verschwindet. Vielmehr ist die Frage, wie tief bestimmte Erlebnisse wie z.B. Vergessenes, Verdrängtes, abgewehrte Triebe oder Fixierungen in das Unterbewusstsein dringen und wie stark diese sich dann auf bewusste Handlungen auswirken.

Diese im persönlichen Unterbewusstsein vorhandenen Aspekte können sich mehr oder minder stark auf das bewusste Handeln auswirken. Eine solche Reaktion wird als Komplex bezeichnet und kann die Kontinuität des bewussten Handelns auch schon einmal stärker stören. Unter Komplex verstehe ich demnach die Wechselwirkung unterbewusst abgelegter Eigenschaften, Emotionen etc. eines Menschen und seinem bewussten Handeln. Durch bestimmte Schlüsselwörter oder Ereignisse kann hierbei eine Reaktion hervorgerufen werden. Eine Kontrolle oder Steuerung dieser Wirkung ist nicht möglich.

Analog zu den beiden Ebenen des Unterbewusstseins gibt es auch jeweils ihnen charakteristische Komplexe. Die Komplexe des persönlichen Unterbewusstseins entstammen der individuellen Lebensgeschichte und sind sozialisationsbedingt erworben.

Kollektives Unterbewusstsein und Archetypen

Die zum kollektiven Unterbewusstsein gehörigen Komplexe sind nach Jung grundsätzlich allen Menschen gemeinsam und nicht bestimmten kulturellen Unterschieden unterworfen. Der Inhalt des kollektiven Unterbewusstseins ist auch weder von der Person vergessen oder verdrängt, er ist schlichtweg vorhanden.

Zu dieser Ansicht gelangte Jung durch die Beobachtungen, die er an sich selbst und seinen Patienten vornahm. Er entdeckte Parallelen bei seinen eigenen Visionen und Träumen oder aber den Wahnvorstellungen seiner Patienten und den Urvölkern Afrikas oder Amerikas, die sich seiner Meinung nach alle auf ähnliche Grundprinzipien zurückführen ließen.

Hier spricht Jung von den Archetypen, die für ihn in Symbolen ihren Ausdruck finden. Schon Freud hatte Ansätze eines kollektiven Unterbewusstseins formuliert, aus dem sich alle Völker bedienen und welches somit, da bestimmte Grundprinzipien nicht von jeder Generation neu erworben werden müssen, die Grundlage für Fortschritt und Entwicklung bilden.⁸⁶

Ehrlich gesagt eine ziemlich krasse Vorstellung. Dass es etwas geben soll, das allen Menschen gemein ist, ohne dass diese Menschen einen auch nur annähernd gemeinsamen sozialisationsbedingten Hintergrund hätten. Eine Vorstellung, die ich rein intuitiv nicht abstreiten möchte (kann), die ich aber für absolut außergewöhnlich halte. Es gäbe dann neben einigen physischen Grundfunktionen, die den Menschen definieren und die bei allen Menschen generell gleich funktionieren sowie einer Psyche, einer Seele auch hier grundlegend identische Prinzipien. Wahnsinn! Und das meine ich eher fasziniert denn abwertend.

Der Archetypus stellt nach Jung ein emotional geladenes Grundprinzip dar, das sich im vom Individuum geäußerten Bildern ausdrückt. Die Archetypen und ihre Symbole bestimmen die Struktur des kollektiven Unterbewusstseins.

Auch beim kollektiven Unterbewusstsein spielen Komplexe eine Rolle. Es sind die Archetypen, die im Menschen die Auseinandersetzung mit der Mystik, dem Göttlichen oder der Frage nach dem Sinn des Lebens auslösen. Diese Wechselwirkung, d.h. o.g. Auseinandersetzungen ausgelöst durch die Erscheinungsformen der Archetypen, würde ich als Komplexe des kollektiven Unterbewusstseins bezeichnen.

Das Ich stellt den Träger des Bewusstseins dar. Durch das Ich wird die Kontinuität der Persönlichkeit aufrecht erhalten. Die Wechselwirkung zwischen Bewusstsein und Unbewusstem beeinflusst das Ich. Es vollzieht die Anpassungsleistung und verleiht sich mittels Auseinandersetzung die Inhalte des Unterbewusstseins ein. Kontinuität und Stabilität

⁸⁶ „Strombetten, in denen sich das seelische Erleben der Menschheit seit eh und je bewegt.“ (Jung, C.G. in Quelle Nr.3)

verleiht der Persönlichkeit das Ich. Eine Positionsfindung zu den Archetypen ist eine entscheidende Leistung, die das Ich erbringen muss.

Neben dem Ich steht der Schatten, in welchen dem Ich unerwünschte Persönlichkeitsanteile verschoben werden. Den Schatten verstehe ich als Teilpersönlichkeit, die durch Unterdrückung bestimmter Persönlichkeitsanteile in einem Menschen wachsen kann. Sie kompensiert eine mangelnde Integration negativ empfundener Persönlichkeitsanteile in das Ich. Ich vermute, je geringer eine Integration negativer Eigenschaften in die eigene Persönlichkeit gelingt, desto mehr Bedeutung kommt dem Schatten als Teil der Persönlichkeit bei. (Dr. Jeckyll und Mr. Hyde ?!!!)

Nachdem bisher von mir in der Fortbildung Erlebten und Gehörten entwickle ich spontan ein Gefühl dafür, wie wichtig wohl die Auseinandersetzung mit seinem Schatten, mit seinen persönlichen Abgründen und sich selbst verhassten Eigenschaften sein muss, um sich persönlich entwickeln zu können. Vermutlich kann man nicht mit sich selbst zufrieden sein, wenn man keinen Frieden mit seinem Schatten schließen kann. Ich glaube das ist der Ansatz einer Erkenntnis.

Als besondere Formen des Schattens nennt Jung seine geschlechtsspezifischen Formen. Den Animus für die Frau und die Anima für den Mann. Diese Schatten sind der jeweils gegengeschlechtliche Part in Mann und Frau. Mit der Anima sind Aspekte wie Kommunikationsfähigkeit hinsichtlich eigener Belange, Einfühlungsvermögen, ein besonders Körperbewusstsein oder Anpassungsfähigkeit verbunden.

Der Animus symbolisiert Eigenschaften wie Mut, Risikobereitschaft, Triebhaftigkeit oder Eigeninitiative. Auch hier ist es für die Entwicklung der Persönlichkeit förderlich diese Aspekte des Schattens zu akzeptieren und zu integrieren.

Individuation

Den Weg der Persönlichkeitsentwicklung nennt Jung Individuation. Ihr Weg und Ziel ist die Selbstverwirklichung. Diese Selbstverwirklichung hat zwei Aspekte. Zum einen geht es um die subjektive Auseinandersetzung mit sich selbst. Die Entwicklung des Selbst bedeutet die Integration des Bewussten und Unbewussten im Ich und schließt somit natürlich die Integration des Schattens im Ich mit ein. Nach Jung ist die Individuation eine Art göttlicher Prozess. Es gilt, sich mit dem Göttlichen auseinanderzusetzen. Hierzu gibt Jung zwei Möglichkeiten vor. Zum einen den Weg der traditionellen Glaubensbekenntnisse und Dogmen, zum anderen die Suche des Göttlichen, das Finden von Antworten im Selbst. Der andere Aspekt ist die objektive Auseinandersetzung des Menschen mit seiner Umwelt und den dazugehörigen Bezugspersonen.

„Die Beziehung um Selbst ist zugleich die Beziehung zum Mitmenschen.“⁸⁷

Zum Schluss werden beispielhaft einige wenige Archetypen kurz benannt und beschrieben, wie Sie im Zusammenhang mit der Traumdeutung gesehen werden.

Die liebevolle Mutter

Sie spiegelt das traditionelle Bild der fürsorglichen Mutter wieder, die Verletzungen verzeiht und immer verständnisvoll ist. Weil diese Seite des Weiblichen bis heute große Wertschätzung erfährt, kann es noch immer leicht geschehen, dass sie auf Kosten anderer Persönlichkeitsaspekte überentwickelt wird.

Die destruktive Mutter

Bei diesem Archetypen handelt es sich entweder um eine erstickende Ausprägung von Mütterlichkeit oder um die offen destruktive, verbotende Frau. Oft ist es diese Art Mutter, welche die Beziehungen des Träumenden willentlich verhindert oder ihm, aufgrund ihres Einflusses auf ihn, das Zugehen auf andere Menschen erschwert.

⁸⁷ C.G. Jung, zit.n.: Ingrid Riedel, du, S. 51 aus Quelle Nr. 6.

Die Prinzessin

Dieser Archetyp stellt den lebenslustigen, unschuldigen und kindlichen Aspekt des Weiblichen dar. Die Prinzessin ist absolut spontan und hat gleichzeitig ihre ganz eigene Weise, mit Menschen umzugehen.

Die Sirene

Dieser Archetyp steht für die Verführerin, für die Frau, die sich ihrer Sinnlichkeit und Sexualität bewusst ist. In Träumen erscheint sie oft in historischen, fließenden Gewändern, um ihre erotische Ausstrahlung zusätzlich zu betonen.

Die Amazone

Sie ist die selbständige Frau, die meint, keinen Mann zu brauchen. In vielen Karrierefrauen steckt eine große Portion Amazone. Sie hat Freude an forschen, angriffslustigen, intellektuellen Wortgefechten.

Die Priesterin

Bei ihr handelt es sich um eine äußerst intuitive Frau, die gelernt hat, den Fluss der Informationen zu kontrollieren und ihn zum Wohl der Allgemeinheit zu nutzen. Sie ist in ihrer inneren Welt vollkommen zu Hause.

Die Hexe

Auch sie ist überaus intuitiv, nutzt jedoch ihre Energie für die eigenen Zwecke. Sie entscheidet rein subjektiv und verliert daher ihr kritisches Urteilsvermögen.

Der liebevolle Vater

Diese Seite des Männlichen ist das traditionelle Bild des zugewandten Vaters, der die Fähigkeit besitzt, für das Kind in sich und in anderen zu sorgen und in seinen Entscheidungen unerschütterlich und absolut fair ist.

Der Held

Beim ihm handelt es sich um einen Mann, der sich dazu entschlossen hat, seine Erkundungsreise auf eigene Faust zu unternehmen. Er kann Angebote abwägen und sicher über den nächsten Schritt entscheiden. Im Traum erscheint er oft als messianische Figur. Er errettet die verzweifelte Maid, aber nur wenn ihn dies in seinem eigenen Wachstum voranbringt.

Der Schurke

Dieser Archetyp steht für den vollkommen selbstsüchtigen Mann, der sich nicht darum kümmert, auf wem er bei der Suche nach sich selbst herumtrampelt. Seine Art von Männlichkeit offenbart sich Frauen häufig erst im Beziehungsalltag. Im Traum ist er oft eine bedrohliche Figur, die wiederkehrt, wenn sich die Frau nicht mit seiner Selbstsucht abgefunden hat.

Der Zauberer

Dieser Mann nutzt sein Urteilsvermögen für Gutes und Schlechtes gleichermaßen, aber nur weil er die Ausübung von Macht genießt. In einer negativeren Sichtweise ist er der Schwindler oder Meister unerwarteter Veränderungen.

Es gibt darüber aber auch noch allgemein gehaltenere Archetypen, wie z.B. den Kinderarchetypus, den Mutterarchetypus und den Vaterarchetypus. Aber auch der Kreis oder der Schatten werden als Archetypen angesehen

Was alle aber scheinbar gemeinsam haben ist, das sie alle immer „zwei Seiten“ haben, nämlich eine „gute“ und eine „böse“.

Quellenangaben

Hier gibt es einige Symbole/Archetypen und ihre Erklärungen:

♣ (<http://www.traumfernschule.ch/archetyp.htm>) Institut für Traumanalysen, privat

- ☛ (<http://www.seelenfluegel.de/arche.html>) Seelenflügel, privat, mit dem schönen Motto:
„Power is loveless, but Love is never powerless“
- ☛ *Desweiteren für diese Arbeit verwendete Quellen:*
- ☛ (<http://www.ruedigersuenner.de/drachen.html>) „Drachen, Helden, Nachtmeerfahrten)
- ☛ (<http://www.astrologix.de/astroInfo/prinzip/archetyp/cJung/cJung.htm>)
„Die Psychologie C.G. Jungs – in Stichworten“
- ☛ (http://www.whu.de/stiftung/stiftung/jung_2.htm)
„C.G.J. Menschenbild“ (Geschichtliche Entwicklung der analytischen Psychologie)
- ☛ (<http://www.hausarbeiten.de/rd/faecher/hausarbeit/psr/7400.html>) Krapf, Pascal; C.,G.
Jung - Psychologie und Religion; 10/2000 - Seminararbeit (Uni);
- ☛ (http://www.datadiwan.de/netzwerk/index.htm?experten/he_003d_.htm) Held, Werner;
Jung, Sheldrake und die Quantenphysik...; WS1995/96 – Semesterarbeit (Uni)
- ☛ *Wer den C. G. Jung einmal hören möchte:*
- ☛ (<http://www.cgjung.org/b.mp3>), C.G.Jung Gesellschaft Köln e.V.

Tanzpsychologie – Analytische Tanz- und Bewegungstherapie

Peter Hesse

„Wie Röntgenstrahlen und Radium oder Relativitätstheorie schien der Rhythmus über Europa zu kommen,“ so liest es sich in Lämmels „Der moderne Tanz“ (1928). Natürliches Leben in Gartenstädten und (Nackt)-Körperkultur, die neue Sachlichkeit im Wohnen, Atempflege und Emanzipation aus Geschlechterrollen, waren der Humus auf dem nicht nur der „German Dance“, sondern auch jene Methoden gediehen, die Geist und Körper als untrennbare Einheit für Wachstum, Lernen und Gesundheit betrachteten. Der Glaube an die Menschlichkeit des Menschen, an seine Fähigkeiten, sein volles Potential zu entfalten, sich selbst zu erkennen, sich zweckmäßiger zu verhalten und gut zu koordinieren, verbindet die verschiedenen Ansätze von F. M. Alexander, Elsa Gindler, Heinrich Jacoby, Gerda Alexander, Mable Todd, Mösche Feldenkrais, Irmgard Bartenieff, Ida Rolf, Bonnie Bainbridge Cohen und deren Nachfolgern.

Wie kann ich etwas anders machen? Wie kann aus einem Patienten ein Lernender werden?

Die Beantwortung dieser Fragen hat mit Selbsterfahrung und Eigenverantwortung zu tun. Beides kann in den schon „klassischen“ Techniken gefunden werden, die nicht nur den tanzenden Körper ansprechen, sondern das Denken, Fühlen und Spüren des ganzen Selbst. Die meisten Pioniere der vorgestellten Verfahren hatten selbst gesundheitliche Probleme und halfen sich durch die Erfindung ihrer eigenen Methode. Es liegt in ihrer Natur, daß sie zu innerer Arbeit und Kreativität herausfordern. Vor allem aber zur Bewußtheit: Innehalten, Lauschenlernen, Entwicklung erlauben, Veränderung geschehen lassen, den Augenblick wahrnehmen, um Entscheidungsfreiheit zu gewinnen, zum Leben, zum Tanzen. Dennoch bestanden die Erfinder darauf, keine „Therapeuten“ oder „Healer“ zu sein, sondern zum Lernen anzuregen, wenn ihr Lernstoff auch therapeutische Wirkung hat.

Um den Tanz als Personenkunst zu überblicken, bedarf es zunächst der Beachtung grundlegender Begriffe wie Körper, Selbstbild, Andersartigkeit, Körperbeziehungen, Gruppe Sport Ritual und Tanz (Schurian, „Kunst im Alltag, 1992).

Als maßgebliche **Wahrnehmungs- und Gestaltungsebenen für eine Tanzpsychologie** seien genannt:

1. *Dissipative Strukturebenen :*

Tanz als Um- und Ingangsetzen von körperlichen, aus wärmeerzeugenden atomaren und molekularen Bewegungen entstandenen langsamen und schnellen Schwingungsprozessen auf der Körperoberfläche und im Organismus, die körperliche Spannungsprozesse aktivieren oder abbauen und damit sowohl zur Ausbildung neuer körperlicher, nicht mentaler Energie- und verdichteter Spannungsfelder als Grundlage für veränderte Verhaltens- und Wahrnehmungsprozesse als auch zur Spannungsminderung und Katharsis dienen

2. *Organelle, innerzelluläre Ebene*

Tanz als Aktivierung der physiologischen Stoffwechselprozesse, der die für die Aussendung wie auch für die Aufnahme von Informationen körperlicher Art zuständigen Resonanzen erhöht und verbreitet und durch Intensivierung, Durchlässigwerden und Entspannung der organismischen Prozesse zu einem leistungsfähigeren Autoimmunsystem führen kann

3.) *Zelluläre Ebene*

- a.) auf das Muskelsystem bezogen: Tanz als Wahrnehmung und Aktivierung von Mustern des Muskelsystems unterschiedlicher, aus Zellclustern gebildeter Körperregionen.
- b.) auf den gesamten Organismus bezogen: Tanz als differenziertes Ansprechen von organismischen Reaktionen als den Grundlagen für die eigentlichen sinnlichen Wahrnehmungen mit ihren Entweder- bzw. Akzeptanz- oder Abstoßungsreaktionen „

aus dem Bauch“, der für die Ableitung des Tanzes aus sexuellen Kopulationsbewegungen zentralen erregenden und erregbaren Körperregion.

4. Reflexive Ebene

Tanz als Reiz- Reaktionsverarbeitung über Kognition und Konditionierung und als Summe der im Verlauf der ontogenetischen Entwicklung gesammelten körperlich-kognitiven, auf narzißtische oder auf Wirkung/Effekt beim Zuschauer abzielenden Erfahrungen

5. Selbstreflexive Ebene

Tanz als (z.B. tanztherapeutische) Neuordnung des eigenen Verhaltens durch absichtsbezogene und zielbestimmte, von der Vorstellungskraft geleitete Reflexion des auf den unteren Ebenen in veränderte Zustände versetzten Organismus

6. Evolutiv- symbolische Ebene

Tanz als Korrelat zu anderen Systemen (Ritual, Fest, Ekstase, Meditation, Selbsttherapie) oder als ästhetischer Ausdruck oder als Gemeinschaftsbezug durch bewußtes Ingangsetzen von komplexen Prozessen des Körpers als einem eigenen Chiffrensystem

Tanzbezogene psychologische Phänomene sind:

Atemregulation, Konzentration, nonverbale Kommunikation, Augenkontakt, Körperkontakt, (Anfassen an Händen, Schulter, Hüfte,), Nähe- Distanz, Präsentation (solistisch, zu zweit oder mehreren) Partnerwahl, -wechsel, -konflikt, Wettkampfstress, Trainerautorität, Gruppenbildung, -zusammenhalt, Spannung- Entspannung, Körpergefühl (Muskulatur, Herz, Gleichgewicht, Erleben von Bewegungsarten wie Wiegen, Stampfen, federn, Gehen, Laufen, rennen, Hüpfen, Galopp, Schleichen, Schlendern, Hocke, Drehungen usw.), Reaktionsvermögen, Koordination, (von Elementen, Tänzern, Muskeln, Gelenken und Nervensystem), Selbstbeherrschung, Rhythmus erleben (Vibrationsempfinden, geregelte und variierte Ordnung), Fitness, Kondition, Führen und Folgen, Selbstgestalten und Nachvollziehen, von Gestaltungen, sich zur Schau stellen, Ekstase, Rausch, Laszivität, Erotik, Flirten, Versenkung, passende Kleidung und Ausstattung, Taktgefühl, Sensibilität für sich, andere und die tänzerischen und tanzpsychologischen Phänomene, Freude, Frohsinn, Geselligkeit, gemeinsames Üben, Harmonie, Tanzleidenschaft, Aktivität, Selbstfindung durch authentische Bewegung, Maßnahmen gegen Herz-Kreislaufbeschwerden, Wirbelsäulen- und Haltungsschäden, Schlaflosigkeit, Schüchternheit, Introvertiertheit und Depressionen, Tanz als Beruf, Hobby und Lebenssinn, Tanz als Religion

Definition Tanztherapie

Versucht man Tanztherapie zu erklären, findet man sich einem uneinheitlichen Bereich von Angeboten gegenüber. Eine Definition bleibt unbefriedigend allgemein. Es beruhen alle Angebote zumeist auf der persönlich gemachten Erfahrung, dass Tanz hilfreich und heilend sein kann. Tanz wird hierbei weit gefasst. Man kann darunter jegliche Abfolge von nicht fremdbestimmten Bewegungen nennen, unabhängig von Begabung, Vorkenntnissen, Technik oder Stilrichtung.

Strukturierung und Darstellung von Tanztherapien

Betrachtet man die Arbeitsfelder, in die positive Tanzerfahrung eingegangen ist, lassen sich grob zwei Hauptrichtungen heraus arbeiten.

- a.) im engeren Sinn therapeutisch arbeitende Tanztherapie mit Kranken
 - b.) im weiteren Sinn therapeutisch arbeitende (entwicklungsfördernde Tanztherapien)
- In der therapeutischen Form findet man Somatherapie und Psychotherapie. In der fördernden Form finden (Heil)- Pädagogik und Beschäftigungstherapie ihre Heimat.

Krankengymnastik: → somatisch

Heilpädagogik:	→ sensorisch, kognitiv
Beschäftigungstherapie:	→ ganzheitlich
Psychotherapie:	→ psychisch, emotional-sozial,

Einige wenige Arbeiten beschäftigen sich mit der Integration von Tanztherapie in einem bestimmten therapeutischen Rahmen, unter besonderer Berücksichtigung der Beziehung von Tanztherapie und anderen Formen der Behandlung: z.B.

- mit dem Vergleich zwischen Tanztherapie und rhythmisch- musikalischer Erziehung,
- mit der Integration von Tanztherapie in einen medizinischen Rahmen,
- mit der Tanztherapie im Rahmen differentieller Beziehungstherapie und
- mit der Tanztherapie innerhalb eines fokaltheraeutisch (Leuzinger/ Bohleber) orientierten Behandlungskonzeptes.

Diese Arbeiten werfen die Frage der berufspolitischen Bestimmung der Tanztherapie auf: Ist Tanztherapie eine Primär- oder eine Hilfstherapie? Desweiteren wird eine Bewertung der Tanztherapie im Vergleich zu anderen Therapieformen bezüglich ihrer Effizienz herausgefordert. Die Möglichkeiten, Fähigkeiten und Grenzen der Tanztherapie transparenter zu machen, diese zu erkennen und zu erforschen, hängen auch von den Möglichkeiten ab, die der jungen Wissenschaft gestattet und geboten werden. Als erster Ansatzpunkt könnte dazu sein: Die Betrachtung von tanztherapeutischen Interventionsmöglichkeiten bei einem ganz bestimmten Krankheitsbild bzw. Symptom.

Wie sieht das konkret aus ? Caldwell (1991) versucht, den Prozess einer körperzentrierten Psychotherapie in einem vierphasigen, spiralartig auf neuer Ebene wiederkehrenden, aber nun differenzierten Heilungszirkel, zu strukturieren.

Die erste Phase ist die der Bewußtmachung. Der Klient lernt von neuem, wie er seinen physischen Körper spüren kann. Gedanken, Gefühle und Empfindungen werden energetisch und situativ erspürt. Z.B. „Ich bin jetzt ärgerlich.“

Die Phase der Aneignung führt zur Erkenntnis, dass diese Gedanken, Gefühle und Empfindungen nicht von außen, sondern aus dem eigenen Innern kommen. Vier aktivierende Techniken dazu:

- a.) Die Atmung: Sie sorgt für Raum für das Fließen energetischer Empfindungen
- b.) Die genaue Beschreibung dessen, was ist
- c.) Das genaue und echte Wahrnehmen der eigenen Gefühle
- d.) Das Ausdrücken der Gefühle in Bewegung (scheinbar beiläufig), um mehr „Lautstärke zu wecken“ oder im Gegenteil die Gefühle zu lenken, um Vermeidungsreaktionen bewusst zu machen
- e.) Das mehrfache Wiederholen von Bewegungen, um diese in sozial bedeutungsvolle Gesten zu verwandeln
- f.) Generalisierung auf den ganzen Körper, um den Ausdruck zu verstärken und zu integrieren
- g.) im Gegensatz dazu Spezifizierung auf einen begrenzten Teil des Körpers

In der Aktionsphase lernt das „Neugeborene“ den Übergang in sein alltägliches Leben. Es lernt Aufrechtstehen und durch besseres Atmen sich im Feld der Schwerkraft zu bewegen.

Dem „Heilungszirkel“ entspricht der „Therapiezyklus“ : er paßt sich jeder „Heilungsphase“ an. Die Phase der Bewußtmachung (awareness) wird durch „bezeugendes Beobachten“ (witness) unterstützt, die Phase der Aneignung (owning) durch beantworten (responding), die Phase des Akzeptierens (accepting) durch liebevollen Dialog (dialogueing), der auch das berühren, Streicheln, Umarmen, auf den Schoß nehmen, Bemuttern, (mothering) mit einschliesst.

(Caldwell, Christine : der Körper in der Psychotherapie, in Musik,- Tanz- und Kunsttherapie – Zeitschrift für künstlerische Therapien, 2, 2/ 1991, 79- 85 und 3 / 1991, 143- 148.)

Die Analytische- Bewegungs- und Tanztherapie („ ABT“)

Psychotherapeuten stoßen oft an die Grenzen ihrer Möglichkeiten, wenn sie ausschließlich ihre Sprache als therapeutisches Instrument einsetzen. Schon Ferenczi und

Balint ist aufgefallen, dass der Welt der Sprache für die Entwicklungsförderung von Patienten Grenzen gesetzt sind.

Nonverbale Kommunikationsweisen sind daher z.B. in der tiefenpsychologisch/analytischen Bewegungstherapie (ABT), die aus klinischen Erfahrungen in den letzten 35 Jahren erwuchs. (Siegel, Voigt, Trautmann- Voigt), für die Psychotherapie verfügbar gemacht worden. Auch die neuere Säuglingsforschung (Stern, Lichtenberg, Dornes,) zeigt heute genauer auf, wie Bewegungs- und Körperinteraktionen die psychische Entwicklung vom Menschen prägen.

Folgende Einsichtsprozesse sind beim Einsatz von Psychoanalyse und ABT beobachtet worden:

1. „AHA- Erlebnis“ als überwiegend kognitiver Prozeß,
2. Emergenz (völlig neuartig auftauchende Einsichten, blitzartig, Überflutung, emotional affektiv)
3. „Wetterleuchten“: (wiederholtes, kurzes Auftauchen der gesamten Einsicht oder Fragmente davon),
4. „Silent Organisation“: Änderung von Verhalten, Struktur Aussehen, u.a. , ohne dass es dem Analysanden richtig bewusst wurde).

Unspezifische Wirkungen der ABT

1. Vitalitätssteigerungen,
2. Lockerung, Entkrampfung und Zunahme der sensomotorischen Geschicklichkeit
3. Steigerung des Antriebsverhaltens und Zunahme der Aggressivität
4. Abnahme der situativen Bedenken, Erwartungs- und Ausdrucksangst

Spezifische Wirkungen und Wirkfaktoren der Kombination von Psychoanalyse und ABT:

1. Schutz und Freiraum (Offenheit und Diskretion in der Psychoanalyse)
2. Neue positive Körper selbstwahrnehmung
3. Erweiterung des äußeren und inneren Raumes
4. Konfrontation und Konkretisierung
5. Neues erfahrungsmaterial „ reaktivierung nichtsprachlicher Erlebnisdokumente: „darüber wurde nie gesprochen,“
6. Benennung und Kodierung komplexer Interaktionsabläufe
7. Die Erweiterung der Traumdeutung durch Aktion und Interaktion
8. Synthese von Kognition und Emotion: Umsetzung im Alltag
9. Jenseits der Erinnerung: Vorsprachliche Originalmetapher

Alle Wirkfaktoren sind in dem überaus lesenswerten Beitrag von Wolfgang Rapp einzeln beschrieben und erläutert:

Literatur

- Rapp, W.: „Ein ganzheitlicher Zugang zur Person über Psychoanalyse und analytische Bewegungs- und Tanztherapie,, (Setting, Wirkmechanismen und Theorie, Beispiele aus einer Werkstattarbeit)
- In: Trautmann, S.; Voigt, B. (Hrsg.): „ Freud lernt Laufen“. Herausforderungen analytischer Tanz- und Bewegungstherapie für Psychoanalyse und Psychotherapie, Frankfurt 1997, Verlag Brandes und Aspel
- Weitere benutzte Literatur:
- E. V. Siegel/S. Trautmann/ Voigt/ B. Voigt: „Tanz- und Bewegungstherapie in Theorie und Praxis , 1997, Fischer in der Reihe: „Geist und Psyche“,,
- Karl Hörmann „Tanztherapie“, Beiträge zur angewandten Tanztherapie, Verlag für angewandte Psychologie, Göttingen/ Stuttgart, Verlagsgruppe Hogrefe 1993

Initiatische Therapie

Bernhard Schieber, Thomas Klotzbücher

Die Initiatische Therapie wurde von Karlfried Graf Dürckheim und Maria Hippius-Gräfin Dürckheim entwickelt und erarbeitet. Nach dem Krieg kam Maria Hippius-Gräfin Dürckheim als Vertriebene in den kleinen Ort Rütte bei Todtmoos im Südschwarzwald. Dort gründete sie zusammen mit Karlfried Graf Dürckheim, ihrem ehemaligen Dozenten, ein Therapeutisches Zentrum als Existentialpsychologische Bildungs- und Begegnungsstätte.

Es gibt kein Buch, welches umfassend den Inhalt der Initiatischen Therapie darstellt. Maria Hippius-Gräfin Dürckheim kommt von der Seite der Tiefenpsychologie nach C.G. Jung, während Karlfried Graf Dürckheim sich lange Jahre in Japan das Zen erarbeitet hat. Eine Schülerin von Maria Hippius-Gräfin Dürckheim hat Schriften zur Initiatischen Therapie über Geheimnis und Wagnis der Menschwerdung zusammengefasst. Im Vorwort steht jedoch gleich zu Beginn: Wer sich schnell informieren will, wird in ihren Schriften keine Auskunft finden. Man muss sich tief hineindenken, um fündig zu werden.

So habe ich versucht das Wesentliche der Initiatischen Therapie wenigstens etwas zu erspüren und viele mir wichtig erscheinende Aussagen, wie ich sie verstanden habe, in einer losen Form zusammenzufassen.

In der Initiatischen Therapie geht es um den innersten Kern des Menschen, um ein Auffinden des Ureigenen, in einem Stufengang hin, zu einer Vervollkommenung des Menschen. Wenn es gelingt, den Menschen in seinem Kern zu treffen, kann er von dort her in einem Maße an sich arbeiten, wie es gängige Therapieformen nicht vermögen. Man kann auch sagen: die Initiatische Therapie ist eine Hilfestellung zum Ausdifferenzieren des Kerns des Menschen, hin zum Licht und zum Schatten. Der Therapeut ist dabei Helfer und Wegbegleiter.

Ein Grundelement der Initiatischen Therapie ist das „Geführte Zeichnen“. Dabei geht es um einen graphischen Ausdruck der innersten Empfindungen des Menschen: z.B. die Schale – bereit sein zum Empfangen als Urform des Seins, oder die Spirale - Individuation ist spiralförmiger Aufstieg, Entwicklung der Menschheit auf größere Vollkommenheit.

Initiatische Therapie soll auf den Weg zum neuen Menschen als Entwurf einer Gottebenbildlichkeit führen. Nicht an Altem, lieb gewonnen festhalten, sondern sich befreien/leeren, um im Ursprung sein zu können. Es mag noch Jahrtausende dauern, bis dieser vollkommene Mensch entstanden sein wird.

Individuationsweg = Weg der Christwerdung

Christus hat die Gestalt des Göttlichen und des Menschlichen mit seiner Geburt angenommen und ist so zum Sinnbild des Neuen Menschen geboren. Christusweg des Menschen: Christi Geburt als Ursprung des tiefen Kerns des Christentums. Es kann noch lange dauern, bis sich dieses „Fünkeln“ entzündet. Dieses Fünkeln entzündet sich meist bei Menschen, die leiblich präsent sind. Es geht um eine Ausdifferenzierung der Archetypen von C.G. Jung.

Archetypen = Urbilder

Das kollektive Unbewusste ist sozusagen der Boden, auf dem Vieles entsteht, das man als Archetypen bezeichnen kann. C. G. Jung arbeitete nicht mit dem „natürlichen Menschen“, sondern mit einem im Kern auf das Übernatürliche hin angelegten Individuum. Ziel ist der integrale Mensch, der seine Natur und seinen Geist in sich vereint hat. Der Mensch trennt beides, weil das sein Weg ist, um unterscheiden zu können. Aus der „Eins“, dem großen Ganzen wird die „Zwei“, die Gespaltenheit, die Voraussetzung allen Erkennens ist. Die Ganzheit muss aufgebrochen werden. Das ist bei uns im Abendland schon längst passiert, während es im Japanischen Zen erst jetzt durch den technisch-wirtschaftlichen Aufschwung passiert. Dieses Schicksal muss angenommen werden, damit am Ende die Ganzheit wieder möglich ist. Von dieser Voraussetzung geht die Initiatische Therapie aus.

Konkret wird in der Initiatischen Therapie mit vielen Medien gearbeitet: Malen / Zeichnen / Musik / Tanz / Gebärde / Aikido / Tai-Chi / Schwert. Im Prinzip ist es dasselbe, nämlich dies, dass der Mensch darin seinen Durchbruch erfährt zu dem, was eigentlich mit ihm

gemeint ist. Die Aufgabe für den Menschen der Gegenwart ist: All die verklungenen Schichten reichen Erlebnisvermögens der früheren Menschen zu integrieren. Die Integration des Vergangenen führt den Menschen in das „integrale Bewusstsein“. Der Sinn einer Arbeit an sich selber ist auch die Urbegebenheit des Menschen immer wieder zu erneuern. Indem das Ungeheuerliche, das Böse/der Drache integriert wird, kann es den Menschen nicht mehr befallen. Und ein solchermaßen „geläuterter“ Mensch ist dann auch ermächtigt, Heilsbringer zu sein. Diese Integration ist eine Daseinsqualität vom Geistigen her. Die überwundene Schlangenkraft, die ihr Zerstörerisches verloren hat, ist zur Lebenskraft geworden. In dieser oder jener Weise konstellierte sich urbildhaft der „Größere Mensch“ – das ist das Hauptanliegen eines solchen Weges. Der Christusimpuls, der die Welt geistig umgestalten soll, ist der Umgestaltung noch nicht mächtig. Dieser Impuls hat seinen Ursprung jeweils im Unbewussten des Menschen. Jeder Einzelne muss ihn in seinem Leben in sich austragen – das ist Aufgabe und Leid des gegenwärtigen Menschen. Dazu sind nicht viele fähig und sie geraten dabei in große Not. An diesem Anderen, was aber im Kommen ist, muss der Mensch mitwirken, sozusagen an einer Neugeburt des Geistes in der Welt.

Initiation = Werdegang eines Eingeweihten zum geistigen Menschen
Initiation bezieht sich nicht auf den tiefenpsychologisch definierten Raum des Unbewussten, sondern auf das reine Sein, die Urform der menschlichen Existenz.

Individuation = nach C.G. Jung der innerseelische Prozess der Entwicklung zur Individualität, indem durch Assimilierung der Inhalte des persönlichen und kollektiven Unbewussten das Ich aus seiner bewusstseinszentrierten Einstellung gelöst und das umfassende „Selbst“ herausgebildet wird.
Die Aufgabe des heutigen Menschen wird sein, Welt und Überwelt in Einklang zu bringen. Ein initiatischer Stoß reißt Verfestigungen auf, führt den Menschen durch Himmel und Hölle an den Ursprung, in dem er sich rückbindet und neu aufrichtet. Der Individuationsprozess hat die bewusste Menschwerdung zum Ziel.
Initiatische Therapie ist Arbeit am Kern des Menschen, das ist etwas anderes als bloße Therapie. Initiatische Therapie ist ein alchemistischer Erlösungsweg. Der vervollkommnete Mensch ist mit Christus gleichzusetzen. Menschwerdung ist demnach Christwerdung.
Der Stufengang gehörte von jeher zum Menschsein. Nur geht es heute nicht mehr um Entwicklung im natürlichen Sinn, sondern um Individuation. Eine Gruppe kann den Individuationsweg begleiten, kann aber nie „kollektives Wir“ bedeuten.

Stufengang = vom Vorpersonalen über das Personale in das Transpersonale
Das Vorpersonale: Der vorpersonale Mensch lebt im Kollektiv mit seinen natürlichen Bedürfnissen nach materieller Sicherheit, Macht und Wertebezügen. Er lebt im Kollektiv und wird vom Kollektiv getragen. Er ist Teil eines Volkes, Teil der Familie - er ist also Teil der Kollektivseele, die er aber auch erleben muss als Basis seiner Gemeinschaftsfähigkeit. Wer sich hier herausgelöst fühlt und aus dem Kollektiv austritt, verspürt die Sehnsucht nach der Freiheit des eigenen Weges. Dies macht Angst, denn das Kollektiv hat ihn getragen, gewärmt und ihm Identität gegeben. Der Ausbruch aus diesem vorpersonalen Raum ist gefährvoll.
Das Personale verlangt in neuer Weise beziehungs- und beziehungsfähig zu werden. Partnerschaft entsteht oft durch Projektion oder Wunschbild bezogen auf einen Partner. So kommt es zur Enttäuschung. Liebe ist nicht Wunscherfüllung sondern Vertrauen. Der Mensch macht sich mit dem vertraut was ihm gerade über den Weg läuft. (Vergleich in Saint Exupéry: der kleine Prinz)
Das Transpersonale: Entscheidend für die Menschheitsentwicklung ist die Frage, in welcher Weise die personale Mitte des Menschen kultiviert und differenziert wird. Eine Partnerschaft soll vom Herzen her echt sein und nicht vom Wunschbild bestimmt, sodass der Eine dem Anderen sagen kann: Hier bin ich und ich verlasse dich nicht; und er verlässt den anderen auch dann nicht, wenngleich er sich äußerlich von ihm trennt. Wer in der Kreuzsituation nicht mehr den Todespunkt erlebt, sondern sich in die Auferstehung transformiert und sich so das Geschenk der Wiedergeburt erarbeitet, erlangt einen transpersonalen Status.

Nur als Einzelne können Menschen wahrhaft aufeinander treffen. In der Einsamkeit kann die Saat aufgehen, in der Vereinsamung geht der Mensch ein. Ein Therapiezentrum wie Rütte darf darum keine Ideologie aufkommen lassen, denn eine Ideologie sieht nie den Einzelnen. Es darf aber auch nicht alles relativ sein. Allen in dieser Gemeinschaft muss das Bekenntnis zu einem göttlichen Kern des Menschen gemeinsam sein. Im Stufengang der Individuation wird dann das Personale vom Transpersonalen durchwirkt.

Grundzüge der Wandlung

Wenn im sich Menschen sich etwas Derartiges konstellierte, das nach Ausformung zu einer neuen Gestalt des Menschseins strebt, darf man es selten direkt ansprechen, sondern muss ihm Raum geben sich im zyklischen Spiel der Kräfte mehr und mehr zu profilieren und zu differenzieren.

Kultische und rituelle Formen wie Tanz, das Geführte Zeichnen oder die Arbeit mit Tonerde erlauben es mehr und mehr in Föhlung und Ausformung zu gelangen.

Laut Initiatischer Therapie werden initiatische Menschen, die daran gehindert werden, den initiatischen Parcours zu beschreiten, schizophren oder suizidal. Jedoch muss für solch initiatische Menschen ein anderer Oberbegriff gewählt werden, da sie gespalten sein müssen. Sie müssen sich abtrennen vom Natürlichen und eine Zeit der Spaltung durchmachen, damit sie Abstand gewinnen von ihrer Identifikation mit dem Natürlichen. Wenn dies so bleibt wird der Mensch im üblichen Sinne schizophren. Nur rechtzeitiges Erkennen und entsprechendes Geleit können dies verhindern. Aus der Schulmedizin und Schul-Psychologie kommende Therapeuten sind dazu nicht befähigt.

Eine Ausbildung der seelischen Ganzheit ist heute dringend notwendig.

Schon im Mittelalter gab es Menschen (Alchemisten/Templer) mit der Idee eines Stufenweges der Entwicklung des Menschen und dem uralten Wissensgut von der Größe des Menschen. Dieser Weg ist jetzt wieder zu gehen, er ist uns als Zeitphänomen quasi auferlegt.

So erhält die Geste des Dienens für die Frau neue Bedeutung, für den Mann steht an das Schwert aufzurichten, es jedoch nicht mehr blutig zu machen.

In der Initiatischen Tiefenpsychologie und Therapie wird versucht, die blockierten Energiefelder im Geistigen, im Seelischen und im Körperlichen an den Ursprung des Menschen zurückzubinden, damit er mehr und mehr in die Differenzierung geht und sein Bewusstsein erweitert und vertieft.

In der Initiatischen Therapie wird viel mit Spüren, Tasten, Handwerken und mit dem Formen von Tonerde gearbeitet. Dies hat keinen pragmatischen Zweck, sondern dient dazu, etwas zu verspüren und es zu tun als ein Anknüpfen an das Ursprüngliche an der Wahrnehmungskraft der Sinne.

In der Initiatischen Therapie wird nicht im üblichen Sinne diskutiert oder z.B. ein Traum erzählt, sondern es wird geschaut ob einer im existentiellen Raum bleibt, ob etwas aus ihm spricht, was er in der Tiefe erfahren hat.

Auf die Initiation muss die Individuation erfolgen. Die eigentliche Arbeit ist die Arbeit an der Individuation des Menschen, wobei in der Initiatischen Therapie versucht wird, Geleit zu geben. Ziel ist das Finden der Mitte des Menschen. Übungen wie Zazen (Stillsitzen und sich im Hara spüren), Schwertarbeit oder handwerkliche Fähigkeiten sind dabei hilfreich.

Wege und Wesen der Kerntherapie

Das **Geführte Zeichnen** begleitet praktisch graphisch den Stufengang/Werdegang des Menschen. Im Geführten Zeichnen kann sich die Frage des Woher und Wohin abbilden und wird anschaulich.

Initiatische Arbeit ist harte Arbeit am Kern des Menschen welche aus einer Tiefenschicht entspringt die den ganzen Menschen in den Kategorien von Leib, Seele und Geist anspricht und die sich zwischen dem Wissen um die Begegnung mit den Schattenkräften und dem Wissen um die Begegnung mit dem Himmel ereignet. In der Mitte aber ist der Mensch auf dem Weg der Menschwerdung, welche hart erarbeitet werden muss.

Im Therapiezentrum in Rütte wurde nicht mit Kranken gearbeitet. Es wurde zuerst versucht, wenn einer sich krank föhlt, ihm diese Vorstellung zu nehmen. Nach Gräfin Dürckheim föhlt es den Menschen an Entwicklungsmöglichkeiten und an Selbstdisziplin. Sie knüpft an den alten Psychiatrie- Begriff der „heiligen Krankheit“ in der schizophrene Zustände quasi künstlich herbeigeföhrt wurden wie z.B. bei den Schamanen.

Die „heilige Krankheit“ muss nur in rechter Weise durchgestanden und dabei ist wichtig, sich selbst lieben zu lernen.

In der initiatischen Therapie werden zuerst die Anteile im Menschen unterschieden/geschieden wie z.B. männlich/weiblich, Licht/Dunkel. Erst dann kommt die Integration, das Zusammenfügen.

Wer sich auf den Weg macht, sich zu entwickeln, dem bleibt nichts erspart. Darum bringt die Initiatische Therapie den Menschen auch nicht vom Natürlichen ab oder lässt gar die Erde im Stich, sondern sie führt durch einen Prozess, in dem sich ein kreativer Mensch entwickelt der die Gegensätze auf einer Stufe zusammenbringen kann, auf der eine höhere, geistige Potenz wirksam ist.

Stufen der Menschwerdung

Martin Buber: Mit jedem Menschen wird etwas Neues in die Welt gesetzt, was es noch nicht gegeben hat, etwas Erstes und Einziges. Denn wäre schon ein Gleiches wie er auf der Welt gewesen, brauchte er nicht auf der Welt sein.

Die Seelenheilkunde unserer Tage erfüllt ihren Sinn dort, wo das Ziel nicht nur die Wiederanpassung an die Welt ist, sondern die Belebung und Durchgeistigung von unentwickelten und verschütteten Tiefenkräften, die dem Menschen helfen, existentiell zu werden.

Jede Ideologie ist Vereinseitigung. Das Leben aber ist reich, schön und vielseitig, immer im Wandel. Wer das nicht spürt, sondern sich an eine Ideologie klammert, missachtet das Leben selbst.

Übung des Leibes in der Initiatischen Therapie

Der Mensch ist dann in der rechten Mitte/im Lot/im Gleichgewicht, wenn er seinen Schwerpunkt im Bauch - Becken - Raum findet. Nur wenn er gelassen hier verwurzelt ist, sind die beiden Haltungen, in denen er die Mitte verfehlt, eliminiert: die Verspannung und die Aufgelöstheit.

Im **Hara** findet der Mensch unerschütterliche Kraft, eine Garantie für unerschütterliches Gleichgewicht und ungehemmte Kontaktfähigkeit. Hara bedeutet: Gesamthaltung des Menschen, in der sich ihm dank seiner Verwurzelung in der Leibesmitte ihm eine überpersönliche Dimension erschließt. Das Geheimnis der heilsamen Tiefenwirkung einer Übung beruht auf fortgesetzter Wiederholung einer technisch gemeisterten Bewegungsfolge. Weil das „Ich“ nichts mehr machen muss, können die Heilkräfte der Tiefe hoch kommen.

Die Erfahrung hat gelehrt, dass die Verdrängung der Sehnsucht, mit dem eigentlichen Kern der Persönlichkeit eins zu werden und aus ihm heraus zu leben, das folgenschwerste Leiden der rationalen Zivilisation des Menschen ist.

Initiation heißt demnach: den Weg öffnen zu geheimen Tiefen.

Es gibt eine Kraft, die man mit dem „Willen“ macht und eine „größere“ Kraft, an der man teil hat und die man einsetzen kann, wenn man Hara hat. Die Bedeutung von Hara für die Therapie gründet darin, dass sie eingefleischte Spannungen aufhebt, ohne den Menschen in eine Auflösung zu treiben. Auch zur Rehabilitation von Bewegungsstörungen kann die Übung von Hara die natürliche und heilsame Bewegungsgestalt herstellen.

Im Mittelpunkt aller Exerzitien der Initiatischen Therapie stehen meditative Praktiken - vor allem das Stillsitzen (Zazen) oder sonstige, meditativ ausgeübte Künste wie Singen, Malen, Tanzen etc.. Initiatisch heißt demnach: das Tor zum Geheimen öffnen.

Zwei Grundaufträge hat der Mensch:

1. Die Welt gestalten
2. In der Innerlichkeit zu reifen zur Verwirklichung des wahren Selbst.

Meditation und meditative Praktiken sind Mittel auf dem Weg zum wahren Selbst.

Meditation als Verwandlungsübung ist nicht beschränkt auf die passive Form (Versenkung), sondern es gibt auch aktive meditative Übungen. In den meditativen Tatleistungen wie Aikido, Bogenschießen und Judo muss zuerst die Technik beherrscht werden um das kleine Ich (Versagensängste) fallen lassen zu können. Dann kann der

Übende die von diesem „Ich“ gereinigte Technik einer tieferen Kraft in ihm zur Verfügung stellen.

Damit etwas religiöse Bedeutung gewinnen kann, d.h. auf Transzendenz bezogen ist, muss es zwei Bedingungen erfüllen: Es muss einfach sein und wiederholbar.

Alle meditativen Übungen des Leibes haben zur Voraussetzung eine bestimmte Beherrschung des Leibes, einer Technik. So haben alle meditativen Übungen auch einen pragmatischen Wert wie z.B. Hatha-Joga. Sieht man nur die pragmatische Bedeutung, so ist sie eine Gymnastik. Yoga aber ist das „Anjochen“ an das Absolute.

Helfer und Wegbegleiter

Da mein Kollege schon auf das Wesentliche der Initiatische Therapie eingegangen ist, möchte ich mich aus persönlichen Gründen, dem Kapitel Helfer und Wegbegleiter widmen.

Immer schon gab es den Helfer, der eigentlich Wegbegleiter war. In seiner Gestalt können wir Maßgaben finden für das, was helfen meint, wenn es wahr ist und vom Existentiellen her stimmt. Helfen in diesem Sinne ist in der Regel ein Geleit auf dem Weg: und das ist etwas anderes als gewöhnliches Helfen, wenn einer etwas braucht und ein anderer es ihm gibt. Das ist oft ein Helfen aus Pflichtgefühl, ein Helfen vom Über-Ich her. Aber ein unzweifelhafter Helfer kann nur sein, wer um seiner selbst willen Helfer wird und nicht darum, dem anderen Genüge zu tun, weil er vielleicht in Not ist.

Nun gibt es aber auch den Helfer, der immer helfen will. Wo um etwas gebeten wird, ist er da und erweist sich als Helfer aus innerem Zwang. Und das genau muss er abbauen, sodass einem, der schon immer gern Helfer geworden wäre, dies fast verboten werden müsste. Vielmehr ist eine Mentalität, eine Gesinnung des Helfens gemeint, die gar nicht anders sein kann als wahrhaftig. Wenn die rechte Kenntnis vorhanden ist, dann geschieht es, dass wenn einer in der rechten Weise hilft, sehr viel auf ihn zurückkommt und er dafür frei wird in sich selbst: Was sonst eingekapselt war, tritt hervor. Persönliche, auch eigene existentielle Not tritt dann zurück.

Wer Geleit gibt, gibt es nicht um des Honorars willen. Dennoch gilt es, dass solches Helfen eine Entsprechung braucht, die ausgehandelt sein will. Das kann auch der Verzicht auf eine Gegengabe, ein Honorar, sein- ebenso wie die klare Einforderung des Ausgehandelten. Die Varianten des Helfens und seine Entsprechungen entfalten sich erst dort, wo die Wirklichkeit in ihrer Vieldimensionalität für den Betreffenden Bedeutung gewonnen hat und Brüche und Begegnungen ihn auf einen eigentlichen Grund verwiesen haben.

Es kann nicht jeder Helfer sein, obwohl er es gerne wäre. Helfer kann letztlich nur der sein, der in der rechten Präsenz steht, sodass der Hilfesuchende spürt, dass er einen Geleiter hat, auch wenn kein Wort gesprochen wird - einen Geleiter, der mit ihm „zusammenschwingen“ kann. Therapie ist Wegbegleitung: gemeinsam gehen, gemeinsam die selbe Luft atmen, conspirare. Diese Präsenz braucht es, um ein Gespür dafür zu entwickeln, ob jemand seine Menschlichkeit bewahrt hat und nur karg geworden ist, also nicht in eine Nervenklinik gehört, oder ob er so tief zerstört ist, dass er den Raum in der Psychiatrie tatsächlich benötigt. Die Unterschiede sind oft sehr fein.

Ärzte und Psychologen sind oft ungeeignet für solches Weggeleit, weil sie ihr Helfen von vornherein geplant haben und nicht mehr in der Lage sind, wirklich aus einer existentiellen Absolutheit heraus zu begegnen. Es ist ihnen oft verwehrt, so tief aus einer Liebeskraft zu wirken, dass diese ausstrahlt, denn nicht Wissen und Emotionalität sind Kriterien und Begabungen rechten Helfens, sondern eine bestimmte Qualität des Seins und des Werdens. Man spürt, wer diese Qualität hat. Auf sie kommt es an, sie ist ins Spiel zu bringen, auch wenn es viele nicht wagen, weil es in einer leistungsorientierten Welt unzeitgemäß erscheint.

Es gibt zwar viele wohlmeinende Menschen, die helfen. Sicher sind hin und wieder auch welche darunter, die helfen dürfen, aber es mit anderen wohl zu meinen, ist noch keine Legitimation zu helfen. Es gehört eine gewisse Kenntnis dazu: Einige Grunderkenntnisse sind: Man kann einen Ertrinkenden nicht ohne eine Technik retten - der Helfer wäre selbst sehr gefährdet. Wer permanent aus Mitleid handelt, ist rasch im Teufelskreis des Mitleids gefangen- er sieht nicht und weiß nicht, weil er kein rechtes Ich hat, das ihn in die Freiheit stellen, kann sich auch einmal paradox zu verhalten, anders zu handeln und eventuell zu sagen: Ich helfe nicht.

Die Hilfe zu verweigern und es auch auszusprechen, kann unter Umständen eine höhere Tugend sein, als aus Mitleid und Humanität jederzeit bereit zu sein oder in Konzession an Moral und Über-Ich immer zu helfen, wenn darum gebeten wird.

Wer innerlich befangen ist, kann niemandem wirklich helfen. Der Helfer muss vielmehr das Ganze meinen und von einem überpersönlichen Status her in den Raum treten. Er kann Helfer sein, er muss es aber nicht, und er lässt seine eigenen Ansprüche ebenso gelten. Wenn er seinen Status wahrt, ist er ungefährdet und kann nicht mehr an die Klippe geraten, an der er zerbricht. Wer helfen will und dienlich ist, muss sich frei machen, sodass er das jeweilige Dienen nicht als Unterdrückung oder Zwang erfährt, sondern es als Gebärde nimmt, in der er geöffnet eine Art Kultform zelebriert. Die Freiheit besteht dann oft darin, Abstand von der Freiheit zu nehmen, Abstand von Eigentum oder von Geld. Aber das hat eben nur einen Sinn, wenn es freiwillig geschieht.

Weil aber kaum jemand in der Lage ist, aus einer eigentlichen Präsenz heraus zu helfen, besteht die längst in den Egoismus gegangene Gesellschaft auf formaler Legitimation des Helfers und verhindert damit das Beste, was ein Mensch, der andere begleitet, bereitstellen kann: eine echte, von innen her erarbeitete Konstellation zu haben, einfach einzuspringen und da zu sein- wirklich da zu sein. Wenn einer das so machen kann, als wenn nichts dabei wäre, und dann dasteht als der, der er letztlich ist, dann kann er gar kein größeres Geschenk machen für die Heilung.

(aus Geheimnis und Wagnis der Menschwerdung von Maria Hippius-Gräfin Dürckheim)

Psychoanalytische Tanztherapie

Dirk Benekam

Grundsätzlichen Thesen und Bemerkungen

- Die Psychoanalytische Tanztherapie ist ein ganzheitlicher Behandlungsansatz. Die Behandlung bezieht sich also nicht nur auf den Körper, sondern auf das gesamte Selbst des Menschen.
- Sie erwächst aus dem Bestreben, die Einsichten der Tanztherapie und der Ich-Psychologie einander so nahe zu bringen, dass beide Methoden zu einem einzigen Behandlungswerkzeug vereint werden können.
- Für den Tanztherapeuten bedeutet das, dass er sehr eng mit dem Primärtherapeuten zusammenarbeiten muss oder dass er selbst die zur Erstellung eines vollständigen Behandlungsplanes erforderlichen Kenntnisse besitzt.

Widerstand gegen die Trennung von Psyche und Soma

Die Spaltung in Psyche und Soma ist ein häufiges wiederkehrendes einfach zu beobachtendes Phänomen in unserer Gesellschaft.

- Verkopft: Alles spielt sich über dem Kopf ab.
- Signale vom eigenen Körper können nicht mehr verstanden werden.

Psychoanalytische Tanztherapie soll helfen, die eigenen Körpersignale besser verstehen zu lernen bzw. mehr Sensibilität für den Körper zu entwickeln.

Für die Diagnose des Therapeuten sind muskuläre Spannungsmuster, flache unregelmäßige Atmung, Arrhythmie bei Reaktionen auf Gehörreize, Körperbildverzerrungen und eingeschränkte nonverbale Kommunikationsfähigkeit Hinweise für psychische Krankheiten.

Diese somatischen körperlichen Manifestationen lassen sich oft durch ihren Platz in der Entwicklungs- und Reifungsskala identifizieren und geben somit einen wichtigen Hinweis auf das wahre psychische Alter eines Patienten und einen sinnvollen Ansatzpunkt für die Behandlung.

Mit anderen Worten: Tanztherapie kann auch als Diagnosemethode oder Diagnosehilfe eingesetzt werden.

Grundelemente des theoretischen Modells

Psychoanalyse

Im Laufe der Zeit haben sich viele Varianten der von Sigmund Freud entwickelten Psychoanalyse entwickelt. Für die Zwecke der Tanztherapie wird die ursprüngliche Bedeutung des Begriffes Psychoanalyse verwendet.

Sie wird von der American Psychoanalytic Association angesehen als „ein Wissenschaftszweig, der sich dem Studium von humanpsychologischen Vorgängen und menschlichem Verhalten widmet“.

Als ein solcher wird sie in drei Begriffskategorien unterteilt:

1. eine Untersuchungsmethode für die Psyche
2. ein systematisierter Wissensfundus über menschliches Verhalten
3. eine Behandlungsmethode für psychische oder emotionale Krankheiten

Als therapeutische Methode erstrebt die Psychoanalyse innerhalb der therapeutischen Sitzungen eine Regression bis zum Fixierungspunkt. Dies ermöglicht es dem Patienten, unterdrückte Wünsche und verbotene Impulse zum Ausdruck zu bringen sowie traumatische Erinnerungen zurückzuholen. Durch die verbalen Interpretationen des Therapeuten kann der Patient neue Entscheidungen über alte, im allgemeinen irrige, Annahmen hinsichtlich seiner Vergangenheit fällen, wobei diese Lösung alter Konflikte zu einer Freisetzung gebundener psychischer Energie führt.

Ein Minimum von drei Sitzungen pro Woche ist obligatorisch, um genügend Energie auf eine klassische Analyse richten zu können.

Bewegungstherapie

Der Begriff Bewegungstherapie wird deswegen hier verwendet, um solche von Tanztherapeuten angewandte Bewegungsarbeit zu beschreiben, die nicht als Tanzen oder Improvisieren im engen Sinne bezeichnet werden kann. Sie bezieht sich auf alle willkürlichen Körperbewegungen, die durch nonverbale und verbale Handlungen des Therapeuten beeinflusst werden können.

Wenn z.B. ein zwischen den Beinen des Therapeuten sitzendes autistisches Kind versucht, im Einklang mit dem Therapeuten seine Beine zu öffnen und zu schließen, dann ist das zwar noch kein Tanzen, aber immerhin eine Vorstufe zu diesem Ziel.

„Ich“

Als erster verwendete Freud den Begriff „Ich“, um das gesamte geistige Selbst des Menschen zu bezeichnen. Für den Therapeuten bezeichnet Ich mittlerweile den Teil der psychischen Struktur, auf den die Außenwelt und die Therapie Einfluss nehmen kann. Der Begriff „Ich“ ist ein Konstrukt, das als vermittelnde Instanz zwischen den Erfordernissen der Triebe und der äußeren Realität angesehen wird, als eine Art Puffer zwischen „Es“ und „Über-Ich“. Erfüllt das Ich seine Funktion in angemessener Weise, dann befindet sich der Grad der Angst auf einem Minimum.

„Körper-Ich“

Als Kern des „Ichs“ ist das „Körper-Ich“ die erste Strukturform, die aus dem undifferenzierten Stadium nach der Geburt hervorgeht. Das „Körper-Ich“ fungiert auf der Grenzlinie zwischen Psyche und Soma und ist in seinem Ursprungsstadium Teil von beiden. Was ihre Entwicklung anbetrifft, so basieren die Ich-Funktionen auf dem Modell der Körperfunktionen. Das „Körper-Ich“ ist außerdem empfangende und ausführende Instanz von Wahrnehmungen.

Körper-Bild

Zur Erstellung eines adäquaten Körperbildes bedarf es eines gesunden „Körper-Ichs“. Das Körper-Bild ist das geistige Abbild des eigenen Körpers zu einem beliebigen Zeitpunkt, und zwar sowohl auf bewusster wie unbewusster Ebene. Da wir während

unserer Entwicklung und Reifung mühselig unser Körper-Bild erstellen, behält es seinen wandelbaren Charakter und bleibt von äußeren und inneren Faktoren beeinflussbar.

Die Entwicklung des Körper-Bildes ist ebenso an die visuelle und taktile Exploration der eigenen Körperoberfläche wie an die von den inneren Organen, dem skeletal-muskulären System und der Haut verursachten Empfindungen gebunden.

Körper-Grenze

Die Körper-Grenze ist ein Teil des Körper-Bildes. Sie ist abhängig vom Bewusstsein dessen, wo diese Grenze beginnt bzw. endet. Eine zeitweilige Auflösung des Körper-Bildes tritt während des Miteinander-Verschmelzens beim Orgasmus ein. Im Verlauf einer Psychose fühlen sich viele Patienten so, als hätten sie weder Anfang noch Ende und spürten leblose Objekte als Teil ihrer selbst.

Körper-Raum

Der Körper-Raum ist ein weiterer Bestandteil des Körper-Bildes. In diesem Zusammenhang wird er nicht in erster Linie als die kinästhetisch, taktil, visuell oder auditiv messbare objektive Ganzheit gesehen, mit der sich die experimentellen Psychologen befassen, sondern als das empfundene, erlebte Wissen um die räumliche Position, in der man sich im Verhältnis zu anderen Wesen und Dingen wohlfühlt. Manche Menschen brauchen nur wenig Platz um sich herum, um sich frei zu fühlen, andere brauchen ein ganzes Zimmer, damit sie sich in Sicherheit fühlen können.

„Es“ und Instinkt

Man geht davon aus, dass das „Ich“ in seiner Gesamtheit auf dem „Es“ ruht und aus ihm, der Quelle aller unbewussten Wünsche und Triebe, herauswächst.

Die Triebe sind die Träger der Bewegungsenergie und sind in undifferenzierter Form bereits bei der Geburt vorhanden. Hinsichtlich des Instinktes meinte Freud, dass dieser uns als eine Kraft auf der Grenze zwischen der geistigen und der somatischen Sphäre erscheint, als psychisches Repräsentation der Stimuli, die ihren Ursprung im Organismus haben und bis in die Psyche hineinreichen.

Als Antriebskräfte für den Instinkt werden sowohl psychologische als auch biologische Faktoren angesehen. Die beiden grundlegenden Triebe sind Aggression und Liebe.

Objektbeziehungen

Diese beiden Triebe sind für die Herstellung von Objektbeziehungen von grundlegender Bedeutung. Von Hunger getrieben greift ein Kind aggressiv nach der Mutter, die es füttert und mit ihrer liebevollen Fürsorge und libidinöser Verfügbarkeit die Bedürfnisse des Kindes stillt. In dem Maße wie die Wahrnehmungen des „Ichs“ von diesem allgegenwärtigen und ständig wiederkehrenden Kreislauf heranreifen, so wachsen auch Objektbeziehungen.

Ungezügelter Aggressionen verwandeln sich in nützliche Energie, wenn sich die reale Welt als in angemessener Weise bedürfnisbefriedigend erweist.

Übertragung

In der Behandlung aller emotionalen und physischen Dysfunktionen kommt es zu Übertragungen dieser frühen Objektbeziehungen auf den Therapeuten, genauso wie dies in allen normalen alltäglichen Beziehungen der Fall ist.

Die Auflösung der Übertragung bedeutet das Ende der Behandlung, da die alten Verhaltensmuster in dieser Situation mit einer besseren Lösung durchlebt wurden. Sowohl positive als auch negative Übertragungen erscheinen regelmäßig, genauso wie man in der Vergangenheit Gefühle des Zorns oder der Zuneigung für seine wirklichen Eltern hatte.

Einige negative Übertragungen kann bei der Auflösung alter Zorngefühle hilfreich sein, doch muss sie mit dem Patienten interpretiert werden oder ihm helfen, alte Konflikte abzureagieren und zu lösen.

Abreagieren und Katharsis

Abreagieren heißt nichts anderes als Entfernen, etwas wegagieren. Es hat nicht dieselbe umfassende Bedeutung wie Katharsis, in der das ganze Wesen vom Zustand des Sich-gehen-lassens eingehüllt ist. Man kann sich stückweise abreagieren, oder gehen lassen, wie beim Weinen oder bei der Spannungsentladung in bestimmten Körperteilen und ist dabei immer noch in der Lage, nach dem „Warum“ zu fragen. Beim Abreagieren ist der beobachtende Teil des „Ichs“ weiterhin gegenwärtig, während er bei der Katharsis vollkommen überflutet wird.

Abreagieren oder Katharsis können erforderlich werden, wenn eine Fixierung einen pathologischen Zustand erzeugt hat. Dringt während einer bestimmten Entwicklungsphase eine zu starke Belastung auf ein Individuum ein, wird das Wachstum teilweise oder völlig unterbrochen und zwingt den entsprechenden Menschen, in einer primitiven Weise zu reagieren, die nicht mit dem Rest seines Selbst in Einklang steht.

Die belastenden Erlebnisse sind im allgemeinen eine Kombination von übermäßiger Befriedigung und übermäßiger Frustration, und sie bleiben der Erinnerung des Individuums aufgrund von Verdrängungsmechanismen verborgen.

Archaische Formen der Selbstbelohnung bleiben so lange erhalten, bis die Regression in der Therapie die Fixierung auflöst und Wachstum ermöglicht.

Psychoanalytische Tanztherapie

Es ist Ziel der psychoanalytisch orientierten Tanztherapie, einem Patienten Gelegenheit zu geben, die Spaltung zwischen Psyche und Soma seinem individuellen Entwicklungsstadium entsprechend zu überwinden. Alle oben erörterten Begriffe werden in Verbindung mit Bewegung und Tanz, Spiegeln und Improvisation verwendet. Gemessen am Ideal der normalen menschlichen Entwicklung bietet eine Behandlungsform, die sich an Soma und Psyche wendet, gegenüber anderen Therapieformen den Vorteil, dass sie dem natürlichen Weg, Wachstum zu ermöglichen, in parallelen Bahnen folgt oder ihn imitiert.

Patientenpopulation

In der psychoanalytischen Orientierten Tanztherapie finden die Behandlungsstunden beinahe immer als Einzeltherapie und nie seltener als zweimal pro Woche statt. Gruppentherapie empfiehlt sich nur zum Ende einer Behandlung, oder wenn institutionelle Regelungen Einzelarbeit ausschließen. Um eine gesunde Basis zu schaffen, ist es ratsam, mit allen Gruppen von Therapiebedürftigen, Autisten ausgenommen, eine Regression zum Fixierungspunkt einzuleiten.

Dies kann bedeuten, dass der Patient nach sichtbarer anfänglicher Besserung für eine gewisse Zeit ein stärker infantiles Verhalten an den Tag legt. Es ist zu hoffen, dass sich dies durch Interpretation auf die Behandlungsstunde beschränken lässt, das heißt, dem Patienten soll bewusst gemacht werden, dass sich Erinnerungen und Bedürfnisse einstellen werden, die ausschließlich in der therapeutischen Beziehung ihren festen Platz haben und im Alltagsleben nicht ausagiert werden sollten.

Ein Beispiel hierfür war eine einsame Frau, deren Abhängigkeitsbedürfnis sich in der Weise ausdrückte, dass sie kurzfristige Bekanntschaften mit Männern einging, von denen sie im Austausch für eine sexuelle Beziehung erwartete, dass sie sie wie ein geliebtes Kind im Arm hielten. Während ihrer Behandlung erkannte sie, dass sie Bemmutterung suchte, nicht Sex.

Als ihr Bedürfnis nach Promiskuität verschwand und eine warme Zuneigung zur Therapeutin ans Licht kam, befürchtete sie, homosexuell zu sein. Gemeinsames Tanzen, Bitten, in den Arm genommen zu werden und ihren Kopf auf den Schoß der Therapeutin legen zu dürfen, erfüllten schließlich die Erwartungen dieser Frau und verschafften ihr genügend Objekt-Konstanz, um eine dauerhafte Beziehung zu einem Mann eingehen zu können.

Die Rolle des Therapeuten

Es ist die Aufgabe des Therapeuten, im Verhältnis zwischen ihm und dem Patienten eine solche Funktion einzunehmen, dass er gleichsam ein Projektionsschirm wird, der die Phantasien des Patienten in unbedrohlicher Weise abbildet, so dass alte Konflikte zu Bewusstsein kommen und erneut überprüft werden können. Die als Gegenübertragung

genannten Gefühle des Therapeuten für den Patienten werden ihn vor nicht authentischen Reaktionen warnen. Verbale und nonverbale Interpretationen sollten auf die Bedürfnisse des Patienten, und nur des Patienten, abgestimmt sein, insbesondere in den entscheidenden Augenblicken, wenn der Patient in der Regressionsphase besonders verletzlich ist.

Literatur

Siegel, Elain, V.: Tanztherapie. Ein psychoanalytisches Konzept, 4. überarbeitete Auflage, Klett-Cotta, Stuttgart 1997

Gestalttherapie

Günter Buck

Gliederung

I Was ist Gestalttherapie?

1. Grundverständnis
2. Zur Geschichte und zu Personen
3. Zentrale Begriffe

II Grundprinzipien

1. Gestalttherapeutische Haltung
2. Gesundheits- und Krankheitsvorstellungen der Gestalttherapie
 - 2.1 Der „gesunde“ Mensch als Utopie, der „neurotische“ Mensch als Realität
3. Diagnostik
4. Therapie
 - 4.1 Faktoren für Veränderung, Wachstum, Neuorientierung
 - 4.2 Bedeutung und Verständnis von zentralen Begriffen und Konzepten
 - 4.3 Therapeutische Interventionen

III Gestalttherapie aus unterschiedlichen Perspektiven

1. tiefenpsychologisch
2. ganzheitlich
3. gestaltpsychologisch
4. biologisch
5. existentialistisch
6. fernöstlich
7. humanistisch
8. politisch
9. kurz und prägnant...

IV Weitere Zitate von F. Perls

Literatur/Quellen

[im Text sind persönliche Bemerkungen in eckige Klammern gesetzt]

I Was ist Gestalttherapie?

1. Grundverständnis:

Gestalttherapie (GT) trägt ihren Namen nach der Gestaltpsychologie und auf deren psychologischen Grundlagen sich die GT stützt. Gestaltpsychologie beschäftigt sich insbesondere damit, wie wir beim Wahrnehmen Wirklichkeit konstruieren.

[siehe auch Konstruktivismus].

Die Gestaltpsychologie geht von dem ganzheitlichen Ansatz aus: wir organisieren und strukturieren Wahrgenommenes auf eine für uns sinnvolle Weise (in Form von "Gestalten"). Die GT beschäftigt sich mit Problemen der Wahrnehmung, dabei geht es um die Wahrnehmungsfähigkeit und deren Verbesserung. Probleme der Wahrnehmung können z. B. auftreten, wenn das aktuell wahr zu nehmende von vorher gemachten Erfahrungen überlagert wird. Dann wird nämlich nicht mehr wahr genommen, was da ist, sondern eher, was wir hoffen oder was wir befürchten. Das in der Vergangenheit erfahrene oder „gelernte“ wird auf das Gegenwärtige projiziert. (z.B.: jemand hat in der Vergangenheit schlechte Erfahrungen mit einem Vorgesetzten gemacht und ist jetzt wieder mit einem Vorgesetzten konfrontiert, der den ersten „irgendwie“ ähnlich erscheint. Er wird nun Befürchtungen gegenüber Vorgesetzten (an sich) bestätigt finden).

GT ist ein humanistisches Psychotherapieverfahren. Ihr Ziel ist die Förderung der Selbstheilungs-, Selbstentfaltungs- und Selbstorganisationskräfte von Individuen und Gruppen in ihrem jeweiligen sozialen Umfeld. Es geht um die Freilegung und Unterstützung der "Tendenz zur guten Gestalt", wie sie von der Gestaltpsychologie für die Entwicklung des physiologischen Organismus, des seelischen Erlebens und des kommunikativen Handelns nachgewiesen worden ist. Methodisch geschieht dies z. B. durch die Auflösung konditionierter Blockaden im Selbst- und Umweltkontakt durch die Entfaltung des Gewahrseins im "Hier und Jetzt" ("unerledigte Geschäfte" - "offene Gestalten", die den von selbst fließenden Fluss der Entfaltung der Persönlichkeit behindern, können aufgespürt und abgeschlossen werden).

2. Zur Geschichte und zu Personen

Philosophische Linien, die die GT beeinfluss(t)en sind: Aufklärung (Kant), Romantik, Phänomenologie (Husserl) und Existenzphilosophie.

Insbesondere die Phänomenologie ist für die GT das "erkenntnistheoretische Programm" (Blankertz/Doubrawa 2004): Wir können alles das bezweifeln, was wir als 'objektive' Dinge bezeichnen. Schließlich können uns unsere Sinne täuschen" und dies gilt auch für das, was andere sagen: "auch sie können sich irren oder sogar lügen. Von absoluter und unbezweifelbarer Sicherheit ist dagegen, dass wir wahrnehmen. (...) Wahr ist, was wir für wahr nehmen". Perls hat aus jenem erkenntnistheoretischen ein psychotherapeutisches Programm gemacht" und "auch der Therapeut unterliegt dem phänomenologischen Programm". Damit hat Perls "die Beziehung zwischen Klient und Therapeut neu definiert" indem der Therapeut sich ebenso "wie der Klient sich als Person einbringt. Der Prozess der Therapie kommt als Austausch von Wahrnehmungen zustande."

Einflüsse auf die Entwicklung der GT und deren gestalttherapeutischen Prinzipien kommen auch von Otto Rank (z. B.: "brauche für jeden neuen Patienten eine neue Theorie; dies bewahrt die eigene Freiheit, auf die neue 'Einladung' zu reagieren)

Die ersten Ansätze, die später in die GT eingeflossen sind, wurden in den 1930er und 1940er Jahren von zwei deutschen Psychoanalytikern im südafrikanischen Exil während des Nationalsozialismus entwickelt.

- ▲ Der deutsche Psychiater und Psychoanalytiker Fritz (Frederick) Perls (1893 – 1970) in Zusammenarbeit mit der Gestaltpsychologin und Psychoanalytikerin Lore (Laura) Perls (1905-1990) und dem amerikanischen Schriftsteller, Sozialphilosophen und politischen Aktivisten Paul Goodman, dem sie in New York begegneten. Gemeinsam mit ihm entwickelten sie den Ansatz weiter und gaben ihm den Namen „Gestalttherapie“.

Sie setzen sich den Klienten gegenüber und wollten damit auch zeigen, dass sie den Klienten als Gleichberechtigten begegnen wollten.

Durch die Nähe dieses Ansatzes zur so genannten „Human-Potential-Bewegung“, der psychologisch-spirituell-politischen Aufbruchbewegung junger Amerikaner wurde die GT Ende der 60er Jahre bekannt.

- ▲ In Deutschland ab den 70er Jahren bei verschiedenen Ausbildungsinstituten

Richtungen der GT:

- Westküste USA F. Perls: Lehr-Workshops; Einzelarbeit und Gruppenarbeit („heiße Stuhl“, das „Wie“, Hier-und-jetzt-Prinzip, ich-du-Kontakt)
- Ostküste USA L. Perls, P. Goodman: Einzel- und Gruppentherapie (psychotherapeutische Behandlungsmethode, auch werden Vergangenheit und Zukunft einbezogen)
L. Perls hatte eigenen Stil: liebevolle Aufmerksamkeit, Wohlwollen, Einfühlungsvermögen und Unterstützung (die mütterliche Dimension der GT)
- europäischer Stil: Hilarion Petzold: Weiterentwicklung und Verbreitung in Europa zur integrativen Therapie

Verschiedene therapeutische, psychologische und philosophische Ansätze werden aufgegriffen und vereinigt.

[s.a. gik (2/2001, 20, 58 weiteres zur Geschichte]

Weitere Personen/direkte SchülerInnen und deren Themen:

Erving und Miriam Polster gehören zu den international bekanntesten Gestalttherapeuten. Ihnen geht es im wesentlichen um Wohlwollen und Achtung durch den Therapeuten, die es dem KI ermöglicht, sich angstfrei zu öffnen und so neue, bereichernde Erfahrungen zu machen/sich von anderen seelisch berühren lassen können.

M. Polster: „GT (...) ist eine Theorie, die nicht mehr ignoriert (...) werden kann. Sie ist eine Mischung aus klinischen Erfordernissen und philosophischen Erkenntnis, aus Lerntheorie und psychotherapeutischer Technik, aus psychologischen Fragen nach der Natur der Erfahrung und des Erlebens und dem ehrlichen Interesse an anderen Menschen. Die Beherrschung der Prinzipien der Gestalttherapie erweitert die Möglichkeiten für lebendigen Kontakt – spontan und ohne Unsicherheit.

Die Anwender einer Theorie müssen eine fruchtbare Balance finden zwischen den grundlegenden Prinzipien und der Philosophie – und den neuen Erkenntnissen, die sich aus der lebendigen Verbindung mit den Bedürfnissen und Bedingungen ihrer Zeit ergeben. (Gestaltkritik 2/2002, S. 21). Sonst droht unverbindlicher Eklektizismus oder wahrheitsbeanspruchende Orthodoxie.

Weitere Personen in Stichworten:

- Hefferlein, R.; Daniel Rosenblatt; Gary Yontef; Barry Stevens;
- Joseph Zinker [s.a. gik 1/2002, 6-> GT- Entwicklung phänomenologischer Sinnesschärfe]
- Isadore From (gestorben 1994) [s.a. gik 1/2002, 54, 58 -> Grundlegendes, Historisches, Aggression].
- Richard H. Hycner [s.a. gik 1/2003, S.16 -> Die dialogische Dimension der GT]
- Doubrawa, E.: Die Seele berühren. (in gik 2/2002, 3 und 1/2003, XI 43)
- Beisser, A. R.: Wozu brauch ich Flügel.
(Beisser ist Medizinstudent an der Stanford Uni und hat nationale Tennismeisterschaften gewonnen, als er mit 25 Jahren an Kinderlähmung erkrankte und fast vollständig gelähmt wurde. -> Versuche, mit diesem radikalen Einschnitt fertig zu werden - seine Erkenntnis: „Veränderung geschieht, wenn jemand wird, was er ist, nicht wenn er versucht, etwas zu werden, das er nicht ist“)
- Stahlmann, K. -> GT und Anarchie (in gik 1/2003, 64)
- Schoen, S.: Wenn Sonne und Mond Zweifel hätten. Gestalttherapie als spirituelle Suche.
-> spirituelle Dimension des Kontakts zwischen Th. und Kl. aus Perspektive der GT
Ent-binding, das spirituelle Vermächtnis von E.u.M. Polster (gik 1/2001, 15 -> Kampfkunst- Parallelen; gik 2/2004)
- Schneider, K.: Willkommen Widerstand (gik 2/2002, 6)
- Polster, E.: Sinnliche Wahrnehmung in der Psychotherapie (gik 2/2002, 26)
- Polster, E. u. M.: GT – Therapie ohne Widerstand (gik 1/2002, 18 -> Kampfkunst- Parallelen)
- Polster, M. . Die Sprache der Erfahrung (gik 2/2001, 61)
- Shapiro, E.: -> GT und Gesellschaft (gik 2/2002, 50)
- Schöller, H.: gestalttherapeutische Haltung und die Begegnung mit dem Bösen (gik 1/2001, 52)

3. Zentrale Begriffe in der GT sind:

Bewusstheit/ Wahrnehmung/Gewahrsein/Awareness
Experiment (handeln, um zu lernen)
Kontakt/Kontaktgrenze/Kontaktzyklus
Bewegung
Energie
Gegenwart/Hier-und-Jetzt
Figur-Grund-Prozesse

II Grundprinzipien

Der Gestalttherapeut ist sein eigenes Instrument (mit seinen Erfahrungen, Übertragungen und Gegenübertragungen, Ängsten, Bedürfnissen, Fehlern,...)

[wie A.K.T: die Person ist entscheidend...]

Jeder Mensch steht vor der Aufgabe, der Welt einen Sinn zu geben und sich dann zu ihm passend zu verhalten. Bei der Gestaltarbeit geht es darum, "wie die kreative Anpassung unterbrochen, verhindert oder auf andere Weise gestört wird. 'Anpassung' weist auf Ungleichheit hin - sie muss ausgeglichen werden, das ist der Lebensprozess, und zwar von Anbeginn an. Wir müssen aufnehmen, umwandeln, wachsen und ausscheiden. Wir passen -wo möglich- die Umwelt an unsere Bedürfnisse an und uns -wo nötig- an die Umwelt" (Schoeller 2004). [oder in Begriffen von Piaget: Assimilation und Akkomodation].

Der Ansatz zur Lösung von Problemen, die Klienten (KL) mit sich und ihrer Umwelt haben, liegt zuallererst in der Stärkung der Wahrnehmung des aktuellen Geschehens, im "Gewahrsein im Hier und Jetzt".

Die Vergangenheit kann man nicht ändern, die Zukunft kann man nicht wissen, nur in der Gegenwart lässt sich handeln.

[Und eine kritisch-provokante Stimme zu Therapie allgemein: "Therapiearbeit gleicht der Arbeit einer Hure: Wir haben beide Kunden, werden beide nach Stunden bezahlt, wir bleiben beide aus professionellen Gründen moralisch neutral..." (s. auch D. Rosenblatt, in gik 1/2002, 70)].

1. Gestalttherapeutische Haltung (s.a. gik 2/2001, 68; gik 2/2004, 20).

GT ist weit mehr, als nur irgendeine weitere therapeutische Methode. Sie ist eine Lebensweise, eine Haltung, die gelernt und immer wieder eingeübt werden will. -> "Don't push the river, it flows himself" (Du brauchst den Fluss nicht anzuschieben – er fließt von selbst. oder: Karotten wachsen nicht schneller, wenn man an ihnen zieht).

Konsequenz: Der Therapeut kann den KI nicht verändern. GT hat das Vertrauen, dass der KI das selbst tun muss und kann. Und dabei muss der Therapeut sich in Demut üben und immer wieder beachten, dass jede Seele ihre eigentümliche Wachstumsgeschwindigkeit hat.

[oder auch: „Das Recht auf ein ungelebtes Leben ist unantastbar“, im Film: „Die fabelhafte Welt der Amelie“, 2001]

Die rebellische, gesellschaftskritische Grundhaltung der GT an sich: GT ist dem Anspruch nach höchst sensibel gegenüber jeder Form von Herrschaftsausübung, Überwältigung und Entfremdung der Person. Jedoch ohne Selbst-Genügsamkeit, sondern mit Anschlussfähigkeit und der Vorstellung von Gemeinschaft und Mit-teilen.

„gestalt ist mehr eine persönliche Übung, eine Lebensweise, als eine professionelle ‘Therapie’ oder eine ‘Behandlung’. Es ist etwas, das man mit anderen tut und nicht an ihnen“. GT, obwohl sie ursprünglich als eine Form der Psychotherapie vorgestellt wurde, basiert auf Prinzipien, die man als eine vernünftige Lebensweise betrachten kann. M.a.W., sie ist erst eine Philosophie, eine Sichtweise, und darauf aufgesetzt sind Wege, wie man dieses Wissen anwenden kann, so dass andere davon Nutzen haben können.

Die phänomenologische Dimension wird deutlich durch: "Gestalt arbeitet nicht durch das Anstreben eines Ziels, sondern durchs Finden und Kennenlernen des Wegs." (Blankertz/Doubrawa 2004); Verzicht auf Regeln und auf vorgefasstes konzeptionelles Denken; Betonung von Bewusstheit.

[diese Grundprinzipien könnten auch bei A.K.T stehen – oder ?]

"Zur Gestalt-Haltung zählen" nach Blankertz/Doubrawa (2004) "vor allem:

- Präsenz, wenn der Therapeut seinem Klienten begegnet
- Zugewandtheit zum Klienten
- Authentizität in der eigenen Offenheit und Verslossenheit
- seelisches Berührtsein
- inneres Erleben
- Demut in der Arbeit (Respekt und Achtung von Unterschieden)

Diese Haltung folgt aus der Einsicht, dass die Wahrheit nur in der Wahrnehmung zu finden ist." Ebenso gehören Selbstreflexion/Selbstkritik und Selbstbegrenzung dazu.

Die Herausbildung der Gestalt-Haltung geht nur "durch langes, ernsthaftes Training, in dessen Zentrum die Entwicklung der eigenen Persönlichkeit steht". Und F. Perls sagt selbst: "Ich akzeptiere niemanden als kompetenten Gestalttherapeuten", solange er noch 'Techniken' benützt." (Blankertz/Doubrawa 2000, zit. n. F. Perls, Gestalt-Wachstum-Integration, Paderborn, 1985).

2. Gesundheits- und Krankheitsvorstellungen der GT

Vom Menschenbild der GT sind einige Globalziele abgeleitet:

- Grundvertrauen stärken bzw. wieder herstellen

- Selbsterfahrung/-findung/-annahme/-vertrauen/-verantwortung fördern
- Kontakt-/Begegnungs-/Beziehungsfähigkeit entwickeln
- bei Sinnfindung begleiten
- ungenutzte Möglichkeiten entdecken und erproben

In diesem Sinne geht es also um Selbstverwirklichung ermöglichen, Wachstumsprozess fördern und Ganzheitlichkeit leben.

Ziel ist die Wiederbelebung des Kontaktes mit sich selbst und den anderen (Zugan zu den eigenen Gefühlen, Impulsen und Ideen; die lebendige, selbstverantwortliche Gestaltung des Kontakts zu anderen).

Allgemeine Ziele für die Verbesserung und Erhaltung von Gesundheit sind:

- ▲ Verbesserung der Bewußtheit (Wahrnehmung) der Bedürfnisse, Gefühle, Möglichkeiten (Selbstregulationen erleichtern)
- ▲ Aufdeckung und Auflösung neurotischer Bewältigungsstrategien (s.v.)
- ▲ Abschließen unerledigter Aufgaben (Defizite ausgleichen/Störungen klären/Konflikte auflösen/Traumatisierungen aufarbeiten)

Individuelle Ziele: Je nach persönlicher Problematik/Situation des konkreten Klienten.

Bei der Integrativen Therapie werden kurz-/mittel- und langfristige Ziele unterschieden und gemeinsam festgelegt; permanent werden IST und SOLL abgeglichen und Zielvereinbarungen vorgenommen.

2.1 Der „gesunde“ Mensch als Utopie, der „neurotische“ Mensch als Realität

Was ist ein „neurotischer“ Mensch? Kennzeichnend sind insbesondere 4 Arten von Vermeidungs- bzw. Bewältigungsverhalten:

- * Introjektion (alles in sich hineinnehmen)
- * Projektion (eigenes anderen zuschieben)
- * Retroflexion (nichts an sich heranlassen)
- * Konfluenz (Verschmelzung; symbiotische Beziehungen, eigenes aufgeben)

Konkrete Aspekte sind z.B.:

Die Wahrnehmungs- und Handlungsmöglichkeiten sind eingeschränkt, Unsicherheit besteht über das was die Person braucht; er kann seine Möglichkeiten nicht wahrnehmen und nutzen, die Selbstregulation ist „gestört“, es besteht ein starres Welt-und Selbstbild.

Er kann überleben, in dem er das vermeidet, was ihm nach seiner Überzeugung nach schaden könnte, z.B. Vermeidung von Kontakt mit dem früher schmerzhaften Erleben, indem er bestimmte Bewältigungsstrategien bzw. „Abwehr“ Mechanismen entwickelt, was früher einmal sinnvoll war wird unnötigerweise beibehalten, und: Er ahnt/weiß darum....

Unerledigtes bindet Energie, die für Weiterentwicklung dann eben fehlt.

So genanntes „neurotisches“ Verhalten ist also auf einem breiten Spektrum angelegt.

Was verhindert eine gesunde Entwicklung? – oder: wie entstehen Neurosen?

Die 4 großen Entstehungsfaktoren sind: Defizite (Erfahrungsmangel), Störungen, Konflikte, Traumatisierungen.

3. Diagnostik

Die GT hat kein festgelegtes Diagnoseschema; der Mensch wird als Ganzheit (Körper-Seele-Geist-Einheit in bestimmter Lebenswelt und -zeit) und nicht nur als Symptomträger gesehen.

Es interessiert nicht, welche Krankheit er hat, sondern welches Verhalten er zeigt (das Offensichtliche, Wahrnehmbare und die dahinterliegenden Strukturen).

Diagnose wird als Prozess verstanden - prozessuale Diagnostik (Therapie und Diagnostik passiert gleichzeitig, ist ein wechselseitiger Prozess). Dabei geht es um:

wahrnehmen, was KI zeigt

erkennen, was KI in immer gleicher Weise macht

verstehen, warum sich KI so und nicht anders verhält

erfahren, welche Ressourcen KI hat (welche Fähigkeiten/Fertigkeiten, um sich selbst helfen zu können; welche äußere Stützen (Freunde,...) sind verfügbar?)

Diagnostische „Fragen“ sind z.B.:

wie verhält sich KI?

Wie nimmt er Kontakt auf?

Was und wie vermeidet KI?

was will KI (eigentlich) ?

wie hilft er sich selber?

wie verarbeitet KI das Erlebte?

welche unerledigten Aufgaben stören ein aktuelles Erleben und Verhalten?

4. Therapie

Formen der GT:

Im Einzel- und Gruppensetting; Gestalt-Workshops; therapeutische Wohngruppen; Paar- und Familientherapie

GT beinhaltet auch eine hohe Anpassbarkeit“, d.h. sie ist einsetzbar sowohl für Therapie (neurotische und psychosomatische „Störungen“) und bei psychiatrische Krankheiten als auch für Selbsterfahrung und Persönlichkeitsentwicklung, für die Arbeit mit Menschen jeden Alters (Kinder, Jugendliche, „Alte“) und sozialen Lage (Randgruppen).

GT heilt durch Würdigung: In der Therapie kann der Klient vorsichtig erleben, dass er selbst in Wirklichkeit über große Kräfte verfügt, mit denen er Lebensprobleme auch allein bewältigen lässt und die ihn das Überleben ermöglichen. Durch die Würdigung dieser Kräfte kommt der Klient in Kontakt mit seiner Fähigkeit, Lösungen und ...für sich zu finden. Häufig sind die heutigen Probleme das Ergebnis von früheren Problemlösungsversuchen, die damals sinnvoll waren. Doch heute schränken sie eher ein (Kinderschuhe passten vor etlichen Jahre wie angegossen; heute sind sie einfach viel zu klein). Der therapeutische Kontakt macht es möglich, dass der Klient sich selbst, seine Mitmenschen und seine Umgebung so wahr nehmen kann, dass er die unterstützenden Kräfte spüren kann.

„Würdigung“ heißt also, die Kraft zu spüren, die ihm genau dem Verhalten gibt, das der Klient als „Problem“ sieht. Durch diese Haltung der Würdigung kommt der Klient in Kontakt mit seiner Fähigkeit, Problemlösungen für sich selbst zu finden.

Die therapeutische Haltung in der GT hat zum Ziel, die Klienten zu unterstützen, ihre eigene „organismische Selbstregulation“ wieder in Gang zu bringen (vorhandene Fähigkeit, eigene Bedürfnisse wahr zu nehmen und die notwendigen Schritte einzuleiten zur Befriedigung).

Erst wenn die Bedürfnisbefriedigung nicht klappt, kommt die organismische Selbstregulation in den Blick; das geschieht leider recht häufig. Denn in unserer Kultur haben wir nicht gelernt, auf unsere eigentlichen Bedürfnisse zu achten, sondern eher sie nicht wahr zu nehmen (bei dem was wir tun, orientieren wir uns als zu oft an dem was andere von außen an uns herantragen, statt an dem was wir selbst wollen) und wahr zu nehmen, was wir eigentlich wollen, ist oftmals überhaupt nicht einfach. (Spielende Kinder

folgen einfach bei Spiel ihren Interessen, ihrer Neugier, ihrer Lust und ihrer Begeisterung. Wenn Erwachsene dann loben – „das hast du aber fein gemacht“ – beginnt der Keim späterer Schwierigkeiten. Nicht die Begeisterung wird ermutigt, sondern das Lob für das Produkt tritt an die Stelle der Lust am Prozess. Das Kind beginnt dann, etwas zu tun, weil es ihm Lob einbringt..... Außensteuerung entsteht).

Die Wiederherstellung der organismischen Selbstregulation gelingt mit dem Paradox der „vorweg genommenen Mündigkeit“: der Therapeut behandelt auch jene KlientInnen als mündig, die ihre eigene Eigenständigkeit noch nicht fest in ihren Besitz genommen haben. Dabei kommen eine Vielfalt von Methoden zur Anwendung.

Therapie – wie Neurosen aufgelöst werden

dazu hat E. Perls ein fünf Phasen-Modell entwickelt. Der Gedanke dabei ist, dass eine Neurose aus fünf Schichten besteht (Vergleich Zwiebelschalenmodell), die den Persönlichkeitsgrad umgeben, und die aufgelöst werden können. Die fünf Phasen sind:

1. Klischeephase (klagen, Rezepte fordern, Ratschläge wollen)
2. „Rollenspielphase“ („gutes Klienten-Verhalten“)
3. Blockierungs-und Implosionsphase
(Unangenehmes ist nicht mehr vermeidbar; Engpass erleben)
4. Explosionsphase (angestaute Gefühle brechen durch z.B. Zorn, Trauer, Freude,...)
5. Aufarbeitungsphase (Besprechung, Zusammenhänge herstellen, abschließen des Unerledigten)

H. Petzold hat ein vier Phasen Modell entwickelt, diese sind:

1. Initialphase/Anfangsphase (Wahrnehmung und Bewußtwerdung von Blockierungen ect.)
2. Aktionsphase (Erinnertes vergegenwärtigen und die damaligen Gefühle ausdrücken -> neue Erfahrungen)
3. Integrationsphase (das neu erfahrene auch durch – bzw. auch verarbeiten, Zusammenhänge verstehen/Sinnfindung, integrieren/assimilieren in die Persönlichkeit)
4. Neuorientierung (Umsetzung in Alltag; Transfer durch üben und ausprobieren; z. B. Rollenspiele, Hausaufgaben)

Insgesamt gilt: Entwicklung braucht Zeit! Jeder Klient geht seinen eigenen Weg!

Den Entwicklungsfluss erleichtern, nicht den Widerstand (Blockade) brechen. „dont push the river....“).

4.1 Welche Faktoren begünstigen Veränderung, Wachstum, Neuorientierung?

Die GT nennt dazu:

- vorgehen in kleinen Schritten
- beachten, dass jeder einen eigenen Rhythmus, eigene Wege/Werte/Erfahrungen hinsichtlich Veränderung hat
- Umbenennen; Perspektivenwechsel
- Kontakt; Kontaktfähigkeit
- spielerische Ernsthaftigkeit - experimentieren
- wertschätzendes Benennen, was da ist (die Seele verschließt sich, wenn Wertung im Raum ist)
sich einlassen auf das, was da ist
Akzeptanz dessen, was da ist
- Förderung von Bewusstheit - Gewahrseinsförderung; auch Körperbewusstheit (Haltung, Atmung, Bewegung, Stimme) – Ängste -> Muskel(ver)spannungen)
- Raum für Freiheit von Bewertungen (durch erlernte Moralvorstellung) schaffen
- Arbeit mit Träumen, Imagination und Phantasie

Insgesamt: Zuerst kommt Erleben durch Wahrnehmung/Bewusstheit, dann folgt Verstehen durch Erklärung

[ich denke aber, dass auch Sprache (benennen, erklären,...- das Kognitive) einen wichtigen Platz haben]

[alles Prinzipien, die m. E. auch für A.K.T gelten]

4.2 Bedeutung und Verständnis von zentralen Begriffen und Konzepten:

- „Freiheit“: „sowohl als auch...“ (Erweiterung der Handlungsmöglichkeiten)
- „Prägnanz“: Energie
- „Selbstregulation“: gründet auf Wahrnehmungsregulation
- „Präsenz“: Erfahrung der Einheit von Gewahrsein und Ausdruck [eine Ki-Dimension im Aikido]
- „Aggression“: nützliche, kreative menschliche Kraft, etwas zu schaffen, zu bewirken, der Welt zurückzugeben bzw. was zu empfangen. Wenn der Klient die Welt etwas mehr 'für sich' haben möchte, wird er Aggressivität aufbringen müssen.
- „Widerstand“: ist nützliche Energie, sinnvolles Selbst-Schutz-Mittel (Beistand, Stütze) und bedeutet nur "jetzt noch nicht"; ist eine Interaktion ! ; ein Konflikt zwischen verschiedenen Anteilen (Polen); der Beginn einer vergessenen Bewegung; eine Voraussetzung für die Entwicklung unserer Bewegungsvielfalt („Entwicklungs-Bewegung“) und drückt sich körperlichen aus (z.B. Atmung, Bewegung). Umgang mit „Widerstand“: ihn entdecken (awareness), akzeptieren, positiv einordnen; Nach-geben; auflösen (damit experimentieren, gestaute Energie, z.B. Spannungen, Aggression, verflüssigen, „schmelzen“)
- „Kontakt“: Konzept "Kontaktzyklus" bzw. "Gestaltwelle": Kontaktstadien mit möglichen Störungen/Hemmungen im Umgang mit Kontakt; Wahrnehmung des assimilierbaren Neuen (oder Abwehr des Unassimilierbaren) und Bewegung zu ihm hin (Interesse, Erregung, statt Angst); der Prozess des „Heimisch-Werdens“ (sich voll verbunden fühlen mit den Teilen des eigenen Selbst oder Teilen des Anderen; zu Hause fühlen, als: mit sich einverstanden sein); 2 Ebenen: Kontakt zu mir selbst; Kontakt zu Anderen. "Kontakt findet an der Grenze statt"; und zur Grenze gehören beides: Berührung und Abgrenzung.
- Wie wird Kontakt „hergestellt“? durch: ein interaktives Klima (psychologischer Raum...); Persönlichkeit des Begleiters, Trainers, Therapeuten,...; Erweiterung der Ich-Grenzen (dem abgewehrten „Pol“ eine Stimme geben); Stärkung der Kontakt-Funktionen (sprechen, die 5 Sinnesfähigkeiten, bewegen) und deren Klarheit, Direktheit, Flexibilität, Timing.
- „Ziel“: prinzipielle Zieloffenheit; Haltung: „sich wieder öffnen können“ (Ich-Grenzen flexibel, durchlässig, Energien in Fluß kommen lassen)

Figur (Erfahrung) – Grund (Sinn, Bedeutung) – Prozess: nach einer Figur suchen; Zeit für den Prozess, die Figur zu finden; den Hinter-Grund mitreflektieren

[auch hier sind Anknüpfungspunkte und Parallelen zum A.K.T]

4.3 Therapeutische Interventionen

Diese sind abhängig von der Persönlichkeit des Therapeuten, seiner Ausbildung, seiner Lebens- und Berufserfahrung (-> Vorbildfunktion); vom Entwicklungsstand des KL, von der aktuellen Situation; es gilt immer, Wertschätzung zu zeigen und Kränkungen zu vermeiden.

Arbeitsprinzipien, der Kürze wegen, nur in Aufzählungsform:

- Zieloffenheit ("Gestaltarbeit kann unter Erhaltung ihrer grundlegenden Erkenntnisse und Philosophie nicht beliebig mit Fokus und Ergebnisorientierung 'nachgerüstet' werden" Arnold 2004)
- Energieaufbau (ohne Energie keine Umsetzung in Handlungen)
- Anerkennung von Widerständen (sind erfahrungsbedingte Regulatoren);
- Aufmerksamkeit (hemmende Selbstregulationen erkennen/sichtbar machen)
- Kontakt (Qualität des Kontaktes ist entscheidend für das Vertrauen zwischen Menschen)
- Unterstützungssysteme (Ressourcenanalyse; intrapsychisch, z.B. Körperwahrnehmung;)
- Arbeitsmaterialien (z.B. Experimente, Arbeit mit Polaritäten, Träumen, Phantasien)

(Diese so verstandenen Prinzipien und Überzeugungen sind auch "wachstumsorientierte Ressourcen in Entwicklungsprozessen" allgemein, "und damit auch in Coachings", vgl. Arnold 2004).

Im einzelnen heißt das konkret:

- ▲ Fördern (Erfahrungen machen erleichtern)
- ▲ Stützen (durch Atmosphäre von Vertrauen, Sicherheit, Wertschätzung)
- ▲ Frustrieren (KL-Erwartungen nicht erfüllen, Verantwortungsübernahme nur wenn....)
- ▲ Konfrontieren (mit Nicht-wahrgenommenem...)
- ▲ Paradoxe Interventionen
- ▲ Anregen und verstärken (positive Rückmeldung, Interesse an, Vorschläge, ermutigen)
- ▲ Vergegenwärtigen (das blockierende ins Hier und Jetzt holen, Bezug zur Vergangenheit herstellen)

Therapeutische Techniken (bestimmte Vorgehensweisen, um neue Erfahrungen zu ermöglichen) sind:

- ▲ Bewußtheit lenken (z.B. auf nicht wahr genommenes)
- ▲ Experimentieren
- ▲ Rollenspiel (z. B. auch „leere –Stuhl-Technik) und Rollentausch
- ▲ Innerer Dialog (Gespräche zwischen inneren Zuständen, Gefühlen, Körperteilen,...)
- ▲ Arbeit mit Imagination und Fantasie (Realität versus Vorstellungen von der Realität)
- ▲ Traumarbeit
- ▲ Arbeit mit kreativen Medien (Malen, Musik, Tanz, Theater, Gesten mit Ton etc.)

Perls (1974, 10) wendet sich aber entschieden gegen „...Techniken anwenden. Eine Technik ist ein Trick. (...) Es gibt genug Leute, die rumrennen und Tricks sammeln, immer mehr Tricks und sie missbrauchen.“

III Gestalttherapie aus unterschiedlichen Perspektiven

Gestalttherapie kann aus unterschiedlichen Blickwinkeln beschrieben werden:

1. Tiefenpsychologische Perspektive: die Kraft unerledigter Aufgaben

Es gibt Aufgaben und Probleme, die in der Vergangenheit nicht abschließend gelöst werden konnten und vergessen wurden und das aktuelle Erleben und Verhalten nun „stören“ - Aufgabe ist also: erinnern, wiederholen, verarbeiten; durch Abschluss des Unerledigten können neue Erfahrungen möglich werden.

2. Ganzheitliche Perspektive: Körper-Seele-Geist

Ein Phänomen/Ereignis hat immer die drei Aspekte; (wie wird es körperlich erlebt? Wie wird Körper erlebt?... welche Gefühle sind da? Wie wird damit umgegangen? Wie bewertet die Person das Ereignis? Was erhofft oder befürchtet sie? Was denkt sie sich? Welche Ideen, Vorstellungen hat sie? Welche Einstellung? Welchen Glauben an...?

[Vergleiche S-O-R-C-K-Modell der Verhaltenstherapie]

Bei der integrativen Therapie wird noch Vergangenheit und Zukunft wesentlich mit einbezogen. Es gilt, das nicht gelebte und genutzte verfügbar zu machen (Ganzheit).

3. Gestaltpsychologische Perspektive: Wahrnehmen und Verhalten

Gestaltpsychologie hat die Phänomenologie als Grundlage: Wie uns das, was ist, erscheint; wie wir die Realität wahrnehmen mit unseren Sinnen [Vergleich Konstruktivismus].

Wahrnehmung funktioniert nach Gestalt-Gesetzen: z.B. Prägnanztendenz (möglichst gute Gestalt bilden, z.B. schiefes Bild gerade hängen; angefangene Aufgaben fertig machen ; sonst entsteht Spannung)

Gestalt ist „mehr (besser: etwas anderes), als die Summe der Einzelteile (Beispiel: Noten -> Musik, Töne -> Melodie, Wörter -> Roman, Begegnungen -> Beziehung)

Alles was zu zusammengehörig erlebt wird, wird zur Gestalt.

Gestaltwahrnehmung nach Figur-Grund-Prinzip:

Figur: Was in voller Aufmerksamkeit ist, was im Vordergrund ist, das Hier und Jetzt wirkende.

Grund: In was die Figur eingebettet ist, der Kontext, was der Figur ihre Bedeutung für die Person verleiht (Beispiel: Wenn wir Hunger haben, nehme ich hauptsächlich alles was mit Essen zu tun hat wahr), also: Was der Fall ist, ist abhängig von unserem Blickwinkel.

4. Die biologische Perspektive: der weise Organismus

- In jeder Situation bildet Organismus und Umwelt ein dynamisches Ganzes bzw. eine Gestalt (ständiger wechselseitiger Austausch, z.B. Ernährung, Atmung)
- Selbstregulation: Organismus weiß, was er zur Erhaltung und Entwicklung braucht, was ihm schadet und ihm nutzt; das wichtigste gegenwärtige Bedürfnis wird befriedigt (-> Maslow: Bedürfnispyramide)
- Assimilation: Umwelt wird an Organismus angepasst (z.B. Nahrung zerkleinern, unverdauliches ausscheiden)

Eine gegenwärtige Situation umfasst immer: einen Organismus, eine Umwelt, ein fortwirkendes Bedürfnis;

Fragen, die in einer gegenwärtigen Situation an ein aktuelles Verhalten gestellt werden können: Wie wird es dem Organismus gerecht? Wie wird es der Umwelt gerecht? Wie erfüllt es ein Bedürfnis? Das „Kontakt-Konzept“ hilft hier weiter:

- Kontaktzyklus: Kreislauf der Bedürfnisbefriedigung (und die begleitenden seelischen Vorgänge, wie Angst/Neugier/....)
- Kontaktgrenze: Organismus stellt Kontakt zur Umwelt her und die Reaktion der Umwelt ist nicht genau vorhersagbar. Kontakt/Berührung oder Abgrenzung/Trennung Reaktionen? Flucht/Kampf/Lähmung

-

5. Die existenzialistische Perspektive: Mensch sein in der Welt (Menschenbild)

- * Wir werden geboren mit Vertrauen als Grundgefühl (Recht auf Leben, Welt als Zuhause)
 - * Wir sind soziale Wesen
 - * Wir haben Selbstverantwortlichkeit als Erwachsene
 - * Selbstverwirklichung geschieht durch: wahre Bewußtheit und aktive Teilnahme am Leben („werde, der du bist“; seinen eigenen, gemäßen Weg finden; seine Identität finden)
 - * Nötig ist: Auseinandersetzung mit anderen und doch in Bezogenheit bleiben
Gestalt-„Gebet“ von Perls (1966!) -> Kritik an der Selbstbezogenheit der Aussage, aber Perls (1969): „erst muss ich mich finden, um dir begegnen zu können....“ [oder umgekehrt?] Kontakt und Begegnung (körperlich, seelisch und geistige Berührung)
 - * „lass das denken und komm zu deinen Sinnen“ (Wahrnehmung ohne Brille von Vorurteilen und Illusionen und Erwartungen)
 - * H. Petzold: zum-Anderen-Kommen steht im Vordergrund; Kontakt und Begegnung und Beziehung (überdauernd); Beziehung als: Vertrautheit, immer wieder Begegnung, Verantwortung und Sorge um den anderen und seine Welt (Liebe/Engagement).
Erst in Beziehung lernen wir unser Mensch-Sein verstehen (Sinnfindung)
„Auf dem Weg vom Gegeneinander, über das Miteinander zum Füreinander wird der Mensch beziehungs-und liebesfähig“ (S. 27)
(Man muss den anderen nicht haben und besitzen und missbrauchen, sondern man kann mit dem anderen zum Wohle beiderseits, und zwar dauerhaft, zusammenleben und -arbeiten)
- (Ahnung dass es außer einem Selbst noch etwas größeres gibt.... - der transzendente Aspekt).

[auch Aspekte des A.K.T – oder ?]

6. Perspektive fernöstlicher Lebenshaltungen: Bewußtheit heilt

Einige Grundannahmen der GT entsprechen denen fernöstlicher Lebenshaltungen (z. B. Zen-Buddhismus und Taoismus). Schoen (2004) z. B. macht auf die Widersprüche und die Ironie aufmerksam, die die Definition eines stabilen Selbst mit sich bringt und die daraus folgende Frage der "Verantwortung". "Wenn man 'ich' sagt, dann fühlt man eine Kraft, eine Geltung, die eine Mitte zu haben scheint. Und doch ist dieses 'ich' nur ein kleines, erlerntes Element unserer Lebensfähigkeit. (...) Verbindungen mit anderen und das Handeln innerhalb einer Umgebung sind die Bestimmungen des Selbst. Doch sind diese Verbindungen und Handlungen nicht 'angebunden' an ein vordefiniertes Selbst. Das fixierte Angebundensein an das Selbst ist ein Kernproblem der menschlichen Existenz, aus dem heraus all die anderen Anbindungen erwachsen (...) das Selbst ist nicht real;

man wechselt lediglich zwischen verschiedenen Geisteszuständen, die sich selbst in veränderlichen Mustern ein Leben lang erhalten wollen, aber keinem beständigen 'Ich' angehören (...) Und aus dieser alles umfassenden Relativierung des Selbst geht Verantwortung in der Gestalttherapie auf neue Weise hervor. (...) Jetzt gilt es, Verantwortung zu übernehmen für den Fluss flexiblen Handelns in der Gegenwart. (...) So ist Verantwortung Antwort auf das, was sich ändert".

a) Wache Bewußtheit (= Awareness): unmittelbar sinnliche Wahrnehmung was Hier und Jetzt gegeben ist und wie es erlebt wird

Perls: Bewußtheit = Erfahrung = Gegenwart = Wirklichkeit.

Bewußtheit = In-Kontakt-sein mit dem was außen passiert (äußere Bewußtheit) und was in uns vorgeht (innere Bewußtheit)

(Gedanken, Phantasien, Befürchtungen, Erwartungen,... bleiben weg)

Bedürfnisse werden deutlich, werden zur Figur, nehmen Gestalt an (spüren, was wir brauchen und Selbstregulation fließt -> Bewußtheit heilt

[gehören auch zu den Erfahrungen von Za-Zen]

b) Erfahrungen des Gegebenen, des Hier und Jetzt akzeptieren, annehmen – erst dadurch wird Veränderung und Weiterentwicklung, paradoxerweise, möglich.

[Erkennen, Zulassen, Annehmen und ggf. zurückgeben sind auch Grundprinzipien der Kampfkunst

Allgemein gesprochen: Es gilt, Gegensätze unseres Lebens zu erkennen...., wir sind vielseitig, nicht nur polar (Gegensätze versöhnen in der Therapie bzw. in Kontakt kommen mit ihnen und sie als eigene annehmen). Perls: „Es ist nicht leicht, seinen Tod zu erleiden und wieder geboren zu werden“.

[Vergleich A.K.T: Das "UND"]

7. Perspektive der humanistischen Psychologie: Leben heißt wachsen

GT ist ein Verfahren der humanistischen Psychologie (wie auch z.B. Psychodrama, Gesprächspsychotherapie, Transaktionsanalyse).

Ein „gesunder“ Mensch ist gekennzeichnet durch: Ganzheitlichkeit, Selbstverantwortlichkeit, Humanität und Entwicklungsfähigkeit.

Psychotherapie ist auch ein Weg zur Förderung individueller Entwicklung.

Wachstum ist ein lebenslanger Prozess (Spirale).

Entwicklung ist immer Konflikt- und risikoreich.

Es gilt, Fixierungen wieder zu beweglichen Ganzheiten des Erlebens werden lassen („...jeder Mechanismus und jedes Merkmal ist ein wertvolles Mittel zum Leben ist, wenn es nur im Fluss bleiben und das Seine tun kann“).

Neurose ist der Verlust von Ich-Funktionen; „neurotische Verhaltensweisen finden schöpferische Anpassungen in einem Feld, in dem es Verdrängung gibt“.

[Nebenbei bemerkt: In der Psychotherapie dominieren nach wie vor kognitiv-sprachliche Ansätze, die das unmittelbare Erleben und die Gefühlsebene nicht immer erreichen. Praxis und Theorie körpertherapeutischer Ansätze, insbesondere die gestaltorientierten und die atem- und bewegungstherapeutischen Verfahren haben verschiedene wichtige Gemeinsamkeiten mit Kampfkunst.⁸⁸ Röhrich (2000) z.B. hat zur Notwendigkeit der Einbeziehung des Körpers in der Psychotherapie ausführlich und deutlich Stellung genommen.]

8. Perspektive politische Dimension: Gestalttherapie ist auch anarchisch

Psychotherapie, die Arbeit mit dem Individuum, und Gesellschaftskritik, die Arbeit an den übergeordneten Systembedingungen - schon immer ist das Verhältnis dieser beiden Pole eine spannende, schwierige und politische Frage. In welcher Form man die Verzahnung, die wechselseitige Beeinflussung von Individuellem und Gesellschaftlichem beschreibt und bewertet, hat entscheidenden Einfluss auf die Frage, wie politisch Psychotherapie sein soll, sein kann.

Die Wegbereiter der GT haben als Literaten, Politiker, Philosophen und Psychoanalytiker sich mit diesem Verhältnis beschäftigt. Beispielhaft zu nennen sind hier die Ideen von Gustav Landauer, Martin Buber, Wilhelm Reich und später insbesondere durch den "anarchistischen Soziologen" Paul Goodman, Mitautor des 1951 erschienenen Grundlagenwerks Gestalt-Therapy (Stahlmann 2003).

⁸⁸ z.B. Menschenbild und Begrifflichkeiten und Konzepte wie "Kontakt", „Spüren“, "Awareness", "Einheit des Organismus", „Variabilität und Konstanz“, Verständnis von und Umgang mit "Widerstand" oder „grounding –im Körper und in der Psyche“ (vgl. Buck 2002). In diesem Zusammenhang sind weitere Arbeiten, die u. E. einige Parallelen mit unserer Arbeit aufweisen, zu nennen, z.B.: Galuska (1995) beschreibt auf dem Hintergrund eines ganzheitlichen und integrativen Klinikkonzeptes den Einsatz körpertherapeutischer Interventionsformen; Dirnberger (2000) stellt "therapeutisch nutzbare Wirkfaktoren des Aikido" vor (ausführlicher beschrieben in Buck 2000) und Linden (2002), der Körperwahrnehmungstraining und Aikido bei Kindern mit Aufmerksamkeitsstörung (AD/HS) und Asperger-Syndrom einsetzt.

In aller Kürze hier nur Beispiele einiger Berührungspunkte von Politik und Therapie:

- Landauer und Buber: GT will fähig machen zu selbstbestimmtem Leben. Aber: Der therapeutische Kontakt ist begrenzt und Heilung braucht mehr als heilsame Therapie. Änderungen des Individuums ist nur der erste Schritt, denn "nach Buber ist es die Ich-Es-Welt, die den Menschen krank macht". Wir brauchen dialogische Beziehungen untereinander und dazu "braucht es auch eine Gesellschaft, die den Dialog lebt, also eine herrschaftsfreie, anarchische..." (Doubrawa/Blankertz, zit. in Stahlmann, 66).

- W. Reich: Um Voraussetzungen für eine umfassende Neurosenprophylaxe zu schaffen, ist "erst eine grundsätzliche Umstülpung der gesellschaftlichen Institutionen und Ideologien (nötig), ...Die charakterliche Struktur ist erstarrter soziologischer Prozess einer bestimmten Epoche" (Reich 1993, zit. in Stahlmann 67). D. h. die Arbeit mit Einzelnen muss den neuroseproduzierenden gesellschaftlichen Faktoren kritisch gegenüber stehen.

- P. Goodman: Er sieht, wie Reich, einen Abbau sozialer Unterdrückung als wesentliche Aufgabe von Psychotherapie an. Das Ich muss allerdings eine aktive Rolle spielen, um die menschlichen Triebe in ein lebensfähiges Gleichgewicht zu bringen. Es gibt nur eine richtige Erziehung: das Aufwachsen in einer Welt, in der es zu leben lohnt. Es ist "unmöglich, einem anderen zu helfen. Es geht darum, bessere Institutionen zu schaffen und die Menschen in Ruhe zu lassen, damit sie sich selbst helfen. Die wichtigen Dinge im Leben sind immer solche, die wir in kleinen Gruppen oder alleine tun...Kunst, Wissenschaft, Sexualität, Gott, Mitgefühl und romantische Liebe. Diese Aspekte des Lebens sollten üppig und weit entwickelt sein(...)die Gesellschaft(...)kann allenfalls dafür sorgen, dass sie der Entwicklung dieser Lebensbereiche nicht im Wege steht." (Goodman, 2003, 51).

[Und die selbstkritische Frage: haben wir nicht längst Goodman's subversive Forderungen aufgegeben und beteiligen uns längst am systemkonformen, humanistischen Abfedern der krisenhaften Entwicklungen unseres Bildungs- und Erziehungssystems?]

Die Frage ist natürlich, wie es heute mit der Verbindung von Gesellschaftskritik und Psychotherapie bestellt ist. Ist es doch nicht einfach so, wie Herbert Marcuse es bzgl. der Psychoanalyse schon sagte: "die Psychoanalyse kann nicht die politischen Tatsachen erhellen, sondern das, was sie denen antun, die diese Tatsachen erleiden" (Marcuse 1965, zit. in Stahlmann). Der gestalttherapeutische Anspruch und das praktische Handeln im gesellschaftlichen Feld stehen jedenfalls in einem enormen Spannungsfeld. ("Anarchie gibt's nicht auf Krankenschein" Doubrawa/Blankertz 2000, 50).

Psychotherapie, insbesondere die gesetzlich anerkannten Formen, krankenkassenbezahlt und institutionell durchgeführt, folgt der Logik des Gesundheitssystems und den Zielvorgaben der Kostenträger. Es geht nicht mehr um gegenseitige kreative Anpassung von Individuum und Gesellschaft, sondern um einseitige Anpassung des ersteren an zweite. Was ist da noch möglich an gestalttherapeutischen Prinzipien und Zielen?

Beim ehrlichen Antworten ist jeder einzelne klar und deutlich gefordert, mit welchen der Strukturen und auf welche Kooperationen man sich einlassen will und kann.

Und für die GT als Ganzes ist die Frage, ob sie dieses politische Erbe in einer den heutigen Bedingungen angepassten Weise weiter entwickeln und sich dem Druck eines schulenübergreifenden Paradigmas etwas entziehen kann.

9. Zum Schluss: "Sichtweise", die m. E. GT am kürzesten und prägnantesten zusammenfasst:

**"Change it,
leave it
or love it"**

IV Einige weitere Zitate von F. S. Perls

„Das Leben ist nichts anderes als die Bedingungen, in die es hineingeboren wurde.“ (1974, 11)

„Angst ist Erregung, der elan vital, den wir in uns tragen, der ins Stocken gerät, wenn wir uns der Rolle, die wir spielen müssen, nicht sicher sind (...) ist die Kluft zwischen dem Jetzt und dem Später . Wenn du im Jetzt bist, kannst du keine Angst haben“ (1974, 11f).

„...einen Weg, der zu gehen ist: natürlich werden, lernen, sich auf sich selbst zu stellen (...) und die Grundlage des Existentialismus verstehen: Eine Rose ist eine Rose ist eine Rose. Ich bin was ich bin und ich kann mich in diesem Augenblick von dem, was ich bin, einfach nicht unterscheiden.“ (1974, 12).

"Der Mensch ist ein lebendiger Organismus, und bestimmte Aspekte von ihm werden Körper, Geist und Seele genannt" (1978, 39)

„ „...der Organismus stets als ein Ganzes arbeitet. Wir haben nicht eine Leber oder ein Herz. Wir sind Leber und Herz...und sogar das ist falsch. Wir sind keine Summe von Teilen, sondern ein Zusammenspiel...“ (1974, 14)

„...müssen stets den Ausschnitt der Welt, in dem wir leben, als Teil von uns selbst betrachten . Wo immer wir hingehen, nehmen wir irgendwie Welt mit.(...) und irgendwo überschneiden sich die beiden Welten. Und in diesem Feld der Überschneidung ist Kommunikation, Verständigung möglich.“ (1974, 15)

"Wilhelm Reich hat als erster meine Aufmerksamkeit auf einen höchst wichtigen Aspekt der psychosomatischen Medizin gelenkt - auf die Funktion der Muskulatur als Panzer" (1978, 9)

Literatur/Quellen

Verschiedene Ausgaben der Zeitschrift Gestaltkritik - Die Zeitschrift für Gestalttherapie, Hrsg: Gestalt-Institut Köln / GIK Bildungswerkstatt (im folgenden abgekürzt: gik)

Arnold, H-P.: Gestaltintegrierte Strategieentwicklung (GIS). In: gik, 2/2004, S. 58-73.

Blankertz, S. (2000): Gestalt begreifen. Arbeitsbuch zur Theorie der Gestalttherapie. Peter Hammer Verlag, Wuppertal.

[s.a. gik 1/2001, 62 -> Grundlegendes]

Blankertz, S.; Doubrawa, E.: Und...was ist nun eigentlich Gestalttherapie? In: gik, 2/2004, S. 18-29.

Buck, G. (2002): Anwesenheit im Körper, Freiheit in der Bewegung: Aikido im Rahmen ambulanter Psychiatrienachsorge. In: Schettgen, P. (Ed.) Heilen statt Hauen! Aikido-Erweiterungen in Therapie und beruflicher Bildungsarbeit. Augsburg: Ziel GmbH, S. 43-62.

Dinslage, A. (1990): Gestalttherapie: was sie kann, wie sie wirkt und wem sie hilft. Mannheim: PAL.

Dirnberger, R. (2000): Psychotherapie und Kampfkunst: Teil II. Therapeutische Effekte und Aikido. In: Transaktionsanalyse 3, S.119-142.

Doubrawa, E. (2002): Die Seele berühren. Erzählte Gestalttherapie. Edition Gestalt-Institut Köln/GIK Bildungswerkstatt, Peter Hammer Verlag: Wuppertal.

Doubrawa, E.; Blankertz, S. (2000): Einladung zur Gestalttherapie. Peter Hammer Verlag, Wuppertal.

[s.a. gik 2/2001, XII 44 ->Kampfkunst-Parallelen, Wahrnehmung]

Dreitzel, H.P. (1985): Sozialpolitische Aspekte der Gestalttherapie. In: H.G.Petzold; C.J.Schmidt (Hrsg.): Gestalttherapie, Wege und Horizonte. Paderborn: Jungfermann, 1985, S. 59-73.

Galuska, J. & Galuska, D. 1995. Körpertherapie im Spektrum des Bewusstseins. In: Zundel, E. & Loomans, P. (Ed.) Im Energiekreis des Lebendigen. Freiburg i. B.: Verlag Herder

Goodman, P.: Gedanken eines Steinzeitkonservativen. In: gik 2/2003, 30ff.

Perls, F.S. (1998): Was ist Gestalttherapie? Peter Hammer Verlag: Wuppertal.

(Hier und Jetzt, Erlebnis –und erfahrungsbezogen. was in der Psychotherapie wirkt, sind neue Erfahrungen und nicht einfach neue Erklärungen.)

Perls, F.S.: Gestalttherapie in Aktion. Stuttgart: Cotta, 1974.

[s. a. gik 2/2001, 30]

Polster, E.; Polster, M.: Das Herz der Gestalttherapie. Beiträge aus vier Jahrzehnten
[s.a. gik 1/2003, 4 und 1/2001, 22]

Polster, E.; Polster, M. : Gestalttherapie. Theorie und Praxis der integrativen
Gestalttherapie

[s.a. gik 2/2001, 66 -> Grundprinzipien]

Röhricht, F. (2000): Körperorientierte Psychotherapie psychischer Störungen. Göttingen:
Hogrefe-Verlag

Schoeller, H.: Vom Vertrauen in den Prozess. Oder: Von dem, was in der Therapie
geschieht - und wie wir es verhindern können. In gik 1/2004, S. 19-21.

Schoen, St.: Gestalttherapie und buddhistische Nicht-Anbindung. In: gik 2/2004, S.54-57.

Stahlmann, K.: Gestalttherapie und Anarchie. In: gik 1/2003, 64-73.

Stevens, B. (2002): Don't't push the river. Gestalttherapie an ihren Wurzeln. Gestalt-
Institut Köln/GIK Bildungswerkstatt. Peter Hammer Verlag: Wuppertal

[s.a. gik 1/2001, 3]

Feldenkrais

Brigitte Venker, Karlheinz Przybysz

I. Zur Person

Dr. Moshé Feldenkrais wird 1904 in Slawuta in der Ukraine geboren. Als 15jähriger emigriert er mit seiner Familie nach Palästina. Dort arbeitet er als Pionier und Landvermesser. 1928 zieht er nach Frankreich, studiert erst Maschinenbau und Elektrotechnik, später Physik an der Pariser Sorbonne, wo er auch promoviert. Parallel dazu ist er Schüler in der Kampfkunst des Judo bei Jigoro Kano. Dadurch erlangte Moshé Feldenkrais unmittelbaren Zugang zu Philosophie und Praxis der asiatischen Kampfkunst.

Professor Jigoro Kano war ein herausragender japanischer Pädagoge aus einer alten Samurai-Familie. Als Student des schwäbischen Arztes Ernst von Baelz begann er schon früh über die Möglichkeiten nachzudenken, die **Harmonie von Körper und Geist** zu erreichen. Angeregt durch den Geheimrat von Baelz studierte Kano die alte japanische Kampfkunst Jiu-Jitsu.

Als Jigoro Kano im Jahr 1882 seine Sportschule, den Kodokan (**"Die Schule zum Studium des sanften Weges"**) gründete, bewies er zum ersten Mal sein pädagogisches und organisatorisches Talent. "Und der pädagogische Sektor sollte während seines ganzen Lebens sein Arbeitsgebiet bleiben. Er wurde Direktor der Pädagogischen Hochschule in Tokio und während der 23 Jahre seiner Amtszeit war sein höchstes Ziel die Ausbildung der Lehrer immer wieder zu verbessern. So verstärkte er die Sportausbildung in Tokio, indem er einen Sportclub gründete, der aus den Sektionen Judo, Kendo, Schwergymnastik, Sumo, Tennis, Fußball und Baseball bestand." (Füllgrabe, 1971).

Moshe Feldenkrais erwirbt als erster Europäer den schwarzen Gürtel, gründet den ersten Judo-Club Frankreichs, beginnt Judo zu unterrichten und schreibt zwei Bücher darüber. In seinem Forscher- und Entdeckerdrang assistiert er ab 1938 sogar Frederic Joliot und seiner Frau Irene Curie am Institut Pasteur bei den ersten Kernspaltungsversuchen. 1940 flieht er vor den Nazis nach England, wo er während des Krieges für die britische Admiralität arbeitet. Als ihm eine alte, schwere Knieverletzung erneut das Laufen unmöglich macht und die Operationsverfahren der damaligen Zeit wenig Hoffnung auf Heilung geben, beschließt er, sich selbst zu helfen. Über Monate experimentiert er mit kleinen, langsamen Bewegungen. Er beobachtet und spürt bis ins kleinste Detail, was dabei geschieht. Natürlich helfen ihm seine Judo-Erfahrungen und sein Wissen als Physiker und Ingenieur, doch er liest auch alles, was er an medizinischer Fachliteratur über Körpermechanik und das Nervensystem finden kann. So entsteht eine lebendige Verbindung aus Fachwissen und intensiver Erforschung des eigenen Bewegungsverhaltens, die große Wirkung zeigt. Er lernt wieder Laufen und sogar Judo zu praktizieren. Gleichzeitig begreift er auch den theoretischen Hintergrund seiner Genesung.

1949 erscheint sein Buch: "Body and Mature Behaviour: A Study of Anxiety, Sex, Gravitation and Learning". In den fünfziger Jahren kehrt er nach Israel zurück, arbeitet dort in der elektronischen Abteilung des Verteidigungsministeriums und gründet das Feldenkrais Institut in Tel Aviv. Er beginnt die zwei Techniken seiner Methode einer kleinen Gruppe von Assistenten zu vermitteln. 1968 erscheinen seine Bücher: "Bewusstheit durch Bewegung: der aufrechte Gang" und "Abenteuer im Dschungel des Gehirns: Der Fall Doris".

In den siebziger Jahren wächst im "Westen" das Interesse an ganzheitlichen Therapieformen. In Nordamerika entstehen unter seiner Leitung zwei weitere Ausbildungen mit großer Teilnehmerzahl. Nun erfährt die "Feldenkrais- Methode" internationale Anerkennung. Zu seinen SchülerInnen gehören Menschen mit chronischen Schmerzen, mit Behinderungen, aber auch Künstler mit beruflichem Interesse wie Yehudi Menuhin, Peter Brook und Igor Markevitch, Wissenschaftler wie Margaret Mead und Karl Pribram. Auch Staatsmänner wie David Ben-Gurion und Moshé Dayan sind seine Schüler. In zahlreichen Studien und Aufsätzen hinterlässt Dr. Moshé Feldenkrais seine theoretischen Erkenntnisse und in mehr als 2000 Lektionen deren praktische Umsetzung. Er stirbt 1984 in Tel Aviv.

II. Zur Theorie

Das Menschenbild

Das Menschenbild ist ganzheitlich: Dr. Moshé Feldenkrais geht nicht davon aus, dass irgendein Teil eines Menschen schlecht sei und ausgetauscht werden sollte. Auch die übliche Vorstellung von richtiger Haltung als einem statischen Zustand erscheint ihm nicht sehr lebensnah. Statt von außen zu korrigieren, um Menschen an Idealvorstellungen anzupassen, sucht er nach Wegen innere Lernprozesse anzuregen. Er beschreibt das Gleichgewicht im Stehen als feine Pendelbewegungen um eine Mitte herum, als einen "labilen" Zustand, aus dem man mühelos und fließend zu anderen Körperhaltungen überwechseln kann. Er interessiert sich für die Dynamik einer Bewegung, für ihre Beziehung zur Schwerkraft.

Für ihn ist Bewegungssinn ein wichtiges Hilfsmittel bei jeder Bewegung. Bewegung hilft einem gesunden Körper überleben. Der Körper eines Menschen und sein Ich – oder sein „Wesen“ – sind untrennbar. Der Körper – der stoffliche Träger des Ich – ist nicht die ganze Geschichte. Bewusstheit wird erlernt. Wir müssen erst lernen, dass es rechts und links gibt, eine Raumorientierung, in der wir zu Hause sind und mittels der wir bewusst auf die Welt zugehen können.

Es ist für ihn eine unverrückbare Tatsache, dass gleichzeitig mit jeder menschlichen Bewegung immer auch Gefühle, Denken und Sinnesempfindungen anwesend sind. Es genügt ihm daher, sich auf die Bewegungen zu konzentrieren, um doch den ganzen Menschen zu erreichen. "Man versuche nicht auf einem verstimmten Instrument einen richtigen Ton zu finden, sondern stimme das Instrument besser vorher, so kommt man schneller zum Ziel" (M. Feldenkrais).

Das Selbstbild

Auf der Suche nach den Zusammenhängen in denen Bewegung entsteht, erkennt er, dass "wir nach dem Bild handeln, das wir uns von uns machen". So wird die Klärung und Weiterentwicklung dieses "Selbstbildes" zum Hauptthema seiner Lektionen. Die Vorstellung, die man von sich selbst hat, wird sichtbar in der Art wie man sich bewegt. Es wird möglich zu erkennen, wo sie mit der Wirklichkeit übereinstimmt, und wo sie davon abweicht. Je realistischer das Selbstbild wird, desto weniger Tücken und Probleme hält der Alltag für einen bereit.

Moshé Feldenkrais gliedert das Selbstbild in einen ererbten, einen anerzogenen und einen dritten Teil, den er "Selbsterziehung" nennt:

1. Auf unser Erbgut haben wir keinen Einfluss. Mit dem Augenblick unserer Entstehung wird es festgelegt und macht jeden von uns einmalig.
2. Auch die frühe soziokulturelle Prägung, die uns zu Mitgliedern unserer Familie und unserer Kultur werden lässt, haben wir nicht frei gewählt. Man bringt uns eine Sprache bei, eine Art uns zu kleiden, zu essen und all die dazugehörenden Wertvorstellungen.
3. Mit "Selbsterziehung" spricht er jene Individualitäts-bildende Kraft an, die uns mit den ererbten Eigentümlichkeiten und den Einflüssen der Erziehung zu einer Persönlichkeit reifen lassen kann. Grundvoraussetzung für die Selbsterziehung ist allerdings die eigene Urteilsfähigkeit. Nur daraus erwachsen eigene Wertvorstellungen.

"Was mich interessiert, sind nicht bewegliche Körper, sondern bewegliche Gehirne" lautet einer seiner viel zitierten Sprüche. Er äußert sich sehr kritisch gegenüber den Wertungen unserer Leistungsgesellschaft, die sich selbst als Institution für weit wichtiger erachtet, als ihre einzelnen Mitglieder und deren Entwicklung. Wer der gesellschaftlichen Anerkennung bedarf, muss ihr nützlich sein und all jene Neigungen unterdrücken, die ihren reibungslosen Ablauf behindern würden. Mangel an Selbstwertgefühl führt so zur freiwilligen Anpassung an fremde Wertvorstellungen. Die Selbsterziehung wird zur Selbstkontrolle und verliert dadurch viel an Spontaneität und Lebensfreude. Oft bleibt weit

über die Kindheit hinaus das Bedürfnis nach einer beurteilenden und aner kennenden Autorität erhalten.

Stärkung der Selbsterziehung

Durch das spielerische, absichtslose Erkunden von Bewegungen ohne Leistungsdruck, Angst oder Spannung entwickelt sich eine genaue Selbstwahrnehmung. Je bewusster wir uns selbst wahrnehmen können, desto leichter fällt die Wahl zwischen verschiedenen Handlungsweisen. Das Urteilsvermögen gewinnt an Sicherheit und Überzeugungskraft.

Wenn seine Schüler beispielsweise allzu ernsthaft bemüht sind, seinen Anweisungen zu folgen, schlägt der kleine, dicke und angriffslustige Moshé Feldenkrais vor: "So, und jetzt machen Sie es hässlich und schlecht! Legen Sie sich nicht auf eine einzige Verfahrensweise fest, sonst stellen sie sich selbst unter Zwang. Wer sagt denn, dass es nicht einfachere, leichtere, Ihnen gemäßigere Wege gibt? Und woher wollen Sie das wissen, solange Sie es nicht ausprobiert haben? Oder wollen Sie lieber Roboter sein, ein Automat?"

In Schulen sonst übliche Aufforderungen wie: "Streng dich ein bißchen mehr an! Du mußt dir schon Mühe geben. Wenn du nicht an deine Grenzen gehst, bringt es nichts." bekommt man in diesem Unterricht nicht zu hören.

Vielen fällt es anfangs nicht leicht, ihre Bewegungen langsam, leicht und klein zu machen, anstatt groß, kräftig und schnell. Obwohl jeder in seiner Säuglingszeit einmal genauso angefangen hat. Jeder hat einmal ganz eigenständig, ohne die Hilfe eines Lehrers durch Versuch und Irrtum herausgefunden, wie man greift, krabbelt, steht, spricht und geht. Und das sogar mit Freude und Neugier.

Moshé Feldenkrais nennt es "organisches" Lernen und hält es, bewusst angewandt, für den effektivsten Weg, um uns unseres Selbst, unserer Gewohnheiten und möglicher Alternativen bewusst zu werden und so das eigene Potential zu erweitern, das wir Menschen zu einem großen Anteil einfach nicht nutzen. In der Regel – so Moshé Feldenkrais – sind es nur 5 – 10 % unserer Möglichkeiten, die wir anwenden.

III. Zur Anwendung

Die Feldenkrais Methode ist als „Lernmethode“ für alle Menschen jeden Alters ausdrücklich keine medizinische Therapie. Sie ist hilfreich bei Schmerzen, Bewegungseinschränkungen, Behinderungen, Lähmungen und Entwicklungsstörungen.

Anfangs findet der Feldenkrais-Unterricht in Rücken-, oder Bauchlage statt, um die Auflösung angewohnter Muskelspannungen zu erleichtern, ganz behutsam ohne Anstrengung und Schmerzen. Neue leichtere Bewegungsmöglichkeiten werden gelehrt: nicht mit zusammen gebissenen Zähnen durch den Schmerz, sondern mit einem Lächeln der Ohrläppchen sanft und bequem, so dass unser Nervensystem und unsere Muskulatur weniger Kraft aufwenden. So können wir Menschen in der aktuellen Situation größere sensorische Intelligenz und ein erweitertes Selbstbild erlangen.

Zuerst entwickelt Dr. Moshé Feldenkrais die Funktionale Integration als Einzelunterricht, in der die berührenden, folgenden und führenden Hände des Lehrers Veränderungsprozesse in innerer und äußerer Haltung und Handlungsweise anregen entsprechend der Bedürfnisse des Lernenden.

Im verbal angeleiteten Gruppenunterricht „Bewusstheit durch Bewegung“ wird die Methode einer größeren Öffentlichkeit zugänglich gemacht. An Hand langsam ausgeführter Bewegungen im Liegen, Sitzen, Stehen oder Knien lernen die Teilnehmer ihre Selbstwahrnehmung zu verbessern, sich müheloser zu organisieren und dabei ihr Selbst-Bild zu klären und zu erweitern.

Die 4-jährige Ausbildung zum/zur Feldenkrais-LehrerIn unterliegt weltweit den Anforderungen der "International Feldenkrais Federation" (IFF), Schleißheimer Str. 74, 80797 München.

Literatur

- Füllgrabe, Uwe: Jigoro Kano als moderner Pädagoge, in: Judo, Fachzeitschrift für Budo-Sportarten, Lübeck 1971, Heft 2, S. 11

Von Dr. Moshé Feldenkrais in deutscher Sprache:

- Bewusstheit durch Bewegung. Der aufrechte Gang. Frankfurt Suhrkamp Verlag 1978 (TB429)
- Die Entdeckung des Selbstverständlichen. Frankfurt Suhrkamp Verlag 1987 (TB 1440)
- Abenteuer im Dschungel des Gehirns. Der Fall Doris. Frankfurt Suhrkamp Verlag 1981 (TB 663)
- Das starke Selbst. Frankfurt Suhrkamp Verlag 1989 (TB 1957)
- Die Feldenkrais-Methode in Aktion. Paderborn Junfermann Verlag 1991
- Der Weg zum reifen Selbst. Phänomene menschlichen Verhaltens. Paderborn Junfermann Verlag 1994

Weitere Informationen unter <http://www.das-gesundheitsportal.com/sites/feldenkrais>

Eurythmie

Brigitte Venker, Karlheinz Przybysz, Sonja Bittermann

Eurythmie – in der Vielfalt der Entwicklungsmöglichkeiten zu einem Mehr an lebendiger Menschlichkeit ein weiterer bewegter Weg „aus der Rückenlage in den Tanz“ (in Ergänzung zu den Ausführungen von Hans Dehnen):

„Eurythmie“ ist ähnlich wie die „Asiatische Kampfkunst“ sehr komplex. Wir können darüber nicht nur viele Bücher lesen, sondern uns vor allem auch darin ein Leben lang üben und neue Wahrnehmungs- und Handlungsfähigkeiten im Umgang mit uns selbst, mit unseren Mitmenschen und unserer Umwelt entdecken und schulen.

Angesichts dieses Faktums mit dem ausdrücklichen Anspruch an Unvollständigkeit folgen hier einige einführende Informationen und exemplarische Betrachtungen zu dieser Bewegungskunst. Vielleicht macht das neugierig auf das Besondere der Eurythmie und verlockt in der Vielfalt der Übungswege für Körper, Seele und Geist zum Ausprobieren und Entdecken! Vorab sei gesagt – auch wenn uns „**Eurythmie als sichtbare Sprache**“ zunächst ziemlich verrückt und unnötig vorkommen mag - es bedarf der eigenen aktiven Erfahrung damit, um ein Sensorium entwickeln zu können, das ein Urteilen erlaubt.

Entstanden ist die Eurythmie als Bewegungskunst 1912 als ein „Kind“ der geisteswissenschaftlichen „anthroposophischen“ Strömung zu Beginn des vergangenen Jahrhunderts. Das war die Zeit, in der sich Rudolf Steiners Impulse auf verschiedenen künstlerischen Gebieten auszuwirken begannen. Äußerer Anlass war, dass ein junges Mädchen nach einem Beruf suchte, in dem sie ihre Bewegungsbegabung nicht nur körperlich sondern auch seelisch-geistig sinnvoll entfalten und trainieren konnte. Rudolf Steiner gab ihr Anregungen, wie sie sich schulen könnte am Erleben der Sprache und zugleich am Durchempfinden der im Menschen veranlagten Bewegungsmöglichkeiten. Immer mehr Menschen interessierten sich dafür. In der Freien Hochschule Goetheanum in Dornach/Schweiz kam es zu ersten öffentlichen Aufführungen und weiterführenden Kursen. Die Eurythmie erwies sich als das geeignete Darstellungsmittel um mittels Körperhaltung und Bewegung das, was zwischen den Zeilen, zwischen den Tönen gesagt wird und sich ausdrücken will „sprechen“ zu lassen. Zur Unterstreichung und Ausmalung dessen, was Gedichte, Worte, Schauspiele, usw. d.h. alle sprachlichen Texte auditiv vermitteln. Aber auch der „Geschmack“ von Klängen, Rhythmen, Intervallen, d.h. alle musikalischen Kompositionen lassen sich in ihrer seelische-geistigen Qualität eurythmisch darstellen.

Gemeinsamer Ursprung von Wort (Sprache) und Bewegung (Körper) Entschlüsselung von gemeinsamen Gesetzmäßigkeiten

Was haben Sprache und Bewegung miteinander zu tun? Im Früh-Griechischen waren Wort, Gesang und Tanz noch eins und „Choreia“ war das Ganze von Wort, Tanz und Gesang (Platon). Heute sind wir uns dieses Zusammenhangs in der Regel nicht bewusst. Die begleitende Gebärde ist ein letzter Rest dieser inneren Verbindung von Bewegung und Sprache.

Wir kennen instinktive Ausrufe und Gesten, mit denen wir unser Empfinden und Ergriffensein von irgendeinem Eindruck spontan äußern (es sei denn, Erziehung und Konvention haben es uns abgewöhnt).

Bitte selber nachspüren und beobachten:

- Ein überraschendes Begegnen, ein freudiges Erkennen - da taucht das „A“ auf und die Arme öffnen sich in einer Winkelgebärde.
- Innerliches Ergriffensein führt oft zu einem bewundernden „O“. Ein wohlwollendes Aufnehmen, eine liebevolle Umarmung bildet eine rundumschließende Gebärde: die des „O“.
- Wollen wir uns behaupten, so richten wir uns auf, strecken uns oder melden uns mit erhobener Hand zu Wort - die Geste der Selbstbehauptung ist das „I“.

- ☛ Fürchten wir uns oder frieren, klingt das „U“, wir ziehen uns zusammen, bibbern und werden schmal – die Geste des „U“.
- ☛ Wollen wir uns abgrenzen, uns in uns selbst zurückziehen und unseren Standpunkt verstärken, verschränken wir häufig die Arme oder schlagen die Beine übereinander: die Haltung des „E“.

In den eurythmischen Lautgebärden drücken sich bestimmte Seelenkräfte aus, die den Klängen der Sprache und der Musik innewohnen. (s. a. „Nada Brahma – die Welt ist Klang“ von Joachim-Ernst Berendt, Hamburg 1988). Dieser Ausdruck des Sprachlichen und des Musikalischen bleibt beim gewöhnlichen Sprechen oder Musizieren zum größten Teil ganz unterbewusst. Der eurythmisch sich bewegende Mensch hat dafür Antennen entwickelt und übersetzt diese unsichtbaren Kräfte in sichtbare Bewegungsgestalten.

Dass Laute, Worte kraftvoll wirksam werden in der sichtbaren Welt - darauf verweist zum Beispiel auch der Anfang des Johannes-Prologs aus der Bibel: **„Im Anfang war das Wort....“** In einem großen Mythos der christlich-jüdischen Tradition wird berichtet, wie aus den Kräften des Wortes die Schöpfung, unsere Welt, entsteht.

Das heilige **Mantra OM** drückt spezifische wirkende Kräfte aus. In einer graduellen Wandlung ist daraus das christliche **Amen** entstanden: aus einem tiefempfundenen umfassend bewundernden sich als Teil des großen Ganzen Erlebenden entwickelt sich die aktive Persönlichkeit, die Gott gegenübersteht, sich der Schöpfung bewundernd und staunend öffnet, doch auch die Möglichkeit der Abgrenzung hat. Wie es die Vokale „A“ und „E“ in ihrer lebendigen Wirklichkeit aussprechen.

Diese Beispiele sollen neugierig machen.

Wenn wir Konsonanten „durchschmecken“ und Sprachrhythmen in ihrer Wirkung auf Menschen beobachten, kann uns deutlich werden, wie die Kräfte der Sprache und der Musik uns beeinflussen, zumeist ohne dass es uns bewußt ist. Eurythmie als sichtbare Sprache macht diese Kräfte sichtbar.

Yoga hat als Symbol den Kreis, Tai Chi hat als Symbol das Yin und Yang, den Kreis der durch die halbe Acht geteilt ist. Eurythmie hat das Unendlichkeitszeichen - die harmonische Acht, die eigentlich in Kreisformen lebt. Das Innen und Außen ist wichtig, der Kreuzungspunkt liegt in der Mitte. Der Kreis hat einen, Yin und Yang hat zwei, die harmonische Acht hat drei Innenräume und den Mittelpunkt als Kreuzung. In diesen Symbolen ist der Bezug von „Ich“ und Welt charakterisiert. Sie drücken unterschiedliche Qualitäten aus.

Standzuhalten in der Spannung zwischen Innen und Außen, ein souveränes Suchen und Finden des Gleichgewichtes in allen Wechselfällen des Lebens gegenüber allem, was uns zu Einseitigkeiten verführen kann – dazu will Eurythmie als Schulungsweg beitragen.

Ausbildung und Anwendungsmöglichkeiten

Grundausbildung

Eurythmist wird man in einer vierjährigen Grundausbildung in Vollzeit. Hauptfächer sind Ton- und Lauteurythmie. Auf Sprache und Musik bezogen kommen Poetik, Metrik und Musiklehre hinzu, außerdem Geometrie und Gymnastik sowie Ästhetik, Pädagogik, Anthropologie und Anthroposophie. Für alle Berufsbereiche der Eurythmie bildet dieses künstlerische Grundstudium die Voraussetzung. Einige Ausbildungsstätten bieten danach einen dreijährigen Ausbildungskurs zur Erlangung der Bühnenreife an. Um in der Schule Eurythmie unterrichten zu können muss eine pädagogisch orientierte Fachausbildung von einem Jahr angeschlossen werden. Um Heileurythmist zu werden bedarf es einer Zusatzausbildung von 1 ½ Jahren. Für Eurythmie im Arbeitsleben bietet ein Institut in Den Haag eine entsprechende Teilzeit-Ausbildung an.

Pädagogische Eurythmie

Im Lehrplan der Waldorfschulen ist Eurythmie Pflichtfach – neben dem Turnen – vom Kindergarten bis zur 12. Klasse. Im Sportunterricht lernen die Kinder die Bewegungsmöglichkeiten des eigenen Körpers mit seinem Muskel- und Knochensystem

kennen. Sie probieren aus, was sie mit Kraft, Geschicklichkeit und Körperbeherrschung leisten können. Im Eurythmieunterricht geht es nicht nur um die körperliche Ertüchtigung sondern in den Bewegungsabläufen werden innere Vorgänge, wird seelisch-geistiges Erleben zum Ausdruck gebracht. Auch hierbei werden Kräfte, Geschicklichkeiten und Beherrschung der eigenen Bewegung geschult, jedoch als Möglichkeiten der seelischen Ausdrucksfähigkeit. Der Lehrplan des Eurythmieunterrichtes ist abgestimmt auf das organische Wachsen und die Bedürfnisse der einzelnen Entwicklungsstufen des Kindes und Jugendlichen. Lernziel ist die Stärkung von Selbstsicherheit und innerlicher Beweglichkeit sowie „seelischem Gespür“ im sozialen Kontext.

Heileurythmie

Sie gehört seit 1921 zu den Therapiemethoden der Anthroposophischen Medizin, die von Dr. Rudolf Steiner (1861 – 1925) entwickelt wurde. Die anthroposophische Medizin ist eine Erweiterung der Schulmedizin, die neben der naturwissenschaftlichen Betrachtung die seelisch-geistige Ebene des Menschen in die Behandlung mit einbezieht. Beim gesunden Menschen wirken die Kräfte der physischen, seelischen und geistig-individuellen Ebene harmonisch miteinander. Eine Erkrankung ist eine Störung dieser Kräftekonstellation. Die Grundelemente der Heileurythmie sind die in Bewegung umgewandelte Laute unserer Sprache. Jeder Laut – jede Bewegung steht in einer bestimmten Wirkungsbeziehung zu den Vorgängen unseres Organismus. Gezielt ausgewählte heileurythmische Bewegungsübungen wirken wie ein Medikament bis in die Funktion einzelner Organe und Organsysteme, um krankheitsbedingte Disharmonien auszugleichen. Der Patient wird als Ganzheit gesehen und gestaltet durch die Übung spezifischer Bewegungsgebärden und -formen den Heilungsprozess aktiv mit. Anwendung findet Heileurythmie bei allen akuten, chronischen oder degenerativen Erkrankungen des Nervensystems, des Herz-Kreislauf- und des Stoffwechselsystems, des motorischen Bewegungsapparates sowie bei kindlichen Entwicklungsstörungen und Behinderungen, wie auch in der Psychosomatik und Psychiatrie. Zur Stärkung der Ichkräfte und des Immunsystems wirkt Heileurythmie erfolgreich in der Prävention.

Künstlerische Eurythmie

Einige Ausbildungsstätten bieten nach der vierjährigen Grundausbildung einen dreijährigen Kurs zur Erlangung der Bühnenreife an. Bühnenkünstler sehen ihr Ideal darin, die geistig-seelische Innerlichkeit des Zuschauers zu erreichen. Dieser hört, dass der Sprecher eine Dichtung rezitiert oder der Musiker eine Komposition spielt. Er sieht, dass sich dazu die Eurythmisten auf mannigfaltige Weise schreitend bewegen und im Fluss dieser Bewegungen immer neue Konstellationen der Gruppierung hervorbringen. Er sieht lange farbige Gewänder und Schleier, welche gleich Seelenstimmungen die Gebärden umwehen. Der Bühnenraum ist durchflutet von entsprechend farbig sich verändernder Beleuchtung. Die reiche Gefühlswelt des Musikalischen und die plastisch-bildhafte Vorstellungswelt der Dichtung wird dadurch dem Publikum intensiver nahegebracht, als es durch Hören alleine geschehen kann.

Wenn der Zuschauer mit künstlerischem Empfinden etwas von diesem Bereich erlebt, der über das Sinnliche hinausgeht und er die wirkenden Lebenskräfte ahnt oder spürt, die sich durch Musik und Sprache mitteilen, so wirkt dies seelisch -geistig aktivierend und als Gegengewicht zu unserer gegenwärtigen materialistisch und technisch geprägten Kultur.

Eurythmie im Arbeitsleben

Sie dient zur Gesundheitsvorsorge und Psychohygiene, stärkt die Lebenskräfte und schafft den seelischen Ausgleich. Sie hilft dem Mitarbeiter/ der Mitarbeiterin, zu sich zu kommen, unterstützt seine innere Beweglichkeit und schult seine Wahrnehmung. Er/sie kann besser einen eigenen Stand finden und standhalten angesichts der zunehmenden Technisierung und Globalisierung (z.B. täglich 10 Min. „Fitness für die Seele - Übungen in Geistesgegenwart und Flexibilität“).

Literatur

- Werner Barfod: Ich denke die Rede, Dornach 1993
- Flensburger Hefte: Eurythmie – Aufbruch oder Ende einer jungen Kunst? II/2001
- Lea van der Pals: Was ist Eurythmie? Dornach 1994
- Magdalene Sieglösch: Eurythmie – eine Einführung, Dornach 1997
- Lasse Wennech: Was ist Heileurythmie? Dornach 1996

Motopädie

Silke Hoffmann, Dieter Brinkmann

Die Anfänge der motopädischen und mototherapeutischen Arbeit liegen im Jahre 1955. Da stellte sich Ernst J. Kiphard erstmals der Aufgabe, sensomotorisch entwicklungsgestörte und in ihrer psychomotorischen Entfaltung behinderte Kinder über das Mittel der Bewegung in ihrer Gesamtentwicklung zu fördern. In der Jugendpsychiatrischen Klinik in Gütersloh waren die erzielten Anfangserfolge ermutigend. Die dort angewandte "Psychomotorische Übungsbehandlung" musste erst Erfolge und Erfahrungen aufweisen, um Jahre später das Erarbeitete zu systematisieren und theoretisch fundieren zu können. Die Konzeption "Erziehung durch Bewegung" (Kiphard und Huppertz, 1968) fand rasch Eingang in die sonderpädagogische Schulpraxis.

Auf Anregung und Betreiben von E. Kiphard entstand im Juli 1974 eine interdisziplinäre Interessengemeinschaft für spezielle Bewegungspädagogik und psychomotorische Therapie. Diese anfangs noch unorganisierte Bewegung wurde zwei Jahre später, am 1. April 1976 in den gemeinnützigen Verein "Aktionskreis Psychomotorik e.V." umgewandelt. In ihm bildeten sich Arbeitsgruppen, die dafür sorgten, dass Begriffsbestimmungen, Analysen sowie die erarbeiteten Curricula einem breiteren Interessentenkreis zugänglich gemacht wurde. Dafür sorgt größtenteils die vereinseigene Zeitschrift "Psychomotorik".

1. Begriffserklärungen

Motologie/Motopädie

Die Lehre von der menschlichen Bewegung, ihrer Entwicklung, ihren Störungen sowie deren Erfassung und Behandlung: Motopädie wird als das Bewegungsfachgebiet speziell für Kinder verstanden. Der Terminus Motologie bot sich analog zu dem der Psychologie an.

Motogenese

Bewegungsentwicklung, Wahrnehmungsentwicklung, Entwicklung und Differenzierung psychomotorischer Verhaltensmuster

Neuromotorik		Sensormotorik		Psychomotorik		Soziomotorik
Reflexe		Wahrnehmen		Gefühlserleben		Sozialwahrnehmung
Koordination		Reagieren		Kognition		Kommunikation
Schwerpunkt						
Säuglingsalter		Kleinkindalter		Vorschulalter		Grundschulalter

Motopathologie

Bewegungsentwicklungsstörung, krankhafte Bewegungsmuster, psychomotorische Störungen und Auffälligkeiten, z.B. Paresen, sozial emotionale Auffälligkeiten, Wahrnehmungsstörung, Praxien Entwicklungsverzögerung u. a. .

Motodiagnostik

Quantitative und qualitative Erfassungsmethode zur Beurteilung von Bewegungsleistung und Bewegungsverhalten

Tests:

KTK Körperkoordinationstest für Kinder, FTM Frostigs Test der motorischen Entwicklung, TKT Trampolin- Körperkoordinationstest, Handgeschicklichkeitstest (unter anderem)

Motopädagogik

Konzept einer ganzheitlichen Erziehung und Persönlichkeitsbildung über motorische Lernprozesse und Verhaltensänderung.

Die Lernprozesse spielen sich im Motorischen, im Kognitiven, im Affektiven und im Sozialen ab. Durch entsprechende entwicklungs- und altersgemäße Situationsangebote soll eine weitgehend selbständige Handlungsfähigkeit erzielt werden. Es geht dabei um die Förderung der :

- Ich-Kompetenz, d.h. sich selbst und seinen Körper (kognitiv) erfahren und (affektiv) erleben
- Sachkompetenz, d.h. sich an die dingliche Umwelt mit ihren Materialien, Geräten und Hindernissen anzupassen sowie diese Umwelt handelnd an sich anzupassen
- Sozialkompetenz, d.h. zu lernen, sich an andere Personen anzupassen, dabei auch in echter Kommunikation eigene Bedürfnisse durchzusetzen

Ich-Kompetenz:

- Körper, Haltung und Bewegung besser wahrnehmen, bewusst erleben und kontrollieren
- multisensorielle Infos besser verarbeiten motorische Lernerfahrungen besser verarbeiten
- Bewegungsabläufe besser vorstellen/planen
- eigenes Leistungsvermögen realistischer einschätzen
- Bewegungserfahrungen besser generalisieren
- Organismus leistungsfähiger machen/leistungsfähiger erhalten
- bessere Konzentration
- Emotionen besser ausdrücken/beherrschen
- Konflikte bewusst machen/bewältigen
- Bedürfnisse bewusst erleben
- Ortsveränderungen des Körpers in Raum und Zeit wahrnehmen
- Wahrnehmungen an verschiedenen Stellen lokalisieren/identifizieren
- Zustandsänderungen in Raum und Zeit mit Sinnen wahrnehmen
- Informationen über sich und den Körper erlebnismäßig verarbeiten
- Zustandsveränderungen des Körpers verarbeiten
- Identitätsveränderungen verarbeiten

Sach-Kompetenz:

Sich an die Umwelt anpassen, mit ihr umgehen, sie verändern können, sich im Verhältnis zur materialen Umwelt wahrnehmen

- Material über Sinnesorgane wahrnehmen
- Eigenschaften des Materials wahrnehmen
- Veränderungen des Materials und seine Eigenschaften wahrnehmen
- Material in Bezug zu sich in Raum und Zeit wahrnehmen

Informationen über sich und seine Beziehung zur materialen Umwelt erlebnismäßig verarbeiten

- differenzierte Gefühle der materialen Umwelt verarbeiten
- Veränderungen in Raum und Zeit erlebnismäßig verarbeiten

Informationen über sich und seine Beziehung zur materialen Umwelt verstandesmäßig verarbeiten

- Material unterscheiden
- Material kategorisieren
- Materialeigenschaften benennen
- Funktionen und Eigenschaften erkennen
- Material sach- und zielgerecht im Raum einsetzen
- Materialverbindungen planen
- Materialveränderungen planen
- Bedeutungen und Zusammenhänge erkennen/voneinander abschätzen

Sozial-Kompetenz

Sich anderen anpassen, andere verändern, mit anderen kommunizieren können

- Sinngehalt verbaler/nonverbaler Aufgaben besser verstehen
- Identität im sozialen Kontext erkennen/nach erleben/anerkennen
- sensibler werden für eigene und gesellschaftliche Bedürfnisse
- bereit sein Kontakte auf/anzunehmen, Beziehungen zu knüpfen und aufrecht zu erhalten
- bereit sein zu kommunizieren/kooperieren
- bereit sein, sich auf Einzelne/Gruppe besser einzustimmen, miteinander abzustimmen
- Fähigkeit entwickeln Verantwortung zu übernehmen
- Bereit sein Rollen zu übernehmen, Rollen adäquat anzupassen, Rollenkonflikte bewältigen
- Sich konstruktiv handelnd in Gruppengeschehen einbringen
- Bedürfnisse besser äußern/durchsetzen

Sozialerfahrung

Sich in Bezug zur sozialen Umwelt wahrnehmen

- Mitmenschen in Raum und Zeit wahrnehmen
- Mitmenschen in Beziehung zueinander wahrnehmen
- sich in Beziehung zu den Mitmenschen wahrnehmen
- Veränderungen an Mitmenschen wahrnehmen
- Veränderungen seiner Beziehungen wahrnehmen
- Veränderungen der Beziehungen zwischen den Menschen wahrnehmen

Infos über sich und seine Beziehungen zur sozialen Umwelt erlebnismäßig verarbeiten

- emotionale Beziehungen zu Mitmenschen empfinden
- emotionale Beziehungen zu Mitmenschen aufnehmen
- emotionale Beziehungen zu Mitmenschen verarbeiten
- Veränderungen empfinden und verarbeiten
- Konflikte mit Mitmenschen emotional verarbeiten

Infos über sich und seiner Beziehungen zur sozialen Umwelt verstandesmäßig verarbeiten

- Mitmenschen mit ihren Eigenschaften voneinander unterscheiden
- Identität von Mitmenschen unterscheiden
- Beziehungen erkennen, annehmen, aufrechterhalten
- Beziehungen zwischen den Mitmenschen verstehen/akzeptieren

- Veränderungen der Beziehungen erkennen, verstehen, tolerieren
- mit Mitmenschen Infos austauschen/sich mitteilen
- Konflikte mit Mitmenschen erkennen und verarbeiten
- miteinander planen

sich in der sozialen Umwelt bewegen

- sich und Mitmenschen bewegen
- sich in der Bewegung an den anderen orientieren
- mit Mitmenschen kommunizieren/kooperieren
- zusammen mit Mitmenschen/Material bewegen/verändern

2. Inhalte der Motopädagogik (Kiphard)

Motopädagogik ist ein ganzheitlich konzipiertes motopädisches Bemühen zur Unterstützung der Gesamtpersönlichkeitsentwicklung des Kindes:

- ♣ -Hilfen zur Entfaltung der individuelle Handlungsmöglichkeiten ➡ Individuation
- ♣ -Befähigung zur Lösung sozialer Aufgaben ➡ Sozialisation

(a) Förderung der Wahrnehmung

Je besser ein Kind hinhören/hinfühlen kann, desto besser wird die Handlungsfähigkeit
Umweltkenntnisse und -erkenntnisse sind eine Basis für Handlungsfähigkeit

Sinneserfahrung (modal)

- ♣ *optisch:* Ziel verfolgen
Farbenunterscheidung
Größenunterscheidung
Formenunterscheidung
Mengenunterscheidung
- ♣ *akustisch:* Richtungshören
Geräusch/Tonunterscheidung
Wortverständnis
- ♣ *taktil:* Größen-/ Formen-/ Mengen-/ Gewichts differenzierung
Temperatur-/ Oberflächenbeschaffenheit

Körperorientierung (intermodal)

- ♣ *taktile, kienästhetische, visuelle und akustische Reize differenzieren lernen*

Raumorientierung (serial)

- ♣ *Raumlinien/ Koordinaten*
- ♣ *Raumausdehnung*
- ♣ *Raumlage/ Position*
- ♣ *Raumrichtungen*
- ♣ *taktil-kienästhetische Raumorientierung*

Reaktionsschulung

- ♣ *Antworten auf optische Reize*
- ♣ *Antworten auf akustische Reize*

(b) Förderung in der Bewegung

Bewegungsmuster sollen erweitert und durch verschiedene Übungsangebote situativ abgewandelt werden können. Der Bewegungsgrundbestand soll generalisierbar werden.

1. Bewegungsmuster:

- Gelenkbewegungskontrolle
 - allgemeine Bewegungskontrolle
 - Fortbewegungskontrolle
2. Räumliche Bewegungskontrolle
 3. Dynamische Bewegungskontrolle
 4. Zeitliche Bewegungskontrolle
 5. Gleichgewichtskontrolle
 6. Trampolin-Grundübungen
 7. Hand - Fußgeschick
 8. Zielkontrolle/ Zielanpassung
 9. Kombinationsmotorische Fähigkeiten
 10. Konstruktive Aufgabenlösung

(c) Förderung des sozial-emotionalen Erlebens

Innere Gefühle bewegungsmäßig zum Ausdruck bringen, Gefühlsbefindlichkeiten, Wünsche und Bedürfnisse anderer wahrnehmen und mit ihnen in gemeinsamen Handlungsoperationen zu kommunizieren

1. Psychomotorische Selbsterfahrung
2. Gefühlsausdrucksform
3. Pantomime und Urlaute
4. Rhythmische/musikalische Kreativität
5. Kooperationsförderung

3. Mototherapie

Mototherapie ist ein spezifischer, nämlich ein psychomotorisch orientierter Ansatz, der aus der Motopädagogik hervorgegangen ist. Mototherapie als psychomotorisches Verfahren befindet sich genau im Schnittpunkt zwischen Physio- und Psychotherapie. Neben der humanistischen Grundeinstellung, die von der Achtung menschlicher Subjektivität ausgeht, müssen klare therapeutische Zielvorstellungen im Sinne einer Sachbezogenheit und Funktionsbestimmtheit vorhanden sein, die die Stärken sowie die Schwächen eines Klienten berücksichtigt. In einer psychomotorisch geleiteten Mototherapie kann es nicht allein darum gehen, Störungssymptome zu diagnostizieren und an ihnen herum zu therapieren. Mototherapie muss sich in erster Linie an der individuellen Problemlage des Klienten orientieren und dazu ist es notwendig, sich innerhalb eines multidisziplinären Teams über pädagogische und therapeutische Zielsetzung und Methodik auszutauschen.

Eine intensivere wissenschaftliche Auseinandersetzung mit Sport und Bewegung als ein mögliches „Therapeutikum“, was über den somatischen Bereich hinaus wirksam werden kann, begann in der deutschen Sportwissenschaft in den letzten Jahren. Heute weiß man, dass Physisches und Psychisches immer ganzheitlich miteinander verbunden sind und daher das Eine das Andere immer beeinflusst.

Von daher gibt es keine geistige Leistung ohne seelische Beteiligung, ohne Interesse, Motivation, Konzentration usw. Und es gibt keine innerseelische Gefühlsdynamik, welche sich nicht über den Körper, über Haltung und Bewegung ausdrückt.

Die Mototherapie versteht sich als eine Bewegungstherapie, die dem Menschen durch Sport, Spiel, und Bewegung Möglichkeiten der Selbst- und Welterfahrung erschließen will. Hierbei spielen Merkmale wie Schnelligkeit, Umfang und Güte der Ausführung eine untergeordnete Rolle, denn sie erscheinen gänzlich ungeeignet für eine Adressatengruppe, bei der es u.a. auf symbolischen Ausdruck, Bewusstheit im Erleben, Feinfühligkeit oder auch Langsamkeit ankommt. Bewegungshandlungen drücken hier (dem Ausführenden bewusst oder unbewusst) bestimmte Ziele und Problemlagen, bestimmte Arten und Weisen der Begegnung mit der Welt aus, die im situativen Rahmen der Therapie instrumentalisiert, d.h. für den Prozess der Heilung und Gesundung nutzbar gemacht werden sollen.

Ziele der Mototherapie

(a) Allgemeine Zielformulierung

Symptomorientierung versus Entwicklungsförderung

Die Mototherapie bemüht sich um die Beachtung sozialer Ursachen und Folgen von Therapiebedürftigkeit und Behandlung sowie um die Förderung von gesunden Anteilen der Leiblichkeit ihrer Klienten. Sie ist keine Rehabilitation von Störungen.

Rollenhierarchie versus Selbstbestimmung

Durch die eindeutige Rollenverteilung Therapeut / Klient soll die Eigenaktivität des Klienten nicht eingeschränkt werden. Der Gesichtspunkt der Selbsthilfe und Hinführung zur Eigenverantwortlichkeit sind ein weiteres Merkmal der Mototherapie.

Normensicherheit versus Normenreflexion

Entwicklung einer sporttherapeutischen Berufskompetenz, die sich von einem Sportlehrer unterscheidet sowie eine kritische Überprüfung der mit Sport und Bewegung verbundenen Normen in Hinblick auf die Bedürfnisse der Klienten

Körper-Haben versus "Leib-Sein"

Abkehr von rein mechanischen oder physiologisch orientierten Körperübungen, eine Hinwendung zu einem Verständnis der Bewegung als sinnhafte Einheit von Wahrnehmen, Bewegen, Erleben und Handeln

(b) Basisziele

1. Aktivierung

allgemeine Aktivierung

- Überwindung von Passivität
- Stabilisierung der somatischen Basis
- Steigerung des Wohlbefindens

primäre Aktivierung

- Rehabilitation einfacher sinnlicher Erfahrungen
- Förderung von Körperbewusstsein

2. Freizeitgestaltung

- Förderung des Wohlbefindens und der Selbstregulation
- Vorbereitung eines sozial unterstützenden Netzwerkes

3. Vermittlung von Fertigkeiten und Wissen

- Vermittlung von Bewegungs-, Spiel-, und Sportformen
- Vermittlung von körper- und bewegungsbezogene Lebenshilfen (z.B. Grundtechniken zur Entspannung)

4. Bewegung als Medium der Psychotherapie

- Unterstützung der Diagnostik (z.B. flache Atmung, Angst vor Nähe)
- Begleitung einer verbalen Therapie
- Bereicherung der Primärtherapie

Inhalte der Mototherapie

Gesundheit / Wohlbefinden

- z.B. regelmäßiges Laufen, Radfahren, Schwimmen, Massage, etc.

Spielen / Leisten / Kämpfen

- z.B. Angebote, die Leistungsveränderung feststellbar machen, die Wettbewerb beinhalten

Entspannung / Kontemplation

- z.B. meditative Entspannung, Sinnfindung durch meditative Bewegungs- und Ruheformen

Kommunikation / Interaktion

- z. B. New Games, Unternehmungen mit starkem Gemeinschaftscharakter

Exploration / Awareness

- z.B. Feldenkrais- und Atemarbeit

Expression / Gestaltung

- z.B. Tanz, Pantomime

Inhalte mit Bezug zu anderen kreativen Medien

- z.B. Musik, Kunst, Theater

Hölter (Hölter 1993) übersetzt methodische Überlegungen aus der Allgemeinen Pädagogik bzw. Sportpädagogik in das mototherapeutische Arbeitsfeld und zeigt anhand von drei praktisch-methodischen Problemen, dass sich diese im Unterricht sowie in der Therapie ähnlich darstellen.

- 1. Problem: Die Planung, als eine systematische Einordnung des methodischen Vorgehens in einen zielgerichteten Prozess, der sich auch an den jeweiligen gesellschaftlichen und institutionellen Rahmenbedingungen sowie an der individuellen Ausgangslage der daran beteiligten Individuen orientiert
- 2. Problem: die Durchführung, wobei hier die Methode gemeint ist
- 3. Problem: die Evaluation, das heißt, die Möglichkeiten, Planung und Durchführung in ihrer Wirksamkeit zu kontrollieren

Literatur:

- Ernst J. Kiphard, Motopädagogik, Verlag Modernes Lernen, Dortmund 1980
- Ernst J. Kiphard, Mototherapie I, Verlag Modernes Lernen, Dortmund 1983
- Gerd Hölter (Hrsg.): Mototherapie mit Erwachsenen, Reihe Motorik Band 13
- Verlag Hofmann Schorndorf, 1993
- Schriftenreihe des Behinderten Sportverbandes NW, Band 10, Die psychomotorische Idee, Meyer & Meyer Verlag, Aachen 2000
- Dietrich Eggert: Theorie und Praxis der psychomotorischen Förderung, borgmann publishing, Dortmund 1994

Das Leben ist mehr als die Summe seiner Teile – Leben und Werk von Hugo Kükelhaus

Berhard Schieber

Lernen ist ein Vorgang, der den Menschen mit seinem ganzen Organismus, das heißt den Menschen als Ganzes beansprucht!

Lebenslauf von Hugo Kükelhaus

Da Hugo Kükelhaus kein Gesamtwerk hinterlassen hat und es auch keine gedruckte Biographie über sein Leben und Wirken gibt, möchte ich anhand eines 35 minütigen Films sowie zwei verschiedenen Schriften versuchen, das Wesentliche seines für die Heilpädagogik wichtigen Denkens und Schaffens herauszuarbeiten. Es sind dies:

1. Entfaltung der Sinne (ein Erfahrungsfeld zur Bewegung und Besinnung)
2. Organismus und Technik (gegen die Zerstörung der menschlichen Wahrnehmung)

Hugo Kükelhaus wurde im Jahre 1900 in Essen geboren. Auf anraten seines Vaters trat er nach dem Abitur erst mal eine Zimmermannslehre an. Nach der Meisterprüfung studierte er ohne ein bestimmtes Berufsziel: Mathematik, Logik, Medizin, Physiologie und Soziologie. Aus der Beschäftigung über die Energie und Symbolik der Zahlen und ihrer Bedeutung in Kunst, Anthropologie und Architektur entstand sein erstes Buch: Urzahl und Gebärde. Begegnungen mit verwundeten und sterbenden Soldaten während des zweiten Weltkriegs hat er in Parabeln, Traumpartikeln, Visionen, Aphorismen zusammengetragen was ihn nachhaltig geprägt hat.

In den 50iger Jahren zog er nach Westfalen, wo er seine Tätigkeiten als Künstler, Architekt, Berater, Gastprofessor, Autor und vor allem Handwerker entfaltete. Hier entstanden seine wichtigsten Schriften: Ein Angriff auf das moderne Bauen in „unmenschlicher Architektur“ und die Essaysammlung „Organismus und Technik“.

In den 60er und 70er Jahren entwickelte er das sogenannte Versuchsfeld zur Organerfahrung, welches heute (12 Jahre nach seinem Tod) immer in verschiedenen Städten den Sommer über „erfahren und erlebt“ werden kann.

Leben und Denken von Hugo Kükelhaus

Dieses Versuchsfeld ist ein Raum ein Gelände mit Stationen, Feldern und Geräten an, denen der Besucher durch Sinnestätigkeit sich selbst wahrnehmen kann. Großtechnische Entwicklung beschränkt menschliche Wahrnehmung zunehmend auf bloße „Kopfarbeit“. Nur Entfaltung unserer Sinne wie: Riechen, Schmecken, Fühlen, Hören, Sehen sowie stetes Einüben in das Gleichgewicht des Körpers vermögen diese zerstörerische Einseitigkeit des Menschen aufzuhalten.

Da gibt es schalltote Räume in denen man die Wirkung fehlenden Schalls auf den Körper prüfen kann was Gleichgewichtsstörungen zur Folge hat. Die Gegenerfahrung wäre, sich dem Gong auszusetzen, dessen ausstrahlende Klangwellen den ganzen Körper durchdringen. Wenn ein Sinn unter- oder überfordert ist, so ist immer der ganze Mensch betroffen, d.h. er kommt aus dem Gleichgewicht.

Ich möchte dies anhand eines Mobiles verdeutlichen. Wird irgendwo an einem Mobile ein Teil hinzugefügt oder weggenommen, so entsteht im ganzen Mobile eine Asymmetrie, ein Ungleichgewicht.

So gibt es Stationen zur Wahrnehmung der Wirkung von Licht: Wie entsteht das Rot des Sonnenuntergangs, wie das Blau des Himmels und wie wirken sie auf mich? Die Nase kann sich an einer Station mit Kräutern und anderen Substanzen in die Welt der Gerüche hineindenken. Der Tastsinn erprobt sich beim Befühlen unbekannter Stoffe. Bewegungssinn kann gemeinschaftlich auf einer großen Balancierscheibe erfahren werden, die durch Selbststeuerung von ganzen Gruppen im Gleichgewicht gehalten werden kann. Die Doppelschaukel lehrt das Partnerhafte an der Pendelbewegung.

Kükelhaus ging es um das Wiederentdecken der Vernetzung der Sinne untereinander. Wenn er einen riesigen Stein über uns pendeln läßt, so will er nicht nur Naturgesetze lehren, sondern auch die Befindlichkeit zum Bewußtsein bringen. Für uns Menschen in der westlichen Zivilisation ist es kaum mehr möglich unsere Sinne an den Naturphänomenen selbst zu erproben. Für Kükelhaus gibt es deshalb auch nicht mehr den einfachen Weg zurück zur Natur. In einer Zeit des immer rasanter werdenden Wirklichkeitsverlustes, des Verlustes von Natur am eigenen Körper und an der Umwelt, müssen neue, schöpferische Wege gefunden werden, um die Gesetze der Natur ins Bewußtsein der Menschen zu bringen. Für H. Kükelhaus ist sein künstlich geschaffenes Erfahrungsfeld notwendiges Ersatzobjekte gegen den weiteren Verlust von Sinneserfahrung mit all seinen negativen Auswirkungen auf den Einzelnen und das Zusammenleben der Menschen und ihrer Beziehung zur Umwelt.

Er war kein Utopist, der darauf wartete, dass die Verhältnisse sich änderten, sondern es ging ihm um das Tun im Hier und Jetzt unter den Bedingungen, welche gerade vorherrschend sind.

Sein Verhältnis zum „Wissen“ ist ein gespaltenes, da unser Wissen den Halt, die Anbindung an das praktische Tun und an unseren Organismus weitgehend verloren hat. Daher rührt Kükelhaus' Abneigung gegen Bücherwissen, gegen Erkenntnis die in Archiven

und Festplatten gespeichert ist, die schon durch die Art der Speicherung zum Ausdruck bringt, daß sie mit meinem Körper nichts zu tun haben will. Es kommt wohl darauf an vielfältige Formen des Wissens zu bewahren oder aufzubauen, sodass der Monopolisierung durch das funktionierende, computerisierbare Wissen ein Gegenpol erhalten bleibt oder besser; wieder aufgebaut werden kann (siehe die Abbildung „Mobile“ auf der nächsten Seite: Praktisches Wissen handwerklicher Art, poetisches, künstlerisches Wissen wie aber auch absichtsloses Wissen, denn aus dem spielerischen, Absichtslosen entsteht wieder das Neue).

Das große Problem, das uns immer mehr zu schaffen macht, ist das Auseinanderfallen von Reizwelt und Bewegung, von sensorischer, durch die Sinne vermittelter Informationen und motorischer Umsetzung. Der Biologe Viktor von Weizsäcker hat das Konzept der „Einheit von Wahrnehmen und Bewegen“ entwickelt.

Wenn Kinder wahrnehmen, Informationen aufnehmen, so werden dabei ständig Impulse in das Bewegungssystem abgegeben, das Kind umfaßt die Dinge im Sehen, es tastet und läuft im Prozeß der Wahrnehmung. Das Sehen selbst bedeutet ununterbrochene winzige Bewegungen im Auge. Die Sinne tasten die Welt fortwährend ab. Es scheint, daß sich beim Menschen Sensorik und Motorik evolutionär zu einem bestimmten Verhältnis entwickelt haben. Deshalb war der Einbruch der Maschinenteknik mit ihrer völlig anderen, vom Körper abgetrennten Zeitstruktur solch ein Schock (Aus diesem Grunde befürchteten Ärzte im 19. Jahrhundert, daß man vom Eisenbahnfahren wahnsinnig werden könne.).



Abb.: Mobile

Diese Abkoppelung von Organismus und Umwelt ist inzwischen so weit fortgeschritten, dass massive Verhaltensstörungen unausweichlich sind. D.h. die Menschen sind nicht mehr in ihren Körpern, weshalb Kükelhaus darauf gedrängt hat, die Verleiblichung in der

Kindheit durch geeignete motorisch-sensorisch sinnvolle Umwelten zu fördern. Aus diesem Grunde entwickelte er zunächst für seinen Sohn die sogenannten Greiflinge (Figuren aus Holz welche die vorgeburtliche Entwicklungsdynamik fortsetzt, indem der kindliche Organismus sein volles Potential entfalten kann).

Ein Leben ohne Schaukeln, so lautet eine seiner Devisen, ist ein Mißverständnis. Diese Einsicht wuchs aus der Begegnung mit einer Behörde, welche aus Sicherheitsgründen Schaukeln auf einem Spielplatz verbieten wollte. In diesem Zusammenhang sei an eine Untersuchung im Auftrag eines Unfallversicherers erinnert. Die Versicherung konnte sich die überproportionale Unfallhäufigkeit nicht erklären. Das untersuchende Institut fand heraus, dass in diesem Kindergarten alles was vermeintlich gefährlich war, durch Sicherheitsbarrieren entschärft wurde. So wurden alle Ecken und Kanten abgerundet, es gab keine Möglichkeiten mehr irgendwo hochzuklettern, keine Stufen zwischen den Räumen, d.h. alle erdenklichen Sicherheitsvorkehrungen wurde getroffen um Unfälle zu vermeiden. Es zeigte sich, dass die Kinder in diesem Kindergarten durch das Fehlen entsprechender Möglichkeiten im Spiel nicht mehr die motorischen Fähigkeiten wie Gleichgewicht, Konzentration, Selbstsicherheit, Wagemut und Umsicht erwerben konnten und sich durch diese motorische Eingeschränktheit die Unfallgefahr erhöhte.

Auch in meinem Arbeitsbereich ist eine zunehmende motorische Eingeschränktheit bei Jugendlichen zwischen 15 und 17 Jahren zu beobachten.

Das Große im Kleinen und das Kleine im Großen sehen ist eine Einstellung von Kükelhaus. „Das ganze Universum ist notwendig um diesen kleinen Grashalm hervorzubringen.“

Die eigenen inneren Baugesetze manifestieren sich im Äußeren, z.B. in einem Fachwerkhaus indem beim Anblick der Schräg- und Horizontalbalken die Anatomie des menschlichen Körpers durchlebt werden kann, so wie das Kind seine eigene Baugesetzlichkeit, die Schichtung der Wirbelsäule, den aufrechten Gang beim Aufstapeln von Bauklötzen durchlebt. Wo diese Außenwelt in Beziehung zum Ich steht, in Schwingung kommt, da entsteht Sinn, so wie das Schöpferische immer auch ein besonderes Zusammenspiel von Sensorik und Motorik voraussetzt. Da bei uns die Zusammenhänge zwischen Umwelt und Organismus zunehmend abgeschnitten werden, können wir einerseits die auf uns einströmende Reizflut nicht mehr motorisch bewältigen, andererseits können die Sinne nicht mehr tätig werden, da es immer mehr an greif-, fühl- und riechbarer Umwelt fehlt.

Wie wichtig die Auseinandersetzung mit Gegen- und Widerständen für die Lebensprozesse sind, zeigt ein Experiment aus der Raumfahrtforschung der NASA in den 60er Jahren.

Danach setzte man einen Menschen einem biologischen Vakuum aus, einer Isolierung, welche infolge Ausschaltung aller Widerstandsmedien keine körperlichen Reizempfindungen mehr aufkommen läßt: Drosselung des Gleichgewichtssinnes sowie der Temperaturempfindung durch Schweben im Wasser mit Körpertemperatur, künstliche Beatmung, absolute Lichtlosigkeit, Lautlosigkeit und Reizlosigkeit der Haut. Nach wenigen Minuten schon nötigen Wahnvorstellungen, panische Angst, Krämpfe und Zusammenbruch der Drüsenfunktionen zum sofortigen Abbruch des Experiments.

An einem Beispiel soll deutlich werden wie wichtig die Auseinandersetzung mit Wider- und Gegenständen für unsere Sinneswahrnehmung ist. Man strahle eine weiße Kugel aus Styropor mit vier Lichtquellen an, schalte erst eine, dann zwei, dann drei ab und man wird feststellen, daß die Kugel immer plastischer wird, immer greifbarer. Das Greifen der Hände wie der Augen braucht Widerstände, ein Spannungsgefälle. Ähnliches läßt sich bei der Beleuchtung eines Gesichts feststellen, das seinen Charakter, seine Wirklichkeit und Plastizität erst durch die Beimischung von Dunkelheit erhält. Frontal bestrahlt ist es geradezu seelenlos.

Dieses einfache Experiment zeigt ein Grundprinzip des Erkennens, daß nämlich zum Erkennen ein Akt des Produzierens gehört. Wird die Kugel vollständig ausgeleuchtet hat das Auge keine Möglichkeit mehr, die Kugel zu produzieren. D.h. Erscheinung ist nur möglich im Bereich des Ungewissen, zwischen den Polen, der Lichteinstrahlung muß immer auch ein Dunkel zugeordnet sein (Der Neurobiologe Humberto Maturana entwickelte ein Systembild, wie wir durch unsere Wahrnehmung die Welt erschaffen. Die Welt in der wir leben, ist nicht außerhalb, nicht unabhängig von uns; wir erschaffen sie

gemeinsam im Prozeß des Erkennens und im Verwandeln der Erkenntnis in Sprache. Realität finden wir nicht „draußen“, sie entsteht im Auge des Betrachters. Bewußtsein findet nicht im Gehirn statt, sondern in den Beziehungen der Menschen untereinander.).

Kükelhaus ging es darum, eine greifbare und begreifbare Welt zu schaffen, Inseln der Wahrnehmung und sinnlichen Vielfalt, in unserer sich immer schärfer polarisierenden Welt, in der das Körperliche und das Geistig-Seelische immer weniger aufeinander bezogen scheint. Für Kükelhaus kommen daher die zahlreichen Therapien, welche den Zusammenhang wieder herstellen wollen. Die extreme Zunahme von Gewalt in Schule und Kindergarten ist ein Zeichen dessen, dass wir einer Welt der Stimulation und Simulation verfallen. Die Gewalt scheint Kükelhaus ein Schrei nach Körperlichkeit zu sein. Sein Wissen vom Körper entstammt einer leiblichen Erfahrung und nur zum Teil dem wissenschaftlichen Wissen „über“ den Körper. Wer diese Selbsterfahrbarkeit ernst nimmt, müsste gegen jede Ideologie gefeit sein, die ja der Erfahrung ein außengelenktes Wissen überstülpt. Bei Kükelhaus lernen wir, dass es ohne das Aufgeben von Sicherheiten keine Prozesse geben kann. Das Auge das einen Stern fixiert, verliert ihn sogleich. Nur wenn ich mich ständig fallen lasse, kann ich gehen, denn Gehen ist nach Kükelhaus ein aufgefangenes Fallen. Oder anders ausgedrückt: Der Habicht sieht die Maus nur deshalb weil sie wegläuft.

Angesichts des entleibten Denkens bleibt uns nichts anderes übrig, als wieder in kleinen Schritten in unseren Körper zurückzufinden. Dazu eine kleine Geschichte von Kükelhaus: „Ich habe mal etwas gesehen, wenn Du das richtig verstehst, bist Du ein „weiser Mann“. Ein kleines Kind, das noch unsicher auf den Beinen ist, will durch ein Zimmer. Mitten im Zimmer bleibt es stehen, kriegt Angst. Nirgendwo ist Halt. Es greift in die Luft. Hat Angst vor dem Hinfallen, Angst vor dem Stehenbleiben, Angst vor dem Weiterlaufen. Sein Mund bleibt offen zum Schreien. Aber es kriegt keinen Ton heraus. Da, plötzlich, finden seine Hände doch etwas Festes! Seine Ohren. Es hält sich daran ... und geht weiter.

Entfaltung der Sinne - Ein Erfahrungsfeld zur Bewegung und Besinnung

Präsent ist Hugo Kükelhaus am deutlichsten mit seinem Erfahrungsfeld. In ihm hat er zahlreiche Stationen errichtet, auf denen das Wahrnehmen erprobt, bewußt eingeübt und die einzelnen Sinnesorgane in ihrer Tätigkeit erfahren werden können. Die Erfahrung dieser Grundbefindlichkeiten von Selbst und Umwelt ist heute nicht mehr selbstverständlich. Das natürliche Erfahrungsfeld von Wiesen, Wäldern, Bächen, von Bauplätzen und Werkstätten zu Hause steht den im Stadtumfeld Aufwachsenden nicht mehr zur Verfügung. Und auch bei Erwachsenen haben die künstlichen Bürolandschaften die Wahrnehmungsdimensionen vereinseitigt und damit reduziert. So kommt es, dass das Erfahrungsfeld häufig in pädagogischen Zusammenhängen zu finden ist - in Montessorischiulen ist es ein fester Bestandteil der dort zum Lehrplan gehörenden Sinnesschulung. Aber auch auf öffentlichen Plätzen sind z.T. einzelne Stationen aus dem Erfahrungsfeld aufgestellt.

Wiederbegegnung der Industriegesellschaft mit dem Körper

In immer mehr Bereichen unserer Organisation des Lebens ist die Rede von den „Lebensqualitäten“, die uns in Arbeit, Alltag, Freizeit, gesichert werden müssten. Wir wissen aber viel zuwenig, welche Maßstäbe dem Lebensrhythmus der Menschen gerecht werden, welche Lebensbereiche besonders wichtig sind, welche äußeren und inneren Bedingungen erfüllt werden müssen. Eine Forschung ist nötig, die den nur quantitativen Begriff Lebensstandard mit qualitativen Fragen überwindet. Lebensqualität muss tiefer in die Zusammenhänge von körperlichen, seelischen und sozialen Vorgängen unserer Lebensweise eindringen. Der Körper findet bei uns Beachtung wesentlich und systematisch nur in Zusammenhang mit den Themen Krankheit, Sex und Arbeitskraft. Der moderne Gesundheitsbegriff ist als ein frei sein von manifesten Krankheiten bestimmt. Wie weit sind wir entfernt von den Regeln für die Tätigkeit der altchinesischen Ärzte: Der stetig um die Förderung der Lebenskräfte bemühte Arzt wurde für diese Bemühungen bezahlt, nicht für die Anstrengungen gegen eine ausgebrochene Krankheit.

Die versäumte Ausbildung der Persönlichkeit lässt sich nicht durch bloße Verausgabung von Arbeitskraft, durch Freizeitkurse oder sozialen „Prestigegewinn“ nachholen oder ausgleichen. die seelischen und körperlichen Folgen der Nichtbeschäftigung von alten

Menschen, Arbeitslosen und Jugendlichen machen zwei grundsätzliche Beobachtungen zu der Organisation unserer hochindustrialisierten Gesellschaft offensichtlich. Erstens: Zwischen sozialen Gruppen wird zunehmend nach Kriterien differenziert, die nicht auf Unterscheiden, sondern auf ausscheiden zielen. Die zweite Beobachtung betrifft die Teilung in Arbeitstüchtige und Nichtbeschäftigte, zwischen Cracks und Krücken, Stars und Nieten usw. Um dies zu überwinden, müssen für die sozialen wie individuellen Verhältnisse wieder Beziehungen und Verbindungen wesentlich werden. Dafür ist unsere Körperlichkeit in seiner seelisch-sozial gestalteten Wirklichkeit, wesentliches Mittel, da auch unser Denken neuerdings als Abstraktion auf der Grundlage körperlicher Organvorgänge verstanden wird. (nach dem Neurobiologen H. Maturana)

Bau von Stätten der Wahrnehmung

Kükelhaus hielt nichts davon, die Zerstörung der menschlichen Wahrnehmung in der modernen Industriegesellschaft zu geißeln, oder Verantwortliche dafür zu suchen und zu brandmarken, Sinn hat für ihn die Haltung des Menschen, der selbst wenn er zu der Erkenntnis gekommen ist, dass morgen die Welt untergeht, dennoch heute einen Baum pflanzt. Und der, statt nach Wirkung und Erfolg zu fragen, sich der Wahrnehmung des Lebens in der Gegenwart annimmt, zumal dort, wo es im Zustand des Keimens und Blühens ist: bei den Kindern und Jugendlichen.

Benötigt werden Gelegenheiten zum sinnhaften Umgang mit den Erscheinungen, durch die die Gesetze der Polarität, der Symmetrie, der Periodik, des Magnetismus zu unmittelbarer Leibwirksamkeit anschaulich werden. Nötig sind solche Anlagen, um als Studienstätten für den Bau von Kindergärten, Heimen, Schulen, Sozialeinrichtungen, von Fabriken, Büros, Universitäten und den Bereich des Wohnens überhaupt in lebensgemäßer Gestaltung zu dienen.

Das Buch „Unmenschliche Architektur“ von Kükelhaus beschäftigt sich mit den negativen Folgen einer nicht nach den Gesetzen des menschlichen Organismus ausgerichteten Lebensumwelt.

Drei Beispiele für die Bedeutung der Wahrnehmung in unseren Lebensbezügen:

1. Beispiel: Man stelle sich vor, eine lange Strecke über eine schnurgerade, ebene, hellerleuchtete, völlig hindernisfreie Betonbahn gehen zu müssen. Daß man nach vier oder fünf Kilometer solch eintöniger Lauferei ermattet sein wird, leuchtet ohne weiteres ein. Es leuchtet aber auch ein, daß es einem ganz anders erginge, wenn man die gleiche Strecke durch einen Wald gehen würde. Dort ist der Weg nicht schnurgerade, sondern er windet sich. Es geht auf und ab: über Stock und Stein. Da sind schlüpfrige Stellen. Das Licht ist dämmrig. Man muß dauernd balancieren. Ist ganz Auge, ganz Ohr, ganz Lunge, und Nase. Vielerlei Düfte sind da, besonders vom Boden her; Vogelgesang, Blumen. Ergebnis des Waldgangs: man ist erfrischt, fühlt sich wie neu geboren.

Zweites Beispiel: Man versetze sich im Geiste in eine von schwarzen Wänden gebildete dunkle Kammer. Darin hänge von der Decke eine allseits grell ausgeleuchtete große weiße Kugel. Dass auf diese Weise die Kugel nicht als Körper gesehen wird, sondern als flache Scheibe, leuchtet durchaus ein. Wie aber, wenn die gleiche Kugel durch ein schwaches seitlich einfallendes Licht aus dem Dunkel auftaucht! Daß es dann kaum möglich ist, sie nicht als Körper von Kugelgestalt zu erkennen, ist einleuchtend.

Drittes Beispiel: Als Kindern macht es großen Spaß, über Eisenbahnschienen, Balken, Baumstämmen, Seile zu balancieren. Dabei geht es um die eigentümliche Erfahrung, dass das Gleichgewicht nur dann zu halten ist, wenn es gelingt statt die Schiene anzustarren, unverwandt die Ferne und Weite des Horizonts im Blick zu behalten, ungeachtet der Gefahr, dabei die Auftrittsstelle für den nächsten Schritt aus dem Auge zu verlieren.

Die drei Beispiele haben etwas Gemeinsames, das von großer Bedeutung ist. Aus dem ersten Beispiel ergibt sich: Was uns erschöpft, ist die durch Gleichförmigkeit erzwungene Nicht-Inanspruchnahme der Vielfalt unserer körperlichen und sinnhaften Fähigkeiten und Kräfte. Was uns erfrischt und aufbaut, ist deren Inanspruchnahme. Wodurch? Durch die Herausforderung von Seiten vielerlei mit Unsicherheiten und Wagnissen verbundener Hindernisse. Was uns erschöpft (leermacht), ist deren Nichtbeanspruchung oder

mangelnde Inanspruchnahme, erzwungen durch die Ausschaltung von Zustandsunterschieden oder die Herstellung von Gleichförmigkeit.

Beispiel zwei ist die Übertragung dieses aus der Gehbewegung zu erfahrenden Prinzips auf den Prozeß des Sehens. Was dort die Herausfordernden Unsicherheiten des Waldweges waren, ist hier die nur teilweise und schwache Beleuchtung der Kugel und die damit verbundene Verschattung auf der dem Licht abgewandten Zone und die Unsicherheit der Konturen. Licht ist nur dadurch Licht, daß es sich mit der Dunkelheit (dem Nicht-Licht) auseinanderzusetzen hat. Das Auge ist nur dadurch Auge, daß es diese Auseinandersetzung vollzieht. Das Weite ist nur weit durch das Enge, mit dem es zu tun hat, (so die Wärme durch ihr Verhältnis zur Kälte, das Hohe zur Tiefe, das Oben zum Unten, der Berg zum Tal, das Linke zum Rechten). Verhältnisse, Bedingungen und Bezüge sind es, durch die etwas wird, was es ist.

Das dritte Beispiel macht erfahrbar, welche Bedingung zu erfüllen ist, um Wagnisse (des Sehens, Gehens, Hörens, des Lebens selber) zu bestehen und um Herausforderungen gerecht zu werden. Es ist, um es in einem Satz zu sagen, die Überwindung der Angst vor dem nächsten Schritt durch Vertrauen auf die Ferne und Hingabe an die Weite und „sich - offen-Halten gegen den Horizont“, wobei dann der aufrechte Gang gelingt als ein von Schritt zu Schritt aufgefangener Fall.

Was mit einem Menschen geschieht und was aus ihm wird, wenn er von lebenerhaltenden und lebenerregenden Herausforderungen abgeriegelt wird, ist an dem weiter vorne angesprochenen Beispiel aus der Astronautenforschung, wie Organe physiologisch meßbar auf Nichtbeanspruchung ihrer Funktionen antworten. Zweites Beispiel: Verführt durch die Überzeugung, Vernunft und Sprache sei dem Menschen so eigentümlich, daß beides sich von Selbst und aus sich selbst entwickeln müsste, hatte ein Stauferkaiser Waisenkinder in völliger Abkapselung und ohne Ansprache aufwachsen lassen. Erfolg: die Kinder verblödeten.

Der kindliche Organismus als pädagogisches Subjekt

(aus dem Buch: Organismus und Technik - Gegen die Zerstörung der menschlichen Wahrnehmung)

Nach Kükelhaus baut sich der Mensch während seines vorgeburtlichen Lebens seinem Anlageplan gemäß selber auf. Nach dem Geburtsakt, der insofern eine dramatische Umstellung der vorgeburtlich ablaufenden Organprozesse bedeutet, als sich der Embryo nun nicht mehr als Leib im Leib, sondern als Körper unter Körpern bewegt, ist die Gesellschaft sein Mutterschoß. Sie ist es, die über Sein oder Nichtsein dieser entwicklungsgeschichtlichen Frühgeburt entscheidet.

Das Spiel ist für Kükelhaus eine elementare Voraussetzung für das Kind, um sich seiner Anlagestruktur gemäß entfalten zu können. Spiel ist immer ein Spiel mit Gegenständen - ist der eigene Organismus in der Auseinandersetzung mit den Erscheinungen der Umwelt.

Alle Kinder sind eigentlich begierig, sich selbst zu erfahren - das heißt, nicht das zu erfahren, was ihnen die Erwachsenen erzählen oder was sie zufällig von ihnen gehört haben, sondern ihren eigenen Organismus zu erfahren, so wie es die Säuglinge tun, wenn sie mit ihren Fingern oder Füßen spielen. Versuchen wir, uns einige dieser elementaren Spielvorgänge in Erinnerung zu rufen. Denn es sind im Grunde ja immer dieselben Spiele, in denen das Kind sich selbst und seine Umwelt zur Erfahrung bringt.

Kindern fällt es nicht schwer, das Sehen zu sehen: Sie stecken den Kopf unter die Decke, drücken einen Moment auf die Augenlider, und schon sehen sie im Innern des Auges die erstaunlichsten Gebilde.

Mit derselben spielerischen Leichtigkeit gelingt es den Kindern, das Hören zu hören: Indem sie kaum an einem Tunnel, einer Röhre oder an einem Schacht vorbeikommen, ohne hineinzurufen. Dieses Hineinrufen vermittelt ein Erlebnis, das im allgemeinen unvergeßlich ist: Das Hören des Echos.

Oder nehmen wir ein anderes Beispiel: Wenn ein Kind eine Reihe Bauklötze aufeinanderstellt, um einen Turm zu bauen, werden die letzten Bewegungen immer behutsamer, denn eine unvorsichtige Bewegung - und das ganze Gebäude fällt zusammen. Diese Behutsamkeit, die das Kind aufbringen muß, um den Turm möglichst

hoch zu bekommen, ist eine Erprobung der Schwerkraft, die von der Erde aus auf die einzelnen Würfel einwirkt. Das Kind muß also balancieren. Und dieses balancieren wird um so anspruchsvoller, je höher das Kind kommt. Mit anderen Worten: Indem das Kind den Turm aufbaut, baut es sich selbst auf, denn dieser Turm entsteht ja nur aus der Behutsamkeit seiner Bewegung. Das Kind identifiziert sich also mit dem, was es tut - und dies nicht etwa nur in Form von Begriffen, sondern es wird das, was es tut. Das Kind lebt die Dinge als Gleichnis.

Ein anderer elementarer Spielvorgang ist die Erfahrung der Elastizität, oder Rückstellkraft, am Ball. Elastizität heißt, dass etwas nach erlittener Verformung wieder in seine Form zurückspringt. Im Bereich des Lebendigen wird eine Form überhaupt nur dadurch wirklich, dass sie sich permanent verformt. Der Verformungsprozeß ist also die Bedingung der Formgewinnung.

Alles Lebendige lebt in ständiger Anpassung mit einer ihm entgegenstehenden Welt. Es kann nicht in seiner Form beharren, sondern muß, ähnlich wie das Wasser, einen Weg finden, wo es sich selbst durch Verformung bewährt.

Ein letztes Beispiel ist das Schwingen auf der Schaukel. Wie machen die Kinder es, dass sie selbst in Schwung kommen, wenn sie auf der Schaukel stehen und niemand da ist, der sie in Schwung bringt? Nun, sie stehen auf dem Brett, ziehen mit den Händen und drücken gleichzeitig mit den Füßen ab. Auf diese Weise entstehen zwei verschieden gerichtete Bewegungen, die, mechanisch gesehen, ein Doppelpendel darstellen, eine Asymmetrie. Diese Asymmetrie symmetriert sich im Gegenschlag, und dann wird das Ganze auf der anderen Seite wiederholt. So kann das Kind erfahren, wie man in Schwung kommt - nämlich dadurch, dass man ein Gleichgewicht stört.

Ebenso wie das Spiel gestalten sich die jeweiligen Lernprozesse des Kindes grundsätzlich anders als beim Erwachsenen. Das Lernen der Erwachsenen hat zerebralen (das Gehirn betreffenden) Charakter, während das Lernen des Kindes ein primär vegetatives ist, welches auf denselben Grundprinzipien basiert wie das Spiel, dem der Reaktivierung der vorgeburtlichen Entwicklungsdynamik. Als Beispiel sei das spielende Erlernen von zwei oder drei Fremdsprachen des Kindes genannt. Das so gehörte wird durch bestimmte Nervenbahnen direkt ins vegetative Zentrum geleitet und nicht etwa nur ins Großhirn.

So muß die Didaktik darauf gerichtet sein, den Lernstoff mit den Vorgangsformen des Lernens in Einklang zu bringen, genauso wie die „gebaute Umwelt“ diesen Bedingungen entsprechen muß.

Was passiert, wenn diese „Umweltbedingungen“ nicht gegeben sind oder bewußt ausgeschaltet werden, wenn die elementaren Entwicklungsbedingungen des Kindes außer acht gelassen werden, zeigt ein Beispiel aus einer New Yorker Schule:

Anfang 1967 wurde in New York eine neuerbaute Schule in Dienst genommen, bei der durch Zusammenwirken bester Absichten einerseits und totaler Ignoranz hinsichtlich der fundamentalsten Entwicklungsbedingungen des Kindes andererseits eine Schule als „weiße Hölle“ erstellt wurde: keine Fenster, kein Tageslicht, alle Wände weiß gekachelt, spiegelglatte PVC-Böden, ausschließlich schattenlos geführtes überhelles Leuchtstofflicht, Vollklimatisierung, keine Farben, keine Pflanzen, keinerlei Grün in der ganzen Schule, kein Schulhof als Auslauf. Und die Folge? Entwicklungsstörungen, Phobien, Neurosen, aggressive Ausbrüche bei den Kindern - psychische und physische Erkrankungen bei Lehrerinnen und Lehrern. Elternschaft und Lehrerschaft erhoben Klage. Sie protestierten bei Architekten und Behörden, aber die Argumente fehlten. Eine kostenlose Glutaminverabreichung pro Tag war die Antwort der Behörden.

Die Bestrebungen, das Kind möglichst früh in die Gesellschaft zu integrieren durch Horte, Kindergärten, Vorschulen etc. verleiht dem Bau solcher Stätten ein besonderes Augenmerk. Um den fundamentalen Gesetzen seiner Entwicklungsdynamik zu entsprechen, bedarf das Kind baukörperlich rhythmisierter Räume - das heißt Räume, die durch ihre Zustandsunterschiede eine dauernde Provokation der Bewegungs- und Sinnessysteme darstellen. Es bedarf einer räumlichen Welt, die den modernen Erkenntnissen einer inkonstanten Raum-, Licht- und Bewegungsführung gerecht wird, in der das Kind in immer neue Räume des nicht verfügbaren, überraschungsbietenden, quasi risikohaften eindringen kann.

Beim Neugeborenen machen die Tastkörperchen an den Fingerspitzen eine mehrfach größere Anzahl aus als beim Erwachsenen. Das gilt in noch höherem Maße für die Fußsohlen gilt. Immanuel Kant sagte: „Die Hand ist das äußere Gehirn des Menschen.“

Im Prinzip könnte man sagen, dass die Gliedmaßen die Bewegungsformen des ganzen Organismus nicht nur aufnehmen, sondern sogar stimulieren und dirigieren. Es kommt im nachgeburtlichen Leben darauf an, Kontakt zu haben mit der gegenständlichen Welt. Daraus ergibt sich konsequenterweise die Frage, was der Fuß braucht um Fuß zu werden - was, allgemein gesprochen, das Bewegungssystem des Kindes braucht, um sich selbst zu realisieren. Wir müssen uns darüber im Klaren sein, dass das Kind die Welt nur durch seine Bewegung erfährt.

Eine völlige Verkennung der Funktionen des Fußes und der Bedeutung seiner Erfahrungsqualitäten für die Entwicklung des Gesamtorganismus hat dazu geführt, daß der Schulbau die diesbezüglichen Erfordernisse auf dem Hochaltar des Reinigungetats geopfert und den Blick dafür verstellt hat, in welchem Ausmaß das Kind primär ja nicht durch den „Kopf“ lernt, sondern durch die Rhythmik seiner Bewegungssysteme und seiner Sinne.

Ein weiteres Beispiel für die negative Auswirkung auf den menschlichen Organismus, und den des Kindes im Besonderen, ist die moderne Lichttechnik. Während das Tageslicht gleich einer Sinuskurve ein auf und ab beschreibt, weist das künstliche Licht überhaupt keine Schwingung auf, sondern gestaltet sich linear. Wir haben uns an anderer Stelle klarzumachen versucht, dass das Sehen ein gesamtorganischer Prozeß ist, dass also nicht das Auge sieht, sondern der ganze Mensch mit allen Organsystemen. Dieser Prozeß des Sehens ist, wie jeder andere Organprozeß, nur im Bereich des Ungewissen möglich, wobei sich diese Ungewißheit, auf das Sehen bezogen, in der Zustandsunterschiedlichkeit von hell und dunkel manifestiert. Denn Licht erscheint nur als Licht, wenn seine Negation, die Dunkelheit, gleichzeitig mit im Spiel ist.

Das Überangebot an Helligkeit bedingt eine ständige Überreizung der Netzhaut, was wiederum zur Folge hat, daß die Netzhautempfindlichkeit zunehmend abgestumpft wird und mit der Zeit immer mehr Lux erforderlich sind, damit das Auge funktionsfähig bleibt. Hinzu kommt eben, daß neben der Überhellung vor allem die Konstanz der Helligkeit das für den Organismus lebensnotwendige Potentialgefälle von Licht und Dunkelheit abbaut und damit jene Unsicherheiten eliminiert, durch die sich der Sehprozeß in Gang hält.

Dieses Prinzip gilt genauso für das Hören. Auch das Gehör ist, wenn es funktionstüchtig bleiben soll, auf ein entsprechendes Potentialgefälle angewiesen. Wenn ein Kind sich auch nur einige Minuten in einem schalltoten Raum aufhält, hat dies Gleichgewichtsstörungen zur Folge. Diese Gleichgewichtsstörungen werden dadurch ausgelöst, dass die Stimme des Kindes, wenn es spricht, nicht zu ihm zurückkehrt, sondern von den Wänden verschluckt wird. Eine wohltuende Gegenerfahrung ist das Hören des Echos, wobei in besonders eindringlicher Form das Hören zu Gehör gebracht wird. Dieses Beispiel zeigt, in welchem Ausmaß der kindliche Organismus auch des Spannungsfeldes von Stille und Hörbarem bedarf. Es wäre längst an der Zeit, die schrillen Pausenschellen, welche mit schockierender Unbarmherzigkeit die Zeit zerhacken, durch Klänge zu ersetzen, die den Eigenschaften eines Gongschlags entsprechen. Damit ist eine ganz andere Zeiterfahrung gegeben: Die Zeit ist nicht mehr zerstückt, sondern rhythmisiert. Es ist, als ob eine Phase abgeschlossen sei, um eine neue zu eröffnen. Die Zeit wird etwas Übergängliches: sie kommt von einem Früher und geht in ein Später hinein und der Klang verbindet beides zur Gegenwärtigkeit.

Was bedeuten nun die hier gewonnenen Einsichten für die Pädagogik im weitesten Sinne des Wortes? Ehe wir auf diese Frage eingehen, müssen wir den Begriff der Pädagogik vom deutschen Sprachgebrauch her überdenken. Wenn wir von Pädagogik sprechen, meinen wir in der Regel Erziehung, ohne uns bewusst zu werden, wie fatal dieses Wort ist. Denn „Erziehung“ leitet sich ja von „ziehen“ ab - setzt also voraus, dass es etwas zu Ziehendes gibt, das in irgendeine Richtung gezogen werden muss. Es bedarf keiner Gedankenakrobatik, um zu erkennen, daß diese Auffassung von Erziehung jeder Pädagogik zuwiderläuft. Denn es geht ja nicht darum, irgend etwas irgendwohin zu ziehen, sondern einzig und allein darum, etwas sich **entfalten** zu lassen, was universal gegeben ist und voran wir uns nur vergreifen, wenn wir es irgendwohin ziehen wollen. Mit anderen Worten: Erziehung kann und darf nichts anderes sein als ein Vermitteln von Erfahrungen - Vermitteln in dem Sinn, daß wir dem Kind Erfahrungsbereiche eröffnen, in

denen es die seine Entwicklungsgeschichte bestimmenden Formkräfte als Gleichnisse von universeller Gültigkeit leibkörperlich erlebt. Es wurde in vielerlei Hinsicht darauf verwiesen, daß die Pädagogik die ungestörte Fortsetzung der vorgeburtlichen Geschehensordnungen zu gewährleisten hat. Das aber ist nur möglich, wenn sich die Technik endlich auf die organologischen Bedürfnisse des kindlichen Organismus besinnt und ihnen in ihren baulich- räumlichen Projekten Rechnung trägt. Insofern sind Pädagogik und Technik unauflösbar miteinander verkettet, denn das Versagen des einen bedingt zwangsläufig das Scheitern des andern.

Schlussbemerkungen

Dieses Referat habe ich vor Jahren im Rahmen meiner Ausbildung zum Heilpädagogen geschrieben. Fasziniert hat mich damals die Verbindung von Technik und Wahrnehmung und Bewegung als ein Fundament für eine ganzheitliche Entwicklung zur „Menschwerdung“.

Es ist schon erstaunlich, wie viele Parallelen es zwischen dem Ansatz von Hugo Kükelhaus und dem AKT gibt. Ein Satz, welcher sich mir nach dem 1. Modul eingeprägt hat war: Gehen ist ein aufgefangenes Fallen. Bei den Ausführungen von Kükelhaus findet sich dieser Satz fast wörtlich wieder. So beschreibt auch H. Maturana in seinem Buch: „Baum der Erkenntnis“ wie wir unsere Wirklichkeit selbst gestalten durch die Art und Weise unseres Wahrnehmungsverhaltens. Auch in meinem Referat nach dem 1. Modul AKT über die Initiatische Therapie gibt es Parallelen zu den Ausführungen von Kükelhaus, wonach die Pädagogik die ungestörte Fortsetzung der vorgeburtlichen Geschehensordnungen zu gewährleisten hat. Es leuchtet ein, dass der Grundstock für eine „allsinnliche“ Erfahrung in der Kindheit gelegt wird und die Bewegung ein Fundament für eine ganzheitliche Entwicklung in den kindlichen Entwicklungsstufen darstellt. E. Schäfer schreibt in seinem Buch „Warum Huckleberry Finn nicht süchtig wurde“ : Lebendige Phantasie unserer Kinder ist für eine Immunisierung gegen spätere Suchterkrankungen wesentlich. Eine kraftvolle Phantasie erfordert die Erfahrung aller Sinne, einschließlich der Bewegungssinne, fördert gleichzeitig die Entfaltung der Sinnestätigkeit für eine spannende, lustvolle Welterfahrung.

Literatur

- Kükelhaus, Hugo: Organismus und Technik - Gegen die Zerstörung der menschlichen Wahrnehmung, Fischer Verlag
- Kükelhaus/Rudolf zur Lippe: Entfaltung der Sinne - Ein Erfahrungsfeld zur Bewegung und Besinnung
- Kükelhaus, Hugo: Dennoch Heute
- Kükelhaus, Hugo: Fassen, Fühlen, Bilden - Organerfahrung im Umgang mit Phänomenen, Gaia Verlag

Mudras – Die Heilkraft des Bildes in asiatischen Bewegungskünsten

Mathias Nothof, Silke Hoffmann, Hilde Schedl, Sabine Wunderlich



MUDRAS

Gliederung:

1. Was ist eine Mudra?
 2. Die Entstehung der Mudras
 3. Mudras in den sechs symbolischen handgesten Buddhas
 4. Die Verbreitung der Mudras
 5. Wie wirken Mudras?
 - a) Indische und chinesische Medizin
 - b) Ayurvedische Medizin
 - c) Psychosomatik oder die Einheit von Geist und Körper
 6. Praxis der Mudras
 7. Handmudras
 8. Heilende Mudras in asiatischen bewegungskünsten
 - a) Fingerspiele
 - b) Mudras in asiatischen kampfkünsten
 9. Erlebnisbericht von Silke Hoffmann aus ihrem Indienaufenthalt im Februar/März 2003
- Literatur

1. Was ist eine Mudra?

Mudras gibt es in jeder Kultur, besonders lebendig sind sie jedoch im indischen Kulturraum. Die Mudras haben einen jahrtausendalten Ursprung. Mit dem Ausdruck MUDRA werden unter anderem überlieferte östliche Finger- oder Handstellungen bezeichnet, mit deren Hilfe das geistige und körperliche Wohlbefinden erheblich verbessert werden können. Eine Mudra wird willentlich nach rituellen, medizinischen, spirituellen oder auch dramatischen Prinzipien geformt.⁸⁹

Es gibt aber auch Augenstellungen, Körperhaltungen und Atemtechniken, die als Mudra bezeichnet werden.⁹⁰

In den alten indischen Schriften steht das Sanskritwort „Mudra“ für den Begriff „Siegel“ beziehungsweise für „Besiegelung“ oder auch Zeichen. In der Vergangenheit wurden damit nicht nur tatsächliche Siegel belegt, die einst die Zeichen der Macht darstellten, sondern auch rituelle Gesten, womit die herrschenden Priester und Fürsten ihren Willen kundtaten. Somit besiegelten sie ihren Willen für jeden ersichtlich. Ein Siegel war im Altertum ein Zeichen höchster Autorität. Siegelbruch oder Siegelfälschung galt als tödliches Vergehen. Die Gleichsetzung einer rituellen Geste mit dem Siegel lässt uns erahnen, welch hohen Stellenwert die symbolische Handhaltung hatte.⁹¹

Auch im Alltag benutzen wir oft Gesten, um etwas zu besiegeln, z.B. um eine Vereinbarung mit einem Mitmenschen zu treffen. Genauso können wir mit einer Mudra eine Abmachung mit uns selbst treffen.

Mudras sind ein wesentliches Element im traditionellen indischen Tanztheater, wodurch die vedischen Götter oder Heldensagen dargestellt werden. Gleiches gilt auch für den Tempeltanz wie er in Indonesien oder Thailand tradiert wird. Dabei werden vor allem Geschichten aus dem Leben Buddhas vorgetragen. Eine der AutorInnen war Anfang des Jahres in Indien und wird vom Kathakali-Tanz berichten.

2. Die Entstehung der Mudras

Archäologische Erkenntnisse aus Grabungen im Indus-Tal bezeugen, dass der Gebrauch der rituellen Geste bei der indischen städtischen Bevölkerung bereits weit entwickelt

⁸⁹ Vgl. M. Mala (1997), S.11

⁹⁰ Vgl. G. Hirschi (2002), S. 15

⁹¹ Vgl. M. Mala (1997), S.12 f.

war. Der kultische Gebrauch der Geste war offensichtlich ein Bestandteil der rituellen Tänze. Dabei war sie Mittel zur Imagination der Götter als auch Medium zur Abwehr böser Kräfte. Insofern hatte die Geste magische Bedeutung.⁹²

Dem Brahmanismus, der Vorstufe des Hinduismus, kam dieser Kult offensichtlich gelegen, denn er wurde von ihm bruchlos übernommen. In dem später niedergeschriebenen heiligen Schrifttum Indiens, wie den Veden, den Upanischaden und dem indischen Heldenepos „Mahabharata“ sind Mudras und Körperhaltungen aus der vorbrahmanischen Zeit beschrieben, die heute noch im Yoga tradiert werden.⁹³

Der rituelle Tanz der indischen Urbevölkerung mit kultischen Gesten als Beschwörung und Gottesdienst wurde von den brahmanischen Indern soweit ausgestaltet, dass er auch eine dramatische Form annahm. Hierdurch wurde die vedische Glaubensgeschichte neben der mündlichen Weitergabe auch in theatralischer Weise im Bewusstsein der Gläubigen verankert. Es war üblich, den Vortrag der Veden auch durch Handhaltungen zu begleiten. Ja, die Verschmelzung von Mudras und Vortrag der Veden ging sogar so weit, dass ein nur mündlicher Vortrag als nutzloses Geträller verachtet wurde. Durch die Verbindung der Mudras mit den heiligen Schriften galten sie als gottgeschaffene Zeichen: „Eine Mudra offenbarte nicht nur die heilige Schrift für den Leseunkundigen in visueller Form, sondern beschwor zugleich die mystische Anwesenheit der Gottheit im irdischen Raum.“⁹⁴ Die göttliche Präsenz wurde durch die Mudra zu einem in sinnlich-übersinnlicher Weise erfahrbaren Gegenüber. In dieser Form ermöglicht die Mudra gleichermaßen die Darstellung und Erläuterung seelischer Empfindungen.⁹⁵

Mit der Entstehung buddhistischer Religionsgemeinschaften änderte sich die Bedeutung der Mudra als heilige Geste grundlegend. Sie wurde vom Buddhismus entsprechend seiner Weltsicht adaptiert.⁹⁶ Nicht mehr Brahman, sondern Buddha galt nun als Stifter der Mudras. Buddha selbst werden sechs Mudras als ihn und seine Lehre verkörpernde Gesten zugeschrieben.

3. Mudras in den sechs symbolischen Handgesten Buddhas

Buddha Mudras: Bhumisparsa, Dana, Dhyana und Abhaya



“Bhumisparsa Mudra”:
Buddha sitzt mit gekreuzten Beinen, die linke Hand im Schoß und den Handteller nach oben gerichtet, die rechte Hand auf dem rechten Knie und die Fingerspitzen berühren den Boden, bedeutet, Buddha fragt Mutter Erde seine Erleuchtung zu bezeugen.

nach oben gerichtet, die rechte Hand auf dem rechten Knie und die Fingerspitzen berühren den Boden, bedeutet, Buddha fragt Mutter Erde seine Erleuchtung zu bezeugen.

2. “Dhyana Mudra”, Buddha sitzt mit gekreuzten Beinen, die rechte Handfläche im linken Handteller und beide Hände liegen im Schoß. Hier wird ein Ereignis im Leben Buddhas dargestellt, dessen Inhalt davon abhängt, welches Objekt er in den Händen hält oder die Bedeutung kann auch davon abhängen, welche Figuren ihn flankieren.

3. “Dharmacakra Mudra”, Buddha hält beide Hände vor seiner Brust, mit dem Mittelfinger und den Daumen seiner linken Hand formt er einen Kreis und berührt den Zeigefinger und Daumen der rechten Hand. Dies soll an seine erste Predigt in Samatha, Indien, erinnern; er erklärte bei dieser Gelegenheit das Rad des Gesetzes.

⁹² Vgl. M. Mala (1997), S.13

⁹³ Vgl. M. Mala (1987), S. 14

⁹⁴ M. Mala (1997), S. 15

⁹⁵ Vgl. M. Mala (1997), S.15

⁹⁶ Vgl. M. Mala (1997), S.12 f.

4. "Abhaya Mudra", dargestellt nur beim stehenden Buddha, wo die rechte Hand nach oben und die linke nach unten zeigt, hier verspricht Buddha seinen Jüngern Ruhe, Schutz und Mut, wenn sie seinen Vorschlägen folgen.
5. "Varada Mudra", Buddha steht mit nach vorne ausgestreckten Armen, Handflächen geöffnet, und die Fingerspitzen zeigen zur Erde: hier segnet Buddha seine Anhänger.
6. "Abhaya und Varada Mudra" zeigten Buddhas rechte Hand erhoben wie in der "Abhaya Mudra" und seine linke Hand nach vorne ausgestreckt wie in der "Varada Mudra". Hier segnet Buddha seine Anhänger und verspricht Schutz, ebenso wird sein Zurückkommen auf die Erde, nachdem er seiner Mutter im Himmel gepredigt hatte, damit dargestellt.

4. Die Verbreitung der Mudras

Unter der Regierung Kaiser ASOKAS (258-239 v. Chr.) erlebte der Buddhismus seine erste große Blüte. Aus zwei strittigen buddhistischen Glaubensauffassungen entwickelten sich die beiden Hauptrichtungen des Buddhismus, das sogenannte „kleine Fahrzeug“ Hinayana (Can- bzw. Zen-Buddhismus), und das „große Fahrzeug“ Mahayana.

Vor allem die Entstehung des populären Mahayana war eine Voraussetzung zur Verbreitung des Buddhismus, über Indien hinaus, im gesamten asiatischen Raum. Er entwickelte ein verzweigtes Pantheon verschiedener Boddhisattvas, durch deren Milde, Trost, Schutz und Hilfe der Gläubige zum Heil geführt werden soll. Um die Boddhisattvas in ihrer bildhaften Darstellung zu unterscheiden, waren die Mudras das ideale Medium. Zum einen ermöglichten sie eine sichtbare Differenzierung, andererseits erlaubten sie die spirituelle Ausdeutung der Mudras nach der Eigenheit des jeweiligen Boddhisattvas. Die Mudra wandelte sich hier zur mystischen Geste, die den Aspekt des Heiligen verkörpert. Wer in der Meditation die Mudra eines Boddhisattvas einnahm, bot sich dem Angerufenen als Gefäß an, in dem sich dessen Wesen offenbaren konnte.⁹⁷

Ein weiterer Förderer des Buddhismus war der skythische Kaiser KANISHKA. Seine Herrschaft erstreckte sich im 2. christlichen Jahrhundert vom Aralsee bis Khotan im Osten und zur Gangesebene im Süden. Über die in seinem Reich verlaufenden Handelswege der Seidenstraße verbreitete sich die Kunde von der neuen Heilslehre. Daraufhin setzte eine Bewegung von Pilgern und Suchenden ein, um sich an Klöstern und Schulen in den Lehren Buddhas unterrichten zu lassen. Auch die Begegnung chinesischer Mönche mit dem Buddhismus fand in dieser Zeit statt und war bedeutend für die weitere Entwicklung der Mudras. Seit der ersten offiziellen Mission des Mönches ZHU SHIXIN (um 260 n. Chr.) nach Indien zum Studium der buddhistischen Lehre entstand ein reger Austausch zwischen der indischen und chinesischen Kultur.⁹⁸

Während der Buddhismus in China Fuß fasste, kam es in seinem Ursprungsland Indien durch eine Renaissance der vedisch-brahmanischen Lehren und der damit verbundenen Entstehung des Hinduismus allmählich zu einem Niedergang der buddhistischen Religionsgemeinschaften. Jedoch hat der Hinduismus die besondere Eigenheit, bestehende Glaubensrichtungen assimilieren zu können, so dass das buddhistische Ideengut Zug um Zug adaptiert wurde und seitdem umgebildet in ihm fortwirkt. Auch die Bedeutung der Mudras erlebte einen weiteren Wandel. Sie wurden nun in besonderer Weise zu einem Medium der yogischen Mystiker: „Mit Hilfe der rituellen Gestik vertieften sie ihre Gottesschau, indem sie ihren Körper zu einer Heimstatt spiritueller Kraft vorbereiteten beziehungsweise durch die Übung der Mudra die höchste Wandlung, die Erleuchtung, auch zu einer körperlich erfahrbaren Manifestation werden lassen konnten.“⁹⁹

Aber auch das Aufkommen und die Ausbreitung des Hinduismus in Indien hatte eine Wechselwirkung auf die Entwicklung des Buddhismus. Neben zahlreichen hinduistischen Bräuchen etablierten sich auch Gottheiten der hinduistischen Glaubensvorstellung im buddhistischen Pantheon. Mit ihnen vervielfältigte sich auch der Kanon der Mudras.

⁹⁷ Vgl. M. Mala (1997), S.19 ff.

⁹⁸ Vgl. M. Mala (1997), S.19 ff.

⁹⁹ M. Mala (1997), S.21

Auch die hinduistische Strömung des Tantrismus beeinflusste mit seiner Weltzugewandtheit rasch den Buddhismus. Als Begründer gilt der Weise ASANGA (4. Jh.). Er vereinigte zum erstenmal die mystische Praxis des vedischen Yoga mit den Auffassungen des Mahayana Buddhismus. Im 7. bis 8. Jahrhundert entwickelten sich innerhalb des Tantrismus zwei Richtungen: Der Tantrismus der linken Hand und der Tantrismus der rechten Hand. Ersterer wird auch Vajrayana oder „diamantenes Fahrzeug“ genannt und verbreitete sich vor allem in Tibet. Er enthält medizinische und parapsychologische Elemente. Er betreibt einen Kult von weiblichen Göttern, der von äußerstem Extremismus und sexuellen Orgien gekennzeichnet ist. Der Tantrismus der rechten Hand wird von männlichen Göttern bestimmt und ist gemäßiger. Er verbreitete sich vor allem in China als Mizong und Tiantai und in Japan als Tendai, Shingon und Mikkyo.

Die Kardinalthese aller tantrischen Richtungen ist die Anerkennung dreier Geheimnisse: Das Geheimnis des Denkens, des Wortes und der Tat, die alle Erscheinungsformen des All-Einen sind. Dieses kann durch Meditation verstanden werden. Tantrische Meditation besteht aus dem Lesen heiliger Texte (Tantra), ihrer magischen verbalen Formulierung (Mantra) und aus dem Ausführen von magischen Gesten (Mudra).¹⁰⁰

5. Wie wirken Mudras?

a. Die indische und die chinesische Medizin

Den Mudras wird in der indischen (ayurvedischen) und in der chinesischen Medizin eine Wirkung auf die sogenannten Energiebahnen des Körpers zugeschrieben: Dabei handelt es sich um eine sehr einfach zu handhabende Abwandlung der Akupressur. Anfangs- und Endpunkte der Akupunkturmeridiane befinden sich vielfach an den Fingern, aber auch am Kopf und an den Zehen. So lässt sich durch deren Drücken einiges an "Energietransfer" bewerkstelligen. Es sollen sowohl dem Geist als auch dem Körper Impulse vermittelt werden, die dabei helfen, das Gleichgewicht zu finden oder zu halten.

Beide Systeme betrachten jede Krankheit als Disharmonie der Energieflüsse im Körper. Wird der Energiefluss wieder in sein natürliches Gleichgewicht gebracht, kann Heilung entstehen.

In der chinesischen Medizin wird auf den Verlauf der Meridiane Bezug genommen. Auch diese sind Energiebahnen des Körpers. In ihnen fließt das Qi, die Lebensenergie.

Im chinesischen Denken kann alles, was existiert zu zwei gegensätzlichen und einander ergänzenden Prinzipien zugeordnet werden, dem Prinzip Yin und dem Prinzip Yang. Auch die Meridiane sind nach diesen Prinzipien unterteilt. Die Yang-Meridiane treffen im Kopf zusammen, die Yin-Meridiane im Bauch. Das Qi beginnt seinen Fluss im Lungenmeridian und durchläuft den Körper in einer festen Yin-Yang-Reihenfolge. Eine Qi-Blockade in einem Meridian hat somit eine Rückwirkung auf alle anderen Meridiane und die damit verbundenen Organe. Nur wenn Yin und Yang im Gleichgewicht sind, ist der Mensch gesund.¹⁰¹

Bei der Zuordnung der Elemente zu den Fingern nach der chinesischen Medizin wird Bezug genommen auf den Verlauf der Meridiane. Auch die Meridiane der Hände sind mit den inneren Organen verbunden und sind nach den Aspekten Yin und Yang unterteilt:

- Lungenmeridian (Daumen/Yin) - Metall
- Dickdarmmeridian (Zeigefinger/Yang) - Metall
- Perikardmeridian (Mittelfinger/Yin) - Feuer
- 3-facher-Erwärmermeridian (Ringfinger/Yang) - Feuer
- Dünndarmmeridian (kleiner Finger/Yang) – Feuer

Laut den aufgelöst werden können. Sie bewirken, dass die Organe wieder mit Blut und Qi versorgt werden. Diese können so wieder frei von Störungen arbeiten.¹⁰² Mudras unterstützen

¹⁰⁰ Vgl. A. Dolin (), S. 34

¹⁰¹ A. Christiansen (), S. 9 f.

¹⁰² A. Christiansen (), S. 9 A. Christiansen (), S. 10

demnach die Funktion der Organe und sorgen für die Harmonisierung der Lebensenergie Qi.

b. Ayuverdische Medizin

Der Begriff Ayuverda lautet übersetzt: „Wissen vom Leben“. In der indischen Medizin sind Chakren Knotenpunkte, die unsere Energiebahnen, die Nadis, miteinander verbinden. Krankheit entsteht, wenn unsere Chakren nicht im Gleichgewicht sind. Hierbei werden einige stärker aktiviert, andere werden unterdrückt und sind dadurch nicht mehr durchlässig. Der Energiefluss des Körpers wird dadurch nachhaltig gestört.

Es gibt sieben Hauptchakren, die etwa der Lage der endokrinen Drüsen zugeordnet sind und mit den Energiebahnen entlang der Wirbelsäule in Verbindung stehen. Weiterhin gibt es Nebenchakren in den Beugen, den Handflächen und unter den Fußsohlen.¹⁰³

Im Ayuverda kennt man eine Elementenlehre, die der chinesischen ähnlich ist. Der indische Yogameister und Heiler KESHAV DEV hat entdeckt, dass das Element, welches dem Finger entspricht, je nach Art der Berührung mit dem Daumen entweder gestärkt oder aber geschwächt wird. Den Fingern sind die Elemente wie folgt zugeordnet:

Ayurveda

- Kleiner Finger – Wasser
- Ringfinger – Erde
- Mittelfinger – Himmel
- Zeigefinger – Luft
- Daumen – Feuer

Auch die Chakren werden den einzelnen Fingern zugeordnet. Demnach stimulieren wir durch das Einnehmen einer Mudra unseren Energiefluss und unsere Energiezentren. Die am weitesten verbreitetste Zuordnung ist die folgende:

Chakren

- Kleiner Finger – Sakralchakra
- Ringfinger – Wurzelchakra
- Mittelfinger – Halschakra
- Zeigefinger – Herzchakra
- Daumen – Solarplexus

Eine Unausgeglichenheit in der Funktion unserer Energiezentren hat also einen negativen Einfluss auf unsere endokrinen Drüsen. Dies wiederum hat den Ausbruch von Krankheit zur Folge. Mudras, die in der Meditation und zur Heilung körperlicher Leiden eingesetzt werden, unterstützen, gemäß der indischen Medizin, die Funktion der Chakren.¹⁰⁴

c. Psychosomatik oder die Einheit von Geist und Körper

Unser Körper zeigt uns alltäglich wie wir uns fühlen, z.B. ob wir ängstlich oder erregt sind. Gleiches gilt für Krankheitsbeschwerden. Leider achten wir meist nicht auf die Signale des Körpers. Sie werden gerne so lange ignoriert, bis wir mitten in einer ausgewachsenen Krankheit stecken. Im physischen oder psychischen Sinne. Dann erwarten wir von unserem Arzt, dass er uns von unserem Leiden befreit, ganz so, als seien wir eine Maschine, die repariert werden muss. Hierbei nimmt uns die moderne Medizin einen Großteil der Verantwortung für unsere Gesundheit ab.¹⁰⁵ Gerade beim Thema Krankheit wäre die Übernahme von Selbstverantwortung gefragt. Mudras helfen demnach, die Wahrnehmung zu steigern und die Signale des Körpers zu beachten, um eigene Haltungen zu überdenken.¹⁰⁶

Alle Mudras wirken also ganzheitlich auf den Menschen. Die Geste wirkt hierbei auf das, was wir empfinden, was wir fühlen und was wir denken. Aber umgekehrt beeinflussen auch unsere Gedanken und Gefühle unseren Organismus, unsere Haltung und unseren Körperausdruck. Somit resultiert die Wirkung der Mudras auf der wechselseitigen Beeinflussung von Körper, Geist und Seele.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass Mudras uns helfen folgende Ziele zu erreichen:

- Beseitigung von Krankheit und Beschwerden
- Mehr Vitalität und damit auch ein längeres Leben
- Schaffung einer soliden Gesundheit
- Schaffung eines emotionalen und seelischen Gleichgewichts
- Charakterbildung

¹⁰⁶ A. Christiansen (), S. 11 ff.

6. Praxis der Mudras

Die Praxis der Mudra ist einfach. Der Druck der Hände oder Finger, die aneinander liegen, ist immer sanft. Die Mudras können im Gehen, Stehen, Sitzen oder liegen praktiziert werden.

HIRSCHI betont die Bedeutung der Atmung, der Imagination und der Bejahung (Affirmation), welche die Wirkung einer Mudra verstärken.

Zum einen ist der **Atem** für die Gesundheit und unser Wohlbefinden von großer Bedeutung. Der Atem passt sich immer unserer Stimmung an und auch unbewusste Körperfunktionen sind damit verbunden. Soll eine Mudra zur Erfrischung dienen, so wird die Einatmung verstärkt und die Pause danach verlängert. Zur Erlangung innerer Balance ist auf die Regelmäßigkeit von Ein- und Ausatmung zu achten. Soll mit einer Mudra Entspannung erreicht werden, so wird die Ausatmung verlangsamt und vertieft, die Pause danach wird verlängert.

Ebenso wichtig wie der Atem, ist, was wir beim Üben einer Mudra denken und fühlen. Eine Mudra kann auch mit der **Imagination** eines inneren Bildes verbunden werden. In diesen Bildern können erwünschte Ergebnisse ausgemalt werden, können neue Verhaltensweisen simuliert werden oder man kann bestimmte Symbole auf das Unbewusste einwirken lassen. Unsere inneren Kräfte sind immer darauf ausgerichtet, unsere Vorstellungsbilder im äußeren Leben Wirklichkeit werden zu lassen. Negative Gefühle rufen negative Bilder hervor, die in der Meditation korrigiert werden können.

HIRSCHI bietet zu jeder Mudra auch eine **Bejahung** an. Diese kann im Rhythmus des Atems gedacht, geflüstert, ausgesprochen oder gesungen werden. Damit geben wir unseren inneren Kräften die klare Anweisung, was wir wollen bzw. was wir nicht wollen. Es geht dabei darum, klar seine Bedürfnisse zu formulieren.¹⁰⁷

Auch bestimmte Armhaltungen können die Wirkung von Mudras verstärken. Je nachdem, in welcher Höhe die Mudras gehalten werden, werden unterschiedliche Lungenbereiche aktiviert, welche wiederum bestimmte Körperbereiche, Handzonen und Finger ansprechen. Werden die Hände auf dem Niveau der Stirn gehalten, begünstigt das die obere Atmung und die Gehirnleistung. Werden die Hände auf Brusthöhe gehalten, begünstigt dies die mittlere Atmung, dadurch werden Oberkörper und Herz angeregt. Sind die Hände im Schoß oder auf den Oberschenkeln, wird die untere Atmung stimuliert, was sich auf den Unterleib und die Beine positiv auswirkt.

7. Handmudras (Ergänzung zu 3.)

- cin-mudra - Geste des Denkens

Daumen und Zeigefinger berühren sich an den Enden oder der Daumen liegt locker auf dem ersten Glied des Zeigefingers. Die anderen Finger sind gestreckt, die Handflächen weisen nach unten. Kosmisches (Daumen) und individuelles (Zeigefinger) Bewusstsein verbinden sich, bilden eine Einheit. Diese Mudra symbolisiert den Zustand des Nachdenkens, des Nach-Innen-Gekehrt-Seins.

- dyana-mudra - Geste der Meditation

Die Hände liegen wie Schalen ineinander locker im Schoß. Die Daumenkuppen



¹⁰⁷ Vgl. G. Hirschi (2002), S. 27 ff.

berühren sich. Welche Hand oben liegt, entscheidet jede/r Übende selbst. Die wie offene Schalen gehaltenen Hände symbolisieren den Zustand geistiger Offenheit und Empfänglichkeit für das, was kommt.

- anjali-mudra - Geste der Verehrung

Die Hände sind locker vor der Brust gefaltet, die Fingerkuppen berühren sich leicht. Die Handflächen bilden einen kleinen Hohlraum. Diese Mudra ist Symbol für Hingabe und Frieden. Beim Gruß im indischen Kulturraum (Namaste) zeigt diese Geste die Ehrfurcht vor dem Göttlichen im Menschen.

8. Heilende Mudras in asiatischen Bewegungskünsten

a. Fingerspiele

Heilmudras sind auch in China bekannt. Eine Erscheinungsform sind die Fingerspiele. Die Grundlagen, nach denen sie geformt werden, sind der chinesischen Medizin bzw. dem Qi-Gong entlehnt. Es gibt hierzu eigens formulierte Systeme, die zur Vorbeugung und Heilung von Krankheiten eingesetzt werden.¹⁰⁸ Diese Übungsabfolgen können als generell stabilisierende Heilmudra aufgefasst werden.¹⁰⁹

Den Fingerspielen zuzuordnen ist auch das Üben mit Qi-Gong-Kugeln. Ihre heilsame und stabilisierende Wirkung hinsichtlich unseres psychischen und physischen Wohlbefindens ist seit Jahrhunderten bekannt und stützt die These westlicher Neurologen von der psychosomatischen Wirksamkeit der Fingerspiele.¹¹⁰

b. Mudras in asiatischen Kampfkünsten

In den asiatischen Kampfkünsten sind die Mudras in die festgelegten Bewegungsformen, den sogenannten KATA oder Tao, eingegangen, die zur Ausbildung der Schüler verwendet werden. In diesen Bewegungsformen werden zum einen Kampftechniken tradiert, zum anderen dienen sie der psychologischen Schulung und somit der Charakterbildung eines Schülers. In diese KATA, wurden nicht wenige Mudras übernommen, das gilt vor allem für diejenigen Schulen, die ihre Entstehung auf buddhistische Sekten zurückführen. So gibt es beispielsweise Kata in welche die Mudra für Unerschrockenheit, in die Anfangsstellung mit eingegangen ist und wie ein roter Faden die Übung durchzieht. In anderen Formen werden in gewissen Abständen immer wieder zwei oder drei Mudras wiederholt, die bestimmte Charaktereigenschaften symbolisieren und mit einer Gottheit des buddhistischen Pantheon in Verbindung stehen.

Als eine Variante der Mudras kann man sicher auch die streng vorgeschriebenen Bewegungen in den daoistischen „inneren“ Schulen ansehen. Auch in den verschiedenen Tierstilen oder Qi-Gong Schulen besitzen die Bewegungen der Tiere sakralen Charakter. Genau wie die Mudras sind diese dazu bestimmt, Macht, Furchtlosigkeit und Unverwundbarkeit zu verleihen. Sie dienen zur Kultivierung der Lebensenergie.¹¹¹

9. Erlebnisbericht von Silke Hoffmann aus ihrem Indienaufenthalt im Februar/März 2003

In Indien hatte ich zweimal die Gelegenheit eine Kathakali-Aufführung zu sehen, was beide Male sehr beeindruckend war. Vom Kathakali-Tanz möchte ich berichten.

Mudras werden die Finger- und Handhaltungen im Kathakali-Tanz genannt. Sie spielen insofern eine wichtige Rolle, als in der Kathakali-Darbietung, bis auf einige wenige Schreie, kein Wort gesprochen wird. Kathakali stellt eine der Rede äquivalente Sprache dar, es bedeutet: Darstellung einer Geschichte (Katha: Geschichte, story; Kali: Darstellung, play).

¹⁰⁸ Siehe hierzu: S. Gelhard u.a. „Meister Wangs Fingerspiele“ Mainz 1996

¹⁰⁹ Vgl. M. Mala (1997), S. 80 ff.

¹¹⁰ Vgl. M. Mala (1997), S. 87

¹¹¹ A. Dolin (), S.



Es wird angenommen, dass es sich im 17. Jh. als eigenständige Theaterform herausgebildet hat. Kathakali ist eine alte klassische Tanzform, in der hauptsächlich Geschichten aus der Hindu Mythologie dargestellt werden. Vor allem die königliche Gesellschaft hatte Gefallen an diesem Theater, mit der Degradierung der indischen Königsfamilien fand auch Kathakali sein Ende.

Erst 1930 arbeitete ein großer Poet, Keralas, daran, diesen Tanz wieder publik zu machen und gründete 2 Institute, an denen man wieder Kathakali studieren konnte. Hier wurden die einzelnen Elemente wie Trommeln, Singen, Schauspiel und Make-up unterrichtet.

Die ausgefeilten Körperhaltungen, Gesten, Gesichtsausdrücke und die Choreographie zu erlernen, erfordert hartes körperliches und mentales Training. Dies beginnt im Alter von 8 Jahren und kann bis zu 10 Jahren dauern. Es gibt nur männliche Darsteller, auch die weiblichen Charaktere werden von ihnen gespielt.

Das Kathakali Make-up spielt eine wichtige Rolle und dauert mindestens eine Stunde. Farbe und Gestaltung der Masken drücken die Persönlichkeit jeder Figur aus. Die Farben sind aus natürlichen Steinen in Verbindung mit Kokosöl gewonnen und werden von den Künstlern selbst aufgetragen. Sobald das Make-up fertig ist, wird den Darstellern in ihre Kostüme geholfen: kunstvoll gestaltete Röcke, die in der Taille gebunden werden, hoher goldener Kopfschmuck und lange künstliche Silberfingernägel, die an einer Hand befestigt werden.

Die Verwandlung wird mit einem letzten Gebet vor Beginn der Aufführung abgeschlossen. Dann betreten die Künstler die Bühne. Im Hintergrund der Bühne auf der linken Seite stehen 2 Trommler. Einer spielt eine Trommel, die mit gebogenen Stöcken geschlagen wird, die Chenda, der andere spielt eine mit Händen geschlagene Trommel, auf der Melodien gespielt werden, die Maddalam. Auf der rechten Seite der Bühne steht ein Musiker, der eine Zimbel spielt und auch die Dialoge singt.

Das Programm, das ich als zweites gesehen (und auch besser verstanden) habe, begann mit einer Einführung, die Informationen zu Elementen des Kathakali beinhaltete. Dazu gehörten die beeindruckenden Augenbewegungen, die uns als erstes demonstriert wurden. Alle Gesichtsmuskeln müssen einzeln geübt und beherrscht werden: 8 unterschiedliche Blicke, 9 Bewegungen der Augäpfel und 9 Arten, die Lider zu bewegen sowie 10 unterschiedliche Ausdrücke (Liebe, Verachtung, Kummer, Zorn, Heldentum, Furcht, Abscheu, sich wundern, Frieden). Diese Augenbewegungen werden oft synchron mit den Mudras ausgeführt. Hinzu kommt, dass sich der Künstler zuvor das Pulver eines bestimmten Fruchtsamens in die Augen reibt, die sich dann nach ca. 15 Minuten stark rot färben.

Es existieren 50 Mudras, von denen uns einige gezeigt wurden: Liebe, Verlangen, Königin, Fisch, Biene, die an Lotusnektar leckt, Ich, Du, Wir, Ja, Scham, Angst, Brust, Sonne und Mond, Kobra, Komm, Geh, Frieden, Bitte, Baby.

Durch unterschiedliches Tempo in ihrer Ausführung wird dem Sinngehalt der Mudras weitere Bedeutung beigemessen. Ruckartige oder leicht fließende Bewegungen, kombiniert mit differenzierten mimischen Ausdrücken, ergeben weiter eine große Anzahl von unterschiedlichen Bedeutungsmöglichkeiten. Dieses konnten wir an dem Mudra „Geh“ beobachten.

„Geh!“ war eine ruckartige, kurze Bewegung eines Armes, der in eine Richtung zeigte. „Geh jetzt!“ wurde mit einem zusätzlichen Fußstampfer und drohendem Blick Ausdruck verliehen. Bei dem Mudra „Du gehst jetzt sofort und komm nicht zurück!“ wurde die Bewegung schon sehr komplex; Finger- Hand- und Armbewegung wurden kombiniert mit bestimmter Fußstellung, Augenbewegungen und mimischem Ausdruck. „Wenn du jetzt nicht gehst, werde ich dich töten!“ Hier kamen weitere Körperdrehungen, Vehemenz in jeder Einzelbewegung, hinzu.

Dann begann das eigentliche Theaterstück. Auffällig war hierbei, dass sich die Akteure bei dem Schauspiel nicht anschauten, sondern den Blick zum Publikum hielten. Es war ein sehr beeindruckendes Theaterstück, weil die Synthese von Körperbewegungen, rhythmischer Fußarbeit, Handsprache und Mimik, verbunden mit Musik, aufwändigem Make-up und Kostüm ein künstlerisches Ganzes ergaben, das von den Darstellern ein außerordentlich vielseitiges Können und höchste Konzentration forderte. Auch der Zuschauer wurde mit all seinen Sinnen, Emotionen und seiner Denkfähigkeit beansprucht.

Literatur

- ☯ Gertrud Hirschi: Mudras. Yoga mit dem kleinen Finger. Taschenbuch - 229 Seiten (1998) Herm. Bauer, Freiburg
- ☯ Matthias Mala: Wohlfühlen durch Mudras. Taschenbuch - 64 Seiten (2000) Midena Verlag
- ☯ Maria Köhne: Mudras. Gesund und ausgeglichen durch Finger- Yoga. Taschenbuch - 140 Seiten (2000) Falken-Vlg., Niedernhausen
- ☯ Ingrid Ramm-Bonwitt : Mudras. Geheimsprache der Yogis. Taschenbuch - 283 Seiten, 4. Aufl. (1998) Herm. Bauer, Freiburg
- ☯ Ingrid Wiltschek: Mudras. Sondereinband (1998)
- ☯ Oskar Schlag, Antoine Faivre, Erhart Kahle, Annelies Bergmaier: Die Lehren des A., Bd.5, Yoga, Mudras und buddhistische Psychologie, broschiert Ergon Vlg., Würzburg
- ☯ Dolin : Kenpo-Die Kunst des Kampfes, Geschichte und Techniken der ostasiatischen Kampfkünste Komet MA Service, Frechen
- ☯ Andrea Christiansen: Mudras. Fingeryoga für mehr Wohlbefinden und Lebensfreude. Ludwig Verlag
- ☯ S. Gelhard u.a.: Meister Wangs Fingerspiele. Mainz 1996

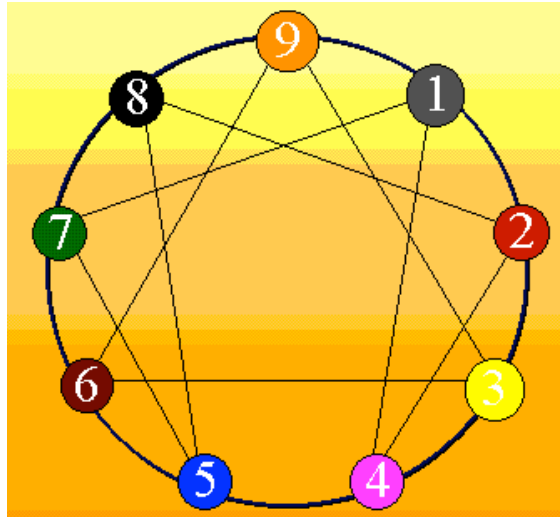


„Schlange“ (A.Stachowski)

III. SPEZIELLE PSYCHOLOGISCHE THEMEN

Enneagramm

Christina Schüler-Wolf



Gurdjieff, Sufisymbol, Ballett, Kampf der Magier

Anmerkung der Verfasserin:

Bei meinen Recherchen zur Erfassung des Themas hatte ich bereits mein erstes aha-Erlebnis. Das ‚Internet‘ ließ mich spürbar erahnen, was das Enneagramm bedeutet. Ausgehend von einem Stichwort (Input) wurde ich schnell in ein vielverzweigtes Labyrinth von Pfaden und Irrwegen geschickt (Output und neuer Input als Wechselwirkung) und kehrte nach stundenlanger Suche schließlich an den Ausgangspunkt zurück – kaum wirklich schlauer als vorher.

Was zurückblieb war stattdessen ein Gefühl von Verwirrung und der Eindruck, dass es sich hier offenbar um ein komplexes und vielschichtiges Gebiet handelt, dass es zu entwirren und zu ordnen galt. Also machte ich mich aus meiner Orientierungslosigkeit heraus erneut auf den Weg.

Insofern glaube ich zumindest, das Grundprinzip des Enneagramms – auch im übertragenen Sinne - verstanden zu haben

Die vorliegende Arbeit kann in Anbetracht der Komplexität des Themas lediglich als bruchstückhafte Erklärung verstanden werden.

Das Enneagramm als ‚Stein der Weisen‘

Das Enneagramm ist pragmatisch betrachtet zunächst lediglich ein geometrisches Symbol, dessen Form jedoch eine geniale und faszinierende Struktur aufweist.

Die Grundform bildet ein Kreis, dessen Umfang im Uhrzeigersinn durch neun Punkte gegliedert ist. Die Punkte 3, 6 und 9 sind durch ein gleichseitiges Dreieck miteinander verbunden, während ein Hexagon die Punkte 1, 4, 2, 8, 5, 7 durchläuft. Mathematisch gesehen ist das jene periodische Sequenz, die immer dann auftaucht, wenn man eine beliebige Grundzahl (außer 7) durch die Zahl 7 teilt. Die linke und die rechte Seite des Symbols verhalten sich spiegelbildlich zueinander.

Die Entstehungsgeschichte des Enneagramms ist bis heute weitgehend unbekannt. Man vermutet, dass es jahrhundertlang von geistlichen Meistern und Seelenführern benutzt wurde und früheste Wurzeln über 2000 Jahre zurück liegen. Seine ‚tiefe Weisheit‘ wurde lange Zeit wie ein ‚geheimer Schatz‘ behandelt und als Tradition nur mündlich vom

Meister an den Schüler weitergegeben und weitergeführt. Man schätzt heute, dass sich aus verschiedenen Traditionslinien Erkenntnisse unabhängig voneinander entwickelt haben und zu ähnlichen Ergebnissen gekommen sind. So werden die Wurzeln des Enneagramms zum einen in der islamischen Tradition der Sufis vermutet, während andere Quellen von einem christlichen Ursprung ausgehen. Das Wort ‚Enneagramm‘ ist eine spätere Erfindung und stammt aus dem Griechischen ennea (neun) und gramma (Buchstabe, Punkt).

Erst seit relativ kurzer Zeit erfährt das Enneagramm durch Publikationen größere Verbreitung.

Die Gesetzmäßigkeit und Dynamik, die sich aus der Form und den Verbindungslinien ergibt, ist genial und birgt eine bis heute gültige grundsätzliche Wahrheit über viele Zusammenhänge und Funktionsweisen des Lebens. Sie zeigt Abhängigkeit, Wechselwirkung, Wiederholung und Veränderung gleichermaßen. Je nach Interpretation ist diese Form kompatibel und anwendbar auf zahlreichen Gebieten der Naturwissenschaft sowie der Human- und Geisteswissenschaften. Sie zeigt die Polarität von plus – minus, positiv – negativ, aufsteigend – absteigend, vor – zurück, innen – außen...und macht deutlich, dass wir uns alle in einem permanenten Spannungsfeld von Kräften befinden, die uns beeinflussen, und die ein sich ständig veränderndes in sich aber stabiles Ganzes ergeben.

Überträgt man das Enneagramm auf die Human- und Geisteswissenschaften, so geht es primär um die Frage, warum stoßen wir Menschen bei der Auseinandersetzung mit dem Leben immer wieder auf uns selbst und die ständige Wiederholung bekannter Muster, anstatt zu höherem Wissen vorzustoßen.

Das Enneagramm bietet bei der Beantwortung dieser Fragen Erklärungsmöglichkeiten an. Will man es richtig verstehen, so darf es aber nicht bei der Festschreibung von Erklärungsmustern bleiben. Das Enneagramm fordert ebenso dazu auf, über die bewusste Erkenntnis nach Wegen zu suchen, den eigenen ‚Teufelskreis‘ zu durchbrechen, um zu einem neuen Sinnverstehen zu gelangen. Es geht um die ständige Wechselwirkung von erkennen und weitersuchen, bewahren und verändern, von innen und außen – gewissermaßen als perpetuum mobile.

In der neuzeitlichen Entwicklungsgeschichte im 20. Jahrhundert haben sich zwei grundlegende Traditionen in der Anwendung des Enneagramm herausgebildet, die hauptsächlich in der Theologie, Esoterik, Psychologie, Pädagogik und Kunst ihre Anwendung fanden und entsprechend weiterentwickelt wurden. Bei beiden kann das Enneagramm sowohl zur Selbstanalyse als auch für die Wegbegleitung des Menschen genutzt werden.

Die eine ‚Schule‘ wurde von Oskar Ichazo begründet und durch den Psychiater und Therapeuten Claudio Naranjo weiterentwickelt. Sie versteht das Enneagramm als ein Persönlichkeitsmodell, das neun verschiedene Persönlichkeitstypen unterscheidet. Es dient als Erklärungsmuster und zum besseren Verstehen bestimmter Verhaltensweisen für den einzelnen Menschen. Aus diesem Modell entstanden dann zwei weitere Hauptströmungen, eine auf psychologischem die andere auf christlich-spirituellen Hintergrund.

Die zweite ‚Schule‘ basiert auf den Lehren und dem Wirken von G.J. Gurdjieff. Gurdjieff benutzte das Enneagramm nicht als Typenlehre, sondern als Prozessmodell. Gurdjieffs Ansatz war die permanente Suche und Weiterentwicklung durch Tun. Er entwickelte eigene Bewegungsformen mit entsprechender musikalischer Begleitung, um zu einer neuen ‚objektiveren‘ Qualität des Seins, innerer und äußerer Harmonie im Sinne von Ausgewogenheit der Kräfte vorzudringen. Bewusstheit und Wachheit in der Auseinandersetzung mit sich selbst dienten für ihn als Schlüssel zur Erkenntnis. Gurdjieffs Richtung wurde von seinen Schülern P.D. Ouspensky, J.G. Bennet, I.B. Popoff u.a. weitergeführt und hatte nachrangig Einfluss auf die Entwicklung des Tanzes, auf Theater und Kunst sowie heute uns bekannten Methoden der Körpertherapie.

Mit der Analyse des menschlichen Innenlebens haben sich schon immer Humanwissenschaftler und Mystiker aller großen Religionen befasst und sind zu ähnlichen Ergebnissen gekommen:

„Der Mensch baut in seiner ersten Lebenshälfte sein ‚empirisches Ich‘ auf, das auch als Summe seiner Einstellungen und Verhaltensmechanismen verstanden werden kann. Die

Überidentifikation mit diesen Rollen, Angewohnheiten und Charakterzügen ist das Haupthindernis bei der Suche nach seinem wahren ‚Selbst‘ (Gott, Erlösung).“ (Richard Rohr Andreas Ebert: Das Enneagramm – die 9 Gesichter der Seele - S.12)

Man fand ebenfalls heraus, dass bestimmte Menschengruppen ähnliche Verhaltensmuster aufweisen, um ihr Leben zu bewältigen.

Alle mystischen Wege bieten Methoden an, dieses ‚falsche Ich‘ zu entlarven und sich von ihm zu lösen (z.B. durch Meditation, Askese, Erkenntnis...). Allen gemein ist aber, dass eine Veränderung nur mit Anstrengung, Mühe und Übung zu erreichen ist.

Das Enneagramm gilt somit als eine Möglichkeit unter vielen.

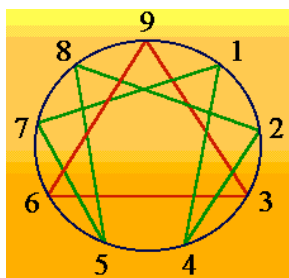
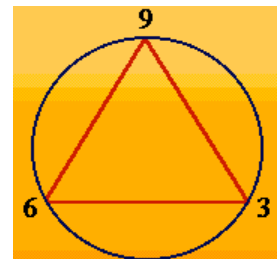
Das Enneagramm als Persönlichkeitsmodell nach Oskar Ichazo

Die Reduktion menschlichen Verhaltens auf eine begrenzte Anzahl von Charaktertypen ist ebenfalls schon aus früheren Typologien bekannt. Die Astrologie beschreibt 12 Menschentypen entsprechend den Tierkreiszeichen, in denen sich die Sonne bei der Geburt befand, und der griechische Arzt Hippokrates spricht von den 4 Temperamenten sanguinisch, melancholisch, cholerisch und phlegmatisch - um nur einige Beispiele zu nennen..

Darüber hinaus findet man in allen religiösen und humanwissenschaftlichen Lehren Hinweise auf die Existenz verschiedener Energiezentren im Menschen. Wir kennen aus dem Hinduismus die Chakren und wissen um die Verbindung von Körper, Geist und Seele als ‚Dreieinheit‘

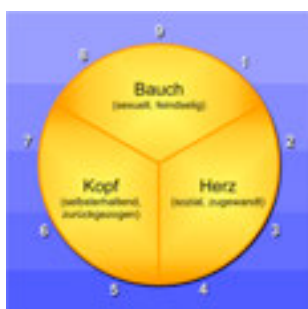
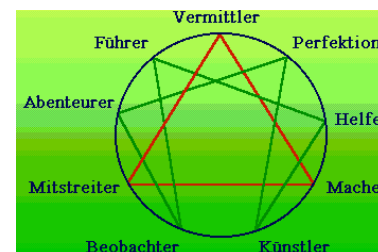
Oskar Ichazo kann als chilenischer ‚Sufimeister‘ bezeichnet werden. Er war der erste, der das Enneagramm als Typenlehre in der uns heute bekannten Form begründete und schriftlich aufzeichnete. Ichazo lehrte in den 50er und 60er Jahren in Bolivien und Chile und kehrte 1971 in die USA zurück. Er behauptete das Enneagramm von Sufimeistern in Afghanistan gelernt zu haben.

Die Grundform des Enneagramms bildet der Kreis mit einem gleichseitigen Dreieck. Die Ecken des Dreiecks markieren die drei zentralen Persönlichkeitstypen 3, 6 und 9.



Die Figur wird vervollständigt durch ein sich verschlungenes Sechseck, an dessen Eckpunkten sich die Persönlichkeitstypen 1, 4 und 2 sowie 8, 5 und 7 befinden.

Benennt man nun die einzelnen Typen mit Namen, so ergibt sich daraus folgendes Modell:



Die neun Enneagrammtypen lassen sich zu drei Hauptgruppen – den sogenannten Triaden zusammenfassen. Es gibt die Gruppe der Herztypen, die Gruppe der Kopfgruppen und die Gruppe der Bauchtypen. Jeder Persönlichkeitstyp wird zudem in unterschiedlicher Gewichtung noch von seinen beiden ‚Flügeltypen‘ rechts und links neben dem Haupttyp mitgeprägt.

Die neun Persönlichkeitstypen stehen immer dynamisch miteinander in Verbindung. So lässt sich jede Verhaltensweise des Menschen einem bestimmten Punkt innerhalb des Enneagramms zuordnen.

Entlang der Linien ist für jeden Punkt eine Entwicklung in zwei Richtungen möglich ist. Die erste Richtung bezeichnet man als Integrationsrichtung und bedeutet, dass ein Persönlichkeitstyp sich zu den ‚positiven‘ Eigenschaften des Typs hinentwickeln kann, der als nächster Punkt auf der Integrationslinie liegt (Integrationspunkt). Die zweite Richtung ist die Desintegrationsrichtung. Sie beschreibt die Tendenz zu den ‚negativen‘ Eigenschaften des folgenden Typs und wird als Desintegrationspunkt bezeichnet.

In der weiteren Entwicklung wurden den Persönlichkeitstypen nun charakteristische Eigenschaften, typische Verhaltensweisen, Vermeidungsstrategien, Selbstbilder, Farben, Tierbilder usw. zugeordnet.

In der konkreten Arbeit mit dem Enneagramm geht es darum, sein falsches Selbst zu entlarven und ein neues Sinnziel des Lebens zu entdecken und zu verfolgen. Die Auseinandersetzung vollzieht sich in 3 Schritten:

- 1) die verschiedenen Regungen der Seele zu verspüren
- 2) sie zu erkennen, zu analysieren (Herkunft und Zielrichtung zu verstehen) und zu beurteilen (im Sinne von konstruktiv oder destruktiv auf das Sinnziel bezogen)
- 3) Stellung zu beziehen - d.h., die Regungen anzunehmen oder abzuweisen.

Die stark vereinfachte und verkürzte Darstellung macht deutlich, dass es sich hier um ein äußerst komplexes System handelt, das – will man damit arbeiten – einer weitaus intensiveren und detaillierteren Beschäftigung damit bedarf.

Nähere Informationen sowie Erhebungsbögen zur Typenbestimmung sind im Internet und in einschlägiger Literatur zu finden (u.a. unter www.enneagramm.de, E:\enneagra.htm, Richard Rohr, Andreas Ebert – Das Enneagramm, die 9 Gesichter der Seele).

Teile des Typenmodells werden heute auch mit Vorliebe in modernen Therapie- und Trainingsprogrammen wie NLP und Manager- und verkaufsfördernden Schulungen angewandt.

G. I. Gurdjieff (1866 – 1949) - Sufisymbol, Ballett, Kampf der Magier

„Nehmen Sie das Wissen des Westens und die Weisheit des Ostens, und arbeiten Sie.“
(G.I. Gurdjieff)

G. I. Gurdjieff wurde im Kaukasus geboren und bereiste in jungen Jahren Persien, Kleinasien und Zentralasien. Er galt als unermüdlicher Forscher bei der Suche nach dem ‚wahren Sein‘ des Menschen. Er studierte die Traditionen, Riten und Verhaltensweise der Menschen, befasste sich mit tibetanischer, sufistischer, indischer und christlicher Mystik, stellte psychologische Forschungen an (u.a. auch in Richtung Beeinflussbarkeit) und kehrte 1915 nach Petersburg zurück, um als spiritueller Lehrer zu wirken. 1920 reiste er nach Konstantinopel und später über Rumänien und Ungarn nach Berlin. 1922 gründete er im Chateau Prieure, nahe Paris, sein ‚Institut für die harmonische Entwicklung des Menschen‘. Gurdjieffs Methode war die Bewegung – das Tun. Seine Lieblingsbezeichnung für sich selbst war ‚Teacher of Dancing‘.

Gurdjieff lernte das Enneagramm ebenfalls auf seinen Reisen in Afghanistan kennen, benutzte es aber nicht im Sinne einer Typenlehre. Er war ein Feind von Festschreibungen. Er arbeitete mit dem Enneagramm zur genaueren Analyse von Prozessen im Tun. Wachheit, Bewusstheit und Übung waren für ihn die Schlüssel, um zu einer inneren Freiheit gegenüber unserer konditionierten Persönlichkeit zu gelangen, zu einer neuen Qualität des Bewusstseins im Sinne einer ‚objektiven Wahrheit‘.

Gurdjieffs Lehre geht davon aus, dass jede Erscheinung aus einem Kraftfeld hervorgeht.

„Jeder Gedanke, jedes Gefühl, jede Körperbewegung ist das Sichtbarwerden einer spezifischen Energie, und in dem einseitig konditionierten Menschen neigt jede Energie dazu, anzuschwellen, um eine andere zu überwältigen. Diese unaufhörliche ‚Schaukelbewegung‘ zwischen Denken, Gefühl und Körper erzeugt eine fluktuierende Reihe von Impulsen, von denen sich jeder irreführend als ‚Ich‘ zur Geltung bringt: Da ein

Verlangen auf das andere folgt, kann es keine gleichbleibende Absicht, keinen wahren Wunsch geben, sondern nur ein chaotisches Geflecht von Widersprüchen, in dem wir alle leben.“ (Peter Brook – Jean-Claude Carrière – Jerzy Grotowski in G. I. Gurdjieff - S.10).

Gurdjieff bezeichnet unser gewöhnliches Leben als Illusion. An allen bisherigen Errungenschaften der Wissenschaft kritisiert er, dass sie versäumt hat, die Dimension der lebendigen Erfahrung in ihre Gleichung mit aufzunehmen und das Bewusstsein unberücksichtigt läßt.

Für Gurdjieff ist das Bewusstsein jedoch ein integrierter, wesentlicher Bestandteil der Energie, d.h. die Bewusstseinsstufe ist unweigerlich mit der Schwingungsfrequenz der Energie verbunden.

Gurdjieff geht ebenfalls davon aus, dass die Persönlichkeit eine angelernte psychosoziale Form darstellt, aus der wir in den normalen Prozessen des Lebens nicht herauskommen. Gefühl- Denk- und Körpergewohnheiten sind unmittelbar verflochten und stützen sich gegenseitig. Gurdjieff nennt das „den Schrecken der Situation“. Demzufolge hat unser subjektives Ego lediglich die Illusion von Wille, Macht und Unabhängigkeit.

Gurdjieff spricht aber auch von der Existenz einer höheren Stufe des Seins und Bewusstseins - von reiner Qualität. Diese wahre Qualität hat eine objektive Wirklichkeit und wird von strengen Gesetzen gelenkt. Dies lässt sich an Beispielen aus der Architektur belegen, wo durch bestimmte Formgebung eine objektive Wirkung erzielt wird, am goldenen Schnitt sowie an Beispielen aus der Musik, der Malerei, aus Tanz und Theater....

Was Gurdjieff vermitteln will, lässt sich anhand der Musik etwas bildhafter verdeutlichen:

Der Übergang von einem Ton zum anderen vollzieht sich entweder in einer aufsteigenden oder absteigenden Bewegung und verwandelt so dessen Qualität. Jede Energie wird, während sie auf- oder absteigt, umgewandelt und nimmt entsprechend ihrem Platz auf der Tonleiter eine gröbere oder feinere Natur an. Nach Gurdjieff spielt sich das, was wir das gewöhnliche Leben nennen, in einem Feld von Energien ab, die nur innerhalb einer kleinen Anzahl von Oktaven auf- und absteigen.

In jeder Oktave gibt es jedoch zwei bestimmte Punkte, wo eine sich entwickelnde Bewegung zum Halt kommt und von da aus zur Umkehr bestrebt ist.

Durch den Einsatz eines neuen Schwingungsimpulses im richtigen Moment, und von genau bestimmter Stoßkraft und Qualität, kann jedoch bewirkt werden, dass z.B. die aufsteigende Bewegung über die unsichtbare Barriere hinweggetragen wird, und ihre aufwärtsgerichtete Bahn fortsetzen kann.

Im übertragenen Sinne bedeutet das, dass es durch den Einsatz von Energie, durch gezielte Impulsgebung möglich ist, zu einer neuen Intensitätsstufe des Seins / Bewusstseins vorzustoßen, unsere Weiterentwicklung fortzusetzen und zu einer höheren Qualität zu gelangen.

Von der ‚höchsten Stufe reiner Qualität‘ steigen umgekehrt wieder Energien hinab, um auf die uns bekannten Energien zu treffen, und mit ihnen in Wechselwirkung zu treten. Durch diese Vermischung entsteht eine neue Art des ‚Seins‘, die Gurdjieff ‚Anwesenheit‘ – ‚awarenes‘ - nennt. Dieses ‚wahre Sein‘ kann die Bedeutung und den Einfluss unserer Handlungen verändern. Es gibt Beispiele, wo allein die Anwesenheit des Lehrers ausreicht, um die Schüler in einen neuen inneren Zustand zu heben.

Gurdjieff war ein unermüdlicher Forscher, ständig auf der Suche nach Methoden und Wegen, die zur inneren Freiheit gegenüber der konditionierten Persönlichkeit führen, und diese ‚höhere Wahrheit‘ erlebbar machen sollten.

Sein Ansatz war die bewusste und wache Auseinandersetzung mit sich selbst. Dabei gab er sich nie mit Ergebnissen zufrieden, war ständig bestrebt, weiter und tiefer zu gehen, und arbeitete oft mit scheinbar unauflösbaren Paradoxonen. In seinen Gruppenveranstaltungen verstand er sich als Lehrer und Schüler gleichermaßen.

Gurdjieff entwickelte eigene Bewegungs- und Tanzformen – bekannt als seine ‚Movements‘ und ‚Heiligen Tänze‘. Dabei schöpfte er aus dem Reichtum seiner langjährigen Reisen und Studien alter Traditionen. Seine Übungen vereinigen das Anliegen der ‚östlichen‘ Kontemplation mit der ‚westlichen‘ Betonung von Aktivität. Sie

sind eine Verbindungen von Meditation und Bewegung. Insofern, als diese Bewegungsformen geometrische, symmetrische und symmetrieüberschreitende Strukturen haben, gehen von ihnen ordnende, integrierende Impulse auf unser ganzes Sein aus.

De Hartmann unterstützte die Übungen musikalisch und entwickelte zudem eigene Kompositionen, so dass heute auch ein umfangreiches musikalisches Werk existiert.

In der geschichtlichen Entwicklung von Gurdjieffs Arbeit lassen sich drei unterschiedliche Herangehensweisen erkennen:

Sufisymbolik

In der ersten Phase seines Wirkens finden sich in seinen Bewegungen enge Anbindungen an die Tradition der Sufis in Form von Derwisch-Tänzen.

Die Sufis waren geistliche Meister und Seelenführer, fromme Muslime, die in Bruderschaften zusammenlebten oder als Wanderprediger umherzogen. Sie verzichteten oftmals auf jeglichen Besitz und trugen als Zeichen ihrer Askese grobe Wollgewänder (arabisch ‚suf‘). Vom offiziellen Islam waren die Sufis heftig bekämpft, vom einfachen Volk wurden sie jedoch als ‚Heilige‘ verehrt. Vielen von ihnen schrieb man Wunderkräfte zu und es gibt zahlreiche Legenden vom Leben und Wirken großer Sufi-Meister. Zu den sufistischen Bruderschaften gehören auch die Orden der Derwische und die Bewegung der Fakire.

Derwisch-Tänze lassen sich in gewissem Sinne auch mit ‚Trance-Tänzen‘ vergleichen. Durch die ständige Wiederholung einer Bewegungsfolge entwickelt sich eine sich verselbständigende Eigendynamik und harmonischer Gleichklang – eine Potenzierung der Energie, wodurch sich das Bewusstsein abhebt, um mit einer ‚göttlichen Ebene‘ in Einklang zu kommen. Die Tänze dienen zum einen als Dank- und Liebesgaben sowie Beschwörungen an Gott, zum andern will man sich über sie der Liebe Gottes gewiss werden.

Ballett

In der weiteren Entwicklung beschäftigte sich Gurdjieff mehr mit der Erforschung von Zusammenhängen im Detail. Bei seinen Bewegungen ging es darum, durch Training immer tiefer zu gehen und immer exakter und genauer zu werden. Die wache Verfolgung in die Tiefe und die bewusste Erfahrung bis ins kleinste Detail bilden den Ansatz, um die eigenen Energieblockaden zu entdecken, sie aufzulösen und überwinden zu können. Durch eine exakte und gezielte Impulsgebung kann dann eine wahre Qualität der Bewegung erreicht werden.

Entsprechende Bewegungskompositionen aus dieser Zeit hatten nachrangig Einfluss auf die Entwicklung des Balletts und sind noch heute in der Gesetzmäßigkeit choreographier Gestaltung wiederzufinden. Auch in der Methodik vieler Tanzschulen hat sich Gurdjieffs Ansatz der gezielten Impulsgebung bis heute gehalten.

Mit dem Ansatz bewusster Wahrnehmung arbeiten inzwischen alle etablierten Methoden der Körpertherapie wie Feldenkrais, Alexandertechnik .

Kampf der Magier

Unter dem Begriff ‚Kampf der Magier‘ ist im herkömmlichen Sinne zunächst die Existenz von ‚Gut‘ und ‚Böse‘, deren Wechselwirkung und permanente Auseinandersetzung damit zu verstehen.

Es geht aber ebenso darum, dass wir in unserem Leben ständig unterschiedliche Rollen einnehmen und unser Sein sich in dieser Dynamik durch permanente Bewegung manifestiert.

Interessant bei Gurdjieff ist, dass er die Begrifflichkeit von ‚Gut‘ und ‚Böse‘ aufhob und ersetzte durch ‚die Frage nach ‚fördernd‘ oder ‚hemmend‘ für den Prozess der Weiterentwicklung‘.

Er realisierte seinen ‚Kampf der Magier‘, indem er ständig tätig war und an seinen Bewegungen arbeitete - zu unterschiedlichen Zeiten in verschiedenen Ländern mit unterschiedlichen Menschen.

Will man den ‚Kampf der Magier‘ auf spezielle Bewegungsformen übertragen, so wäre hier zum einen die Arbeit mit Gegensatzpaaren wie stark – schwach, extrovertiert – introvertiert, hart - weich... anzusetzen, sowie auch Bewegungsimprovisationen mit entsprechenden Gruppenprozessen.

Weitere Informationen über Gurdjieffs Lehre und seine ‚Movements‘ sind im Internet zu finden, z. B. unter

www.gurdjieff.de, www.gurdjieff_movements.net, E:\gurdjieff_movements.htm – sh. auch Peter Brook - Jean-Claude Carrière - Jerzy Grotowski in: Georg Iwanowitsch Gurdjieff

Die dunklen Seiten

Evelyn Schneider

Bewusstsein – Die Hauptbeschäftigung des Gehirns

Hinter dem, was wir sagen und tun, verbergen sich häufig Motive, die wir anderen und sogar uns selbst verschweigen. Diese Beobachtung ist so alt wie die Geschichtsschreibung; die moderne Psychologie wurde geboren, als man daraus einen Grundsatz machte: dass nämlich unsere Gedanken und Handlungen in großem Umfang von Vorstellungen, Erinnerungen und Trieben bestimmt werden, die unbewusst ablaufen und dem bewussten Denken nicht zugänglich sind, dass also unser Handeln von nicht wahrnehmbaren Kräften gelenkt wird. Deshalb wurde die Beschäftigung mit dem Unterbewussten im zwanzigsten Jahrhundert zu einem Grundstein der Psychologie. Das

Bewusstsein wurde ignoriert, denn es sah so aus, als würde die Entschleierung des Unbewussten uns so viel erklären können.

Wenn Menschen von ihren „Erinnerungen“ sprachen, dann setzten sie voraus, dass damit Erfahrungen und Kenntnisse gemeint waren, die sie sorgfältig in ihrem Gehirn gespeichert hatten und die sie ins Bewusstsein rufen, also -bewusst machen- konnten. Aber damit ignorierte man die Möglichkeit, dass Erinnerungen in Wirklichkeit ein unverzichtbarer Teil in der Struktur des Bewusstseins sind.

Deshalb kann es so etwas wie Gedächtnis ohne Bewusstsein überhaupt nicht geben, sondern Bewusstsein und Gedächtnis sind in einem gewissen Sinn sogar untrennbar. Wenn man also das eine verstehen will, muss man sich auch mit dem anderen beschäftigen.

Je mehr wir über die komplizierte Struktur des Bewusstseins in Erfahrung bringen, desto mehr müssen wir viele Vorstellungen über das Gedächtnis und das Wesen von Denken und Handeln über Bord werfen. Betrachtet man die Befunde der Neurologie, so ergeben sich stichhaltige Gründe dafür, uns mit einer der wichtigsten Fragen zu beschäftigen, die wir über uns selbst stellen können: Was ist das Wesen und die Struktur unseres Bewusstseins? Bisher gibt es auf diese Frage keine sehr genaue Antwort, aber man konnte ja bisher auch noch nicht klären, wo und wie Erinnerungen in unserem Gehirn gespeichert werden, und das dass nicht möglich war, ist kein Zufall: das menschliche Gedächtnis ist anders als alles wofür wir bisher Vorstellungen oder Modelle entwickeln konnten. Der Grund dafür ist möglicherweise das Bewusstsein selbst.

Um die Begriffe „Bewusstsein“ und „Unbewusstes“ etwas näher zu erklären, und den Zusammenhang zu den „dunklen Seiten“ unserer Psyche herzuleiten, sollen die Theorien von **C.G. Jung** aus der Tiefenpsychologie als Anhaltspunkt dienen.

1. Innerhalb der Betrachtungsweise der assoziationalistischen Vorstellungspsychologie rechnet JUNG zum Bewusstsein alle diejenigen Vorstellungen, die mit dem Ich assoziiert sind. Dem sogenannten Ich- Komplex kommt dabei die Qualität der Bewusstheit zu. Das Unbewusste umfasst dementsprechend alle diejenigen Vorstellungen und Vorstellungskomplexe, die nicht mit dem Ich assoziiert sind, besonders die abgewehrten „gefühlsbetonten Komplexe“.

Was dem Ich-Komplex integriert ist, untersteht nach JUNG der Kontrolle des Ichs, wird vom Ich sozusagen beherrscht; was dem Ich-Komplex nicht integriert, aber trotzdem vorhanden ist, ist diesem gegenüber „autonom“ und vermag das Erleben und Verhalten des Menschen zu beeinflussen, ohne dass es diesem bewusst ist.

1. Bewusstsein und Unbewusstes werden von JUNG auch als Räume oder Bereiche aufgefasst. Die psychischen Gegebenheiten sind dann „Inhalte“ dieser Räume.

Im Bewusstsein ist nach JUNG das, woran ich denke; im Unbewussten wäre demgegenüber das, woran ich momentan nicht denke. Im Bewusstsein ist alles das, was der Erinnerung frei zugänglich ist; im Unbewussten ist das was, was einmal im Bewusstsein war, aber dann vergessen wurde, sei es wegen „mangelhafter energetischer Ladung“, sei es wegen Verdrängung. Was verdrängt wurde steht dabei in grundsätzlich anderer Beziehung, denn es drängt sozusagen danach wieder bewusst zu werden!

Triebtheorien- Aggression als Ausdruck eines Triebes?!

In seinem berühmten Aufsatz „Das Unbehagen in der Kultur“ (1930) spricht S. Freud von der „angeborenen Neigung des Menschen zum „Bösen“, zur Aggression, Destruktion und damit zur Grausamkeit“. Während er früher angenommen hatte, dass Aggression eine elementare Reaktion auf alle Behinderungen und Versagungen (Frustrationen) der sexuellen und lebenserhaltenden Bedürfnisse sei, war sie nunmehr - in den Worten FROMMS (1975) - „ein ständig fließender Impuls, der in der Konstitution des menschlichen Organismus wurzelt“.

Anders als bei vielen biologischen Bedürfnissen hat man im Gehirn des normalen Menschen keine Zentren und Vorgänge gefunden, die so etwas wie eine spontan wirkende Aggressionsquelle sein könnten.

Aggression als Verhalten- Aggression als Gefühl und Bedürfnis

Es ist nun äußerst wichtig für die Erklärung und Verminderung aggressiven Verhaltens, dass man diese Bedeutungen auseinander hält. Denn: **Nicht jedes aggressive Gefühl drückt sich in aggressivem Verhalten aus, und nicht jedes aggressive Verhalten beruht auf aggressiven Gefühlen!**

Überdies kann es beim Bemühen um Aggressions-Verminderung sinnvoll sein, die Gefühle so anzunehmen, wie sie sind, das Verhalten hingegen - die Art wie man Gefühle ausdrückt - zu verändern.

Aus diesen Gründen sollte der Begriff der Aggression dem Verhalten bzw. Handeln vorbehalten bleiben. Wenn man innere Vorgänge meint, sollte man ausdrücklich von aggressiven Gefühlen, Bedürfnissen, Impulsen, Antrieben und dgl. sprechen.

Aggressionsarten

Aggressives Verhalten kann von verschiedenartigen Motivationen getragen sein, und es ist sinnvoll, demgemäß verschiedene Arten zu unterscheiden.

Ärger- Aggression		
1. Unmutsäußerung	reaktiv- wenig zielgerichtet	impulsiver Affektausdruck wirkt aggressiv, ist aber keine Aggression i. e. S.
2. Vergeltung	reaktiv- aggressiv	getragen von Groll, Hass u.ä. Gefühlen gezielte Schmerzzufügung vermittelt innere Befriedigung (Wiederherstellung von Selbstwertgefühl und „Gerechtigkeit“)
Instrumentelle Aggression		
3. Abwehr- Aggression	reaktiv – nicht aggressiv	Schadensabwendung, Schutz als Ziel , häufig mit starken Emotionen (zwischen Angst und Ärger) verbunden
4. Erlangungs- Aggression	aktiv- nicht aggressiv	Durchsetzung, Gewinn, Beachtung, Anerkennung als Ziel, ggf. „ kühl“ ausgeführt
Spontane Aggression		
5. Kampflust; Sadismus	aktiv – aggressiv	Schmerzzufügung, vermittelt emot. Befriedigung (vermutlich Selbsterhöhung, Selbststimulierung)

Gegen wen werden Aggressionen gerichtet ?

Bei instrumenteller Aggression, die auf Vorteilserlangung zielt, wird die „Nützlichkeit“ des Opfers im Vordergrund stehen. Es wird gegen den vorgegangen, den man benötigt, um bestimmte Ziele zu erreichen (Erpressung, Geiselnahme, Raub und dgl.), oder gegen

denjenigen, der die Pläne stört. Selbstverständlich hängt es auch von Zufallsfaktoren ab, aber manche Personen sind „geeigneter“ oder anfälliger als andere, z.B. Taxifahrer, Prostituierte oder Anhalterinnen.

Prominente Personen werden eher Opfer eines Attentats oder Erpressung.

Bei instrumenteller Aggression muss das Opfer also vor allem nützlich sein, daneben nach Möglichkeit auch ohne Risiko angreifbar.

Instrumentelle Abwehr - Aggression richtet sich primär gegen den Angreifer. In manchen Fällen ist er allerdings nicht ohne weiteres festzustellen, etwa weil er seine Tat im Dunkeln verübt oder weil es sich um eine schwer identifizierbare Gruppe handelt.

Im Falle von Sadismus ist das wichtigste Kennzeichen vermutlich, dass die Opfer schwach und wehrlos sind. Daher werden Kinder, Frauen oder auch Tiere leichter gequält und misshandelt.

Im Falle der Ärger-Aggression liegt es nahe, dass die stärkste Aggressionstendenz gegen denjenigen besteht, durch den man frustriert wurde. Es ist allerdings nicht von der aggressiven Handlung, sondern von der Tendenz die Rede. Denn häufig werden andere als Frustrationsverursacher - also Unschuldige - angegriffen. Wer ist nicht schon mal Opfer einer Aggression geworden, bei der er den Verdacht hatte, der „Angreifer“ müsse wohl woanders (im Betrieb z.B.) Ärger gehabt haben, der nur bei uns „abgeladen“ werde?

Das Auftreten von aggressivem Verhalten wird von der Situation und von den Dispositionen, die eine Person in die Situation „mitbringt“, bestimmt. Dabei geht es um die allgemeine, alterstypische und individuelle Entwicklung.

Für Aggression gibt es, wie für jedes Verhalten, letztlich auch angeborene Grundlagen.

Zu ihnen gehört:

- eine körperlich-affektive Aktivierung bei aversiven Ereignissen, vielleicht auch eine spezifische Ärger-Aktivierung bei bestimmten Anlässen.
- Einige elementare motorische Fähigkeiten, die schon bei der Geburt vorhanden sind oder sich aufgrund genetisch programmierter Reifungsvorgänge entwickeln (schreien, treten, stoßen).
- Die Fähigkeit des Organismus zum Lernen.

Die Aggressionsentwicklung darf nicht isoliert betrachtet werden. Sie ist eingebettet in die allgemeine körperliche, sprachliche, intellektuelle und emotionale Entwicklung.

Die individuelle, personentypische Entwicklung verläuft bei jedem Menschen etwas anders, und dies kann sowohl auf unterschiedlichen Erbanlagen als auch auf unterschiedlichen Lernprozessen beruhen.

Der große Einfluss des Lernens ist jedoch wissenschaftlich weitaus besser belegt und auch praktisch von viel größerem Interesse. In direkter Weise gilt dies für aktives Probieren, Trainieren und Problemlösen.

Innerer König – äußerer Weiser

- oder der Kampf mit dem inneren Schweinehund

Erhat Toka

Was wird von einem König erwartet: Gerechtigkeit, Weisheit, Klugheit, richtige Entscheidungen? Hier ist, nach meiner Ansicht, schon der erste Konflikt. Ich sag

immer: Klug sein und klug handeln sind zwei verschiedene Sachen. Leider habe ich oft schon erlebt, dass Menschen mit Autorität Entscheidungen getroffen haben, die von vornherein falsch und ungerecht waren. Auch wenn sie am Anfang die idealistische Einstellung hatten, Gerechtes zu tun, sind sie trotzdem der eigenen Machtbegierde erlegen.

Es gibt Menschen, die einem zu jedem Problem etwas Hilfreiches sagen können. Sie zeigen einem Wege und Möglichkeiten, ein Problem richtig zu erkennen und zu lösen. Zu solch einem kann man durchaus weise sagen. Aber versucht dieser Mensch seine Probleme zu lösen, hat er erheblichere Probleme. Einem anderen kann man einfach sagen, auf was er verzichten und was er besser machen soll. Verzicht und Arbeit sind anscheinend die Lösungen der Unzulänglichkeiten dieser Welt. Buddha hat gesagt: Leben ist leiden. Er begründete diese Aussage u.a. darauf, dass der Mensch seine Habgier und Triebe beherrschen solle. Der Verzicht, sich seinen Trieben und seiner Gier hingeben zu können, kann innerlich schmerzen.

Weise wissen das und treffen vielleicht deshalb in solchen Situationen egoistische Entscheidungen, die ihnen einen Vorteil verschaffen. Das ist aber der einzige Weg, eine geistige Entwicklungsstufe aufzusteigen.

Mir fällt da die Geschichte von Malcolm Little, auch bekannt als Malcolm X, ein: Er wächst unter schwierigen Umständen auf. Sein Vater wird von Rassisten ermordet, seine Mutter landet in der Psychiatrie. Er wird von seinen Geschwistern getrennt, lernt die falschen Leute kennen und kommt folgedessen ins Gefängnis.

Er lernt im Gefängnis eine neue Religion kennen und konvertiert. Während seiner Haftzeit bekommt er Kontakt zum Oberhaupt der Sekte. Der erkennt das Talent von Malcolm und holt ihn nach seiner Entlassung zu sich. Als Gläubiger wird von ihm erwartet, auf Eigentum zu verzichten und sich voll auf die Verbreitung dieser Religion zu konzentrieren. Es ist auch streng untersagt, sich mit Frauen einzulassen, es sei denn, man ist mit einer verheiratet. Jeder, der gegen die Regeln verstieß, wurde mit Schimpf und Schande aus der Organisation ausgestoßen.

Malcolm hält im ganzen Land Vorträge und setzt sich aufopfernd für die Verbreitung der Religion dieses tiefgläubigen und weisen Mannes ein. Die Jahre vergehen und Malcolms Vertrauen zu diesem Menschen wird immer größer. Er vergöttert ihn.

Eines Tages kommt das Gerücht in Umlauf, der ehrwürdige Herr hätte über Jahre Verhältnisse mit seinen Sekretärinnen gehabt. Das Ganze flog auf, als eine der Frauen um Unterhalt für das gemeinsame Kind klagte. Nach langem Zögern spricht er seinen religiösen Führer auf die Gerüchte an, um sie vor der Öffentlichkeit als Lügen hinstellen zu können.

Zum Entsetzen von Malcolm muss er erfahren, dass alles der Wahrheit entspricht. Da der alte Mann sich als einen Propheten sah, versucht er auf die Vergehen von anderen Gottesgesandten hinzuweisen. Er erwähnt David, der Ehebruch begann, Lot, der mit seinen Töchtern schlief, oder Noah, der sich betrank. Dabei solle man nicht vergessen, dass die positiven Taten für die Menschen wichtiger seien als Ihre negativen.

Von anderen zu erwarten, sich an Regeln zu halten, ist leichter, als sich selbst zu beherrschen.

Als Moslem muss man sich an die Gebote Gottes halten und sollte sich nach den Empfehlungen des Propheten Muhammed (s.a.v.) richten. Die Botschaften umfassen das gesamte gesellschaftliche Leben. Im Kern geht es um das friedliche Leben miteinander. Keiner darf einem anderen Leid antun oder seine Rechte beschneiden.

Eine der wichtigsten Botschaften ist, sich nicht mit Schuld eines anderen zu belasten. Denn wenn wir vor dem Herren stehen, kann er gegebenenfalls unsere Sünden vergeben. Z.B. Alkohol trinken, Vernachlässigung der religiösen Pflichten, Lügen u.s.w.. Keinesfalls kann er das Recht eines anderen an mir vergeben. Dafür muss ich sühnen.

Vor Angst, sich mit dieser Sünde zu belasten, hat Muhammed (s.a.v.) in Armut gelebt. Man wollte ihm Paläste bauen und ihm Macht und Reichtum verschaffen. Er zog es lieber vor, mit dem zu leben, was er sich selber erwirtschaften konnte. Bis zu seinem Tod lebte er in ärmlichen Verhältnissen.

Leider leben wir in einer Zeit, in der man eine bestimmte Fahrzeugmarke fahren muss, um in einigen Teilen der Gesellschaft Anerkennung zu erlangen. Junge Menschen versuchen, ihr Selbstwertgefühl zu steigern, indem sie bestimmte Markenkleidungen kaufen. Die Werbung weckt das Bedürfnis an solchen Artikeln und suggeriert dem Menschen, dass er nur mit diesen Bekleidungen Höchstleistungen vollbringen kann. Der Mensch befriedigt diesen Bedarf, indem er sich die Ware kauft. Unsere Welt scheint immer mehr in den Materialismus abzudriften. Der Mensch wird nur noch als ein Wirtschaftsfaktor gesehen, der nach Äußerlichkeiten beurteilt werden soll.

Was ist aber mit dem seelischen Zustand. Wo bekommt der Mensch da seinen Ausgleich? Was soll er machen, wenn er mit seinem Leben nicht zufrieden ist. Soll er sich umbringen? Bringt das den Ausgleich? Das wäre doch der einfachste Ausweg. Wenn er sich in seinen Kleidungen nicht wohl fühlt, kann er sich eine lang begehrte Hose oder Jacke kaufen. Aber was ist, wenn er sich in seiner Haut nicht mehr wohl fühlt.

Es kommt häufig vor, dass der Mensch sein seelisches Ungleichgewicht damit scheinbar ausgleicht, indem er es mit materiellem Konsum kompensiert.

Die Beschäftigung mit der spirituellen Welt scheint unangenehmer und schwieriger zu sein. Er will sich nicht mit seinen Problemen beschäftigen und versucht sich irgendwie abzulenken. Das kann irgendwann zu Lösung A oder Lösung B führen. Lösung A wäre, wie erwähnt, der Suizid oder B, die eine drastischere wäre:

Einmal der König sein - wenigstens einmal im Leben.

Wenn man sich nie geliebt gefühlt hat oder immer nur der Verlierer war, könnte man beschließen, sein Leben so ablaufen zu lassen, wie man sich es immer schon erträumt hat. Einige laufen am Anfang eines solch beschlossenen neuen Lebens Amok. Andere steigen aus ihrem bisherigen Leben aus und gehen in ein anderes Land, um von vorn anzufangen. Wieder andere lassen sich scheiden, weil er/sie die Meckerei des Ehepartners satt hat und sich mit ihm/ihr nicht mehr auseinander setzen will.

Der moderne Mensch will der König sein, der nicht weise zu sein braucht. Wir können und dürfen uns aber nicht nur die Rosinen aus dem Kuchen "Leben" nehmen.

Wenn das Leben scheinbar keinen Sinn mehr macht, versucht man, ihm einen Sinn zu geben, oder sucht nach dem Sinn des Lebens. So eine Suche kann in der Drogensucht enden oder bei einer religiösen Sekte. Wenn man sich nun mal in der Welt umschaute, gibt es in den Gebieten die größten Sektenbildungen, in denen der absolute Kapitalismus herrscht.

Amerika ist dafür ein gutes Beispiel. In einer Welt, in der nur das Geld regiert, ist wahrscheinlich kein Platz für die spirituelle Seite des Lebens. Auch wenn auf dem Geld steht: "In God we trust". (Der Papst ist ja auch weder für den Kommunismus noch für den Kapitalismus.)

Der Sinn des Lebens ist, nicht nach dem Sinn des Lebens zu suchen. Man sollte es nehmen, wie es kommt.

Lao Tse sagt in seinem Buch Tao Te King:

„Erhoffst du Erfüllung von anderen, wirst du nie wahre Fülle erlangen. Hängt dein Glückseligkeit von Geld ab, wirst du nie innere Beglückung erlangen.“

Übertragung und Gegenübertragung

Monika Rilk

Übertragung und Gegenübertragung haben in der Psychotherapie, wenn auch im geschichtlichen Verlauf in unterschiedlicher Wertung, immer eine bedeutende Rolle gespielt. Heute ist, unabhängig von therapeutischen Schulen und Richtungen, allgemein anerkannt, dass Übertragungs- und Gegenübertragungsphänomene entscheidende Hinweise zur Diagnostik im weitesten Sinn ergeben und effektive therapeutische Instrumente darstellen. Umgekehrt kann die Nichtbeachtung dieses Phänomens eine Therapie zum Scheitern bringen und die therapeutische Beziehung in Abgründe führen. (Dr. med. Jürg Haefliger, Institut für Psychotraumatologie Zürich, Freiestr. 120, CH-8032 Zürich)

Was verbirgt sich hinter den Begriffen Übertragung und Gegenübertragung. Nach dem dtv Wörterbuch zur Psychologie ist Übertragung (transference) eine „psychoanalytische Bezeichnung für die Verlagerung eines Affektbezugs (positiv oder negativ) von einem Ding oder Mitmenschen auf andere. Im engeren Sinne Bezeichnung für den Prozess, in dessen Verlauf der Patient in der Psychotherapie die einem Mitmenschen (meist Mutter oder Vater) gegenüber bestimmenden Gefühlen oder Einstellungen auf den Analytiker überträgt und der mit einer Ablösung abschließt.“

Gegenübertragung (counter-transference) bezeichnet in der Psychotherapie die dem Psychoanalytiker eigene affektive Reaktion auf die Übertragungsreaktionen bzw. -angebote seines Patienten“ (dtv Wörterbuch zur Psychologie, James Drever, W. D. Fröhlich, Deutscher Taschenbuchverlag 9. Auflage 1975).

L.A. PERVIN schildert:

"Der Begriff Übertragung bezieht sich auf Haltungen des Patienten gegenüber dem Analytiker, die ihren Ursprung in den Haltungen gegenüber den Eltern des Patienten haben. In dem Sinn, daß Übertragungen Verzerrungen der Realität bedeuten, deren Basis vergangene Erfahrungen sind, treten sie im täglichen Leben sowie bei allen Formen von Psychotherapie zutage."

In der klassischen Psychoanalyse nach Freud geht es darum, so rasch wie möglich eine Übertragungsbeziehung zum Therapeuten herzustellen, damit der Patient innerhalb dieser Übertragungsbeziehung seine neurotischen Konflikte neu erleben kann. Die Änderung oder Heilung tritt dadurch ein, dass der Patient auf intellektueller und emotionaler Ebene seine Konflikte erkennt und sich durch neue Selbst- und Fremdwahrnehmung im Stande fühlt, seine Bedürfnisse auf einem reiferen, konfliktfreieren Weg zu befriedigen.

Gegenübertragungsphänomene in Gruppen

Eine Zusammenfassung des Referates von Tatjana Lausch anlässlich der mündlichen Diplomprüfung im Fach Sozialpädagogik/Arbeit mit Gruppen bei Herrn Professor Körner am 17. Mai 2000

Gegenübertragung ist die Gesamtheit der unbewussten Reaktionen des Analytikers auf die Person des Analysanden und ganz besonders auf dessen Übertragung. FREUD

entwickelt den Begriff Übertragung zuerst als libidinöse Gefühlsäußerung des Patienten gegenüber dem Arzt, die scheinbar als Störung der Therapie auftritt, aber in der Regel ins Herz der behandelten Krankheit trifft. Die Übertragung ist dabei gedoppelt: Einerseits ist sie Ausdruck der aktuellen Beziehung zwischen Patient und Analytiker, andererseits ist sie Wiederbelebung vergangener meist traumatisierter Liebesbeziehungen des Patienten, das heißt eine Projektion unbewältigter Wünsche und Versagungen auf die aktuelle Person des Analytikers. Diese Bindungsangebote provozieren im Arzt entsprechende und an die unbewusste Psyche des Arztes anknüpfende Gefühle, sogenannte Gegenübertragung. Um die Äußerungen der Krankheit verobjektivieren zu können, muss der Arzt in der Lage sein, seine eigenen psychischen Anteile an der Beziehung zu erkennen und zu überwinden (der Arzt kommt nur soweit, wie es seine eigenen Widerstände zulassen). Übertragungen werden gefördert, wenn der Arzt sich so wenig wie möglich in seiner Psyche zu erkennen gibt, das heißt, wie ein blank polierter Spiegel zu sein. Übertragung und Gegenübertragung beschreiben die Pole der therapeutischen Beziehung.

Seit FREUD hat der Begriff Übertragung einige Erweiterungen erfahren, vor allem hinsichtlich des Eingehens auf das Beziehungsangebot des Patienten, das durch die Übertragung ausgedrückt wird. Ursprünglich hatte sich der Arzt des Beziehungsangebotes bewusst zu sein, aber sich dessen als falsche Objektwahl und verbotene Liebe von vornherein zu entsagen. Dem Patienten blieb nur, seinen Irrtum zu erkennen und durchzuarbeiten. Später wurden die Kenntnisse der Übertragung und Gegenübertragung als Instrumente der Therapie eingesetzt: Der Arzt als reiferes ICH übernahm zum Beispiel die Abwehr der Liebesstrebungen.

In der interaktionellen Begrifflichkeit von Übertragung und Gegenübertragung (KÖRNER) übernimmt der Arzt die ihm durch die Übertragung zugetragene Rolle und erreicht über die Triangulierung der Beziehung auf einen exzentrischen Standpunkt zusammen mit dem Patienten eine Reflexion der gesamten Beziehung.

Eine weitere Erweiterung des Übertragungsbegriffes findet in der pädagogischen Verwendung desselben, bei AICHHORN statt. Dieser versucht Übertragungen des Kindes oder Jugendlichen auf den Pädagogen zu provozieren, um anschließend einen erzieherischen Einfluss auf das Kind oder den Jugendlichen auszuüben. Die gemeinten Übertragungen sind aber nicht so tiefgehend und andauernd wie in der Übertragungsneurose, sondern eher adhoc und vorübergehend. Die Kenntnis der Mechanismen und die Analyse der Übertragung bilden einen Wissensvorsprung für den Pädagogen gegenüber dem Kind oder Jugendlichen, die AICHHORN zur Inszenierung lehrreicher Situationen zur Lösung des Konfliktes mit dem Jugendlichen einsetzt.

In der analytischen Therapie kreisen die Themen der Übertragungen in der Regel um die Aufarbeitung der ersten Liebesbeziehungen des Patienten, nämlich die zum Vater und der Mutter. Auch in Gruppen finden Übertragungen zum Gruppenleiter und Gegenübertragungen desselben statt. Nun sollte man vermuten, dass diese Übertragungen/Gegenübertragungen einen anderen Charakter und andere Inhalte haben als in der Individualanalyse.

Im Gegensatz zur Individualpsychologie unterhalten Massenindividuen zwei verschiedene Bindungen gleichzeitig: erstens eine Identifizierung im ICH unter den Massenindividuen und zweitens eine Objektwahl zum Führer mit Sexualüberschätzung bei gleichzeitiger Triebhemmung. Beide Bindungen beschreibt FREUD als pathogen. Die Objektwahl zum Führer ist soweit pathogen als das sie mit der Verliebtheit, die mit Hörigkeit und Sexualüberschätzung einhergeht, die nicht durch eine reale Beziehung korrigiert werden könnte, sondern das Ideal des Führers wird von allen Massenindividuen an die Stelle des Ich-Ideals gesetzt. Der Führer wird durch das Bild des Urvaters charakterisiert. Er erhält seine Macht und Unabhängigkeit durch seinen gesteigerten Narzissmus, der keine Bindungen nötig hat.

Nun ist eine Gruppe keine Masse, in der ein Führer die libidinösen Bindungen zum Agieren für seine Zwecke missbraucht. Ein Gruppenleiter sollte sich aber darüber im Klaren sein, dass solche Erwartungen und Bindungen auch in der Gruppe an ihn gestellt werden und er vor allem eine exponierte Stellung in der Gruppe einnimmt. Überträgt man die Massenpsychologie auf die Gruppe, so muss der Leiter noch nicht einmal Bindungen

eingehen, damit die libidinöse Struktur funktioniert. Er hat dann die Rolle des "unbewegten Bewegers" übernommen.

Übertragung und Gegenübertragung in der „Integrative Gestalttherapie“

Eine Zusammenfassung des Vortrages von Dr. Wolfgang TILL anlässlich des Jour Fixes der Wiener Fachsektion des Österreichischen Arbeitskreis für Gruppentherapie und Gruppendynamik [ÖAGG](#) am 20.4.1999.

Übertragung

Vor 20 Jahren, am Beginn meiner Gestalttherapie-Ausbildung und meiner beruflichen Tätigkeit war ich - ohne genaue Beschäftigung mit dem Konzept "Übertragung" - der Ansicht, daß Übertragungsvorgänge die therapeutische Arbeit und vor allem die Arbeit an den Themen, die für die Bewältigung der Störungen und Probleme der KlientInnen essentiell wichtig sind, behindern. Von KlientInnen an mich gerichtete Gefühle und Phantasien habe ich daher oft als Vermeidung betrachtet. Diese Tendenz wurde in meiner Ausbildung zunächst noch verstärkt. Ich griff daher gerne zum "leeren Stuhl", um Gefühle und Wünsche, die an mich gerichtet wurden, möglichst schnell an den "richtigen" Adressanten "umzuleiten" und damit von mir "wegzuwenden". Im Lauf meiner beruflichen Erfahrungen hat sich meine Einstellung zu und meine Handhabung von Übertragungsphänomenen grundlegend geändert. Heute bin ich der Ansicht, dass ich durch derartige Phänomene wesentliche Informationen von KlientInnen erhalte und dies für die diagnostische Einschätzung und für den therapeutischen Prozess äußerst hilfreich ist.

Einen ähnlichen Bedeutungswandel wie ich ihn - zunächst theoretisch nicht reflektiert - durchlaufen habe, hat das Konzept "Übertragung" auch in der psychoanalytischen Theoriebildung erfahren. "Freud gebrauchte die Bezeichnung Übertragung erstmals, als er seine Versuche schilderte, seine Patienten zum verbalen Assoziieren zu bringen (Freud, 1985). Das Ziel der Behandlungsmethode war, den Patienten in erster Linie mittels seiner Assoziationen und Gefühlserlebnisse die Verknüpfung seiner gegenwärtigen Symptome und Gefühle mit seinen vergangenen Erlebnissen auffinden zu lassen. Freud.....bemerkte, dass im Laufe der Behandlung Veränderungen in der Einstellung des Patienten zum Arzte eintraten, und dass diese Veränderungen, die starke emotionelle Komponenten besaßen, eine Unterbrechung im Fortgang des verbalen Assoziierens herbeiführen konnten und sich oft als beträchtliches Hindernis in der Behandlung auswirkten" (J. Sandler, Ch. Dare, A. Holder "Die Grundbegriffe der psycho-analytischen Therapie", 1991, S. 33). Bereits Freud hat die Bedeutung von Übertragung für den therapeutischen Prozess zu einem späteren Zeitpunkt anders beurteilt. Aus heutiger psycho-analytischer Sicht ist es unbestritten, dass dem Durcharbeiten des Übertragungsgeschehens eine zentrale Rolle im therapeutischen Prozeß zukommt. Auch in der gestalttherapeutischen Literatur wurde ein ähnlicher Wandel vollzogen. So hielt Fritz Perls die Beschäftigung mit Übertragungsphänomenen für Zeitverschwendung und für eine unnötige Komplikation. Neuere AutorInnen plädieren hingegen für eine Übernahme des psychoanalytischen Konzepts "Übertragung", gleichzeitig aber auch für eine andere Art der therapeutischen Handhabung derartiger Phänomene. (u.a. F. Staemmler "Therapeutische Beziehung und Diagnose", 1993).

Gegenübertragung

Übertragung und Gegenübertragung sind im aktuellen Erleben des Therapiegeschehens untrennbar miteinander verbunden; trotzdem handelt es sich dabei um Begriffe, die theoretisch klar unterscheidbar sind.

Am Beginn meiner beruflichen Tätigkeit habe ich Gegenübertragungsphänomene in der Regel als störend empfunden und die Gründe für diese Reaktionen in persönlichen Mängeln von mir gesucht. Auch in den ersten Jahren meiner Ausbildung wurde (in Ausbildungsgruppen und Supervisionen) bei Schwierigkeiten, die ich in der Arbeit mit KlientInnen hatte, primär darauf geachtet, meine persönlichen "blinden Flecken" zu bearbeiten und meine Selbsterfahrung zu vertiefen. Dies geschah damals wohl zum Teil

zu Recht. Aber die Frage, was meine gefühlsmäßigen Reaktionen auf KlientInnen mit diesen zu tun haben könnten, blieb dadurch meist unbeachtet und unbeantwortet. Durch viele Jahre Eigentherapie, berufliche Erfahrung als Therapeut und Erweiterung meiner theoretischen Kenntnisse hat sich - ebenso wie beim Konzept "Übertragung" - meine persönliche Sicht sowie meine Nutzung von Gegenübertragung deutlich gewandelt. Heute versuche ich meine Reaktionen auf KlientInnen sehr genau wahrzunehmen und zu prüfen, inwieweit sie mit dem jeweiligen Klienten in der jeweiligen Phase des Therapieprozesses oder inwieweit sie mit Aspekten von mir zu tun haben, die nicht primär mit dem Klienten in Verbindung stehen. Ich versuche also genau zu prüfen, ob meine Gegenübertragungsreaktionen Klienten-bezogen oder Therapeuten-bezogen sind, und, ob sie somit als therapeutisches Instrumentarium sinnvollerweise einsetzbar sein können.

Der Stellenwert, der Gegenübertragung zugeschrieben wurde, war auch in der psychoanalytischen Theorie einem Wandel unterzogen. "Freud verwendete den Begriff erstmals, als er die zukünftigen Chancen der psychoanalytischen Therapie erörterte (1910). Dort sagte er über den Analytiker: 'Wir sind auf die 'Gegenübertragung' aufmerksam geworden, die sich beim Arzt durch den Einfluß des Patienten auf das unbewußte Fühlen des Arztes einstellt, und sind nicht weit davon, die Forderung zu erheben, dass der Arzt diese Gegenübertragung in sich erkennen und bewältigen müsse'" (Sandler et al, 1991 S.57). Die Gegenübertragung wurde demnach in der Frühzeit der Psychoanalyse "als eine Art 'Widerstand' im Analytiker gegenüber dem Patienten aufgefaßt, Widerstand gegen die Mobilisierung unbewußter eigener Konflikte durch das, was der Patient ihm sagt, zumutet oder für ihn repräsentiert. Der Analytiker kann durch Selbstreflektion solche Konflikte bei sich aufdecken, und er sollte dann alles daran setzen, sich ihrer Natur bewußt zu werden und ihre nachteiligen Folgen auszuschalten" (Sandler et al, 1991, S. 58). Die Veränderung dieser Sicht im Rahmen der Psychoanalyse erfolgte deutlich später. "Die erste direkte Feststellung einer positiven Sicht der Gegenübertragung stammt von Heimann (1950,1960); Sie ging davon aus, dass Gegenübertragung all die Gefühle umfasse, die der Analytiker in der Beziehung zum Patient erlebt. Die Wahrnehmung seiner eigenen Reaktionen (des Analytikers, des Therapeuten) kann somit ein zusätzlicher Weg zum Verständnis der unbewußten seelischen Vorgänge des Patienten sein. Es ist bemerkenswert, dass diese Erweiterung des Gegenübertragungskonzepts ähnlich der Änderung ist, die Freud an seinem Übertragungskonzept vornahm..." (Sandler et al, 1991, S. 61). Dazu meint der Gestalttherapeut F. Staemmler: "Heimanns Umdeutung des Wortes hat sich schnell weit verbreitet, was sicher nicht nur mit ihrer extrem weiten Fassung des Begriffs zu tun hat, sondern auch damit, dass sie ihn vom Stigma des Unerwünschten, Neurotischen befreite und therapeutisch nutzbar machte. Wenn sich der Therapeut nämlich auf den Standpunkt stellt, '...dass seine emotionalen Reaktionen ein bedeutsames technisches Instrument sind, mit dessen Hilfe er den Patienten besser verstehen und ihm helfen kann, so fühlt er sich auch freier, seine in der Übertragungssituation auftauchenden positiven und negativen Gefühle offen wahrzunehmen, braucht solche Reaktionen nicht mehr zu unterdrücken, sondern kann sie für seine analytische Arbeit nutzen' (Kernberg, 1983, S. 70)..." (Staemmler 1993, S. 162). Staemmler spricht sich allerdings gegen eine Übernahme des Begriffs Gegenübertragung in die Gestalttherapie aus: "Natürlich gibt es auch innerhalb gestalttherapeutischer Arbeit eine 'Gegenübertragung' (im 'ganzheitlichen' Sinne) des Therapeuten, und diese spielt eine zentrale Rolle im therapeutischen Prozess. Sie sollte hier nach meiner Meinung jedoch nicht so genannt werden, da die entsprechenden Vorgänge treffender unter der Bezeichnung 'persönliche Resonanz' des Therapeuten gefasst sind. Die persönliche Resonanz ist unabdingbarer Bestandteil des therapeutischen Kontakt- und Beziehungsangebots in der Gestalttherapie" (Staemmler 1993, S. 167).

Gedanken und Erfahrungen zur Übertragung und Gegenübertragung in der Atem- und Leibtherapie

*Eine Zusammenfassung des Referates von Stefan Bischof, AFA-Info Nr. 3/90, 1/91, 1/92
Organ des Verbandes der AtemtherapeutInnen, AFA, Berlin,*

So wie es in der klassischen Freudschen Analyse ein dogmatisches Festklammern an dem Nichtberühren des Körpers gibt, so gibt es bei vielen Atemtherapeuten eine Angst vor der Einbeziehung der Konzepte Übertragung und Gegenübertragung in unsere Arbeit. Bei beiden ähneln die Argumente sich sehr, scheint mir. Die Reinheit der Lehre würde verwässert, das Wertvolle des Verfahrens könnte verloren gehen.

Längst aber machen viele Analytiker Schritte in Richtung Integration des Körpers in ihre Arbeit, wenn sie auch noch keinen "Segen" von ihren Schulen haben. So ist es, glaube ich, auch bei uns Atemtherapeuten mit dem bewussten Umgang mit Übertragung und Gegenübertragung in unserer Arbeit.

Übertragung

Um der Übertragung mehr auf die Spur zu kommen, beginne ich zuerst einmal beim SETTING.

Unter Setting versteht man die von der Lehre oder vom Verfahren her vorgegebene Struktur der formalen Gegebenheiten. Das betrifft vor allem die Art und Weise der Begegnung zwischen Therapeut und Klient. In der klassischen Analyse wird das Setting des auf der Couch liegenden Patienten und dem sitzenden Analytiker absichtlich gewählt. Damit soll u.a. möglichst schnell eine Abhängigkeitsbeziehung aufgebaut werden.

In der Atem-Einzelbehandlung haben wir ein ganz ähnliches Setting, wenn auch andere Intentionen. Es ist daher zweckmäßig, wenn wir uns bewusst machen, was es bedeutet, wenn wir einen Menschen einladen, sich auf unsere Liege zu legen. Es beinhaltet bereits das Angebot zur Regression (zum Zurückgehen) in frühere, kindliche Haltungen. Der sitzende Behandler und der liegende Klient stellen ein Gefälle her, das sehr schnell Bilder hervorruft wie die haltende, bergende, gütige, wärmende und lebensspendende Mutter oder der Vater und das noch bedürftige, ausgelieferte Kind.

Der Übergang vom Stehen bzw. Sitzen zum Liegen ist also bereits ein bedeutender Schritt, der in einer durch das Setting vorgegebenen Elternübertragung auf den Atemtherapeuten einerseits große Vereinnahmungsängste hervorrufen und andererseits Verschmelzungswünsche bzw. -phantasien hervorbringen kann.

In der Folge werden wir vorerst auf die der Übertragungssituation entsprechenden kindlichen Versuche des Klienten stoßen, mit seinen Bedürfnissen umzugehen. Dabei können vor allem die verunglückten Versuche von Kontaktaufnahme und Abgrenzung in traumatischer Weise wieder auftauchen. Wir haben es also vorerst mit dem Kleinkind im Klienten zu tun, das sich abhängig erlebt von uns als der positiven oder negativen Elternfigur. Mit diesem Bewusstsein wird es uns kaum überraschen, wenn wir erleben, dass allein der Kontakt mit der Hand weitere Übertragungen und Projektionen fördert und der Klient entsprechende Reaktionen zeigt, die den früh gelernten Mustern entsprechen.

Die reine behütende Berührung

mit der ruhenden, den Atem begleitenden Hand, in der ich als Behandler sie z.B. auf das Kreuzbein, das Brustbein, die Stirne oder auf eine andere Stelle lege. Anders herum auch die Hände als Höhlen oder Schalen für die Füße, den Hals oder den Kopf zur Verfügung stelle. Ich biete damit eine vollkommene, mütterliche, bzw. väterliche Präsenz an. Bei relativ gesunden Menschen machen wir die Erfahrung, dass der Liegende sich ohne weiteres vertrauensvoll auf diese Art der Berührung einlassen, d.h. sich unter die Hände sammeln kann. Genauso legt er seine Füße in meine Hände hinein. In diesen Fällen können wir annehmen, dass die Entwicklung in dieser Beziehung und an diesem Körperteil bzw. -raum relativ geglückt ist. Der Liegende kann dann seinen Atem zulassen und wir können in bekannter Art und Weise am "reinen" Atem arbeiten.

Kommen wir jedoch in tiefere Schichten des Körpererlebens, d.h. wird Unbewusstes aus tieferen Schichten hochgehoben, oder steigt das Maß an Empfindungs-, Sammlungs- bzw. Fühlvermögen durch die gewachsene Atem-, bzw. Ich-Kraft, können durchaus auch später, im weiteren Behandlungsverlauf neue Übertragungssituationen entstehen. Meiner Erfahrung nach tauchen sie immer wieder auf, später ändert sich jedoch die Art und Weise, wie der Liegende damit umgehen kann. Etwa in der Weise, dass der Liegende vorerst wohl die behütende Hand des Behandlers - in der Übertragung auf seine Mutter - als vereinnahmend und damit beängstigend erlebt, dann aber mit seiner Ich- bzw. Sammlungskraft ganz in die Empfindung gehen kann und die Hand des Behandlers so erlebt, wie sie wirklich ist. Damit wäre er für einmal aus der Übertragung in die reale Situation und in den Kontakt getreten.

Eine Erfahrung, kann diejenige sein, dass sich der Liegende unter dem Angebot der mütterlichen Hände steif macht, den Atem verhält (Totstellreflex). Hier sind wir auf eine Haltung gestoßen, die etwas über eine nicht geglückte Entwicklung in der Zeit des frühen Gehaltenwerdens und Geborgenseins aussagen kann. (Vorher muss ich natürlich ausschließen können, daß die realen Gründe für die Reaktion nicht bei mir als Behandler liegen, z.B. kalte Hände oder unangepasstes Verhalten).

Eine zweite Reaktion wäre Unruhe: der Liegende bewegt sich, er möchte meinen Händen entfliehen (Fluchtreflex). Dem entspricht, dass er die Sammlung an dem Ort, wo ich meine mütterlichen Hände habe, nicht halten kann. Er muß weggehen in das Denken, in die Bilder, in die Hyperventilation, er spaltet sich ab von Empfinden und Fühlen, weil der gestaute Affektbetrag, der durch die Sammlung bewusst würde, noch zu bedrohlich für ihn ist.

Diese negativen Übertragungen der frühen Beziehungsperson - in den meisten Fällen der Mutter - auf den Therapeuten, werden im Verlauf der Arbeit für den Klienten bewusst, entweder durch Evidenzerlebnisse im Sinne von ganzheitlichem Erkennen mit den dazugehörigen Gefühlen, Gerüchen, Orten, Zeiten, meist aber auch durch spontane Assoziation, Wiedererinnern und Fantasien.

Genauso wie im psychoanalytischen Prozess kann der Klient allmählich neue, positive Erfahrungen am Therapeuten machen und so aus der Übertragung heraus treten in die wirkliche Situation. Er erlebt also frühere Situationen wieder, aber diesmal anders und kann so seine Angst abbauen und sich in die Hände des Therapeuten hineingeben, oder mit unseren Worten: seinen Atem kommen lassen. Die Integration der so bewußtgewordenen alten Erlebnisse und neuen Reaktionsmöglichkeiten in den Alltag ist von größter Bedeutung.

Die zweite Arbeitsweise, die ich untersuchen möchte, ist die

Gegenübertragung

Sind in der psychotherapeutischen Literatur vor allem die Übertragungs- und Gegenübertragungsgefühle genannt, so kommt in unserer Arbeit das enorm wichtige Feld der -empfindungen hinzu. Das erlaubt uns, nicht nur verschüttete Gefühle des Klienten wahrzunehmen, sondern auch Empfindungen, die ihm selber noch nicht bewusst sind. Mit Empfindungen meine ich z.B. nicht nur eine feste Bauchdecke, sondern auch den gesamten körperlichen Tonus sowie den Zustand der inneren Organe.

Wir spüren dann z.B. bereits im Erstgespräch, dass unser Magen fest und angespannt ist, oder dass wir den Klienten gleich "adoptieren" möchten usf.

Die Wahrnehmung der Gegenübertragungsgefühle und der Atemmitvollzug ermöglichen es uns, immer wieder eine bestimmte, klare therapeutische Haltung einzunehmen. Diese hilft dem Klienten, in Kontakt zu den eigenen Gefühlen und Bedürfnissen zu kommen.

Wir kennen in unseren Atem- und Leibtherapien sehr vielfältige Gegenübertragungsgefühle. Ich beginne bei den negativen wie z.B. Ärger über den Klienten, Langeweile, körperlichen Ekel beim Anfassen, Abwertung seines Körperbaus, Ablehnung seiner Widerstände, Überlegenheits- und Machtgefühle, Konkurrenz- und Streitlust, Unfähigkeits- und Minderwertigkeitsgefühle usf. Bei den positiven Gegenübertragungsreaktionen fallen mir ein: Die Sehnsucht nach Nähe und Geborgenheit, sexuelle, bzw. erotische Gefühle und Fantasien, Bemutterungs- und Bevaterungstendenzen, Erlöserfantasien.

Bei den negativen wie bei den positiven Gegenübertragungsreaktionen hilft mir deren Wahrnehmung, meine grundsätzliche therapeutische Haltung, d.h. Intention stets zu überprüfen und bewusst neu einzunehmen. Einmal könnte dies z.B. Bergen und Halten sein, also Nähe, dann wiederum Abgrenzen, Spannen und Fordern, also Distanz.

Dies sind Haltungen, in die ich mich selbst als ganzer Mensch in meinem Körper und in meiner Emotionalität, d.h. meiner Empathie zum Klienten, einbringen kann.

Die Gegenübertragung war in der Analyse früher sehr verpönt. Man meinte, der Therapeut solle seine eigenen Probleme nicht in die Therapie einbringen. Das gilt natürlich heute genauso wie damals, obwohl heute akzeptiert ist, dass es eigentlich unvermeidbar, ja

fruchtbar ist, im Verlauf einer Therapie immer wieder auf neue, unbewusste Gegenübertragungsgefühle zu stoßen.

Trotzdem ergibt sich daraus die Konsequenz, dass wir darauf angewiesen sind, unsere eigenen Gefühle und körperlichen Empfindungen im Kontakt mit anderen Menschen möglichst genau zu kennen. So ist gewährleistet, dass wir in einer hochemotionalen Situation, z.B. wenn uns ein Patient angreift oder über den grünen Klee lobt, unterscheiden können, was die eigenen und was evtl. die Gefühle des Klienten sein könnten.

Der erste Schritt ist also das Zulassen und Erleben der Projektionen in der Eigentherapie wie auch in der Therapie mit Klienten. Dies ist immer schwierig, weil mit JUNG gesagt:

"Die Gegenübertragung wie die Übertragung etwas Zwanghaftes ist, eine Unfreiheit, weil sie eine "mystische", also unbewusste Identität mit dem Objekt (z.B. mit dem Klienten) bedeutet. Gegen solche unbewussten Bindungen bestehen stets Widerstände...".

Selbst wenn wir also sicher sind, dass bestimmte Gefühle unsere eigenen Probleme betreffen und wir sie deshalb gar nicht erst spüren möchten, oder vorerst außer Betracht lassen würden, dürfen wir vermuten, dass es dieselben oder ähnliche Gefühle auch beim Klienten gibt.

Zum besseren Erkennen der Gegenübertragungsgefühle ein kleines Schema, wie es SANDER KIRSCH, ein analytischer, neo-reichianischer Körpertherapeut verwendet:

1. Was fühle und empfinde ich in meinem Körper?
2. Wie fühle und empfinde ich es?
3. Kann ich es benennen?
4. Ist dies etwas, das ich kenne?
5. Von woher und von wann?
6. Was ist der Unterschied zwischen meinem normalen Gefühl und dem momentanen?

Fallbeispiel:

Es ist an einem späten Nachmittag im Herbst, bereits am Eindunkeln. Wir beginnen die Therapiestunde wie immer damit, dass wir uns setzen. Die Klientin, die schon längere Zeit zu mir kommt, beginnt sofort und sehr emotional zu erzählen. Ich bemerke bei mir, praktisch im gleichen Augenblick, wie mir meine Augenlider bleischwer werden und ich wie betäubt werde. "Jetzt schlafe ich, wie vom Hammer getroffen, gleich ein", sind meine Gedanken. Ich muss jetzt etwas unternehmen.

Da spricht mich meine Klientin an. "Sind sie müde?" Ich bin einen Moment verwirrt, weiß es nicht genau, denn nach einigen Stunden Arbeit bin ich wirklich bereits etwas müde und trotzdem überrascht von der Vehemenz des Geschehens. Ich bejahe also und teile ihr zugleich mit, dass ich mich wie vom Schlag getroffen, richtig depressiv fühle und dies so nicht kenne. Ich frage sie, ob sie nicht einen Moment spüren möchte, wie sie sich in ihrem Inneren fühlt, nachdem ihre Erzählung so lebendig und begeistert geklungen hatte.

In der Folge spürte sie ihre verdeckte Depression selber und wir konnten diese zum Thema der Stunde machen.

Helfen jenseits von Übertragung und Gegenübertragung in der Systemischen Arbeit- über die Verantwortung gegenüber dem Klienten

Zusammenfassung des Referates von Bert Hellinger aus einem Schulungskurs in Köln im November 2002.

Die systemische Arbeit beginnt in der eigenen Seele. Dass ich also nicht auf den Klienten schaue oder auf die Klientin, sondern immer auf die Familie. Wenn jetzt diese Familie einen ehrenvollen Platz bekommt in meiner Seele, bin ich in vollem Einklang und habe die Kraft, das zu tun, was notwendig ist. Und es gibt keine Übertragung. Das ist das Revolutionäre bei dieser Vorgehensweise.

Ich möchte das noch etwas erläutern. Wenn in der üblichen Psychotherapie jemand zu einem Therapeuten kommt und sich als hilfsbedürftig präsentiert, was geschieht in dem Augenblick? Es entsteht eine Übertragung von Kind zu Eltern, und es entsteht eine

Gegenübertragung vom Therapeuten zum Klienten wie von Vater oder Mutter zu einem Kind. Damit ist eine lange Therapie vorgezeichnet, die scheitern muss, außer, wenn der Klient dem Therapeuten endlich böse wird und sich dann selbst aus der Therapie entlässt. Das schaffen aber nur wenige.

Das Geheimnis des Erfolgs ist - und das ist die hohe Kunst -, dass der Therapeut diesen heilenden Ärger schon zu Beginn provoziert, indem er sich weigert, in die Gegenübertragung einzusteigen. Dann sagt er dem Klienten zum Beispiel: "Erzähl mal, was in deiner Familie passiert ist." Das verschiebt sofort den Fokus, weg von ihm selbst auf etwas anderes hin. Wenn er das, was in der Familie passiert ist, berichtet hat, weiß man in der Regel sofort, was getan werden kann. Man weiß zum Beispiel, wer ausgeschlossen wurde und wer hereingenommen werden muss. Sobald der Klient aber anfängt, von seinen Gefühlen zu reden, und zum Beispiel sagt: "Ich fühle mich elend", beginnt die unendliche Analyse.

Viele Vorwürfe, die gegen das Familien-Stellen erhoben werden, werden von jenen Psychotherapeuten vorgebracht, die am Modell von Übertragung und Gegenübertragung festhalten als oberste Norm. Verständlicherweise, denn für sie bricht ein ganzes Weltbild zusammen.

Die Kontrolle:

Ich hatte in Washington ein Supervisionsseminar, in dem eine Teilnehmerin, eine Physiotherapeutin, über eine Klientin reden wollte, weil es in ihrer Familie viel Gewalt gebe und sie voller Aggressionen sei. Ich fragte sie: "Warum ist sie denn zu dir gekommen?" Sie sagte: "Sie hatte Schmerzen im Arm." Ich fragte: "Hast du ihr damit helfen können?" Sie sagte: "Ja, die Schmerzen sind bald weggegangen." Ich fragte: "Wieso ist sie denn noch bei dir?" Sie sagte: "Ja, es kamen dann noch andere Sachen aus ihrer Familie hoch." Ich habe sie gefragt: "Wie lange ist die Klientin schon bei dir?" Sie sagte: "Dreizehn Jahre."

Ich sagte ihr: "Die Klientin ist jetzt voll in Kontrolle." Das ist so bei dieser Art der Übertragung und Gegenübertragung, wenn ein Klient sich als schwach und als Opfer präsentiert. Dann bekommt der Therapeut leicht Angst, sich auf eine Weise zu verhalten, die das arme Hascherl in die Selbständigkeit entlässt.

Ich habe dieser Teilnehmerin einen praktischen Vorschlag gemacht, wie sie die Kontrolle wiedergewinnt. Ein Klient, der Kontrolle über den Helfer gewonnen hat, erzeugt in ihm ein bestimmtes Gefühl, nämlich Ärger. Die Lösung und die Kunst wäre, sich so zu verhalten, dass der Ärger, den man selbst spürt, vom Klienten gespürt wird. Wo das gelingt, ist man wieder in Kontrolle, und beiden, dem Helfer und dem Klienten gelingt die Trennung.

Ich habe die Teilnehmerin gefragt: "Hast du mit ihr einen neuen Termin vereinbart?" Sie sagte: "Ja, in der nächsten Woche." Ich schlug ihr vor: "Rufe sie am Tag davor an und sage ihr, du seist verhindert. Vereinbare mit ihr aber einen neuen Termin. Doch am Tag dieses Termins unternehme etwas anderes, ohne dass du sie vorher benachrichtigst. Wenn sie dir Vorwürfe macht, entschuldige dich und vereinbare wieder einen Termin."

Auch der kommt unter irgendeinem Vorwand nicht zu Stande. So machst du weiter, bis sie sich von dir trennt. Dann hast du die Kontrolle wiedergewonnen und fühlst dich gut und frei. Und sie ist in die Selbständigkeit entlassen und von ihrer Übertragung geheilt."



„Tiger“ (A. Stachowski)

IV. ALLGEMEINE THEMEN

Sucht und Gewalt

Silke Hoffmann, Erhat Toka, Gabriele Lehnhardt

Teil 1:

Guten Tag, gestatten dass ich mich vorstelle?

Ich bin einfach toll,
ich bin verführerisch,
ich kann küssen, wie niemand sonst,
ich mache die Unglücklichen glücklich (und Glückliche unglücklich)
ich mache die Kleinen ganz groß (und Große klein)
ich mache die Schwachen stark (und Starke schwach)
ich mache die Verzagten mutig (und Mutige verzagt)
ich mache die Schweigsamen reden (und Redselige schweigsam)
ich mache die Hässlichen schön (und Schöne hässlich)
ich führe zusammen (und ich trenne)

ich bin überall:
In den Häusern ganz normaler Familien
auf Baustellen
bei Staatsempfängen
in Kneipen
in Büros
bei gesellschaftlichen Anlässen
bei Alleinstehenden
unter den Brücken
in Palästen
am Lenkrad
im Fernsehen
in der Musik
in der Werbung
in den Kliniken
in allen Ländern und Kontinenten
oben, unten, im Kopf und im Bauch
in jeder Zelle des menschlichen Körpers
in Träumen, in der Gegenwart, aber auch in der Vergangenheit und in der Zukunft.

Ich komme in vielfältigen Gestalten und Verkleidungen daher:
Ich bin reich, gutaussehend und erfolgreich
ich lebe zahnlos und stinkend im Dreck der großen Städte
ich bediene mich heimlich am Medizinschrank meines Dienstzimmers
ich kann tolle Reden halten und Menschen fesseln
Ich schlinge alles in mich hinein um meine innere Leere zu füllen
ich knie vor dem Klo, wie vor einem Altar und opfere würgend mein Innerstes
ich gebe alles und fordere alles
ich kann trösten, einwickeln, ersticken
ich bin locker und leicht, drehe mich im Kreis, und reiße alles mit in Tanz und Traum
ich kann abheben und fliegen wie ein Kranich
ich träume und ich bin Traum und Albtraum,
ich kann weichzeichnen, mache alles unscharf, unwirklich, unsichtbar.....
ich bin der Spiegel aus dem Märchen und schaffe meine Bilder, meine Welt

Ich bin die Sucht!

Hallo, hier ist die Gewalt.

Ich beschreibe mich mal selber. Also, ich bin eigentlich eine Energieform, die in die falschen Wege geleitet wurde.

Ich hätte genauso auch die wunderschöne Liebe sein können. Ich bin leider die primitivste Form, seinen Gefühlen freien Lauf zu lassen. Mich gibt es schon solange, wie es die Menschen gibt. Die haben es seit jeher nicht gelernt, mit mir umzugehen. Zu meinem Glück. Man kann mich beherrschen, aber das ist wie ein Ritt auf dem Drachen. Das

können die wenigsten. Wenn ich bei jemandem ins Blut gelange, so ist er mein Untergebener, und er macht, was ich ihm spontan einflöße. Manchmal breche ich wegen der geringsten Schwierigkeiten aus. Dann kann man mich auch nicht mehr zurückhalten. Wenn ich mich warm gearbeitet habe, kann ich richtig in Fahrt kommen. Dann tobe ich mich solange aus, bis ich zufrieden bin.

Nur zum Spaß nenne ich hier einige Beispiele:

Letztens schlief ich bei einem jungen Mann im Kopf. Er stand morgens auf, um in die Schule zu gehen. Der Wecker klingelte und er wurde wach. Ich schaute kurz auf, aber schlief bald wieder ein. Dann frühstückte er mit seinen Geschwistern. Das Gelaber so früh am morgen ging ihm ziemlich auf die Nerven. Ich bemerkte nicht viel, da er sich Mühe gab, mich nicht zu wecken. Auf dem Weg zur Schule spürte er auf seinem Fahrrad den warmen Wind auf seinem Gesicht. Jetzt war die Welt in Ordnung für ihn. An der Schule angekommen, fiel ihm ein, dass er seine Hausaufgaben vergessen hatte. Das altbekannte flaue Gefühl machte sich in seinem Bauch breit. Ich war durch die Situation irritiert und entschied mich aufzuwachen. OK, was ist das Problem? Alle Lauscher ausgebreitet.

In der Pause hatte er den Tadel des Lehrers wegen den fehlenden Hausaufgaben hinter sich gelassen. Da kam auch schon das nächste Problem auf ihn zu. Die Schüler zwei Klassen über ihm. Jeden Morgen machten sie sich den Spaß, meinen Jungen rumzuschubsen. Alarmstufe Rot.

Gleich fällt der Startschuss für meinen Einsatz. Ich kann es kaum noch abwarten. In der Vergangenheit hatte mich noch zurückhalten können. Aber heute hatte ich ein gutes Gefühl. Zu meinem Glück schauten einige Mädchen sich die Erniedrigungen auf dem Schulhof an. Jetzt musste ich meinem Jungen nur noch dazu bekommen, mir freie Hand zu lassen. Also fing ich an, ihm einiges zu erzählen. Ich sagte: "Hey man, das reicht ja wohl. Heute Morgen deine Geschwister, dann deine Lehrerin und jetzt diese Spacken hier. Es wird Zeit, deiner Wut etwas Luft zu machen.

" Grünes Licht für mich: Nicht lange nachgedacht und zack hatte das Großmaul eine Sitzen. Dann fing ein Geraufe an. Ganz unerwartet griffen den Jungen auch die Freunde des Pöblers. Der arme Junge bezog eine prächtige Portion Prügel. Und das vor den Mädchen. Nach der Schlägerei ging er auf die Toiletten, um seine Verletzungen anzuschauen.

Im Spiegel betrachtete er seine Verletzungen.

Mein Einsatz: " Diese Schweine. Die kannst du nicht einfach so davonkommen lassen. Du musst was unternehmen. Die werden in der nächsten Pause noch ihr blaues Wunder erleben. Am besten, du besorgst dir noch etwas, womit du dich gegen sie wehren kannst, wenn sie wieder zu viert angreifen. Jetzt geh und schau nach, was du benutzen kannst!"

Ich war warm. Bin vom Stand-By-Modus zum Online-Modus gewechselt.

Zu 40 Prozent hatte ich das Sagen. Ab in die Schulküche. Dort sah er sich um und entdeckte ein Messer in der Schublade, das er gut unter seinem T-Shirt verstecken konnte. Ich war inzwischen schon zu 50 Prozent an der Macht. In den folgenden Unterrichtsstunden bearbeitete ich den Jungen, um ihn gefügiger zu machen.

Wieder sagte ich ihm: " Die Jungs verdienen eine Lektion. Irgendjemand musste die mal aufhalten. Das wäre die beste Gelegenheit. Nebenbei könntest du auch den Mädchen imponieren und dein Gesicht wahren." Die Menschen sagen allzu leichtfertig : "Nichts wird so heiß gegessen, wie es gekocht wird" Aber ich hatte Zeit, alles auf Betriebstemperatur zu bringen.

Endlich Pause. Die vier schauen zu uns rüber und lachen. Ich gewinne wieder 10 Prozent an Autorität. Jetzt kommen sie zu uns rüber und fangen an zu schubsen. Hey, was für eine Überraschung.

Mein alter Freund "Angst" gesellt sich zu uns. Spontan bekommt er gleich 20 Prozent der Kontroll-Befugnis. Die erste Backpfeife klatscht in unser Gesicht. Irgendjemand ist da noch hier bei mir und Angst. Oh, das ist ja die Vernunft, die sich gerade eingeklinkt hat, um den Jungen davon abzuhalten, das Messer zu ziehen. Aber sie hat hatte keine Chance gegen mich und die Angst. Nach dem zweiten Schlag war von ihr eh nichts mehr zu hören. Ich hatte 100 Prozent. Der Angreifer holte wieder zu einem Schlag aus.

Er wollte mich treffen. Mich!

Hallo, GEWALT, Du geile Sau,

je mehr ich von dir höre, desto sympathischer wirst du mir!

Wusstest du eigentlich, wie viele Gemeinsamkeiten wir haben? Nein? Dann hör mal zu: Nicht nur du bist so alt wie die Menschheit und wenn du Dich genau zurück erinnerst, wird Dir einfallen, dass es mich in Deiner Nähe auch schon immer gegeben hat. Die Menschheit will berauscht sein – und wenn sie mich gerufen haben, war ich immer da, in Blättern und Pilzen, in Beeren und vergorenen Getränken, in Giften, die ihnen die Zähne ausfallen ließen und die Nasen durchlöchert haben, alles um ihnen das Grau aus dem Alltag zu nehmen, um sie weniger frieren zu lassen, um sie glauben zu lassen, sie seien stark, ja unsterblich, um ihnen Mut zu machen, sich mir Dir, der GEWALT zu verbünden, um in Kriege zu ziehen, um die Schmerzen zu ertragen, in die DU sie gerissen hast.

Auch ich liebe es, wenn man sich mir unterwirft – und wie Du in den Köpfen der Menschen schläfst, bin ich IN ihnen und breite mich an den Stellen aus, an denen sie leer sind, lasse sie glauben, sie würden mich nutzen, ja be-Herr-schen können, und merken nicht, wie ich längst begonnen habe sie an der Hand zu nehmen, zu leiten, zu völlig neuem Erleben zu beflügeln, und dass ICH es bin, die sie in ungeahnte Höhen hebt und – wann immer es mir gefällt – ganz ohne Fallschirm abstürzen lässt.

Ich lass´ mich nicht kontrollieren oder beherrschen, nein, ICH bin es, die kontrolliert und herrscht und nur wenigen gelingt der Sieg über mich, weil ich dafür Sorge, dass meine Verbündeten klein bleiben – oder klein werden, dass sie so stürzen, dass sie meinen, es lohne sich nicht wieder aufzustehen, es sei angenehmer – oder weniger schmerzhaft, gleich liegen zu bleiben.

Noch etwas haben wir gemeinsam: Unsere Freundin, die ANGST!

Die Angst ist es, die mir das Feld bestellt, die Wunden reißt, in denen meine Saat beginnt zu keimen. Nicht etwa, dass ich sie besiegen würde – im Gegenteil, nur als Verbündete schaffen wir uns ständig aufs Neue den Nährboden auf dem wir gedeihen können: Wenn die Angst beginnt, dem Menschen die Luft zu nehmen, schreit er nach mir, der Sucht. Wenn ich gehe, ihn für einen Moment aus meiner Umarmung entkommen lasse, fängt ihn die Angst wieder ein und deckt ihre dunklen Tücher über seine Seele. Ich liebe sie, meine finstere Freundin, die Angst, so wie ich Dich schätze, mein umwerfender Bruder „GEWALT“

Ich möchte dich einladen mit mir zu flirten, mit mir zu tanzen, es ist alles bereit:

Ich habe ein Mädchen kennen gelernt, das heißt, sie hat mich gerufen, sie hat gebettelt und gefleht, ich möge mich ihrer annehmen – und du weißt, ich komme gern.

Ihr Leben war bisher wirklich ekelhaft. Niemand hat sie in diesem Leben erwartet, sie wurde da hineingeschmissen, so wie man Abfall in eine Tonne kippt. Ihre Mutter war längst in meiner Hand und zog es vor, sich mit mir treiben zu lassen, die Großeltern konnten ein wenig zu Hause geben, für Liebe gab es keinen Platz.

Dann kamen die Männer. Die Freunde und Partner der Mutter, die so klein waren, dass starke Frauen sie um Haupteslänge überragt hätten – und unser Mädchen war so zart, so schön und so scheu und sagte niemals Nein. Niemand wunderte sich, als sie begann, sich mit Kleidern ins Bett zu legen und sich nicht mehr zu waschen bis in der Schule keiner mehr neben ihr sitzen wollte.

Damals zeigte ich ihr den Klebstoff und die Plastiktüten und die Bierflaschen, die ihr Großvater nur halb leer getrunken hatte und niemand kann sagen, ich hätte ihr Leben nicht etwas mit Farbe gefüllt.

Dass es für so eine keinen Platz im Leben geben würde, war klar, bevor sie die Schule verließ und weil sie für nichts anderes Anerkennung bekommen hatte, als für das JA – Sagen, sagte sie unablässig JA.

Zu jedem Jungen, zu jedem Mann, zu jeder Demütigung, zu allem, was ich ihr zeigte und was ihr für Tage, für Stunden, manchmal nur für Sekunden die Schwere ihres Daseins nahm, sie wiegte und schaukelte, sie in den Dreck fallen ließ.

Du wirst zugeben, dass man sich um sie kümmern muss – sie wird dieses Leben nicht lange ertragen – ich kann sie nicht so oft und so lange berauschen, wie sie es nötig hätte und deshalb hat sie gestern begonnen, sich in den Arm zu ritzen.

Erst ein ganz klein wenig, bis ein paar Tropfen Blut kamen.

Sie hat daran geleckt und zum ersten Mal geschmeckt, wie süß der Saft ist, der in ihren Adern fließt, sie hat seit langem wieder den Schmerz gespürt, der ihr sagt, dass sie noch lebt.

Berauscht von diesem neuen Gefühl hat sie sich den ganzen Arm zerschnitten und ich glaube sogar, Du warst bereits in der Nähe und hast ihr die Hand geführt.

Wir dürfen sie jetzt nicht allein lassen, sie braucht uns beide und Du solltest Dich ihrer in der nächsten Zeit etwas stärker annehmen, ihre Zeit läuft ab, zeig ihr Dein Gesicht und hilf ihr unser Werk zu vollenden!

Hallo Angst,

jetzt, wo ich dich gehört habe, ist mir bewusst geworden, dass ich dich irgendwoher kenne.

Ich glaube sogar, dass du manchmal vor mir bei den Menschen anwesend bist. Ich kenne aber auch Personen, bei denen vor mir Ratlosigkeit vorherrscht. Bei solchen ist die Wahl an Entscheidungen ausgeschöpft. Sie haben keine andere Möglichkeit mehr zu kommunizieren.

In so einer Situation nehmen sie den einfachsten Ausweg. Sie greifen zur Gewalt. Manchmal, aber nur selten, kommt es vor, dass mich die Flexibilität der Gedanken wegdängt.

Wie gut, dass sie nicht wissen, dass es da auch noch die Sanftmütigkeit, die Nachsichtigkeit, die Liebe, die Vernunft und die Gelassenheit gibt, auf die sie zurückgreifen können.

Das schaffen sie nicht, da sie ihre Mitte verloren haben. Sie sind zu sehr auf die dunkle Seite gerutscht, aus der wir sie nicht mehr weglassen.

Wir sind auch mächtig.

Uns stehen Hass, Wut, Feigheit und Unbeherrschtheit zur Seite.

Am meisten hasse ich es, wenn sie die dunkle und die helle Seite in Zusammenarbeit beanspruchen.

Ich hoffe, uns pfuscht keiner ins Handwerk.

Die Angst stellt eine Kraftquelle dar. Sie kann, wenn sich dir Hindernisse bieten, dich auf den Beinen halten, wenn du zusammenzuklappen drohst, dich als Sieger gegen eine aussichtslose Macht hervorgehen lassen und deinen gesamten Körper gegen die Kälte dieser Welt wärmen. Lässt du sie aber von der Leine, wird sie dich beherrschen, unterjochen, quälen und vielleicht töten.

(Jeoff Thompson)

Teil 2: SUCHT UND GEWALT – „nüchtern betrachtet“

Sucht ist eine Frage der Alltäglichkeit; süchtig sind wir alle mehr oder minder, mit oder ohne chemische Stoffe.

Betrifft uns nicht alle das Thema Sucht?! Sucht macht uns alle betroffen. Sucht erwischt uns. Sucht schädigt uns alle. Sucht hat uns alle gesucht -und gefunden. Sucht lässt uns alle nach dem Ausweg suchen und auf den Ausweg hoffen. Alle, die Nikotinsüchtigen, die Alkoholsüchtigen, die Medikamentensüchtigen, die Haschisch-, Kokain-, Heroin- und Cracksüchtigen, die Ecstasysüchtigen, die Ess-Brechsüchtigen, die Fresssüchtigen, die Magersüchtigen, aber auch die Putzsüchtigen, die Herrschsüchtigen, die Geltungssüchtigen, die Harmoniesüchtigen, die Gefallsüchtigen, die Arbeitssüchtigen, die Spielsüchtigen, die Sexsüchtigen, die Eifersüchtigen und selbst die Sehnsüchtigen. (Spannend wäre eine Liste von A...Arbeitssucht bis Z... Zerstörungssucht)

Wo sind wir? Sind wir nicht alle eine/r von diesen? Haben wir nicht fast von jedem etwas? Sind wir nicht zumindest gewinnsüchtig oder streitsüchtig? Ist es nichts von alledem, so bleibt zumindest die Gefahr der Selbstsucht oder doch der Selbstgefälligkeit und Selbstgerechtigkeit in der Leugnung jeglicher Suchtgefährdung.

So naheliegend ist die Frage nach dem, was Sucht in unserer Gesellschaft bewirkt, was sie für Schäden anrichtet, mit der Frage nach dem, was Sucht mit jedem von uns macht. Die persönliche Betroffenheit ist nur selten und mit Mühe auszublenken.

Man kann sich nicht mit dem Thema Sucht auseinander setzen, ohne auch an sich selbst zu denken. Vielleicht daran, wie man der Kreativität, die man nicht mehr aus eigenen Kräften speisen konnte, mit einem Mittelchen nachhelfen wollte. Vielleicht daran, wie man versucht die Enttäuschung über einen Misserfolg herunterzuspülen. Süchtigsein ist eine Grundbefindlichkeit und Lebens- und Verhaltensmuster.

Es hat etwas damit zu tun, dass wir alle nicht gelernt haben, mit Gefühlszuständen wie Schmerz, Hilflosigkeit, Unruhe, Trauer, Wut ect. zu leben. Stattdessen lernen wir, diese Gefühle nicht als zum Leben dazugehörig zu erklären, sie als negativ und unpassend abzuwerten und sie mit Hilfe verschiedenster Mittel und Verhaltensweisen zu vermeiden und "weg" zu machen. Das ist unsere alltägliche Lebens- und Gesundheitsauffassung. Da das immer nur kurzfristig und vorübergehend gelingen kann, geraten wir durch den permanenten Versuch und die ständige Wiederholung in einen Abhängigkeitsprozess, der immer unbewusster und automatischer verläuft, aus dem wir dann so schnell nicht mehr wieder herauskommen.

Suchtmittel wie Alkohol, Medikamente, Essen, Drogen usw. sind darin mit einbezogen. Es kann sich aber genauso gut um Partner/innen, Arbeit, Geld ect. handeln.

Der Begriff Sucht

Sucht ist mehrdeutig und schwer zu definieren. Etymologisch hängt er zusammen mit dem Wort "Siech". Sucht ist gleichbedeutend mit Krankheit, zum anderen hat sie die Bedeutung eines Lasters. Verschiedene Forschungsrichtungen unterscheiden zwischen Sucht, Süchtigkeit und Missbrauch. Sucht wird dabei als ein mehr passives, begierdenmäßiges und zwanghaftes Verhalten beschrieben, welches durch Fehlen der Fähigkeit zur eigenen Entscheidung geprägt ist. Sucht beinhaltet ein zwanghaftes Angewiesensein, eine Gebundenheit an ein schädliches Bedürfnis, das auf Dauer zum Suizid führen kann.

Süchtigkeit wird als starkes, hemmungsloses Verlangen nach bestimmten Werten oder Scheinwerten beschrieben, das aus der Person heraus das gewöhnliche Maß überschreitet und daher auch zerstörerisch und selbstzerstörerisch wirkt. Süchtigkeit reicht somit vom einfachen Hang bis zum dominierenden, unersättlichen Verlangen, einen Trieb zu befriedigen, was mit dem Verlust eines geordneten Selbstwert- oder Umweltbezuges einher geht. Missbrauch liegt dann vor, wenn eine Sache in einer Weise gebraucht wird, die vom üblichen Gebrauch bzw. vom ursprünglichen dafür gesetzten Zweck in qualitativer und /oder quantitativer Hinsicht abweicht. Die WHO hat wegen des fließenden Überganges zwischen Gewohnheitsbildung und Sucht den übergeordneten Begriff Abhängigkeitssyndrom eingeführt. Man versteht darunter einen Zustand von Missbehagen bzw. von Beschwerden, hervorgerufen durch den Entzug einer Droge. Man unterscheidet zwischen substanzgebundenen und nicht-substanzgebundenen Süchten. Eine auf beide Formen zutreffende Suchtdefinition stammt von Wanke(1985):

"Sucht ist ein unabweisbares Verlangen nach einem bestimmten Erlebniszustand. Diesem Verlangen werden die Kräfte des Verstandes untergeordnet. Es beeinträchtigt die freie Entfaltung der Persönlichkeit und zerstört die sozialen Bindungen und Chancen des Individuums."

Suchtverhalten ist eine Überlebensstrategie, ein Ersatz für die Wirklichkeit.

Das Suchtmittel wird genommen, um sich zu betäuben, zu entspannen und abzulenken. Es dient dazu, das Erlebte und die damit verbundenen unerträglichen Gefühle zu verdrängen. Missachtung, Demütigung, Vernachlässigung, Gewalterfahrungen und andere traumatische Erlebnisse, die nicht mit Hilfe von außen aufgearbeitet wurden, stehen oft hinter der Sucht.

Gewalt

Neben der (direkten und indirekten) körperlichen Gewalt steht die psychische und verbale Gewalt, die uns alle genauso betrifft wie die Sucht. Ausgehend von einem Bedürfnis nach Macht und Kontrolle, handelt es sich bei der Ausübung von Gewalt um eine Kompensation von Gefühlen der Ohnmacht und von mangelnder Impulskontrolle. Gewalt lässt sich in unterschiedliche Kategorien einordnen:

Körperliche Misshandlung: U.a. Schubsen, Stoßen, Ohrfeigen, Arm verrenken, Waffe gegen den anderen richten, den anderen zu Boden werfen, sexueller Missbrauch, Beißen, Kneifen u. a. Bevor es jedoch zu körperlicher Misshandlung kommt, lassen sich in der Regel andere Formen der Ausübung von Macht und Kontrolle beobachten:

Verbale Misshandlung - Drohungen: Drohen, sie/ihn fertig zu machen, die Kinder wegzunehmen, kein Geld/Unterhalt mehr zu zahlen, Selbstmorddrohungen, sie/ihn beim Sozialamt anzuzeigen
Einschüchterung: Durch Blicke, Aktion, Gesten, Schreien, Zerschlagen von Dingen, Zerstören des Eigentums

Isolation: Jemanden ständig kontrollieren, was er/sie tut, mit wem er/sie sich trifft, wohin er/sie geht, mit wem er/sie spricht, Kinder nicht zum Spielen raus lassen

Psychische Misshandlung: Ihn/sie klein machen, ihr/sein Selbstvertrauen untergraben, sie/ihn dazu bringen, dass er/ sie sich schlecht fühlt, ihn/sie nicht beachten, Liebesentzug, Beschimpfungen

Ökonomische Misshandlung: Ihr/ihm nicht erlauben, arbeiten zu gehen, sie/ihn ständig um Geld bitten, ihm/ihr Geld wegnehmen, Benutzen der Kinder: Kinder gegen Mutter oder Vater ausspielen, Versagensgefühle wegen der Kinder vermitteln, Kinder als Nachrichtenträger benutzen, Besuchsrecht missachten Ausnutzen von Privilegien: Entscheidungen allein treffen, sie/ihn wie einen Diener/in behandeln, sich wie ein Herrschertyrann benehmen

Sucht und Gewalt

Mit der Einnahme von Drogen sinkt die Hemmschwelle, es kann zu einem übersteigerten Selbstwertgefühl führen sowie extremen Angst- und Panikreaktionen und erhöhter Aggression. Nicht nur die Einnahme eines Suchtmittels, sondern auch das Verlangen danach, das Ausbleiben der Einnahme können zu veränderten Gefühlszuständen führen. Diese erhöhen die Gewaltbereitschaft und verleihen dem Täter das Gefühl von Macht. Eine Macht, die oft aus Verzweiflung entsteht, allerdings sehr fies sein kann. Für die Anwendung direkter körperlicher Gewalt gilt, dass sie in der Regel innerhalb der Familie und quer durch alle Gesellschaftsschichten stattfindet. Die Schuld für gewalttätiges Verhalten wird gern ihrem Opfer zugeschoben. Oftmals sind Kinder und Frauen die Opfer von Gewalt. Ursachen für Suchtkrankheiten von Frauen sind häufig Gewalterfahrungen in der Kindheit sowie sexueller Missbrauch. Nach Angaben der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen sind hier zu Lande über 4 Millionen Frauen suchtkrank (400 000 bis 530 000 behandlungsbedürftige Alkoholikerinnen, 2,5 Mio. nikotinabhängig, 1 Mio. medikamentenabhängig, 48 000 bis 60 000 drogenabhängig, Essstörungen waren nicht genannt).

Als Motiv für den Gebrauch von Suchtmitteln gaben die Frauen am häufigsten "Vergessen negativer Erfahrungen" oder "belastende Lebenswirklichkeit" an.

Dazu gehören Gewalterfahrungen (bei jeder dritten Frau) und Suizidversuche. Jedoch sind Kinder und Heranwachsende genauso von Gewalterfahrungen und sexuellem Missbrauch betroffen, was ich immer wieder in den Anamnesen der Klienten, mit denen ich arbeite, erfahre. Gewalterfahrungen - auch im Erwachsenenalter – spielen insgesamt bei Abhängigen eine große Rolle. So verbergen sich hinter der zunächst unauffälligen Fassade große Probleme:

Empfindungen der Sinnlosigkeit, Selbstentwertungen, Depressionen, Eheschwierigkeiten, sexuelle Schwierigkeiten, Überlastungen, psychosomatische Erkrankungen, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, und Migräne, Ängste und Zwänge, Verzweiflung, Prostitution, Schulden, Schwierigkeiten mit den Kindern ect.

Diese Probleme sind oft Ausgangspunkt für den Drogen- und Medikamentenkonsum und haben in den Suchtkreislauf geführt.

Die Bedeutung der Bewegung in der Werbung und in den Richtlinien des Kultusministeriums

Frank Felden, Jürgen Schmitz

Schaut man in die Werbung, sind Bilder von Dynamik und Bewegung gang und gäbe. Über sie lässt sich das Bild des schönen, immer schlanken und erfolgreichen Konsumenten des entsprechenden Produktes hervorragend verkaufen. Der moderne erfolgreiche Mensch ist fit und leistungsfähig, jung und schlank. Und ein solcher Mensch ist dynamisch; mit anderen Worten: Ein Gewinner !

Bewegung, Dynamik und Sport sind gute Identifikationsmöglichkeiten für das Produkt, sondern Sport ist auch ein hervorragender Werbeträger. Aber erfolgsorientiert muss sie sein, sonst bringt es nichts. Diese Tendenz der Bewegung nicht um der Freude willen, sondern um des Sieges wird speziell in den USA propagiert: Eine Niederlage ist schlimmer als der Tod, mit ihr muss man leben. !

Noch gibt es Unterschiede in den Sportauffassungen, speziell im Bereich der Schulen, der oben zitierte Spruch stammt aus einer amerikanischen Schule. Die Trendsportart Basketball mit ihrem Ableger Streetball, auf die wir noch zurückkommen, ist ein Beispiel dieser Entwicklung. Sie gilt als Symbol eines angesagten Lebensgefühls, das weit über das Spielfeld hinausragt. Kleidung, Sprache und Musik heben ab, und schaffen ein Image. Es vermittelt Zeitgeist, gilt als moderner Sport. Erfolg und Misserfolg lassen sich an einzelnen Spielern festmachen (Dirk Nowitzki) und mit anderen vergleichen. Der „american dream“ lässt grüßen.

Wenn hier also von „Bewegung“ die Rede ist, müssen wir einschränkend folgendes klarstellen: Sowohl im Bereich der Schule, als auch im Bereich der Werbung geht es in erster Linie um Sport, weniger um Bewegung als einem grundlegenden Aspekt menschlichen Verhaltens. Sport wie wir ihn heute sowohl in der Schule, als auch in der Werbung erleben ist zum Ausdruck von Lifestyle, von Konkurrenz, von Bodybuilding von Geschäftsinteressen geworden, und lässt seine Wurzeln in Vorstellungen von Leibesübung, gesunder Geist im gesunden Körper, fairer Wettkampf, etc kaum noch erkennen. Teilweise hat Sport in diesem Kontext mit Bewegung als Lebensäußerung nur noch wenig zu tun.

Die etablierteste Werbeform des außerhalb der Anzeigen- und Fernsehwerbung ist die Werbung im Rahmen von Sportveranstaltungen durch **Sport-Sponsoring**. Das Sport-Sponsoring verfügt über die längste Tradition von allen Sponsoringarten.

Mitte der 60er Jahre erschienen die ersten Sponsoren, bei denen kein direkter Bezug zum Sport mehr gegeben war. 1974 erregte die Jägermeister-Werbung auf Fußballtrikots Aufsehen. Die ursprüngliche Idee der sportlichen Betätigung (Gesunder Geist im gesunden Körper) trat hinter die Absicht der Werbung (Schnaps verkaufen zurück) zurück. Diese hohen Ideale des Sports werden heute , zumindest in der Außenwirkung nur noch in den Jugendsatzungen aufrechterhalten. Hier ist die Werbung für Alkohol, Gaststätten etc auf der Trikotwerbung weiterhin verboten.

Zwei Drittel aller Sponsoring-Investitionen fließen heute in den Sport.

- Einerseits repräsentiert der Sport eine Reihe sehr positiv bewerteter Attribute wie Erfolg, Leistung, Sieg, Dynamik, Vitalität, Jugendlichkeit, Fitness, Attraktivität, Kampf, Fair Play, von denen der Sponsor mittels **Imagetransfers** zu profitieren will.
- Andererseits sind eine Reihe von Sportarten Medienereignisse, die eine breite **Öffentlichkeit** anziehen und damit hohe **Reichweiten** der Werbung garantieren. Ein sehr großer Teil der Bevölkerung betreibt selbst Sport oder ist zumindest an den Übertragungen der Sportereignisse interessiert.

Die Grundstruktur des Sport-Sponsorings basiert auf der **Dreiecksbeziehung von Sport, Medien und Wirtschaft**. Die Wirtschaft sponsert den Sport entsprechend der Medienpräsenz einer Sportart oder eines Sportereignisses. Dies hat zur Herausbildung von **medienwirksamen (telegenen) Sportarten** einerseits und zu weniger

werbewirksamen Sportarten andererseits geführt. Erstere sind interessante Partner der Werbewirtschaft und können ihre Bedeutung im Publikumsinteresse ständig ausbauen, während letztere kaum Sponsoren finden und in der Öffentlichkeit kaum beachtet werden.

Für die Werbewirtschaft interessant sind insbesondere die Sportarten Fußball, Tennis, Motorsport und die großen Sportereignisse: Olympische Spiele, Leichtathletik Weltmeisterschaften. Sponsoren finden hier keine Alleinstellung mehr, sondern müssen in einem hart umkämpften Markt in einem klar definierten Rahmen ihre öffentliche Präsenz mit anderen Bewerbern oder sogar Konkurrenten teilen.

Exklusivität ist allenfalls noch in **Randsportarten** möglich (bezahlbar) wie Streetball, Basketball oder Beach-Volleyball. Dabei wird allerdings nicht annähernd das werbewirksame Medieninteresse erreicht.

Wie aber auch gezielte Kampagnen in Randsportarten für bestimmte Marken Sinn machen können, zeigt das Beispiel *Adidas*. Umfragen hatten 1991 gezeigt, dass *Adidas* in der Gunst der jugendlichen Zielgruppe zurückgefallen war. Die Marke galt als hausbacken, wenig jugendlich, verstaubt, nicht trendig. *Adidas* sponserte über drei Jahre Streetball-Contests, die als markenspezifisches Event durch die Republik tourten. Nicht nur die Marke *Adidas*, auch die Sportart Streetball erfuhren dabei einen enormen Auftrieb. Streetball war als Slumsportart nicht an einen Verband gebunden, es hatte bei der Zielgruppe ein hohes Image und galt sogar bei Pädagogen als besonders wertvoll für den Einsatz in der Suchtprävention, der Gewaltprävention bei multikulturellen Gruppen, im Behindertensport.

Bei dieser Art von Eventmarketing in Randsportarten liegt die Chance in der gezielten Ansprache einer bestimmten Gruppe und in der Möglichkeit, die Sportart selbst attraktiver zu machen, und so die Exklusivität optimal zu nutzen.

Weitere Beispiele hierfür sind *Jever* beim Beach-, Volleyball, *Hasseröder Pilsener* beim Boxen.

Die **Ziele beim Sport-Sponsoring** sind in erster Linie Bekanntheit und Image und bei Produkten, die in einer Beziehung zur Sportart die Demonstration der Leistungsfähigkeit beschränken.

Aufgrund der Unterschiedlichkeit der Sponsoren beim Sport ist es sinnvoll, eine Unterscheidung nach der Sportnähe der Produkte vorzunehmen. Die Skala reicht hier von Produkten, die in einer direkten Beziehung zu der Sportart besteht, wie z.B. Sportartikel, Bekleidung etc. bis zu Produkten, die in keinerlei sachlichem Zusammenhang zu der gesponserten Sportart stehen (Versicherungen, Telefongesellschaften). Die **Leistungen des Sponsors** variieren dabei von Sachleistungen über Ausrüsterverträge bis zu Dienstleistungen und reinen Geldleistungen. Die Höhe der Sponsorenleistung hängt vom Marktwert ab und kann an sportliche Erfolge gekoppelt sein. Insbesondere beim Sponsoring von Einzelsportlern beinhaltet der Sponsoringvertrag meist eine Wohlverhaltensklausel, die außerordentliche Kündigungsrechte vorsieht, wenn der Sportler durch sein persönliches Verhalten dem Image des Sponsors schadet (Doping, Drogen).

Die Zuordnung der Sportarten, die von einem Unternehmen gesponsert werden, kann nach unterschiedlichen Aspekten erfolgen. Unter dem Aspekt der **Produktaffinität** muss eine direkte Beziehung zwischen Produkt und Sportart bestehen. Bei den meisten Produkten besteht keine oder nur eine geringe Affinität zu bestimmten Sportarten. Hier ist die **Zielgruppenaffinität** für die Auswahl der Sportart entscheidend. Eine generell geringe Produktaffinität zum Sport haben Alkohol und Zigaretten. Hier ist das Auswahlkriterium die Zielgruppenaffinität, also die Tatsache, dass bestimmte Zielgruppen ein besonderes Interesse an bestimmten Sportarten haben. So finden sich beispielsweise im Umfeld von Fußball viele Brauereien.

Die Sportart kann ferner unter dem Aspekt der **Imageaffinität** ausgewählt werden, dass also bestimmte Imagekomponenten der Sportart mit der des Unternehmens oder Produktes übereinstimmen (sollen).

Neben der Entscheidung für eine Sportart muss der Sponsor entscheiden, auf welcher **Ebene**, ob im Spitzensport, im Breitensport, in der Nachwuchsförderung er sich engagieren will. Aufgrund des Medieninteresses sponsern die meisten großen Unternehmen im Spitzensport, was zu einer **Inflation der Kosten** für die Werbeverträge,

aber auch der Kosten für die Ausrichtung sportlicher Großereignisse geführt hat. So sind die Durchführungskosten, aber auch die Kosten für Fernsehrechte und Werbung seit den 80er Jahren gigantisch gestiegen.

Ein Beispiel für die ungebremsste Vermarktung des Sports ist die Entwicklung bei den **olympischen Spielen**. Die riesigen Summen, die hier für die fünf Ringe bezahlt werden, lassen die ursprünglichen Absichten der Spiele in den Hintergrund treten.

Es scheint, als ob der Wahlspruch „Dabei sein ist alles“ insbesondere für die großen Firmen gilt.

Kosten für die olympischen Fernsehrechte in Millionen US Dollars:			
1960 Rom	0,394		
1972 München	7,5		
1980 Moskau		87	
1992 Barcelona		491	
2004 Athen			1187
2008 Peking			1337

Das Internationale Olympic Committee (IOC) hat mit TOP (The Olympic Partner Programme) ein Sponsorenpaket für die **internationale Vermarktung** zusammengestellt, das einen Vierjahreszeitraum (Winter- und Sommerspiele) umfasst. Die Möglichkeit, zu den TOP-Sponsoren zu gehören, lassen sich die beteiligten Firmen einiges kosten. Damit verbunden sind dann genau festgelegt Rechte an der Nutzung der olympischen Symbole und Ringe. Zu den TOP-Sponsoren gehören u.a. *Coca-Cola, Kodak, McDonalds, Panasonic, Visa*.

Auf **nationaler Ebene** werden die Spiele von den jeweiligen Landeskomitees vermarktet. In Deutschland ist die DSM (Deutsche Sportmarketing GmbH) als Tochter der Stiftung Deutsche Sporthilfe Inhaber aller Nutzungsrechte der olympischen Symbole und Ringe innerhalb Deutschlands. Die DSM hat zwei Marketingkonzepte entwickelt: Die Olympia Partner (*adidas, Bitburger, Obi*) können als Hauptsponsoren die olympischen Ringe in der gesamten Unternehmenskommunikation einsetzen. Die Co-Partner haben lediglich eingeschränkte Nutzungsrechte.

Eine ähnliche Situation findet sich im Umfeld anderer Sportveranstaltungen. So sind die Tarife für Fernsehwerbung im Umfeld der Fußball-WM genau festgelegt. Das folgende Beispiel zeigt die Preise in Euro für einen 30-Sekunden-Spot bei der WM 2002 in Korea / Japan:

Vorrunde	vor dem Spiel	in der Halbzeit	nach dem Spiel
Spiele ohne deutsche Beteiligung	15.000	43.500	25.500
Deutschland gegen Saudi Arabien, Sa	60.000	144.000	93.000
Endrunde	vor dem Spiel	in der Halbzeit	nach dem Spiel
Achtel- und Viertelfinale ohne BRD	51.000	112.000	63.000
Achtel- und Viertelfinale mit BRD	60.000	144.000	93.000

Im Sport sind inzwischen über 3000 Unternehmen als Sponsoren aktiv, die sich allein im Fernsehen über Sport positionieren wollen. Dadurch sind die meisten Sponsoren in nur so geringem Maß auf dem Bildschirm präsent, dass sie vom Zuschauer kaum wahrgenommen werden. Die Überflutung mit Sponsorenhinweisen im Sport hat in einzelnen Sportarten bereits ein so hohes Niveau erreicht, dass von einer **Werbeüberflutung** gesprochen werden muss. Der Zuschauer nimmt die Werbung nicht mehr wahr, er empfindet sie als Belästigung.

Die neueste Entwicklung im Bereich der Sport-Werbung ist die **virtuelle Werbung**. Dabei werden durch elektronische Bearbeitung Logos, Abbildungen, Firmennamen in die Bilder kopiert. In Deutschland hatte diese Form der Werbung Premiere bei der Übertragung des Uefa-Cup-Spiels Glasgow-Rangers und AC Parma im Deutschen Sport-Fernsehen (DSF).

Auf der virtuellen Bande im Stadion erschienen die Firmennamen *Obi* und *Krombacher*, obwohl im schottischen Stadion diese Flächen rosa waren. Im italienischen TV wiederum gab es Werbung für italienische Werbekunden.

Die virtuelle Werbung gilt noch als rechtlich umstritten und wird möglicherweise vom Zuschauer nicht gut angenommen. Es ist aber davon auszugehen, dass sich auch hier die normative Kraft des Faktischen durchsetzen wird und wir in Zukunft mit weiteren technischen Neuerungen konfrontiert sein werden. Denkbar ist hier sicherlich die individuell auf den einzelnen Zuschauer abgestimmte Werbung, die ihm beim Betrachten seiner Lieblings- Randsportart in die Übertragung eingespielt wird.

Sport und Bewegung sind also ein starker Wirtschaftsfaktor, und werden in der Werbung imagefördernd benutzt. Obwohl es höchst erstrebenswert ist, bewegungsfreudig, dynamisch und sportlich zu sein, sieht die Wirklichkeit bei den Kindern und Jugendlichen in den Schulen ganz anders aus.

Das Freizeitverhalten der Kinder hat sich durch die Veränderungen der Umwelt, Familienverhältnisse und der Aktionsräume stark gewandelt. Alle Untersuchungen weisen im psychomotorischen Bereich in den letzten Jahrzehnten stark defizitäre Tendenzen aus: Couch-Potatos und Bewegungsmuffel statt dynamischer erfolgreicher Menschen, wie sie die Werbung verkauft. Und ausgerechnet die Ministerialbürokratie der Schulen soll daran etwas verbessern.

Rittertugenden

Monika Rilk

In fast jedem Kinderzimmer gilt es ein Spielzeug zum Thema Ritter. Eine Burg, ein Ritter zu Pferd mit Lanze oder Schwert aus Plastik, Bücher, mit bunten Bildern von Turnieren oder Sagen siegreicher Helden. Vor allem Jungs sind fasziniert von Rittern und deren Leben. Auch sie wollen Ritter sein und kämpfen und leben für die Ehre und ihren Herrn.

Um genauer zu sehen, was es mit den Tugenden der Ritter auf sich hat, sehen wir uns zunächst die Geschichte des Rittertums und die Entwicklung des Ritters an, um dann auf seine Ehre und Tugenden einzugehen.

Ursprung des Rittertums

Das Wort Ritter kommt von dem niederdeutschen Wort „riddere“, es bedeutet reiten. So handelt sich bei diesen „ritern“ um gerüstete berittene Krieger (Althaus, Herbert herbyQorbis-temporum.de). Im hohen Mittelalter, im 12./13. Jh., waren Ritter angesehene Leute, dem Adel gleichgestellt. Das war aber nicht immer so. Bei den Germanen waren die Bauern bewaffnet und ab dem 14. Lebensjahr zum Kriegsdienst verpflichtet. Seit der Karolingerzeit entzogen sich die freien Bauern der Heerespflicht, indem sie sich in die grundherrschaftliche, adelige oder geistliche Abhängigkeit begaben und Unfreie wurden (Historica Geschichte,htm).

Mit der Ausbreitung des Lehnswesen über Deutschland war der Adel an die Spitze der Nation getreten. Die Kriege wurden hauptsächlich durch ihn geführt; er kämpfte zu Ross und war dem Krieger, der nur zu Fuß diente, weit überlegen. So löste das berittene und schwergerüstete Berufskriegerheer immer mehr das germanische Volksaufgebot ab (dtv Lexikon Band 15, Deutscher Taschenbuch Verlag, München).

Um die Zahl der berittenen Kämpfer zu vermehren, ordnete daher Heinrich der Vogelsteller zum Schutze gegen die reitkundigen Ungarn an, dass beim Heere nicht nur die Vornehmsten, sondern auch der älteste Sohn eines jeden Hofes zu Pferde erscheinen sollte. Aus den Unfreien stiegen durch den Kriegsdienst oder Ritterdienst Ministerialen, Dienstmannen empor. Der Dienst zu Ross erforderte einen größeren Aufwand und eine längere und anhaltendere Vorbereitung. Mit der Zeit bildeten daher diese Reiter einen eigenen, besonderen Stand, die Ritter. Als Dienstleute ihres Herrn erhielten sie für ihre "Arbeit" ein Landgut mit dazugehörigen Bauern als "Lehen" übertragen. So konnten sie wie die Adligen leben.

In der Zeit der Kreuzzüge verschmolz der neue Ritterstand mit dem alten Adelsstand. In dieser Zeit hatten die Ministerialen und Adligen das gleiche Ideal. Da die Ministerialen inzwischen auch über eigene Ländereien verfügten, die sie für ihre Dienste erhalten hatten, waren sie auch wirtschaftlich dem Adel gleichgestellt. Die Ministerialen bildeten seit dem 12. Jh. zusammen mit dem alten Geburtsadel die Oberschicht in der Gesellschaft des Mittelalters: das Rittertum

Vorbereitung zum Ritter

Die Aufnahme in den Ritterstand erforderte eine vieljährige Vorbereitung. Der Sohn eines Ritters blieb bis zum siebenten Jahr unter der Obhut der Mutter, die außer der leiblichen Pflege namentlich dafür sorgte, dass die ersten Begriffe von Gott und der christlichen Religion in das kindliche Gemüt gepflanzt wurden. Dann kam er an einen fremden Hof, um sich hier gemeinsam mit anderen Knaben das anzueignen, was für einen Ritter erforderlich war. Die feine, höfische Sitte lernte er besonders in der unmittelbaren Nähe der Edelfrau; bis zum vierzehnten Lebensjahr war er als Edelknabe ihrem Dienste gewidmet. Gleichzeitig wurde er von Geistlichen, fahrenden Sängern oder altbewährten Knappen in den Kenntnissen und Fertigkeiten, die die höhere Bildung der damaligen Zeit ausmachten, unterrichtet. Von großem Umfang freilich war die Bildung nicht; sie beschränkte sich hauptsächlich auf die Kenntnis der biblischen Geschichte und die Kunde von den Sagen und Begebenheiten der Vorzeit; vor allen Dingen aber waren es Musik, Gesang und Saitenspiel, worin der junge Ritter unterrichtet wurde. Schreiben und Lesen waren nicht allgemein verbreitete Fertigkeiten. Eine der Hauptaufgaben des Edelknaben waren, seine körperliche Kraft und Geschicklichkeit auszubilden. Er übte sich täglich im Laufen und Springen, lernte Reiten und Schwimmen, schoß mit der Armbrust, warf den schweren Stein und übte sich im Gebrauch des Schildes, des Schwertes und der Lanze.

Im dritten Lebensabschnitt, vom vierzehnten bis zum einundzwanzigsten Lebensjahr, nahmen diese Übungen einen weiteren Umfang an. Der Edelknabe vertauschte jetzt den Dienst der Dame mit dem des Ritters; er wurde durch Umgürtung mit dem Schwerte wehrhaft gemacht und trat in den Stand der Knappen. Nun lernte er die verschiedenen Jagdkünste; Vögel und Hunde abzurichten, mit dem Falken zu jagen, den Hirsch zu verfolgen, ihn zu fällen und jagdgerecht zu zerlegen. Er lernte das Hifthorn blasen, und was sonst für einen ritterlichen Jägersmann erforderlich war. Gleichzeitig war er der Waffenträger des Ritters; er sorgte für die Reinhaltung und den Glanz der Rüstung und Waffen, beaufsichtigte die Rüstkammer, besorgte die Pferde des Herrn, begleitete ihn auf die Jagd, zum Turnier und in den Krieg. In der Schlacht blieb der Knappe in der Nähe seines Herrn, um ihm im Fall der Not zugleich zur Hand zu sein. Seinem Herrn in einer Schlacht Freiheit und Leben gerettet zu haben, war des Knappen höchster Ruhm. Daneben wurde die Pflege des Geistes und des Herzens keineswegs vernachlässigt. Er suchte seinem Herrn in allen ritterlichen Tugenden unwandelbar nachzuahmen (Kulturbilder aus Deutschlands Vergangenheit, Verlag Gustav Gräber, 1904, von rado jadu 2001)

Schwertleite und Ritterschlag

Mit 21 Jahren wurde der Knappe durch Schwertleite und Ritterschlag zum Ritter erhoben. Dies geschah nach einem bestimmten Zeremoniell, das sich im Laufe der Zeit unter dem zunehmenden Einfluß der Kirche, die es stark für ihre Interessen nutzte, wandelte.

Dieser Ritterschlag war und ist der Inbegriff der Übernahme der Rittertugenden. Damit wird der Knappe, der Jüngling zum Mann. Der Diener wird zum Herr. Er wird in die Gemeinschaft der Besten und Auserwählten aufgenommen, in den Stand der Ritter.

Zunächst war das Schwertleitezeremoniell. das Gürtlen des Ritteranwärters mit seinem Schwert, üblich. Der Ritter wurde gegürtet, erhielt das Schwert, den Wappenrock mit seinem Wappen und die Sporen. Später begann das Ritual mit einem Bad, das an die Taufe erinnerte und die Reinigung von den Sünden bedeutete, der weiße Gürtel symbolisierte Keuschheit, mit dem die Lenden des jungen Ritters umgeben wurden, das Schwert mit seinen scharfen Schneiden erinnerte ihn an die Pflicht, die Schwachen zu schützen und die Gerechtigkeit aufrechtzuerhalten.

Der liturgische Ritterschlag schaute dagegen noch anders aus. "Am Abend vor seiner Erhebung in den Ritterstand wurde der Aspirant in Rosenwasser gebadet und durchwachte danach die Nacht in der Kirche. Am nächsten Morgen hörte er die Messe. Danach tratt er vor den Priester, der ihm die collée -einen leichten Schlag mit der Hand- versetzte. Im Gebet wurde der Segen Gottes für sein Leben als Ritter erfleht. Der Priester segnete das auf dem Altar liegende Schwert und band es ihm um.

Aus der Geschichte sind zusätzlich noch weitere Rituale oder Zeremonien zur Erteilung des Ritterschlags überliefert. "Natürlich besaß die Ritterschaft niemals eine feste Regel

wie die Mönchsorden oder die Templer. Dennoch sprechen Johannes von Salisbury und Helinandus von Troidmont im 12. Jahrhundert von einem Gelübte, das der Ritter bei seinem Ritterschlag ablegen sollte, und spätere Texte überliefern ganze Kataloge mit zu beeidenden Pflichten der Ritterschaft."(Ritter-Rittertum.htm)

Die Tugenden

Seit Menschengedenken gibt es ethische Gebote. Bereits im alten Ägypten ca. 2600 v. Chr. galten die vier wichtigen Gebote:

1. Pietät gegenüber den Eltern, der eigenen Herkunft, der Tradition.
2. Hinhören, Gehorchen, Achtgeben. Darunter fällt auch die Achtung der Frau und des Familienlebens.
3. Wahrheit, Rechtschaffenheit, Gerechtigkeit, z. B. "Handle und wandle recht und gerecht",
oder: „Folge deinem Verstand (Herz), solange du lebst."
4. Nicht geizig und habgierig sein, sondern Güte und Toleranz üben.

(James Henry Breasted: The dawn of conscience. New York: Scribner's 1933; mehrere Aufl.; Reprint 1968; dt.: Die Geburt des Gewissens. Zürich: Morgarten 1950.)

Ihren eigenen Aussagen nach schätzten die Sumerer ca. 2400 v. Chr. - 1700 v. Chr. Güte und Wahrheitsliebe, Gesetz und Ordnung, Freiheit und Gerechtigkeit, Ehrlichkeit und Aufrichtigkeit, Mitleid und Anteilnahme. Sie verabscheuten Bosheit und Lügenhaftigkeit, Gesetzlosigkeit und Unordnung, Ungerechtigkeit und Unterdrückung, Unredlichkeit und Unaufrichtigkeit, Grausamkeit und Unbarmherzigkeit (Stanley Kramer: Geschichte beginnt mit Sumer. 1959, 86f).

Auch das Ägyptische Totenbuch ca. 1500 v. Chr. mit dem Spruch 125:

„Ich habe kein Unrecht gegen Menschen begangen,
Ich habe keinen Gott gelästert.
Ich habe nicht getötet.
Ich habe niemandem ein Leid zugefügt.
Ich habe keine Unzucht getrieben.
Ich habe nicht gestohlen.
Ich war nicht habgierig
Ich habe nicht die Unwahrheit gesagt
Ich bin nicht aggressiv gewesen
Ich habe mich nicht aufgeblasen ...“ usw.

(Emma Brunner-Traut: Lebensweisheit der Alten Ägypter. Freiburg: Herder 1985, 60-65.)

sind wie die 10 Gebote der Bibel, die etwa um 1200 v. Chr. entstanden, oder die fünf Gebote des Buddha, ca. um 500 v. Chr. „ethische Grundlagen menschlichen Zusammenlebens.

Der Begriff 'Tugend' bezeichnete in der Antike und im Mittelalter die Fähigkeiten eines Menschen, die er benötigte, um ein lobens- und bewundernswertes Leben zu führen.

Von guten, großartigen bzw. vollkommenen menschlichen Lebensweisen hatte man bestimmte inhaltliche Vorstellungen. Platon unterschied vier Tugenden, von denen gute Taten abhängig gemacht wurden. Es handelt sich dabei um die vier Kardinaltugenden: Gerechtigkeit, Tapferkeit, Weisheit und Mäßigkeit. (der Ursprung der vier weltlichen Tugenden.htm)

Das abendländische Nachdenken über den sittlichen, kultivierten und gebildeten Menschen ließ Tugend-, Pflicht- und Gebotslehren entstehen. Letztere meinen vornehmlich die zehn christlichen Gebote. Die antike Pflichtenlehre bezieht sich auf das Pauluswort, dass wir "züchtig, gerecht und fromm leben sollen in diese Welt", Calvins "Pflichtenkreise" beschreiben Pflichten gegen Gott (fromm), Pflichten gegen den Nächsten (gerecht) und Pflichten gegen uns selbst (züchtig).

In der Ethik Ciceros ("Maßstäbe des Guten und Bösen", zwischen 46 - 44 v. Chr. entstanden) finden wir die Tugenden "Klugheit, Gerechtigkeit, Tapferkeit und Maß".

Thomas von Aquin (1225 - 1274) ergänzte diese Kardinaltugenden in seiner Morallehre in der Fassung "Klugheit, Gerechtigkeit, Tapferkeit, Maß, Glaube, Hoffnung, Liebe".

Rittertugenden

Es ist festzustellen, dass die Kennzeichen des Ritterideals dem griechischen Bildungsideal (körperlich-geistiger Vollkommenheit) ähnlich waren und einen Begriffskomplex umfassen, der ebenso im arabischen Orient gepflegt wurde wie auch an anderen Stellen in dieser Welt. Der Grundbegriff aller lebendigen Sitte und höchstes Ritterideal ist die Ehre. Alles andere - Klugheit, Gerechtigkeit, Tapferkeit, Standhaftigkeit, Aufrichtigkeit, Charakterfestigkeit, Treue, Selbstbeherrschung, Maß, Zucht, Entschlossenheit und mehr - liegen darin eingeschlossen. Die Rittertugenden sind die Inhalte der Ehre. Die Ehre verpflichtet zur Sittlichkeit, Humanität, Ritterlichkeit. Im Sinne Kants ist Tugend moralische Stärke im Befolgen dieser Pflicht!

Die Rittertugenden, ca. 1050-1300, in verschiedene Versionen:

- 1) mæze, zuht, hoher muot, êre, triuwe, stæte, milte
- 2) staete (Beständigkeit und Zuverlässigkeit in der Verwirklichung der ritterlichen Pflichten)
triuwe (Treue gegenüber dem Herrn)
hövescheit (höfisches Betragen)
mæze (Mäßigung in allen Lebensbereichen)
höher mout (sich bemühen um Vollkommenheit)
- 3) staete als Treue zum eigenen Werk und zur Pflicht
mæze als persönliche Selbstbeherrschung und Zurückhaltung, vor allem jugendlicher Ungestüm wie allzu frühe Muße
milte: hochherzige Freigebigkeit und Schutzbereitschaft für alle Bedrängten und Verlassenen
manheit als Tapferkeit vor dem Feind
reht als Gerechtigkeit gegenüber den Mitmenschen
arebeit: nach außen gerichtete Aktivität, aber auch persönliches Ringen um das höchste Gut, um Gott und die eigentliche Reife des Helden
(Wilhelm Wühr, 1950, 89f)
- 4) die Wahrheit zu reden, das Recht zu beschützen, die Religion samt ihren Häusern und Dienern, die Schwachen und Wehrlosen, die Witwen und Waisen zu beschirmen, keinen Schimpf gegen Edelfrauen zu dulden und die Ungläubigen zu bekämpfen, dem Kaiser und seinem Stellvertreter zu gehorchen, demütig in Glück und standhaft im Leiden zu sein
- 5) „hochgemut im Unglück, anständig gegen Gleichgestellte, freigebig in aller Ehrbarkeit, tadelfrei im höfischen Sinn und ehrenfest in männlicher Tüchtigkeit; dazu täglicher Besuch der Messe, Einsatz des Lebens für Glaube und Kirche, Schutz für Witwen und Waisen, Treue zu Kaiser und Reich, Straflosigkeit vor Gott und den Menschen“
(Rittergelöbnis des Wilhelm von Holland 1247; nach Wilhelm Wühr, 1950, 97)
(Mueller Science -Wirtschaft Praxis Ethische Gebote htm.)

Ritterliches Leben

"Ritterlichkeit" und höfische Dichtung

Viele Ritter blieben zwar weit hinter dem Ideal zurück, aber ritterliches Verhalten war doch üblich. Man vernichtete den Gegner nicht blindwütig und man setzte sich für Schwache, Kranke und Bedürftige ein. Zur Ritterlichkeit gehörte auch ein gutes Benehmen. Als Page mußte man lernen, bei Tisch höflich Gäste zu bedienen und sich selbst an strenge Regeln zu halten.

Der Glanz des Rittertums fällt in die Zeit der staufischen Kaiser Friedrich I. Barbarossa und seines Enkels Friedrich II. Damals entstanden große Werke der Weltliteratur in Erzähl- und Versform: Das "Nibelungenlied", der "Parzival" des Wolfram von Eschenbach, der "Tristan" Gottfrieds von Straßburg oder schon früher in Frankreich die "Chansons de geste", das Rolandslied und die Artus-Epen.

Bis dahin waren im Mittelalter fast ausnahmslos nur Geistliche als Dichter hervorgetreten; sie schrieben in der Sprache der Kirche, in Latein. Nun aber schrieben Laien, nämlich Ritter, Fürsten und Ministerialen; und erstmals schrieben sie in ihren Volkssprachen (Deutsch und Französisch bzw. in einem der zahlreichen Dialekte).

Die Erzählungen und Gedichte handeln nicht wie bisher vom seligen Leben nach dem Tod. Die ritterlichen Dichter freuen sich an der irdischen Welt. Sie berichten von Kämpfen und Abenteuern ihrer Vorfahren und besingen vor allem die Tugenden der Ritter. Als schönste Tugend galt der Minnedienst, der Dienst für die Herrin. Im Minnesang rühmen die Ritter die Frau; ihr Lied, das sie als Troubadours zur Laute vortragen, gilt der verheirateten Herrin, die sie in tiefer Liebe verehren.

Der Minnedienst

Der Troubadour sang und spielte nach festfügten gesellschaftlichen Regeln. Sie beruhten auf dem Lehnswesen, in dem strenge Formen der Über- und Unterordnung bestanden. Die "Herrin" übernahm im Minnesang und im höfischen Spiel die Rolle des Lehnsherrn. Im Alltag blieb sie jedoch dem Mann untertan. Ihre Liebe zu einem Sänger durfte sie nur in Blicken und Gesten zeigen; das Ehe- und Familienleben blieb davon unberührt. Die im Minnesang ausgedrückte Hochachtung der Frau führte auch nicht dazu, dass man adligen Damen mehr Rechte in der Öffentlichkeit zugestand. Hier regierte allein der Mann. In völliger Abhängigkeit standen die Frauen der niederen Schichten von ihren Männern.

Das Turnierspiel

Da die Hauptaufgabe der Ritter in Kampf und Krieg bestand, war es natürlich, dass sie sich auch in Friedenszeiten im Waffenhandwerk übten. Dazu dienten die Turniere, ritterliche Waffenspiele, die in Frankreich ihren Ursprung genommen und unter Friedrich Barbarossa auch in Deutschland Eingang gefunden hatten.

Nach den ursprünglichen Regeln war der einzige Unterschied zwischen einem Turnier und einer Schlacht der, daß beim Turnier das Ziel darin bestand, den Gegner gefangenzunehmen, nicht aber ihn zu töten. Es handelte sich keineswegs um einen Zweikampf, aber es wurde nicht mit stumpfen Waffen gekämpft, und eine Anzahl bedeutender Leute fand dabei den Tod. Der gefangengenommene Teilnehmer verlor sein Pferd und seine Rüstung an den, der ihn besiegte, und wenn man wusste, daß er Geld besaß, musste er auch noch ein Lösegeld bezahlen. Das Turnier war das ritterliche Kampfspiel des Mittelalters. Die Teilnahme an den Turnieren war nur Rittern vorbehalten, die eine bestimmte Anzahl von Ahnen vorweisen konnten. Die Turnierfähigkeit wurde von einem Herold, der im Wappenwesen erfahren war, geprüft. Als Turnierfeld diente ein offener, von Schranken begrenzter Platz. Man unterschied mehrere Kampffarten: Beim Buhurt rannten die Ritter in Scharen ohne Schwert und Panzer Mann gegen Mann geradlinig gegeneinander an. Bei der Tjoste standen sich zwei Ritter gegenüber, die im schärfsten Galopp aufeinander zuritten, um beim Aufeinanderprall den Gegner aus dem Sattel zu heben. Beim Turnier im engeren Sinn, einer Verbindung aus Buhurt und Tjoste, waren die Teilnehmer in zwei möglichst gleichgroße Scharen geschieden. Kampfziel war der Durchbruch durch den gegnerischen Haufen.

Rittertugenden und Affektkontrolltraining

Ethische Gebote und Tugenden gibt es heute wie zu jeder Zeit. Mögen die Handlungsanforderungen, die durch sie bestehen, heute unterschiedlich sein, je nach Gruppe und Zugehörigkeit. Als Inhalte von Ehre bestehen sie weiter und verlangen vor allem von Jungen und jungen Männern ihre Übernahme. Wohl dem jungen Mann, der zu Zeiten seinen "Ritterschlag" erhält und fortan als Ritter leben kann. Wenn nicht, geht es ihm vielleicht wie Iwein, einem Ritter der Tafelrunde, der seine Ehre und mit ihr Haus, Hof und Frau verlor und von Wahnsinn befallen im Wald umherirrte bis ihn drei Edelfrauen fanden, wieder gesund pflegten und ihm eine Chance gaben, seine Mannes- und Ritterschreibe nochmal einmal zu beweisen. Diese Edelfrauen können das Affektkontrolltraining sein.

Der Krieger muss ein Künstler sein, gib niemandem ein Schwert, der nicht tanzen kann. Kampf und Musik, Gesang und Dichtung sind die Tugenden des Ritters ebenso wie die Kampfbereitschaft und der Kriegsdienst. Die Dialektik spielt auch hier eine große Rolle.

Die vier Haupttugenden des Ritters können den 4 Elementen zugewiesen werden. (Schröder/Brendel)

Erde	Luft	Feuer	Wasser
Stabilität	Mobilität	Rotation	Mobile Stabilität
Bär	Kranich	Tiger	Schlange
König/Mutter	Magier/Hexe	Krieger/Amazone	Liebhaber/Hure
Warmherzigkeit	Wachsamkeit	Wehrhaftigkeit	Wendigkeit

Rückenlage	Stand/Gang	Gang /Kampf	Kampf/Tanz
staete Beständigkeit,	maze Selbstbescheidenheit,	zuht Training,	milte rachelose Mildtätigkeit Selbstbeherrschung

Aber vor allem mit „minne“! Mit verspielter Sinnlichkeit

Wie der Club der starken Jungs wird ein Club der Ritter die Sozialisation der Jungen unterstützen. Um als Mann heranzuwachsen mit all seinem Für und Wider, zeigt das Bild des Ritters alle notwendigen Aspekte vereint. Der Knappe wächst als Kämpfer und Jäger heran, der auch den Minnesang, die Dichtkunst und das Dasein als Troubadour lernt. Der Schlag zum Ritter lässt ihn zum Mann werden, der alles in sich trägt, um ein Held zu werden. Ähnlich wie der Indianer, der für seinen Stamm mit höheren Idealen kämpft, Robin Hood und viele andere Freiheitskämpfer und Freibeuter.

Rituale – Die Bedeutung für den Balanceakt

Evelyn Schneider, Dirk Benekam, Dieter Brinkmann

Einleitend möchten wir an dieser Stelle auf die Begrifflichkeiten, Voraussetzungen und Erscheinungsformen des Rituals eingehen. Im zweiten Teil stellen wir anhand von zwei Beispielen die Bedeutung von Ritualen in der praktischen Arbeit vor und zwar im Bereich der Erlebnispädagogik und der Mädchenarbeit.

In der Auseinandersetzung mit der Literatur zu diesem Thema gelangten wir an ein Buch zum Thema: „Ritualtheorien“ von Belliger/Krieger (S.60ff.). Dieses Buch setzt sich (leider sehr wissenschaftlich) sowohl mit unterschiedlichen Modellen zu Ritualen auseinander als auch mit entdeckungsorientierten und schöpferischen Aspekten. Hieraus möchten wir ein paar Passagen herausgreifen, die das Thema Rituale etwas erhellen.

Vom Ursprung her bedeutet Ritual „Gottesdienst“ oder die schriftliche Anweisung zu seiner Durchführung. In der heutigen Zeit wird der Begriff Ritual auf symbolische Handlungen ganz allgemein angewendet. So treffen wir Rituale heute auch in Bereichen wie Sport, Politik, Medien, Kunst, Werbung, Rechtsprechung, Wissenschaft etc.

Heutige Ritualtheorien tendieren dazu, das Ritual als eigene Ebene des kommunikativen Handelns mit eigenen pragmatischen Bedingungen zu behandeln. Folgende Vollzugsformen werden dabei zugrunde gelegt: 1) Es werden keine Gültigkeitsansprüche im Blick auf gemeinsam akzeptierte Kriterien erhoben, ritualisiertes Handeln „verkündet“ vielmehr die Wahrheit. 2) Ritualisierte Handlungen sind nicht darauf ausgerichtet, Neues zu lernen, progressiv immer mehr Informationen innerhalb eines bestehenden Paradigmas oder Erkenntnisrahmens zu entwickeln, sie zielen vielmehr auf die Errichtung paradigmatischer Erkenntnisgrenzen, sozialer Rollen, Identitäten und grundlegender Unterscheidungen.

Im weiteren Verlauf werden drei „Momente“ der kognitiven Funktion des Rituals unterschieden. Zum Ersten ist rituelles Handeln ein Mittel, Wissen zu gewinnen. Rituelles Handeln kann als Untersuchungs- und Entdeckungsmodus dienen. Dies ist vielleicht der kontroverseste, zugleich aber auch der entscheidendste Aspekt der These im Hinblick auf die kognitive Funktion des Rituals. Entscheidend deshalb, weil die mehr oder weniger große Autonomie des Rituals als symbolische Struktur davon abhängt.

Zum Zweiten dient das Ritual dazu, Wissen zu vermitteln. Dies könnte man vielleicht als den pädagogischen Modus rituellen Wissens bezeichnen. Dabei kommt die ausschlaggebende Wichtigkeit des Rituals speziell bei der Ausformung einer Art und Weise des Seins und des Handelns in der Welt ins Blickfeld. Rituelles Handeln vermittelt „Wissen“, das durch Rituelles Handeln selbst gewonnen wurde.

Zum Dritten ist rituelle Performance eine Zurschaustellung des Rituals und der RitualteilnehmerInnen gegenüber einem Beobachter, der eingeladen wurde, die rituelle Handlung zu betrachten, zu bestätigen, zu verstehen oder anzuerkennen.

Neben den eher wissenschaftlich ausgerichteten Bedeutungserklärungen von Ritualen werfen wir den Blick nun mehr auf ihre Alltagstauglichkeit.

Rituale begegnen uns fast überall, ohne uns dessen genauer bewusst zu sein. Rituale, fast schon Zeremonien finden sich im alltäglichen Erleben des Einzelnen und der ihn umgebenden Umwelt (Aufstehen, Begrüßungen).

Neben den Ritualen, die eher persönlichkeitsbezogen sind, sehr individuell und einzigartig, finden sich ebensolche, die sich auf Grund gesellschaftlicher Verabredungen tief in unser Leben integriert haben und in der Regel auch von allen akzeptiert werden.

Kein Ritual entwickelt sich spontan, zufällig oder willkürlich, sondern verkörpert eine formale, fast einem Schwur oder Versprechen gleichkommende Anerkennung einer Gruppe und der ihr eigenen Verhaltensregeln.

Diese eher sozialen Komponenten ermöglichen es dem Einzelnen – zumindest zeitweise – von seiner Rolle als Individuum in die Rolle des Gruppenmitgliedes einzutauchen (aber

auch letztendlich diese Gruppe durch das gleiche oder ein ähnliches Ritual wieder zu verlassen).

Wichtig für die Bedeutung eines Rituals ist weder die Art und Weise noch die Form, sondern die Beständigkeit, Unveränderlichkeit und Verlässlichkeit. Sie ermöglichen entsprechend Sicherheit, Standfestigkeit, Identifikation für den Einzelnen und gleichzeitig die Auseinandersetzung mit sich und seiner Umwelt.

Bezogen auf den Begriff des Balanceaktes verkörpern Rituale „das Seil (aber auch den Stab)“, das (der) die Standfestigkeit und Sicherheit vermittelt, das gleichzeitig aber auch die Plattform bereitet für das sich Ausprobieren und das Entdecken.

Im Folgenden möchten wir noch auf weitere Bedeutungen und Funktionen von Ritualen eingehen. Hierfür bedienen wir uns bestimmter Passagen aus dem Buch „Jenseitsreisen“ von Frederik Hetmann:

Der Mensch kann ohne Rituale nicht leben, ein Unternehmen ohne Rituale kann nicht zu einem guten Ende gebracht werden, ein Staat ohne Rituale kann keinen Frieden finden (Hsün Tzu (298-238 v. Chr.)). Der Zweck des Rituals ist es, das alte Bewusstsein in uns aufzuwecken und es wieder in Gang zu setzen. Das Älteste in uns, das kollektive Unbewusste, die vielen Leben vor uns, die verschiedenen ewigen Anteile, die Sinne und Partien unseres Gehirns, die vernachlässigt worden sind. Diese Teile sprechen keine moderne Sprache. Sie kümmern sich nicht um Fernsehen. Aber sie verstehen Kerzenlicht und Farben. Sie verstehen die Natur.

Es gibt eine einzige entscheidende Definition über den Gegenstand aller magischen Rituale behauptet Aleister Crow: „Es geht um die Vereinigung vom Mikrokosmos mit dem Makrokosmos.“

In einem Vortrag von Erik Erikson treten drei wesentliche Kategorien des Rituals zu Tage:

1. Die biologische Ritualisierung bei Tieren und ihre Weiterentwicklung beim Menschen.
2. Die allgemeine menschliche Ritualisierung als gewohnheitsgemäß, in Wiederholungen ablaufend, stereotyp, zwanghaft oder obligatorisch in Form von Haltungen, Gesten, Konventionen.
3. Das heilige Ritual, das menschlichen Wesen ermöglicht, das Heilige im weitesten Sinne aufzunehmen und zu erleben.

Bei heiligen Ritualen werden unterschiedliche Techniken benutzt: Stimulation des Sehens und Hörens (Trommeln), Gerüche, Tanz, und Wiederholung der Handlungen. Durch die Redundanz soll die Botschaft in alle Bereiche der Physis und Psyche eindringen und sich allen Teilnehmern des Rituals einprägen.

Rhythmen oder Wiederholungen lösen starke Aktivitäten jener Teile des Gehirns aus, die eine Lockerung der Glieder bewirken. Dies wiederum führt dazu, dass das Bedürfnis nach Distanz abnimmt und das Verlangen nach sozialer Bindung wächst. Dieser grundlegende Effekt eines Rituals spielt sich beim Menschen wie beim Tier ab.

Ein besonderer Aspekt eines menschlichen Rituals, dessen Vollzug beim Tier nicht möglich ist, ist die Mythe. Die Mythe befriedigt unter anderem das menschliche Bedürfnis, unerklärliche äußere Reize zu erklären, während das Ritual, das aus der Mythe entsteht, die Lösung auf der Ebene des Handelns darstellt.

Warum also Rituale? Aus ihren Forschungsergebnissen über das Ritual kommen „d'Aquili“ und „Laughlin“ zu der Ansicht, dass funktionierende Rituale zu einer starken Verminderung der Existenzangst und dort, wo sie am kraftvollsten wirksam werden sogar zur Verminderung der Todesangst führen und den Menschen in Harmonie mit dem Universum versetzen.

Tatsächlich scheint rituelles Verhalten eines der wenigen Mechanismen zu sein, das dem Menschen zur Verfügung steht, um die letzten Probleme und Paradoxien der menschlichen Existenz zu lösen. Durch Rituale können Aggressionen abgebaut werden ohne die anderen Wesen zu verletzen (z.B. Ritualkämpfe bei Vögeln, Fische und Säugetieren).

Nun möchten wir am Beispiel der Erlebnispädagogik aufzeigen, welche Bedeutung Rituale in der Praxis von Erziehungsfeldern haben können.

Rituale in der Erlebnispädagogik

Im Bereich der praktischen Erlebnispädagogik haben Rituale und Metaphern einen wichtigen Stellenwert. Besonders wichtig sind u.a. die Gruppenrituale zur Entwicklung eines Gruppenzusammenhaltes. Ähnlich wie in Sportvereinen entwickelt die Gruppe ihr individuelles Ritual, um sich als Gruppe zu definieren, sich von anderen (evtl. dem Gegner abzugrenzen) und sich in Form von Geräuschen, Gesängen und Bewegungen auf eine Aufgabe oder Aktion einzustimmen.

Viele erlebnispädagogische Aktionen finden in der Natur statt. Deswegen sind naturnahe Gegenstände und Settings in diesem pädagogischen Feld recht häufig. Das reicht von ganz unbewussten Ritualen wie dem abendlichen Lagerfeuer bis hin zu genau ausgearbeiteten und methodisch durchdachten Ritualen wie z.B. dem „Solo“. Bei dem sogenannten Solo sollen die Teilnehmer einen Tag und evtl. eine Nacht in der freien Natur verbringen. Dabei sollen sie bestimmte Regeln einhalten und müssen das alleine (Solo) durchstehen.

Ein anderer weitverbreiteter Ritus ist die sogenannte Taufe von Anfängern nach bestimmten Outdoor-Aktionen. Dabei werden die Neulinge nach einem bestimmten Muster „getauft“ und damit in den Kreis der Kanufahrer, Kletterer oder Skifahrer o.ä. aufgenommen. Diese Zeremonien werden von den TeilnehmerInnen im Nachhinein als gewisser Höhepunkt einer Fahrt oder Aktion beschrieben und immer wieder gern erzählt.

Nicht selten sind solche Zeremonien oder Riten aus den Kulturen der Naturvölker, wie die der Indianer Amerikas oder Eskimos, entnommen.

Die Rituale der Indianer Nordamerikas

(aus Frederik Hetmann „das Indianerlexikon“)

Die Native Americans kennen rituelle Dramen als mimische Darstellung einer Handlung, um durch diese die übernatürlichen Kräfte und Mächte zu beeinflussen. Häufig sind solche Rituale und ihre Zeremonien an eine Mythe gebunden, die während der Zeremonie rezitiert oder gesungen wird. Man unterscheidet:

- Heilungszeremonien
- Initiationsrituale, die die Aufgabe haben, die Einzuweisenden auf die sich in einen neuen Abschnitt des Lebens vollziehenden Veränderungen vorzubereiten
- Landrituale, um sich die Bedeutung und das Aussehen der heimatlichen Landschaft zu vergegenwärtigen
- Reinigungszeremonien bei Rückkehr von Kriegen, Zeremonie zur Vertreibung böser Geister, Welterneuerungszeremonie
- Zeremonien, in denen man sich auf die gemeinsamen Wurzeln in der Stammesgeschichte besinnt
- Zeremonien in Zusammenhang mit Kulturhelden, die Zeremonie der heiligen Pfeile zu Ehren von „Süße Medizin“ bei den Cheyenne-Indianern

Bedeutung von Ritualen in der Arbeit mit Mädchen mit Gewalterfahrung

Ein Beispiel aus der Arbeit in einer Wohngemeinschaft für Mädchen, die psychische und physische Gewalt erlebt haben:

Die Mädchen haben durch die erlebte Bedrohung und Gewalt, insbesondere bei Sex und Missbrauch, einen tiefgreifenden Selbstwert- und Vertrauensverlust in zwischenmenschlichen Beziehungen erlitten. Die Mädchen sollen befähigt werden, sich zu einer selbstbewussten Frau zu entwickeln. Dafür ist es notwendig, die traumatischen Erlebnisse aufarbeiten zu können:

- Selbstachtung und Selbstakzeptanz zurückgewinnen bzw. zu entwickeln
- eigene Bedürfnisse und Interessen wahrzunehmen und umzusetzen
- positives Empfinden bzw. eine positive Einstellung gegenüber dem eigenen Körper zu entwickeln

- Konfrontations- und Durchsetzungsfähigkeit zu entwickeln, ohne Werte wie Einfühlungsvermögen und Fürsorge usw. aufzugeben
- Kontakt- und Beziehungsfähigkeit zu entwickeln

Zu sehr konzentriert man sich bei der pädagogischen Arbeit mit Mädchen mit Gewalterfahrung auf die „Behandlung“ von Symptomen. Der Anspruch in der Wohngemeinschaft definiert sich über eine stärker geschlechtsspezifische methodische Arbeit mit den Mädchen. Es werden ihnen mehrere Hilfeformen angeboten, um somit adäquat auf individuelle Defizite reagieren zu können.

Eine Möglichkeit sind „Ritualabende“, die alle 2 Wochen an einem Dienstag Abend stattfinden (auch das ist schon ein Ritual!). Der feste Rahmen (feste Zeit, gleiche Uhrzeit, feste Gruppe) vermittelt den Mädchen das Gefühl der Sicherheit, der Zusammengehörigkeit und einen „Raum“ zu haben, um sich ungestört auszuprobieren und zu entwickeln. Sie erfinden eigene Ritualformen, z. B. den Ablauf oder das Weitergeben der Tradition an die „Neuen“.

Innerhalb dieser „Ritualabende“ werden kreative, provokative und innovative Prozesse in Gang gesetzt, die das Entdecken von Haltungen, Ausformen von Bewusstsein, Entdecken von Beziehungen und eine Neudefinition von gemachten Erfahrungen zur Folge haben. Trotz der Dynamik kreativer Impulse und Ideen, und wie innovativ eine Gruppe auch sein mag, Rituale aus dem leeren Bauch zu kreieren, ist schwierig und zumeist nicht sehr befriedigend. Deshalb wurde gemeinsam mit den Mädchen aus einer Vielzahl von Quellen geschöpft und in der Literatur nachgeschlagen.

Zum Einen gibt es die westliche liturgische Tradition, die sehr an die gewohnte christliche Form angelehnt ist. Rituelle Elemente wie das Teilen eines Brotlaibes, die Segnung von Körperteilen mit Weihwasser oder die Verwendung des Friedensgrußes sind sowohl institutionellen Liturgien als auch Frauen- Gemeinschaften gemeinsam. Für die Mädchenwohngemeinschaft ist daraus entnommen, dass es eine Möglichkeit wäre, an solchen Abenden ganz speziell etwas für die Entspannung und das Wohlbefinden zu tun. Dazu gehören das Hören von Buchlesungen, selbst musizieren oder auch nur eine gemütliche Teestunde mit der Möglichkeit zum Quatschen.

Zum Anderen spielt auch die Wiederentdeckung östlicher Religionen eine Rolle bei der Gestaltung der „Ritualabende“. Mit dem Ziel des persönlichen Wohlbefindens und der Selbstverwirklichung beschäftigen sich die Mädchen zunehmend mit Meditation, Haltungs- und Atmungsübungen und Mandalas.

Eine der bedeutendsten Quellen von Frauenritualen ist die Erfahrung der Frauen selbst, die persönliche Erfahrung. Frauen-Rituale sind im Leben und Handeln der Personen verwurzelt, die Hausarbeit verrichten, Handarbeit herstellen, Kinder gebären und aufziehen, erfolgreiche Geschäfte betreiben und im Berufsleben stehen und Essen zubereiten. Diese Tätigkeiten, die in Frauengruppen zum Gegenstand von Feiern werden, bilden einen Ausgangspunkt sowohl für persönliche wie auch öffentliche Ritualisierung. Konkret bedeutet das, dass ab und zu Themenabende zu speziellen Frauenthemen veranstaltet werden. Z.B. Besuch einer Hebamme, die über Schwangerschaft und Geburt gesprochen hat, oder Frauen anderer Nationalität, die über ihr Leben in ihrem Land sprachen.

Viele Elemente in Frauenritualen werden neu von Frauen durch deren Vorstellungskraft und Kunstfertigkeit geschaffen. Rituale sind oft geprägt von Talenten oder Interessen gewisser Teilnehmerinnen, sie geben Antwort auf aktuelle Ereignisse, die momentane Stimmung, Gegebenheiten aus dem Leben der Teilnehmerinnen, gemeinsame Hintergründe oder Anliegen. Sie können spielerisch, seriös, voll Trauer, verrückt, entdeckend, festlich sein und hängen und hängen von der jeweiligen Notwendigkeit für die Gruppe ab. Sie haben eine ad-hoc-Qualität - erfolgreiche Versuche können wiederholt oder revidiert werden, Fehlschläge hingegen werden selten wieder aufgenommen.

Warum wurde nun gerade die Form des Rituals gewählt, um mit den Mädchen spezifisch zu arbeiten? Klar ist, dass Frauen und Mädchen - Feministinnen oder nicht -, aus dem Westen oder Osten, aus Stammes- oder Industriegesellschaften, altertümlich oder modern aus einer Vielfalt von Gründen zusammen Rituale „feiern“ wollen. Und trotz der Eigentümlichkeiten ihrer unterschiedlichen Kulturen tun sie dies überraschenderweise auf ganz ähnliche Art. Auch wenn die Formen selber nicht absolut frauenspezifisch sind, scheinen sie sich fraglos mit großer Regelmäßigkeit und offensichtlicher Natürlichkeit zu ergeben.

Da Rituale eine so große Bedeutung in der Religion und im Altertum hatten, soll auch etwas von dieser „Kraft“ genutzt werden, um die Mädchen für das Leben „fit“ zu machen und ihnen Möglichkeiten aufzuzeigen, dass sie auch mit teilweise schweren traumatischen Erlebnissen ein „normales“ Leben führen können. Im Schutzraum der Wohngemeinschaft sollen sie Werte wie Verlässlichkeit, Beständigkeit, Sicherheit kennen lernen. Die „Ritualabende“ bieten dafür einen idealen Rahmen, um wieder in Balance zu kommen!

Archetypische Horde – moderne Peers

Frank Felden; Hans Dehnen; Jürgen Schmitz

Was man über Horden lesen kann

Zunächst ein Blick in den Duden, um festzustellen, worüber wir überhaupt reden. Archetypisch bedeutet, ausgehend von seinen griechisch-lateinischen Wortstamm, „der Urform entsprechend, ursprünglich, urtümlich“. Der Begriff Horde hat tartarisch-türkisch-mongolischen Ursprung und bezeichnet seit dem 16. Jahrhundert umherstreifende Völkerschaften insbesondere Kirgisen und Mongolen. Allgemein verstehen wir darunter eine „ungezügelter, wilde Schar“. Unter einer Horde wird eine lose Gruppe von Menschen verstanden, die ein gemeinsames Ziel verfolgt. Wichtig ist, dass die Horde keine innere Struktur herausgebildet hat, die sie als Gruppe ausweisen würde.

Bei vielen Tierarten, z.B. bei den Schimpansen, bilden die männlichen Jungtiere ab der Geschlechtsreife, also quasi in der Pubertät, Junggesellenhorden, die sich vom Clan fernhalten. Bei ihrer Horde stehen andere Funktionen im Vordergrund. Durch die gewählte Distanz bietet sie so lange Schutz vor der konkurrenzausschaltenden Verfolgung der ‚Alten‘, bis sich die Heranwachsenden der Auseinandersetzung gewachsen fühlen. Dafür wird trainiert, einschließlich der sozialen Fähigkeiten, wie z.B. Zweckbündnisse zu schließen, um in Rankämpfen Überlegene doch noch auf die Plätze zu verweisen.

Sozialpsychologisch ist die Horde von S. Freud eingehend beschrieben und analysiert worden. Freud geht dabei auf Darwin und andere Naturforscher zurück. Bei Freud steht der Begriff im Kontext von Totemismus, einer Art primitiver Abstammungslehre, dem Tabu-Begriff, insbesondere dem Inzest Tabu.

Die Horde erscheint hier zunächst, im Rückgriff auf Darwin als eine Art Urzustand der Gesellschaft, als primitivste Organisation, in der ein gewalttätiger, eifersüchtiger Vater, der alle Weibchen für sich behält, und die heranwachsenden Söhne vertreibt. Diese Brüderhorde bildet eine Männergesellschaft aus gleichberechtigten Mitgliedern, eingeschränkt über das totemische System und verbunden über die mütterliche Erblichkeit. Eines Tages verbünden sich die Brüder, erschlagen und verspeisen den Vater. (Totem und Tabu, 1913)

Später greift Freud diese Vorstellung wieder auf und relativiert sie zunächst („just so story“) als Denkmodell, um Zusammenhänge zu verstehen. Aber er führt den Gedanken weiter und wendet ihn auf die Psychologie der Masse an. Das was er als Merkmal der Masse erkennt entspricht auch den Merkmalen der Urhorde – „der Schwund der Einzelpersönlichkeit, die Orientierung von Gedanken und Gefühlen nach gleichen Richtungen, die Vorherrschaft der Affektivität und des unbewussten Seelischen, die Tendenz zur unverzüglichen Ausführung auftauchender Absichten, – das alles entspricht einem Zustand von Regression zu einer primitiven Seelentätigkeit, wie man sie gerade der Urhorde zuschreiben möchte.“ (Massenpsychologie und Ich-Analyse)

Die Beschreibung der Horde als wenig strukturierte, allenfalls durch konfuse gemeinsame Ziele zusammengehaltene Ansammlung von Menschen wird von Hans Zulliger unter pädagogischen Gesichtspunkten weiterentwickelt. Der Schweizer Kinderpsychologe geht in seinem Buch „Horde, Bande, Gemeinschaft“ der Frage nach, wie sich diese drei unterschiedlichen Gesellungsformen des Menschen unterscheiden und ob hier insbesondere unter moralischen Gesichtspunkten eine Rangfolge besteht. „Eine Horde bedeutet eine Vergesellschaftung ohne Führung und meist auch ohne Dauerziel. Sie bildet sich spontan, löst sich wieder auf, oder sie kann sich zur Bande und gar zur Gemeinschaft weiterentwickeln. Ein entscheidender Faktor zur Entwicklung einer ausdifferenzierteren Gesellungsform ist das Auftauchen irgendeiner Notlage, die gemildert oder beseitigt werden muss. Die Horde zerbricht an der Aufgabe oder sie wächst.“

Eine besonders unterhaltsame und in den Grundzügen stimmige Beschreibung einer Horde gibt Michael Ende in dem bekannten Kinderbuch „Jim Knopf und die wilde 13“. Alle Merkmale, die einer Horde zuzuschreiben wären, finden wir bei der Wilden 13.

Diese Piraten verbreitet Angst und Schrecken auf allen Weltmeeren, sie schreckt vor Mord nicht zurück, beschafft ihren Rum-Vorrat durch den Verkauf von entführten Kindern an

einen bösen Drachen, ist nicht zu fassen und selbst den erfahrensten Seeleuten überlegen.

Es kann kein Zweifel bestehen, dass diese Kerle nicht dumm sind. Sie verfügen sogar über herausragende Fähigkeiten. Sie haben nur eine Schwäche, die ihnen letztlich zum Verhängnis wird. Sie haben keine Individualität. So haben sie als einzelne keinen Namen, sie sind nur alle zusammen die Wilde 13. Sie haben nichts, wodurch sie sich voneinander unterscheiden. Sie haben keine Gruppenstruktur, sondern nur eine Regel: Einer von ihnen wird abwechselnd dadurch zum Anführer, dass er sich einen Stern an den Hut heftet.

Diese Entindividualisierung geht bei der Wilden 13 so weit, dass sie sogar einen Fremden, Jim Knopf, in dem Moment als Anführer akzeptieren, als er den Stern am Hut hat.

Der einzelne in der Wilden 13 kann nur unterscheiden zwischen sich und den anderen, zwischen innen und außen. Die anderen als Individuen werden nicht wahrgenommen sondern nur als unbestimmter Haufen, der eben auch immer da ist und das gleiche tut. Es kommt auch nicht so sehr darauf an, ob einer mehr oder weniger dabei ist (in Wirklichkeit sind es ja nur 12). Interessant ist , dass auch dieser wilde Haufen sich zum Guten bekehren lässt, dadurch, dass jemand sie durch ihre eigene Regel dazu bringt die Welt anders wahrzunehmen. Und so sind sie immerhin noch als eine Art SecurityTruppe zu gebrauchen.

Auf den Leser des Buches üben diese Piraten eine ganz besondere Faszination dadurch aus, dass sie im wahrsten Sinne archaisch sind, ursprünglich, einfach , durchschaubar aber auch zutiefst grausam. Dadurch sind sie auch wieder akzeptabel und können emotional positiv besetzt werden und schließlich auch moralisch wachsen.

Zuletzt lohnt sich noch der Blick ins Internet. Unter Horden findet man einerseits Faschingsgruppen, und ganz besonders interessant die Seiten der Wilden Horde vom 1. FC Köln. Hier stellt sich eine Horde mit allen o.g. Merkmalen vor. (Aber auch „WH gegen Gewalt“). Diese typische Erscheinungsform moderner Horde wird im nächsten Abschnitt beschrieben.

Und dann ist da im Internet noch was mit Pferden, die wilde Horde vom Reiterhof, eine typische Mädchenseite...

Die Horden an der Straßenecke

In der postmodernen Gesellschaft hat ein Grad der Individualisierung Einzug gehalten, wie in keiner Epoche vorher. Pluralisierung und Globalisierung verwischen zusehens bisher gültige Klassen- und Gesellschaftsformen. Die Familie, Nachbarschaft, Gemeinden, Vereine und Verbände verlieren nachhaltig als Orientierung an Bedeutung. Für viele heranwachsende Jugendliche stellen die Peer-Groups eine wichtige Orientierungsmöglichkeit dar. In meiner Arbeit mit Teenies und Jugendlichen zeigt sich immer wieder wie wichtig das Feedback und die Normen der eigenen Gruppe sind. Die Kritik oder Ablehnung durch Eltern, Erzieher oder Lehrer wird im Gegensatz zu der der Gruppe locker weggesteckt. Bei einem Planspiel: „Was bist Du bereit alles für Deine Clique zu tun, um anerkannt zu werden?“ besteht oft der Wille sehr weit zu gehen. Die Wertschätzung der Peer-Group und die Sicherheit ihrer Normen und Rituale ist eine Bestätigung ihres Anspruchs, eine eigene Identität zu entwickeln.

Während früher die räumliche Komponente bei der Wahl der Gruppe eine große Rolle spielte, geht mit der gesteigerten Mobilität und neuen Kommunikationsmöglichkeiten, eine zunehmende Delokalisierung der Peer-Groups einher.

Jugendliche, die Gleichgesinnte für bestimmte Neigungen, Interessen, Projekte oder Leidenschaften suchen, werden dies nicht nur in ihrer direkten Nachbarschaft tun. Skater, Hip-Hopper, Konsolen-freaks, Kletterfreaks, Hooligans, Gothics, Hardcores, usw. bilden Peers, die zu bestimmten Zeiten und an bestimmten Orten ihre besonderen Verhaltensformen und Selbstinszenierungen und Gemeinschaftserlebnisse zelebrieren. Die Szene und ihre Möglichkeiten werden nach Bedarf genutzt.

Von klassischen Gruppierungen wie Skins, Punks, Street-Gangs, Antifas usw. erwartet man schon eher, ihr Verhalten in allen Lebenslagen und Situationen durchzuhalten. Insofern vermitteln sie eine Gewissheit und Verbindlichkeit, wie sie den archetypischen Horden entspricht.

Als Beispiele möchte ich Skins und Türkische Street-Gangs aus dem Ruhrgebiet mit ihren Ähnlichkeiten und Unterschieden anführen. Die Ausbildung von stabileren Führungsstrukturen bei den türkischen Jugendlichen zeigt die Grenze zwischen Horde und Bande.

Neben dem Bewusstsein seiner Sterblichkeit sind für alle Menschen seit jeher folgende Handlungsbereiche charakteristisch:

- -der Kampf ums Überleben
- -die Sexualität
- -der Kampf um Machtpositionen
- -das Ausleben von Emotionen
- -die Kommunikation und soziale Anerkennung
- -das Nachdenken über sich
- -das Suchen nach außergewöhnlichen Bewusstseinszuständen

Je enger und komplexer das Zusammenleben ist, desto schwieriger ist es, die dabei entstehende Aggressivität auf natürliche Weise zu entladen. Daher fallen die oben genannten Gruppen in erster Linie als gewalttätig auf.

Im Ruhrgebiet tauchten die ersten türkischen Streetgangs zu Beginn der achtziger Jahre in Stadtteilen mit hohem Anteil türkischer Bevölkerung auf. In dem Jugendhaus, in dem ich zu dieser Zeit arbeitete, setzte sich eine Gruppe relativ schnell fest, und verdrängte bis auf wenige Ausnahmen die anderen männlichen Jugendlichen. Das Auffälligste war ihr Zusammenhalt bei Konflikten: „Die Deutschen bringen es nicht! Wenn einer von uns Ärger hat, dann kommen wir mit fünf! Kommt er mit fünf, kommen wir mit dreißig! Kommt er mit dreißig, kommen wir mit über hundert Leuten! Wir halten immer zusammen!“ Die Ausübung von territorialer Gewalt war kleinräumig, mit Konflikten mit anderen Gruppen aus anderen Quartieren. Die Auseinandersetzung mit anderen türkischen Gruppen war dann hinfällig, wenn es gegen andere ethnische Gruppierungen ging.

Skins tauchten im Ruhrgebiet Mitte der achtziger Jahre in Mischung mit der Fußballszene auf. Als Gruppe waren sie damals im pädagogischen Alltag nicht so präsent. Die Ausübung von Gewalt fand meist am Wochenende und beim Fußball statt, die Gruppen

waren mobiler und nicht so kleinräumig zu verorten. Territoriale Auseinandersetzungen gab es bei zentralen Veranstaltungen wie Kirmes oder Diskos, beim Fußball oder spontanen Gelegenheiten. Später kam es auch zu Übergriffen aus politischen Motiven, gegen Randgruppen und Ausländer. Genauso wie bei Taten unter Alkoholeinfluss wurden dabei aber Opfer und keine Gegner gesucht.

Eine wesentliche Aktivität beider Peers besteht also im Aufbau, Erhalt und Ausdehnung von Machtbereichen. Dabei ist der eigene Ruf, die Respektierung als gefährliche Gruppe sehr wichtig.

Der Begriff der Ehre ist in beiden Gruppen wichtig. Die persönliche Ehre und der Mut sie jederzeit zu verteidigen, ist entscheidend für die soziale Anerkennung und den Rang in der Gruppe. Dies ist für die neu dazukommenden Jugendlichen ein echter Stressfaktor, weil die Anerkennung erst erworben werden muss. Daher neigen gerade die Rookies zu besonders heftigen Aktionen, um sich ihren Ruf zu verdienen. Die Bezeichnung der Leute, denen die dafür nötige Härte, Unerschrockenheit und Coolness fehlt, ist in beiden Peer-Groups gleich: „Ich fick dich, du schwule Sau!“

Der Begriff der Ehre beinhaltet bei den türkischen Gruppen auch die Familie, die Schwestern aber auch den Stadtteil und die Nationalität. Bei den deutschen Gruppen ist die Verteidigung „doitscher“ Werte angesagt.

Grundsätzlich sind die Führungsstrukturen der türkischen Gangs stabiler als bei den Skins, wo es zwar bestimmende Leute gibt, aber bei spontanen Aktionen der führt, der den Anfang macht. Spontane Gewalt, fast immer in Verbindung mit Alkohol, ist wesentlich häufiger als geplante Aktionen. Die affektorientierte Gewalt des Mobs, die selten mehr als die Befriedigung des augenblicklichen Bedürfnisses nach Aktion bringt, tritt hier ganz besonders hervor.

Das Eintrittsalter ist mit ca. 14 Jahren ähnlich, das Ende mit dem Überschreiten der Zwanziger erreicht, idealerweise in einer klassischen Beziehung mit Kindern als Wunschvorstellung. Der junge Wilde wird zum Vater, als Veteran genießt man noch einen gewissen Ruf bei den Jungen. Daneben kann aber auch der Druck durch Verurteilungen (Sachbeschädigung, Körperverletzung aber auch andere kriminelle Delikte im Zusammenhang mit der Gruppe) zum Ausstieg führen.

Die Kleidung unterscheidet sich zwar, ist aber in beiden Fällen gepflegt und akkurat und entspricht dem Anspruch „smart und hart“ zu sein.

Sprache und Rituale sind ein weiterer wichtiger Baustein der gemeinsamen Identität. Die Orientierung einerseits am Hip-Hop, andererseits an der „working-class“, führt dazu, dass sich Türken zu „Ruhrpottkanaken“ und Skins zu „Ruhrpottprolls“ ernennen, und selbstverständlich stolz darauf sind.

Das Ausleben der Sexualität findet in beiden Peer-Groups vorwiegend in verbalen Kraftakten statt, da es Mädchen nur am Rande dieser Männergesellschaften und bestenfalls als geduldete Anhängsel einzelner gibt.

Das Erleben rauschhafter Bewusstseinszustände ergibt sich einerseits aus den gemeinsam erlebten Konflikten und Gefahren. Diese gemeinsamen Adrenalinausschüttungen lassen sich am „Lagerfeuer“ gern und oft wiederholen, stärken das Gemeinschaftsgefühl und sorgen für Euphorie. Das ist in beiden Gruppen so. Grundsätzlich bleibt man aber der Tradition des Kulturkreises bei der Wahl der Drogen treu: Alkohol auf der einen, Cannabis auf der anderen Seite. Assnahmen bestätigen die Regel und harte Drogen werden allgemein nicht geduldet.

Die hier beschriebenen Peer-Groups sind eine Möglichkeit für männliche Jugendliche in einer immer komplexer werdenden Gesellschaft, eine eigene Identität und einen Umgang mit ihrem Frust und Aggression zu finden. Hier werden sie darin bestätigt, dass Gewalt durchaus eine Lösung sein kann. In der Regel beschreiben sie sich als Menschen, die ausgegrenzt oder benachteiligt waren und sich jetzt wehren. Diese Begründung habe ich aus beiden Gruppen oft als Auslöser für ihre Aggressionen genannt bekommen. Ähnlich ist auch die Neigung, die eigene Gewalt zu bagatellisieren, sobald die Verantwortung dafür übernommen werden soll. „Ich hab ihn nen bisschen angeritzt, ihm ne Picke gegeben.“ etc“.

Die Möglichkeit, ein Krieger zu sein, Gewalt und Emotionen spontan herauszulassen und dafür Anerkennung und Respekt zu erhalten, unbedingte Unterstützung von der Gruppe

zu bekommen (You'll never walk alone), und nicht zuletzt das Machtgefühl der negativen Synergieeffekte einer zur Gewalt entschlossenen Gruppe (Uns kann jetzt keiner aufhalten), sind für heranwachsende Männer zu jeder Zeit faszinierend gewesen. Es erfüllt auch heute noch alle oben genannten Aspekte des Lebens. Und wenn schon nicht mehr die Frauen dem Sieger gehören, dann ist wenigstens der gemeinsame Rausch geblieben, und die Möglichkeit, bei Bedarf wieder auszusteigen. So hat die multiple-choice Gesellschaft zwar auch Horden, aber Horden - light.

Die Horde, nichts für Mädchen?

Pubertäre 12-16-jährige sind der Schrecken von Eltern und Pädagogen. Ihre Entwicklungsaufgaben sind Erprobung der Sexualität, Selbstfindung und Ablösung vom Elternhaus. Letzteres wird über eine starke Orientierung an den Normen der peer-group, die oft im Widerspruch zu den elterlichen und/oder gesellschaftlichen Normen stehen, gestützt.

Das wichtigste Kennzeichen des bisher von uns vorgestellten Verständnisses von „Horde“ ist, dass sie ausschließlich männliches Phänomen ist. Die Horde, die Brüder-Horde ist nur im Kontext einer patriarchalischen Ordnung denkbar. Es geht hier ausschließlich um die Machtansprüche und die Veränderung von Machtstrukturen innerhalb der Männergesellschaft, zwischen dem Vater als Patriarchen und den Söhnen, den Brüdern als potentiellen Nachfolgern, Machterben des Vaters. Hier kann eine direkte Linie der Beschreibungen seit Darwin oder Freud bis zu unseren Erlebnissen in modernen Fußballstadien gezogen werden.

Es müsste geklärt werden, ob ähnliche Strukturen auf der psychodynamischen Seite und in soziologischer Sicht auch für weibliche Gesellungsformen bestehen, bzw. als archetypisch zu beobachten sind, oder ob es hier wirkliche Entsprechungen gibt.

Hier ein Erlebnis mit einer allerdings gemischtgeschlechtlichen Teenie-Horde des homo sapiens, an dem einige der bisher beschriebenen Grund-Strukturen der Horde deutlich werden, aber auch Mädchen ganz selbstverständlich teilhaben.

In der U-Bahn

Gegen 19.00 Uhr ist der Fahrgast im fortgeschrittenen Alter auf dem Heimweg, die Bahn ist halbleer. An einer City-Haltestelle steigt eine Horde von rund 15 Teenies, die Hälfte Jungs, an der hinteren Tür ein und zieht lärmend, teils rennend und rempelnd bis nach vorn, wo zu beiden Seiten je eine Vierersitzgruppe frei ist. Drei Nachzügler brauchen deshalb länger, weil ein schwächliches ‚Kerlchen‘ von 13 oder 14 Jahren mit Glatze, Bomberjacke, Krempeljeans und Springerstiefeln deutlich als Skinhead und damit anders gestylt als der Rest, seine ‚Kollegen‘ und die Fahrgäste damit beeindruckt, dass es sich im Gang links und rechts an den Haltestangen festhält, sich hochschwingt und etwa in Kopfhöhe in die Luft tritt. Es fordert einen Kollegen auf stehen zu bleiben, um auch Zielsicherheit zeigen zu können. Der tut's nur zögernd, sagt: „Aber nicht wie letztes Mal, als Du mich in den Bauch trafst!“ Die Demonstration glückt, die drei gesellen sich zur Gruppe, dort werden die Köpfe zusammengesteckt.

Eine Minute später kommt das ‚Kerlchen‘ allein ein paar Meter zurück zu zwei sich gegenüberstehenden Fahrgästen, etwa 16-jährige Jungs, und spricht sie an: „Ihr seid schwul, nää!“ Die Jungs blicken eingeschüchtert zu Boden, einer murmelt so leise, dass ich's nicht verstehen kann, vom Gestus her vermutlich etwa: „Nee, sind wir nicht“.

Das ‚Kerlchen‘ sagt: „Doch ihr seid schwul!“, fasst die Haltestangen, schwingt sich vor und tritt den einen Jungen so wuchtig seitlich vor den Kopf, dass der heftig gegen die Scheibe klatscht.

‚Der Täter‘ geht zurück zur Gruppe und wird dort mit anerkennendem Fragen: „Hast Du's wirklich gemacht?“ empfangen (die Ecke der Opfersitzgruppe war für die Teenie-Clique nicht ganz einsehbar). Das Opfer steht nach kurzer Benommenheit auf, sein Begleiter bleibt sitzen, den Blick gesenkt. Das Opfer geht, weg von der Gruppe, nach hinten an mir vorbei. Ich spreche ihn an und biete ihm an, sich zu mir zu setzen. Er schüttelt wortlos den Kopf und geht bis zur letzten Türe.

Ich gehe, mit gemischten Gefühlen von Wut und Furcht durch die Gruppe hindurch zur Fahrerkabine. Mit meinem Adrenalin Spiegel könnte eine ganze Psychiatriestation der Schwermut entkommen. Als die Gruppe mich anrücken sieht, warnt einer: "Da kommt ein Mann!" mit der Folge, dass 'dem Täter' ein Fensterplatz eingeräumt wird, vor dem sich zwei aufbauen. Ich fordere den Fahrer laut auf, die Polizei zu benachrichtigen. Die Vorsicht der Gruppe vor mir hat mich ruhiger gemacht.

Das Opfer steigt allein an der Haltestelle aus, der Täter' und drei weitere Jungs springen im letzten Moment auf, steigen ebenfalls aus und rennen hinter ihm her.

An der nächsten Haltestelle steigen die restlichen Jungs aus, die 7 Mädchen bleiben. Es sind drei etwa 15-16-jährige und vier etwa 13-14-jährige.

Ich spreche sie an und frage, wie sie denn drauf wären, dass sie mit so 'nem kleinen Arschloch zusammen wären. Sie reagieren aggressiv ablehnend, eine ca. 13-jährige stellt sich dicht vor mich, droht mir Schläge an. Die anderen verhalten sich in dem Moment neutral, ich schaue ihr gelassen ins Gesicht, sie zieht sich in die Sitzgruppe zurück.

An der Endhaltestelle verlassen sie wie ich die Bahn. Als der Fahrer aus seiner Kabine herauskommt frage ich noch mal nach, ob er denn die Polizei gerufen habe; er bejaht zwar, ich merke an seinem ausweichenden Blick, dass es nicht stimmt.

Bei der Zeugenaussage erfahre ich von den Polizisten, dass er es tatsächlich nicht tat (wohl weil er eben an der Endhaltestelle aus seiner Kabine muss, um die Bahn zu wenden und Angst hatte).

Das Opfer wurde von der 'Viererbande' nach dem Aussteigen verfolgt und bedroht, konnte sich aber in ein Hotel retten und die Eltern anrufen. Der Vater des Opfers hat wie ich Anzeige erstattet. Das Opfer verschweigt bei der Vernehmung seinen Begleiter. Und es sagt aus, dass 'der Täter', also 'das Kerlchen', ein Mädchen sei.

Ich bin überrascht, halte es aber für möglich, weil Skinhead-Outfit und das Auftreten auf mich „männlich“ wirkte.

Djihad – Der (angeblich) heilige Krieg

- „Kampf im Namen Gottes“, „Heiliger Krieg“, „Das Schwert Allahs“ -

Erhat Toka

Wenn man diese Titel in die arabische Sprache übersetzt und in einem Dialog unter Muslimen gebrauchen würde, würde man schlicht ausgelacht. Ich spreche nicht von eventueller Reaktion von den islamischen Gelehrten und Intellektuellen, sondern ebenso von der erwarteten Reaktion der einfachen Muslime, unabhängig vom Alter und Bildungsstand.

Hier spricht man einfach vom „Heiligen Krieg“ und meint das arabische Wort „Djihad“. Aber wenn ich das Wort „heiliger Krieg“ umgekehrt übersetze, würde das arabische Wort „Al-Harbu-l-Muqadassa“ herauskommen. Dieses Wort ist weder im Koran, noch in den Aussagen des Propheten, noch in den alten Schriften oder der islamischen Literatur oder Nachschlagewerken zu finden. Es taucht nicht mal in der Umgangssprache der Muslime auf. Dieses Wort kann in keiner arabischen Quelle gefunden werden. Es ist schlicht und einfach ein frei erfundener Begriff hier im Westen.

Es tauchte zuerst in den alten Büchern der Kirche und der Orientalisten und mit der Zeit in den heutigen Büchern und der aktuellen Berichterstattung der Massenmedien auf und damit wurde es zu einem Teil des Sprachgebrauchs, wenn über den Islam und die Muslime gesprochen wird. Es wurde zu einem Teil des westlichen Selbstverständnisses in Bezug auf den Islam. Kinder dieses Prozesses sind Worte wie „Islamisten“ und „Islamismus“. Dieser Begriff impliziert, dass der Islam von Grund auf negativ ist, wie z.B. Faschisten und Anarchisten. Von den Medien werden diese Worte bewusst oder unbewusst gewählt, um die niederen Instinkte der Menschen anzusprechen, um somit höhere Verkaufszahlen oder Einschaltquoten zu erreichen.

Der Begriff Djihad (wörtlich: Anstrengung, Abmühen, Einsatz) findet sich bereits in den ersten mekkanischen Offenbarungen, in der noch keine Rede von Kriegen war. „Gehorche nun nicht den Ungläubigen, sondern setze dich mit dem Koran mit großem Einsatz (=großem Dschihad) auseinander (Sure 25,52).“ Das Wort „Djihad“ bezeichnet in erster Linie eine entschlossene geistige Haltung. Ausgehend von dieser Grundbedeutung bezeichnete Djihad den Einsatz für den Islam schlechthin, mit der Betonung auf den Einsatz von Vermögen und Leben (vgl. auch Sure 8,72).

Wesentlich ist, dass Djihad von seinem Wortstamm her weder "Krieg führen" noch "töten" beinhaltet. Die Zuordnung der Begriffe "eigenes Leben" und "Vermögen" in die Inhaltsbestimmung des Wortes lässt keinen Zweifel daran, dass Dschihad die Selbstaufopferung auf die Opferung des eigenen Vermögens für Gott meint, was gleichzeitig seine religiöse Komponente ausmacht. Entsprechend wird dieser Begriff im Koran nicht auf konkrete Schlachten bezogen wie dies bei "Qital" der Fall ist.

Obwohl "Qital" keinesfalls als allgemeine Regel galt, sondern nur auf die Schutzverpflichtung der Umma (der islamischen Gesellschaft) beschränkt war, galten für ihn stark einschränkende Regeln:

- ☛ Krieg darf nur gegen Angreifer geführt werden, also ausschließlich zur Verteidigung
- ☛ dabei darf nicht übertrieben werden, zum Beispiel also nicht aus Rache getötet werden;
- ☛ er darf nur für die Sache Gottes geführt werden, also nicht aus materiellen Gründen;
- ☛ er muss sofort beendet werden, wenn sich der Angreifer zurückzieht.
- ☛ Zivilisten dürfen nicht getötet werden
- ☛ Bäume, Tiere usw. dürfen nicht zu Schaden kommen
- ☛ Religiöse Stätten Anderer dürfen nicht angegriffen werden
- ☛ Angriffe ohne Vorwarnung sind verboten
- ☛ Verwundeten, Kranken, Schwachen etc. muss geholfen werden

Sobald keine Unterdrückung mehr vorherrscht, darf ein Muslim mit keinem Mittel, selbstverständlich auch nicht mit kriegerischen Mitteln, Andersgläubige zum Islam zwingen. Das ist im Koran u.a. (Sure 2, ab Vers 256) so ausgedrückt: „Es gibt keinen Zwang zur Religion. Der rechte Weg ist von den Irrwegen klar unterschieden worden“.

Es widerspricht dem koranischen Wesensgehalt von Djihad, ihn als "heiligen Krieg" aufzufassen. Auch qital, der Krieg zum Schutz der islamischen Umma, ist kein "Heiliger Krieg". Krieg ist aus islamischer Sicht nie "heilig"; selbst der Verteidigungskrieg ist ein notwendiges Übel.

- Im Gegensatz zur koranischen Intention erhielt der Djihad in der Zeit nach Muhammeds Tod einen anderen Stellenwert: Weltliche Kämpfe und Kriege um wirtschaftliche und politische Macht erhielten eine "religiöse Weihe", wurden zu einem Djihad hochstilisiert, vergleichbar den "christlichen" Kreuzzügen.
- Dagegen hat Muhammed im Sinne des Koran einer Überlieferung zufolge zwischen einem "kleinen" und einem "großen" Dschihad unterschieden: Während die Opferung von Vermögen und Leben für die Verteidigung als "kleiner Dschihad" bezeichnet wird, gilt der "große Dschihad" dem Kampf gegen die eigenen Fehler und schlechten Eigenschaften. (Bitte lest dazu meine Liebesdienstarbeit "Innerer Weiser-Äusserer König")

Entsprechend dem Begriffsfeld von Djihad, das in seiner umfassenderen Form jede große Anstrengung für ein gottgefälliges Ziel umfasst, mit einem ähnlichen Spektrum wie das deutsche Wort "Kampf". Z.B. Kampf gegen Ungerechtigkeiten, Kampf gegen Armut, Kampf dem inneren Schweinehund usw.

Heute unterscheiden islamische Autoren mit Vorliebe drei Erscheinungsformen des Djihad:

1. Persönliche Opfer gegen einen äußeren Feind;
2. Kampf gegen die eigenen schlechten Neigungen;
3. Kampf für die Verwirklichung höherer Werte.

Falsche (!!!) Aussagen über Dschihad

- Djihad mit "Heiliger Krieg" zu übersetzen. Diese Wortverbindung ist zwar in der christlichen Kirchengeschichte geläufig, nicht jedoch im Islam.
- zu unterstellen, dass nach koranischem Verständnis der Djihad als Mittel zur gewaltsamen Verbreitung des Islam oder zur Bekehrung der "Ungläubigen" verstanden wird;
- den Koran mit einem "Kriegshandbuch" gleichzusetzen, das angeblich die Ausbreitung des Islam "mit Feuer und Schwert" verlangt;
- wenn heute politisch motivierte Kriege unter dem Deckmantel des Djihad geführt werden oder solche Kriege als religiös bestimmte Kriege bezeichnet werden.

Mit diesem und mit anderen ähnlichen Begriffen und Schlagwörtern wurde das Denken über den Islam und die Muslime sowie der Umgang mit islamischen Fragen mitgeprägt und in schiefe Bahnen gelenkt.

Der Krieg kann niemals heilig sein. Der Krieg wurde vom Islam nie als heilig dargestellt und wurde von den Muslimen nie als eine heilige Sache empfunden. Wenn das Wort trotzdem in Zusammenhang mit dem Islam und den Muslimen gebracht wird, dann kann damit kein vernünftiger Dialog geführt oder eine harmonische Beziehung aufgebaut werden.

Es ist bekannt, dass missverstandene Begriffe die Betroffenen dazu führen, aneinander vorbei zu reden. Oder sie führen eine Art Frontaldiskussion mit Angriffen und Gegenangriffen. Solche Diskussionen dienen Niemandem.

Schwierigkeiten habe ich seit längerer Zeit mit Begriffen wie „Djihad“, „Krieg“, „Heiliger Krieg“, „Kampf“ usw.. Ich hatte mich oft gefragt, woher sie kommen, wie haben sie sich verbreitet und wie wurden sie trotz offensichtlich falschen, mit Vorurteilen belasteten Inhalten und trotz deren absurden Auswirkungen zu einem Teil des Selbstverständnisses im Westen.

Hier in Deutschland bzw. allgemein im Westen ist der tägliche Mischmasch im Zusammenhang mit den Begriffen, die mit dem Islam zu tun haben, wie „Djihad“, „Schleier“, „Strafen“, „politischer Islam“ usw. nicht zufällig entstanden. Er ist das Produkt des unfairen Umgangs mit dem Thema Islam seit längerer Zeit. U.a. ist es dadurch entstanden, weil man die islamischen Quellen nicht heranzieht, sondern solche, die über den Islam sprechen und von Nichtmuslimen verfasst wurden.

Wenn einige Erstquellen herangezogen werden, dann werden oft bestimmte, dem im Westen bereits entstandenen Vorurteilen nahliegende Verfasser bevorzugt und hervorgehoben, als wären sie für den Islam und das islamische Denken repräsentativ. Obwohl sie unter den muslimischen Gelehrten, Intellektuellen begründete Ablehnung finden. Hiermit und durch andere Praktiken wird der Islam bewusst oder unbewusst interpretiert, dargestellt und verbreitet, und dass seit der Zeit der Kreuzzüge, als Muslime und Christen im Krieg standen.

Gott hat niemals eine Aggression vorgeschrieben, weder im Islam noch in irgendeiner anderen Religion. Das würde im Bewusstsein des Muslim den göttlichen Eigenschaften, die ein Teil des Bekenntnisses sind, widersprechen.

Ebenso hat Gott auch niemals die Gewaltanwendung vorgeschrieben, um Besitz über das Eigentum Anderer zu ergreifen. Ebenso ist niemals vorgeschrieben, dass ein Mensch Krieg gegen andere Menschen führt, nur weil sie z.B. einer anderen Religion angehören.

Schon die erste Offenbarung die vom Kampf sprach, sagte den Muslimen nicht etwa: Euch ist nun der Krieg vorgeschrieben um das Wort Gottes zu verbreiten. Der betr. Erste Vers sagt vielmehr (Sure 22, Vers 39-41):

„Denjenigen, die bekämpft wurden und denen damit Unrecht angetan wurde, ist es erlaubt, [zu kämpfen], wahrlich Allah kann ihnen zum Sieg verhelfen.“

Weitere Verse im Koran vertiefen und betonen diesen Ausgangspunkt. Von Anfang an war es den Muslimen klar: Wenn sie Krieg führen, dann weil sie müssen, weil sie durch andere dazu gezwungen werden, nicht weil sie etwa den Krieg wollen.

Die Muslime können die Kriege nicht einseitig abschaffen und nur daher ist es ihnen erlaubt, sich auf den gegebenen Fall eines Krieges vorzubereiten.

Aber mit dieser Erlaubnis hat Gott den Krieg nicht zu einem religiösen Gebot gemacht und selbstverständlich in keiner Weise heilig gesprochen.

Das gilt bis heute, bis zum jüngsten Tag und kann von keinem Gelehrten, Führer oder einer Institution durch etwa „Neudeutungen“ oder ähnliches geändert werden.

Die Muslime sind ein Teil der Menschheit. Die Religionsfreiheit gilt für alle, Muslime und Nicht-Muslime. Wenn Menschen dieses Grundrechts mit Gewalt und Unterdrückung beraubt werden, dann verpflichtet der Islam die Muslime dazu, sich für die Wiederherstellung des Zustandes der Ausübung der Grundrechte und Freiheiten ohne Zwänge einzusetzen.

Mit anderen Worten ist der Muslim dazu verpflichtet, sein Leben im Notfall für die Religionsfreiheit eines Christen, eines Juden usw. einzusetzen.

Ich muss sagen, die Muslime, die ihren Islam einigermaßen kennen, wissen was ihnen, in Bezug auf „Djihad“, Krieg und Umgang mit Andersgläubigen erlaubt und nicht erlaubt ist, und welche Verpflichtungen ihnen für die Menschheit auferlegt werden. Diese Muslime werden verständlicherweise mit Verbitterung erfüllt sein gegenüber dem, was man über sie und ihre Religion schreibt und redet.

Die Atmosphäre eines Dialogs wird dadurch so sehr vergiftet, dass Muslime, die sich für den Dialog einsetzen, manchmal Schwierigkeiten haben, andere Muslime dazu zu bewegen.

Diese Verbitterung kann überwunden werden, nur wenn in dieser Gesellschaft maßgebliche Stimmen in ausreichender Menge und angemessener Verbreitung laut werden, um das schiefe, unrichtige Bild über den Islam zu korrigieren.

Ich weiß aber, dass ein Teil der Probleme in der Geschichte und nicht nur in der Nichtwahrnehmung der maßgeblichen Textquellen des Islams liegt.

Es geht hier um die Geschichte des Islams und der Muslime, wie sie in den Schulbüchern und sonstigen Lektüren, einschließlich Filmen, Radiosendungen usw. dargestellt wird

Das Wort „heiliger Krieg“ als Umschreibung des Wortes „Dжихad“ ist ein Beispiel dafür, wie unsere Geschichte in das Bewusstsein der heutigen Generation im Westen eingeprägt wurde.

Wer andere belegte Beispiele haben will, kann sie in dem fünfbändigen Werk „Der Islam in den Schulbüchern der BRD“ finden. Es wurde im Rahmen einer Studienreihe des Georg-Eckert-Instituts in Braunschweig herausgegeben.

Oft sprechen wir davon, dass die Massenmedien Schuld daran sind, dass der Islam und islamische Themen falsch behandelt werden. Die Leute, die in den Massenmedien arbeiten, haben es nicht anders in den Schulen gelernt. Mit anderen Worten, man müsste das Problem vom Ursprung, von den Wurzeln her lösen.

In Bezug auf „Krieg in der islamischen Geschichte“ will ich nicht auf Kriege der Andersgläubigen hinweisen, wie der hundertjährige und der dreißigjährige oder die Kreuzzüge, die Kolonialismuskriege, Bürgerkriege usw. und sofort bis hin zu den zwei Weltkriegen und den Kriegen danach.

Ich möchte die Frage anders stellen: Selbst wenn Kriege, die ungerecht waren, von Muslimen im Laufe der islamischen Geschichte durchgeführt wurden, sollte man differenzieren zwischen

- a) dem, was der Islam vorschreibt und
- b) dem, was im Widerspruch zum Islam in seinem Namen manchmal getan wurde.

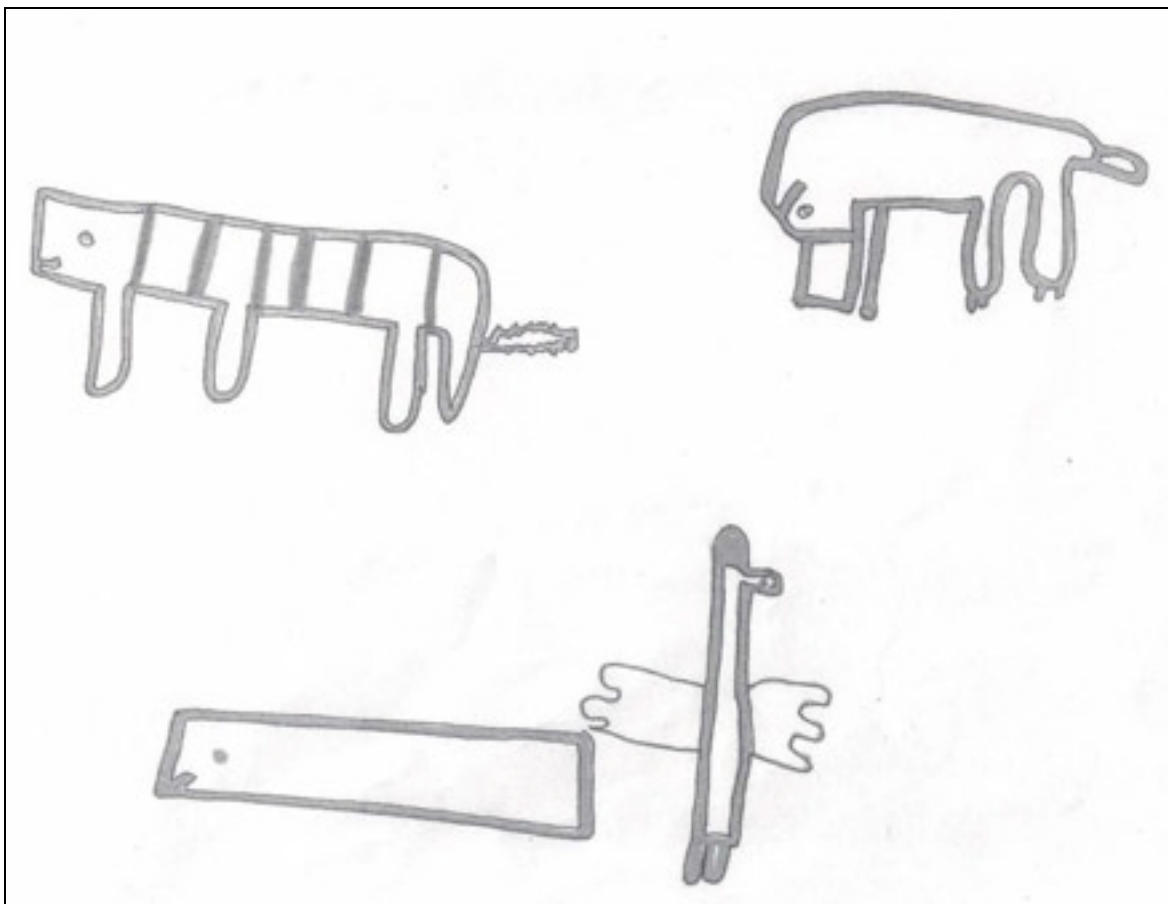
Politiker und Massenmedien haben in der westlichen Welt den Islam in Zusammenhang mit Gewalttaten gebracht, die dem Islam und seinen Vorschriften hundertprozentig widersprechen.

Weil ein Saddam Hussein Kuwait angreift und islamische Parolen anwendet,

- ☛ -wenn irgendeiner bewaffnete Gruppe in Algerien, die sich irgendeinen islamischen Namen aneignete, zur Last gelegt wird, dass sie Menschen abschlachtet,
- ☛ wenn eine muslimische Gruppe auf den Philippinen Touristen entführt,

dann muss klar und eindeutig den Verbrauchern der politischen Aussagen und der Berichterstattung der Massenmedien eindeutig und überzeugend gesagt werden, dass all diese erwähnten Fälle mit dem Islam nicht mehr zu tun haben als der Terror der ETA oder IRA oder sogar der RAF mit dem Christentum in Europa.

Das erste Gebot im Koran ist nicht „kämpfe“, sondern „lese“. Gemeint ist, man soll sich bilden, um zwischen vielen Wegen unterscheiden zu können. Man soll sich mit dem Islam auseinandersetzen. Alles Unklare hinterfragen. Aber man soll sich nicht mit Vorgekauem zufrieden geben, sondern vielmehr selber auf die Antworten kommen. Gespräche mit den Gelehrten sind eine Hilfe dabei.



„Tiere“

V. Weitere Themen

Lilith, Adams erste Frau

Monika Rilk; Hans Gall

Vorwort

Ich habe gestaunt und war überrascht, dass in meinem bisherigen Leben Lilith, Adams erste Frau, nie aufgetaucht ist. Christlich erzogen, mit den biblischen Geschichten aufgewachsen, bin ich mit meiner schulischen Ausbildung bisher nicht auf eine erste Frau Adams gestoßen.

Es ist mir sehr wohl bekannt, dass es in Familien oftmals Geheimnisse um erste Frauen, nichteheliche Kinder, Väter, Mütter und andere Verwandte gibt. Dass es in unserer Schöpfungsgeschichte, im Buch aller Bücher, der Bibel, auch ein Familiengeheimnis gibt, ist vielleicht der Ursprung all dieser Verheimlichungen.

In dieser Arbeit wollen wir sehen, was es mit Lilith, der ersten Frau Adams, auf sich hat. Wer ist sie und was ist ihre Bedeutung.

Der Mythos der Göttin und Dämonin Lilith, er sowohl im Alten Orient bei den Sumerern und Assyriern als auch in Bräuchen und alten Ritualen im Judentum, Christentum und Islam eine Rolle spielt und in der Kunst, in der Literatur, im Feminismus, in den unterschiedlichen Weltanschauungen, in der Geschichte des Wandels der Geschlechterrollen und weltweit in den Popkulturen der Fantasy- und Internetwelt von äußerst überraschender Lebendigkeit ist.

Etymologie des Wortes Lilith:

Sturm oder Wind bedeutet Lil im alten Sumer, eine der ältesten Hochkulturen, die im dritten Jahrtausend vor Christi im Zweistromland in Mesopotamien angesiedelt war. Ein weiblicher Dämon oder Windgeist, ein Sturmdämon ist es im babylonisch assyrischen Wort lilitu.

Im volksetymologischen Zusammenhang wird es als die „Nächtliche“ auch nach dem hebräischen und arabischen Wort Laila, das Wort für Nacht, gebracht. Deshalb wird der Name Lilith auch mit Nachtgespenst über- und ersetzt.

Mögliche Übersetzungen sind noch das sumerisch-babylonische Wort lilu für Lotus, nach Barbara G. Walker (1). Damit wird sie in Bezug zu den Lotusgöttinnen Ägyptens und Indiens gesetzt. In Indien gilt der Lotus als Symbol der Fruchtbarkeit und Wiedergeburt sowie der spirituellen Reinheit.

Lilith und die Sumerer:

Erwähnt wird Lilith, nach Vera Zingsem, in dem sumerischen Text von Inanna, Lilith und der Huluppu-Baum, eine Geschichte um die sumerische Göttin Inanna. Hier ist die Rolle der Lilith aber nur kurz und im Dunkeln. Sie wird als dunkle Jungfrau Lilith, erwähnt, die ihr Haus widerrechtlich in einem heiligen Baum baut und auf Androhung von Gewalt entflieht.

In weiteren sumerischen Texten kommt Lilith nicht mehr vor, allerdings erscheint sie auf dem Terrakottarelief als Göttin, mit der gehörnten Tiara auf dem Kopf und weiteren Symbolen, die sie als Göttin ausweist.

Lilith und die hebräische Mythologie

Gott schuf an Adams Seite eine Frau namens Lilith. Sie war diesem völlig gleichberechtigt und ebenbürtig, daher verstand sie sich als ein freies Wesen, dem Unterordnung völlig fremd war. Ihr stolzes und selbstbewusstes Auftreten, ihre Weigerung Adam zu dienen, stießen nicht gerade auf die Zustimmung Gottes, der Adam als Abbild seinesgleichen sah und damit ihren Freiheitswillen als Rebellion gegen sich verstand. Es wird weiterhin

erzählt, dass Lilith beim Sex stets oben liegen wollte. Adam aber wollte sich die dominante Position nicht nehmen lassen, und schließlich kam es zum Eklat zwischen den beiden. Lilith sprach den geheimen Namen des Herren "Schem Hammeforasch", eine Zaubersformel, aus und flog davon. Auf Adams Flehen hin sandte Gott drei Engel (Sanvi, Sansanvi und Semangelaf) aus, um sie zurückzuholen. Lilith brach in schallendes Gelächter aus ob deren Versuche und Adams Wehklagen. Sie hatte sich an der Küste des Roten Meeres niedergelassen und war mittlerweile eine Verbindung mit dem Dämon Djinns eingegangen, mit dem sie viele Kinder gezeugt hatte. Als Strafe für ihren "Ungehorsam" und wie sie nicht zurückkehren wollte, ließ Gott jeden Tag 100 ihrer Kinder töten. Vor Trauer wahnsinnig, begann sie nun selbst als kindermordende Dämonin Schrecken und Angst zu verbreiten. Knaben bis zum 8.Tag, dem Tag der Beschneidung und Mädchen bis zum 20. Tag waren ihrer nur sicher, wenn sie die Namen der drei Engel hörte oder ihr Bild auf einem Amulett an einem neugeborenen Kind sah.

Einige sagen, das Lilith als Königin von Smaragd und dann von Saba herrschte und dass sie die Dämonin war, die Jobs Söhne tötete. Sie entging dem Fluch der Sterblichkeit, der Adam traf, weil sie sich lange vor dem Sündenfall getrennt hatten. Lilith und Naama (ihre Tochter) erdrosseln nicht nur kleine Kinder, sondern verführen träumende Männer, die, wenn sie alleine schlafen , zum Opfer fallen können.

Gott verzagte nicht, weil es ihm nicht gelungen war, eine passende Gefährtin für Adam zu erschaffen. Er nahm eine Rippe aus Adams Seite während dieser schlief und formte sie zu einer Frau. Eva., die neue Gefährtin und Gehilfin Adams.

Lilith und die Bibel

In der biblischen Schöpfungsgeschichte wird über Lilith geschwiegen. Allerdings taucht das Wissen um dieses als bedrohlich empfundene Wesen z.B. in den Texten auf, im dem der Prophet Jesaja das Strafgericht ankündigt ...“ dort begegnen sich wilde Katzen und Wüstenhunde, Bocksgeister halten dort ihr Stelldichein; dort rastet Lilith und findet einen stillen Ort für sich.“ Strafgericht Jawes über Edom, Jes 34, 9-15.

In ähnlich negativer Weise „Jetzt lässt im Zelt sich Lilith nieder, und über seine Wohnstatt streut man Schwefel. Fürwahr, so geht's der Wohnung eines Frevlers, der Stätte dessen, der auf Gott nicht achtet,“ Hiob 18, 15. 21.

Beide Texte sind der Jerusalem Bibel entnommen. Interessant ist, dass Lilith seit der Reformationszeit aus den christlichen Bibelausgaben verschwindet. So finden wir z.B. auch in der Lutherbibel das Wort Lilith durch Kobold ersetzt. (Vera Zingsem)

Lilith und der Talmud

Im Talmud wird Lilith an mehreren Stellen erwähnt. „Lilith, eine berühmte Dämonin der Nacht, hat langes Haar - B.Er.100b.

Lilith, eine Nachtdämonin , sieht aus wie ein Mensch, doch sie hat auch Flügel - B. Nido 24b.

Rabbi Hanina sprach: Man darf nicht alleine in einem Hause schlafen, denn wer auch immer alleine in einem Hause schläft, wird von Lilith erfasst - B.Shab.151b oder auch Rabbi Jerimia ben Eleazar „ in jenen Jahren, nach der Vertreibung aus dem Paradies, als der erste Mensch Adam unter dem Bann stand, zeugte er Geister und männliche Dämonen und weibliche Nachtdämonen oder Liliths.“ (Vera Zingrem).

Lilith und die Mythologie

Adams erste Frau ist das Relikt eines frühen rabbinischen Versuches, die sumerisch-babylonische Göttin Belet-ili oder Belili in die jüdische Mythologie zu integrieren.

Für die Kanaaniterinnen war Lilith die Ba'alat, die »heilige Herrin«. Auf einer Tafel aus Ur, die etwa aus dem Jahre 2000 v. Chr. stammt, wird sie mit dem Namen Lillake angesprochen.

Die hebräische Tradition sagte, Adam habe Lilith deswegen geheiratet, weil er es müde wurde, sich mit Tieren zu paaren. Die Sodomie war, obwohl das Alte Testament sie als Sünde einstufte (Deuteronomium 27,21), unter den Hirten des Mittleren Ostens eine

gebräuchliche Sitte. Adam versuchte, Lilith dazu zu zwingen, in der „Missionarsstellung“, die von männlich beherrschten Gesellschaften bevorzugt wird, unter ihm zu liegen. Die Moslems bestanden so hartnäckig auf dieser sexuellen Stellung, die den Mann zum Überlegenen macht, dass sie sagten: »Verflucht sei der Mann, der die Frau zum Himmel und sich selbst zur Erde macht«.

Liliths Fruchtbarkeit und sexuelle Vorlieben zeigen, dass sie die Große Mutter sesshafter, Ackerbau treibender Stämme war, die sich den durch Adam repräsentierten Invasionen nomadischer Hirten widersetzen. Die frühen Hebräer lehnten die Große Mutter ab, weil sie das Blut des Hirten Abel getrunken hatte, nachdem dieser von Kain, dem älteren Gott des Ackerbaus und der Schmiedekunst, erschlagen worden war (Genesis 4, 11). Das Rote Meer der Lilith war eine Variante des Blutozeans der Kali Ma, aus dem alle Dinge geboren wurden. Dieser Ozean musste jedoch regelmäßig durch Opfer aufgefüllt werden.

Vielleicht gab es eine Verbindung zwischen Lilith und der etruskischen Göttin Leinth, die kein Gesicht hatte und zusammen mit Eita und Persipnei (Hades und Persephone) am Tor zur Unterwelt wartete, um die Seelen der Toten zu empfangen. Das Tor zur Unterwelt war eine Yoni oder auch eine Lilie, die »kein Gesicht« hatte. Der Einlass in die Unterwelt wurde in der Mythologie oft als sexuelle Vereinigung betrachtet. Die Lilie oder lilu (Lotos) war die BlumenYoni der großen Mutter, deren Titel Liliths Namen bildete. Die Geschichte von Lilith verschwand aus der kanonischen Bibel, aber ihre Töchter, die lilim, verfolgten Männer mehr als tausend Jahre lang.

Natürlich hockten die lilim auf ihren Opfern in der Stellung, die in den antiken Matriarchaten bevorzugt wurde. Die Griechinnen übernahmen die lilim und nannten sie Lamiae, Empusae (Gewalteindringlinge) oder Töchter der Hekate.

Auch die Christen übernahmen sie und nannten sie Höllenhuren oder Succubi, das weibliche Gegenstück zu den Incubi. Enthaltssame Mönche versuchten, sie dadurch abzuwehren, dass sie im Schlaf ihre Hände, die ein Kruzifix umklammerten, über ihren Genitalien gekreuzt hielten. Es hieß, dass Lilith jedes Mal lachte, wenn ein frommer Christ einen feuchten Traum hatte. Selbst wenn ein Junge im Schlaf lachte, so sagten die Leute, Lilith streichele ihn. Um Jungen im Babyalter vor ihr zu schützen, zog man Kreidekreise um ihre Wiegen, in denen die Namen der drei Engel standen, die Gott ausgesandt hatte, um Lilith zu Adam zurückzubringen; und das, obwohl sich diese Engel als unfähig erwiesen hatten, mit Lilith fertig zu werden. Einige Leute sagten, Männer und Babys dürften nicht allein im Hause bleiben, denn sonst könnte Lilith sich ihrer bemächtigen.

Nachthexe war ein weiterer üblicher Name für die Töchter der Lilith. Dieser Name beinhaltet nicht, dass sie hässlich waren. Im Gegenteil, sie sollen sehr schön gewesen sein. Wie von ihren Brüdern, den Incubi, nahm man von ihnen an, sie wären so kundig in der Liebe, dass ein Mann nach einer Erfahrung mit einer Nachthexe nicht länger durch die Liebe einer sterblichen Frau befriedigt werden könne.

Zur Psychologie des Lilith-Mythos

Hans Gall

Der Lilith-Mythos ist sehr umfangreich und wer sich damit beschäftigt, wird auf die verschiedensten Sichtweisen und Interpretationsmodelle stoßen. Nach dem Sohar, dem Heiligen Buch der Kabbala, war sie die „weibliche Seite Gottes“. Geheimnisvoll, verführerisch, doch auch unheildrohend. Ein geflügeltes Wesen von feurig-provokativem Temperament. Eine Göttin? Eine Dämonin? Oder einfach eine Frau, die sich nichts gefallen ließ? Geistbegabt, hochfliegend, zu groß für den dumpfen Erdenkloß Adam? Geisterte sie über Jahrtausende als Irrlicht vor allem durch Männerphantasien, so wird sie neuerdings von Frauen entdeckt.

Die Figur Lilith erschließt sich heutzutage am ehesten in ihrer Gegensätzlichkeit. Leben und Tod, Freude und Schmerz, Licht und Schatten; reale wie verborgene Aspekte des menschlichen Daseins sind ihr eigen. Dies war historisch betrachtet nicht immer so. Die Patriarchen der morgenländischen Weltreligionen haben sich redlich Mühe gegeben, sie als verurteiltes Weib darzustellen, das sich Männern gegenüber als verruchte Verführerin und widerspenstige Gottesgegnerin darstellt, um sie vom rechten Weg abzubringen. Sie taucht hier häufig als Nachtwesen bzw. als Nacht- oder Todesgöttin auf, die immer einen Zug von Unheimlichem und Gefährlichem annimmt. Auch wird sie immer wieder der

Dämonie und des Kinderfraßes bezichtigt, verlässt den Garten Gottes und kehrt als Lustobjekt der Männer wieder.

Anfang des letzten Jahrhunderts wird sie in Literatur und Kunst wieder belebt und es treten neue Aspekte in den Vordergrund. Mitte der siebziger Jahre wird sie von der Frauenbewegung aufgegriffen und dient ihr als Identifikationsfigur und als Leitbild für Furchtlosigkeit. Als die Unabhängige, Stolze, Dämonische, Dunkle, auch Böse, als diejenige, die lieber Schmerzen und Leid in Kauf nimmt, als sich dem männlichen Überlegenheitsanspruch unterzuordnen.

Lilith – die „weibliche Kraft der Seele“

Lilith ist nicht als Wesen, sondern als Kraft, die sich in allen Menschen befindet, je nachdem entweder als verheerend oder als hilfreich zu sehen. Sie verkörpert das, was uns anzieht aber auch wieder abstößt, wo wir uns in ein Gebiet begeben, was dunkel in uns ist, wo wir nicht klar sehen können. Diese Kraft ist mächtig, sie ist der Teil des Unterbewussten, was ins Bewusstsein drängt, bewusst werden will. Psychologisch gesehen ist hier die Rede von C. G. Jungs Anima. Sie ist der Schatten, den wir ins Bewusstsein heben müssen, um zur Ganzheit zu gelangen. Denn Lilith ist zuallererst weiblich, doch sowohl Mann und Frau haben diesen Teil des Ichs anzunehmen. Es ist der Teil in uns, der unnatürlich ist, der unseren Trieben eigen ist, der unsere Individualität beansprucht. Es ist eine Urmacht, die es nicht zu verdrängen gilt, sondern anzunehmen und sich mit ihr auseinander zu setzen. Wollen wir nicht die zerstörerischen Seiten der Lilith bzw. die weibliche Urkraft des Unbewussten in uns heraufbeschwören, so müssen wir den weiblichen Gefühlskräften den Raum in unserem Leben zugestehen, der ihnen gebührt. Lilith ist unbewusst und geheimnisvoll, eine weibliche Urenergie, die wir nie ganz „in den Griff“ bekommen können. Gegen dieses Unerbittliche und Nicht-Fassbare wehrt sich unser Ego. Es will lieber an seinen Vorstellungen und Illusionen festhalten. Wenn dann die weibliche Urkraft der Lilith aus dem Unbewussten auftaucht wie die Nixe aus dem Teich, das Ego in die Tiefe zieht und uns mit dem Besten oder auch Schlimmsten in unserem Leben konfrontiert, so empfinden wir dies als schmerzhaften Eingriff.

Lilith entspricht keinem klar fassbaren Teilaspekt der menschlichen Persönlichkeit. Sie kann eher als eine tiefgründige Gefühlsenergie verstanden werden, die uns hilft, unser Potential zu verwirklichen. Mit ihrer Unterstützung bauen wir etwas im Leben auf, bringen es zu einem Höhepunkt und lassen es wieder los, um uns etwas Neuem zuzuwenden. Lilith lässt uns die Früchte unseres Tuns nicht genießen, sondern fordert Loslassen und Absterben in einem nicht zu durchbrechenden Zyklus von Werden und Vergehen. Wir haben manchmal Mühe uns von dem zu trennen, was wir geschaffen haben. Es mag uns dann ergehen wie Lots Frau, die zur Salzsäule erstarrte, weil sie zurückschaute.

Lilith – die Dämonin

Auch über die Dämonie von Lilith lassen sich psychologische Aspekte erschließen, die dieser Figur anhaften. Zunächst wäre auf den Begriff Dämonie kurz einzugehen. Unter einem Dämon verstehen wir ein Wesen oder eine Macht, das von einem Besitz ergreift. Die Wirkung auf Menschen kann unterschiedlicher nicht sein. Auf der einen Seite wird mit Dämonie Angst und Schrecken verbunden. Auf der anderen Seite weckt Dämonie Interesse und Neugier. Dann wiederum wird Dämonie aus dem Leben völlig verbannt – ein Beispiel wäre hier das Christentum – schließlich kann das Dämonische völlige Hingabe an Manipulation, in das Böse, Unheimliche, Versteckte manifestieren, wie es in verschiedenen okkultistischen Richtungen zu finden ist. Beides sind Extreme, die aber die gleiche Kraft verkörpern. Ausgelebt in seinen Extremen kann es die Kontrolle über den Menschen übernehmen. Der Mensch „gerät aus den Fugen“, er empfindet sich beherrscht durch eine überwältigende Kraft, die durch ihre Größe als unheimlich und bedrohlich empfunden wird. Wichtig hierbei: Das Dämonische an sich ist nicht gut oder böse, sondern beides zugleich.

Psychologisch könnte man dies so deuten: Das Dämonische ist ein dem Menschen innewohnender, deutlich spürbarer Teil des Selbst, das nach außen drängt. Das bedeutet, diesen Fluss der Kraft nicht mit aller Macht zu unterdrücken, sondern ihn aufzunehmen und in die richtige Richtung zu leiten, in Kreativität umzusetzen. Nehmen wir ein Beispiel.

Ein Kind im Heranwachsen soll keinen Träumen nachhängen, soll nicht malen, soll in keine Rollen schlüpfen, soll nur das machen, wozu es beauftragt wird. Was wird aus diesem Kind? Mit ziemlicher Sicherheit ein Wesen, das wie eine Maschine Befehle annimmt, diese ausführt, ein Wesen, welches sich nicht eigenständig weiterentwickeln kann. So gesehen kommen die der Dämonie innewohnenden positiven und fördernden Kräfte nicht zum Tragen, lediglich die verdrängten und „bösen“. Anteile zeigen Wirkung.

Die Dämonie wird in unserer heutigen Gesellschaft unterdrückt, vermieden, weg geschoben. Sie ist schlecht, böse, muss vertrieben werden, weil sie nicht gut ist. Was hat dies alles mit Lilith zu tun? Lilith symbolisiert diese Kraft, die, wie wir gesehen haben, sowohl negativ als auch positiv ausgelegt werden kann. Durch diesen Aspekt, dass sie nicht nur gut ist, wird ihr das Böse, Verruchte – und nur dieses! – angehaftet. Aus der Bibel wurde sie weitgehend ausgeblendet, ihre Existenz wurde verschwiegen, sozusagen abgetötet.

Lilith in Verbindung mit Nacht und Tod

Bleiben wir bei dem Dämonischen, was häufig auch mit Nacht, Unheil und Tod verbunden wird. Lilith werden diese Aspekte zugeordnet. Liliths Tier ist die Eule, die sowohl als Weisheits- wie auch als Todestier auftritt. Sie ist beides in gleichem Maße. Man kann dies insofern verbinden als man sagt, wer dem Tod ins Auge geschaut hat, nicht erst am Ende seines Lebens, sondern möglichst schon vorher sich mit dem Sterben auseinandergesetzt hat, sei weise. Also wer die Angst vor dem Tod zu überwinden, ihn als Tod Geschnehnis hinzunehmen und nicht zu verdrängen gelernt hat, ist immer ein Stück voraus, hat mehr Wissen. In den antiken Mysterienkulten wurde die Einweihung in den Tod gleichzeitig als Einweihung in das Leben erfahren und gefeiert. Eulen können in der Nacht sehen, sie können sehen, was im Verborgenen liegt. Sie wissen um die Welt der Schatten.

Lilith geht und kommt, wann sie will, sie beendet damit eine Situation, sie tötet sie. Sie wirkt unheimlich, weil wir keine Macht über sie haben und wir nicht wissen, was sie für uns anzurichten vermag. Die Nacht wirkt ebenso auf uns. Wir können nicht ordentlich sehen, wir sind ihr ausgeliefert, haben Angst davor, welche Gefahren für uns sich in ihren Schatten verbergen. Doch ist die Nacht auch Ruhestätte und sie ist das Vorbereiten der Natur auf den nächsten Tag. Tag und Nacht sind gleich bedeutsam. Sie haben genauso wenig Böses an sich wie Tod und Leben. Der Tod wird in unserer Kultur als etwas Böses gewertet, etwas was zu vermeiden ist. Es wird völlig verdrängt dabei, dass erst durch den Tod neues Leben entstehen kann.

Lilith, die Verführerin

Zuletzt möchte ich noch kurz auf die Sexualität eingehen, die uns bei Lilith begegnet. Sex ist größtenteils in unserer Gesellschaft noch ein Tabuthema, vor allem, was ein offenes und freies Sexualleben der weiblichen Seite anbelangt. Lilith verkörpert dieses und wird damit zur Bedrohung der vor allem von Männern phantasierten und gelebten Sexualität.

Lilith wurde, wie schon gesagt, vor allem das Böse, Verruchte, auch Verführerische angedichtet. Sie sollte mit einem selbst bestimmten sexuellen Leben nichts zu tun haben. Weil sie aber böse, unberechenbar etc. ist, hat sie es, und sie verführt Männer in deren Träumen. Sie ist verantwortlich für die sexuellen Gelüste der Männer. Sex erscheint hier als ein Machtspiel und genau weil es dies ist, kommen unterdrückte Triebe, vor allem seitens der Männer, zum Ausbruch. Der Dämon in uns, vor allem dessen destruktive Kraft, kann manchmal auch eine sexuelle Rolle spielen.

Zum Abschluss ein Zitat aus Clarissa P. Estes Buch „Die Wolfsfrau“, das für mich die wesentlichsten Aspekte der Geheimnis umwobenen, so widersprüchlichen Person der Lilith auf den Punkt bringt.

„Wir müssen lernen, uns vom Leben tragen zu lassen. Dann bleibt jedes Mal, wenn Lilith auftaucht, ein goldener Schimmer zurück. Wir haben einen Blick in unsere eigenen Tiefen geworfen, haben einen blinden Fleck erkannt oder eine Ahnung von der Welt hinter dem Vorhang unseres Bewusstseins gestreift. Dies ist der Sinn des Lilith-Teiles in uns.“

Literatur, Quellennachweis:

- Dtv-Lexikon, Band 11, Deutscher Taschenbuch Verlag, August 1978
- Zingrem, Vera: Lilith, Reclam Verlag Leipzig, 1. Auflage 2000
- Walker, Barbara G.: Die Geheimnisse des Tarot. Mythen, Geschichte und Symbolik, Südergellersen 1985
- Interkulturelles Netzwerk und Theaterprojekt www.bethnahrin.de/Lilith.htm und www.RELIGION/religion.html
- durch Judy Weinberg (von der Premiaerausgabe von LILITH-Zeitschrift, von Fall 1976)
- Clarissa P. ESTES: Die Wolfsfrau. Die Kraft der weiblichen Urinstinkte, 1997
- Dorothee PILOW: Lilith und ihre Schwestern. Zur Dämonie des Weiblichen, Grupello, 2001
- Kocku von STUCKRAD: Lilith. Im Licht des Schwarzen Mondes. Zur Kraft der Göttin. J. Kamphausen Verlag, 2000

Esoterisches Christentum

Peter Hesse

Das Buch von Gerhard Wehr „Esoterisches Christentum“ ist ein verhältnismäßig dickes Buch von fast 320 Seiten.

Zunächst fiel es mir schwer, es in seiner Komplexität und manchmal nicht sehr einfach zu lesenden Ausdrucksweise zu verstehen und seine Gedankengänge nachzuvollziehen, vor allem sie auch noch halbwegs im Gedächtnis zu behalten. Was mir nun nach einem einmaligem Lesen und Durcharbeiten in Erinnerung geblieben ist, ist einmal die begriffliche Unterscheidung von griech. „eso“ : nach innen, eines esoterischen Innenweges und „exo“: außen, d.h., dass eine Erscheinung oder ein Ereignis nicht nur eine im vordergründigen liegende Außenseite habe, sondern auch ein Innen, einen Wesenskern, eine Sinnmitte.

Diese Unterscheidung zweier Begrifflichkeiten, aber auch zweier unterschiedlicher Erkenntnisweisen bilden sozusagen das Grundgerüst der gedanklichen Aufbereitung des Themas. Speziell fragt Gerhard Wehr, ausgehend von der Titelgebung des Buches, nach dem esoterischen Christentum, näher hin vielleicht noch mehr nach der speziell christlichen Esoterik und deren Erscheinungsformen durch die Zeiten: Seine Grundfragen, die er an die verschiedenen Bewegungen anlegt, sind die folgenden:

- ♣ Was macht die christliche Esoterik aus?
- ♣ Welche Quellen gibt es für diese Bewegung?
- ♣ Welche Eigenschaften, Bedingungen, Ausprägungen sind vorhanden, um von einer christlichen Esoterik zu sprechen?

Das Themenfeld ist so riesig und groß, es reicht von der Esoterik in der Antike über die Frühzeit des Christentums bis zu im 1. Kapitel beschriebenen Ausformungen der Gnosis und des Gnostizismus, („Offenbarungs- (Erkenntnis)) im Licht und der Würdigung von christlicher Esoterik.

Im Einzelnen werden vorgestellt z.B. Beispiele gnostisch-esoterische Literatur, wie das „Apokryphon des Johannes“ oder/ und drei Lehrer christlicher Esoterik in dem damaligen Zeitraum der Frühzeit des Christentums: Clemens von Alexandrien, Origenes, Dionysius von Areopagita.

Um das Ganze nicht schon an dieser Stelle zu kompliziert erscheinen zu lassen, greife ich hier deshalb auf das 2. Kapitel vor: „Kapitelüberschrift: „Christliche Esoterik im Mittelalter“ (ab Seite 137), und möchte am Beispiel der dort beschriebenen „Katharer im Mittelalter“ aufzeigen, inwiefern bei dieser Bewegung im 12. Jahrhundert Merkmale mit esoterischem Einschlag zum Vorschein kommen, die ebenso für die oben erwähnten frühchristlichen Bewegungen wie für die auch sonst im Buch vorgestellten esoterischen Erscheinungsformen Geltung beanspruchen:

1. Es gab eine eigenständige Gemeinschaftsbildung
2. Unterscheidung von „Normalen“ und dem zu spiritueller Reife gelangten
3. Empfang einer speziellen Geistestaupe
4. Vorher: Bestehen eines Noviziats
5. Unterweisung durch einen Lehrer oder Ältesten
6. Darüber war Stillschweigen zu wahren (die sogenannte „Arkandisziplin“)
7. Initiatisches Geschehen, (Einweihungsvorgang) esoterischer Erfahrungen und Prüfungen der spirituellen Reife
8. Enduara: Einhaltung von strengen Fastenregelungen
9. Es geht inhaltlich um die Mitteilung des Heiligen Geistes, einer Entsprechung der urchristlichen Geistestaupe, durch die der Empfänger zum „ homo perfectus“ , zum vollkommenen Menschen wird.
10. Einhaltung von strengen Vorschriften als spiritueller Akt

Grundsätzlich, so Gerhard Wehr, sind es zwei Geistesströmungen, die die abendländische Kultur durchziehen und reich befruchtet haben: die griechisch-hellenistische und die hebräisch-jüdische Spiritualität.

Mit C.G. Jung beklagt G. Wehr, dass das Christentum aber eingeschlafen ist, und versäumt hat, im Laufe der Jahrhunderte seinen Mythos weiterzubauen. Die diagnostisch-therapeutische Seite, der Seelenverlust des Menschen, sei heute von höchster Aktualität. Das Korrektiv besage aber dazu, dass nur der zentrierte, auf die eigene Wesensmitte ausgerichtete Mensch zu der von ihm erwarteten Sendung fähig sei. („Innere Horizonte“, Seite 21-32).

Woran aber lässt sich das Esoterische im Allgemeinen und in der christlichen Esoterik im Besonderen erkennen:

- a) dass Esoterik vielfach mit einer Steigerung des als normal angesehenen Bewusstseins und mit einer Erweiterung des Erkenntniszusammenhangs zusammenhängt,
- b) zum anderen korrespondiert Esoterik mit dem Faktor des Initiatischen, also mit einer Einweihung, die eine Wesensumwandlung zum Ziel hat.

Im Folgenden werden diese esoterischen Bewusstseins- und Wesensverwandlungen des konkreten Menschen, bezüglich der neutestamentlichen Ansätze in der Frühzeit des Christentums, von Gerhard Wehr beleuchtet:

Im Markusevangelium:

Initiatisches und zeichenhaftes Wirken Jesu, übersinnliche Schauerfahrung, „doxa“- Licht-Offenbarung, „Lichtwerdung des Logos“

Bei Paulus:

Leben in der Christus- Unmittelbarkeit, durch Visionen, Träume und Gehörwahrnehmungen beginnen.

- ☛ Entscheidend: Wer in Christus ist, hat Teil an dem neuen Sein, an der neuen Geschöpflichkeit, (Grundzüge einer esoterischen spirituellen, Anthropologie : „ Alter Mensch- neuer Mensch“, „ äußerer Mensch- „ innerer Mensch“, „ erster, zweiter und letzter Mensch“
- ☛ „irdischer Mensch- himmlischer Mensch“, „seelisch-geistiger“- physisch-leiblicher Mensch“

Johannes- Evangelium

- Die Erweckung des Lazarus, z.B. als Initiationstat des „Sein in Christo“,
- (verschiedene „Zeichentaten“, in denen Jesus seine Wesensgestalt offenbart: „Hochzeit zu Kanaa“ etc.)
- „Ich-Bin- Worte“- als Meditationsmantren, als intensiver , meditativer , sakramentaler Umgang mit Christus ,
- Verbindung von Vollendung, Reifung, Ziel, Weihe, Einweihung, Tod und Neugeburt.
- Der speziell esoterische Charakter der Gottesdienste: Christus ist das Mysterium schlechthin, die Kommunion als Zentralmysterium, die Taufe als neue Zeugung, als „heilige Hochzeit“, („ hieros gamos“)
- Tod und Sterben als Mysterium, als Verwandlung, als „ Weizenkorn“, eingebettet in die Erde, als „ Schoß“, als Wiedergeburt.

Durch die konstantinische Wende im frühen 4 . Jahrhundert setzte ein tiefgreifender Strukturwandel ein, an die Stelle des intimen Privathauses wurde nun das kaiserliche Haus („basileos oikos“), der Kaiserpalast als Modell für die von Konstantin erbauten Basiliken angesehen . Fortan ging die Kirche als Institution eine enge Verbindung mit den Trägern der politischen Macht ein. Kirchengeschichte ist fortan in hohem Maße Ketzergeschichte. Sie ist damit eine Geschichte der Unterdrückung und Verdrängung christlicher Esoterik.

Beachtenswert für mich war, welche Gewichtung Gerhard Wehr esoterisch dieser Neu-Werdung durch Christus als Zentralgestalt einer esoterischen, innengewendeten Christlichkeit- gerade in der heutigen Zeit - der äußerlich eher abgewendeten Kirchlichkeit zuspricht. Auch rehabilitiert er z.B. die frühchristliche gnostische Bewegung als legitimen Wesensbestandteil des christlichen Glaubens, und nicht als oft mißgedeuteten Widerpart des Glaubens. Quellen der gnostischen Bewegung sind das Griechentum wie apokalyptisch-esoterische Zirkel im Judentum, persisch-mithraische Zusammenhänge ebenso wie ägyptisch-hermetische. („ Isis-Osiris-Mysterien“).

Als Beispiele gnostisch-esoterischer Literatur werden die „ Apokryphe des Johannes“ und das „ Evangelium der Wahrheit“ angeführt. Beim Ersten liegt die Gewichtung auf Meditation und Trinitätslehre als Verinnerlichung,(„ Im Herzen dachte ich“), beim Zweiten sind Gottes-und Menschenkenntnis untrennbar aufeinander bezogen.(„In-Christus-Sein-Inkarnation“- „Freiheit auch in ethischer Hinsicht“).

Gerhard Wehr betont, dass unter christlicher Gnosis jene Christus-Erkenntnis verstanden wird, die mit dem Evangelisten Johannes die volle Leibwerdung (!) des Christus in dem Menschen Jesus von Nazareth bejaht, also auch die irdisch-historische Geburtstatsache, nicht etwa eine einseitig spiritualistische Erscheinung, die von dem Erdenleben, der Passion und dem Kreuzestod Jesu absehen möchte. Welche Implikationen hier für unsere Fortbildung „ A:K:T:“ im Allgemeinen so wie in einzelnen Aspekten von „ Leibwerdung“ oder von „ Mitleiden“ enthalten sind, mag jeder für sich (zunächst) selbst ermesen.

Im Kapitel „ zwischen Antike und Mittelalter“ beleuchtet Gerhard Wehr die geistesgeschichtliche Situation.

Benedikts Klostergründung auf dem Monte Cassino im Jahre 529 stellt ein wichtiges Datum dar. Die Mönchs- und Nonnenklöster wurden neben der kulturellen Bedeutung zu spirituellen Keimzellen. 711 betritt der arabische Feldherr Tarik in Südspanien europäischen Boden: der Übergang von der antiken zur mittelalterlichen Welt ist geebnet. Es werden Koranschulen errichtet. Die muslimischen Herren gestatten auch einen verinnerlichten Sufismus, die Lehre und Pflege einer mystischen Frömmigkeit.

Geistesgeschichtlich bedeutsam ist sodann die Tatsache, dass es Araber sind, die das philosophische Erbe Altgriechenlands an den Westen vermitteln. (Platon und Aristoteles können jetzt erst wirksam werden).

Bedeutsam ist weiterhin, dass im Zusammenhang mit Wolfram von Eschenbach ein so wichtiges Element der abendländischen Esoterik, wie es die Gralsüberlieferung, (Seite 137-151) darstellt, mit der östlichen, hebräischen, arabischen Tradition in Verbindung gebracht wird.

Und was die jüdische Überlieferung angeht, so rückte dem Bibel- und Talmud-Studium das der Kabbala an die Seite.

Entstanden war die Kabbala in der westlichen Provence, dem Languedoc Südfrankreichs. Hier verfasste um 1275 Rabbi Moses ben – Schem Tow von Leon das wichtigste Werk der Gattung, das „Sohar“- Buch des Glanzes.

Wenden wir uns wieder der christlichen Überlieferung zu, so fällt ein Mensch im 9. Jahrhundert in der lateinisch sprechenden Christenheit auf: Johannes Scotus Eriugena.

Seine Lehre, dass Christus Mensch geworden sei, damit der Mensch „vergottet“ werde, nach der Jahrtausendwende bricht sich diese mystische Spiritualität im west- und mitteleuropäischen Raum machtvoll Bahn.

Um 1260 wird in Mitteldeutschland der Dominikaner Meister Eckhart geboren. Die hochmittelalterliche Frauenmystik gewinnt an Gewicht: Hildegard von Bingen, Elisabeth von Schönau, Mechthild von Magdeburg, u.a. Eckhart und seine Schule (Tauler, Seuse), großes Thema wurde die „Gottesgeburt im Seelengrund“. Es bilden sich Kreise der mystisch bewegten „Gottesfreunde“, auf der anderen Seite Gruppen von Brüdern und „Schwestern“ „des freien Geistes“. Im Land der südfranzösischen Troubadours konnte der mit dem Stigma der Häresie gezeichnete Katharismus Fuß fassen. Wie alle Ketzerei so fand das Katharertum ebenso ein gewaltsames Ende wie der von Geheimnissen umwitterte Templerorden.

Die Traditionen eines esoterischen Christentums aber kamen in diesen Jahrhunderten nicht zum Stillstand:., abgesehen von den Gralsdichtungen sind folgende zu nennen: Dantes „Göttliche Komödie“, Margarete Porete: „Spiegel der einfachen Seelen“, „ Die Getreuen der Liebe“ („fidele de Amore“), Rosenroman des Franzosen Gillaume de Lorris (um 1230). Zentralmotiv ist die Rose wie im Fernöstlichen die Lotusblüte. Die Liebe erhält eine neue Bewertung, nämlich mit Blick auf das Numinose. Amor, der an die Stelle von Venus tritt, ist nur über eine „Jenseitsschwelle“ zu erreichen.

Mit Joachim von Fiore war zu Beginn des 12. Jahrhunderts ein Verkünder der esoterisch ausgerichteten Geistkirche auf den Plan getreten (Erleuchtung durch spirituelle Introversion und Meditation), der die institutionelle Kirche in noch nicht dagewesener Weise in Frage stellt. Jeder Einzelne kann von innen her aus der Sphäre des heiligen Geistes empfangen, was einst die Träger von Würden und Weihen beanspruchten.

Im 17. Jahrhundert beginnt die joachitische Strömung sich in eine Vielzahl von Rinnsalen zu zerteilen.

Im 18. Jahrhundert setzt G.E. Lessing in seiner „ Erziehung des Menschengeschlechtes“ dem Seherabt ein Denkstein.

Im 19. Jahrhundert ist es vor allem Schelling, der in seinem Spätwerk sowohl Jakob Böhme wie Joachim Fiore im hohen Maße verpflichtet ist.

Auf der künstlerischen Seite ist der uns vom Namen her bekannte Hieronymus Bosch zu nennen, der in diesem Zusammenhang von Gerhard Wehr als Ikonograph des „ freien Geistes“ vorgestellt wird.

Mit Blick auf die Alchemie – „Stoffumwandlung und Selbstvollendung“, endet Gerhard Wehrs Gang durch die christliche Esoterik des Mittelalters.

Kurzgesagt galt in der Kirche das dualistische Ethos der Weltverachtung.

Dagegen findet in den Laboratorien der mittelalterlichen Alchymisten die kosmisch-chemische Seite des Christus-Ereignisses an Bedeutsamkeit.

Der Alchemist als christlicher Esoteriker knüpfte nicht nur an vorgefundene religiöse Überlieferungen an, sondern gewann bis zu einem gewissen Grad ein neues erweitertes kosmisches Christusverständnis. Neben dem Laboratorium bestand oft genug das Oratorium zur Anbetung und meditativen Versenkung.

Zielten Mystik, Gnosis und verwandte Seelenhaltungen in besonderer Weise auf Innenerfahrungen hin, um mit dem mystischen Christus zu kommunizieren, so lenkt der chemisch Forschende seine ganze Aufmerksamkeit zu den Kräften des Makrokosmos, um von dort die Offenbarungen des kosmischen Christus zu empfangen. Christus selbst ist in christlich esoterischer Sicht das zu findende „ Gold“, der „ Stein der Weisen“. Diese

Goldsuche hat – alchemistisch-rosenkreuzerisch verstanden- mit dem Mysterium der Wandlung (Transformation, Transsubstation) zu tun. Sie hat mit der Christussuche zu tun, jenem Christus, der sich im Lebenszusammenhang der Erde als impulsierende Kraft mitgeteilt hat. So gilt die Alchemie in diesem Sinn, in Abgrenzung zu einem rein materialistischen Verständnis, als spiritueller Schulungsweg.

Bei Männern wie Jakob Böhme im 17. Jahrhundert, Friedrich Christoph Oetinger im 18. Jahrhundert, Rudolf Steiner und Teilhard de Chardin begegnen wir dieser Materie der zugewandten Ehrfurcht.

Das dritte Kapitel, mit der Überschrift „An der Wende zweier Epochen“ lässt zunächst einmal inhaltlich wie formal die vorhergehenden hinter sich: die mystisch- spiritualistischen Bewegungen, denen wir bereits im frühen Christentum begegnet sind, angefangen bei den Evangelien, bei den verschiedenen gnostischen Schulen und bei den Schülern Manis, über die dualistische Katharerbewegung im Mittelalter bis zu den mannigfachen Erscheinungsformen der christlichen Mystik im Mittelalter im Allgemeinen, abschließend mit der Kunst der „Alchemie“.

Die Wende zweier Epochen beginnt mit der „Renaissance als Wiedergeburt der Hermetik“. (15./16. Jh.)- Geisteshistorische Entwicklungen in Stichpunkten:

- Epochale Entwicklungen auf allen Gebieten sind zu verzeichnen
- Tendenz zur Diesseitigkeit auf allen Gebieten
- Esoterik blüht auf
- Der Mensch als „Magus“, als „Magister“ – Akademien entstehen, 1453 Fall Konstantinopels
- Reformation („ zu den Quellen“ Übersetzung der Bibel ins Deutsche)
- Humanisten (Klassiker der antiken Philosophie) (vom Griechischen ins Latein)
- Vertiefung in kabbalistische Mystik, in die Innenseite der (Gottes) - Offenbarung
- Hermes Trismegistos- Christus im Kontext zu den alten Theologen, wie Zarathustra, Orpheus, Pythagoras, Hermes Trismegistos(Schriftfund:1460) sehen
- Entstehung einer christlichen Kabbala (Mindola) „Über die Würde des Menschen“
- Hermetiker- neuplatonisch Denkende, auf den Hermes Trismegistos
- sich berufende Alchemisten sowie Kabbalisten verschiedener Couleur, („geheime Weisheit“)
- Zwei Hüter der „geheimen Weisheit“ sind hier stellvertretend für andere zu nennen: Der Benediktiner Johann Trithemius von Sponheim (1462- 1516) und Cornelius Agrippa von Nettesheim, (1486- 1535)
- der Arzt John Dee (1527- 1608) und der Dominikaner Giordano Bruno (1548- 1600)

An der Wende vom 16. zum 17. Jahrhundert entsteht eine „ Generalreformation im Zeichen von Rose und Lilie“. Es beginnt vereinfacht gesprochen der Streit um die reine Lehre im Zeitalter der nachlutherischen Orthodoxie versus, der Pflege eigener Glaubenserfahrungen. Daraus entwickelt sich der 30-jährige Krieg.

Als Vorläufer geistiger Umwälzungen in dieser Zeit sind zu nennen: Nikolaus Kopernikus, (1473- 1543 vom geozentrischen zum heliozentrischen Weltbild), Paracelsus, (1493- 1541) und René Descartes, (1596- 1650) philosophische Methode für die neue Denkrichtung: „Der Zweifel als Ansatzpunkt für das kritische Denken“.

Vorherrschende Dominanz der Entwicklung des Ich-Bewusstseins: der Mensch erlebt sich als autonomes Ich, Gott als moralische, politische, natürliche Arbeitshypothese ist abgeschafft.

Doch: Für Männer wie Kepler, Tycho Brahe, die Kreise um Paracelsus u.a. haben Natur und Wirklichkeit noch einen verborgenen Wesensgehalt, der sich nur dem Esoteriker erschließt.

(Die Natur als Schöpfung Gottes betrachtend, über das rein rational Erfassbare hinausgehend).

Hier nennt dann Gerhard Wehr zwei Ausgestaltungen des esoterischen Christentums, die epochal zu bezeichnen seien: Jakob Böhme (1575- 1624) und Christian Rosenkreuz (1378- 1484).

Jakob Böhme

- Gespür für die spirituelle Dimension des Kreatürlichen,
- Erschütternde Erfahrung als seelischer Wandlungsvorgang,
- Sprachhaltung als „Umkreisen der Mitte“ (ungezählte Wiederholungen der Themen, Motive und Wendungen),
- Böhme ist ein anschauender, kontemplierender Denker; anstatt klarer Begrifflichkeiten (Hegel) treten bei ihm „Imaginationen“ „Seelenführer“ (Ingangsetzung eines spirituellen Prozesses),
- verschiedene große Werke: „Von der Gnadenwahl“, Mysterium magnum, „Aurora oder die Morgenröte im Aufgang“:
- Inhaltlich eine universelle Schau Gottes, der Welt und der Menschen,
- Aufzeigen eines Innenweges als Weg zu Christo, („Christosophie“)
- Auf dem Weg der „Wiedergeburt“, der Geburt des „ neuen Leibes“ (dieser Welt), wird Christosophie, Christusbewußtheit, Christusweisheit.

Mithin: Aufforderung zu meditativer Betrachtung in Verbindung mit einer konzentrierten Willensanspannung.

In Deutschland waren es der protestantische Schwabe Friedrich Christoph Oetinger im 18., der katholische Philosoph Franz von Baader im 19 Jahrhundert, die sich in eigenständiger Weise Böhmes Gedanken zu eigen machten. Dabei ist aber bei weitem noch nicht die gesamte Wirkungsgeschichte umrissen.

Auf das „Rosenkreuzerische Christentum,“ will ich an dieser Stelle nicht mehr ausführlich eingehen, es stellt zusammengefasst den Typus eines Menschen auf der Wanderschaft zum Geist begriffen dar.

Mit Friedrich Christoph Oetinger (1702-1782), (Seite 273-281) stellt Gerhard Wehr neben Emanuel Swedenborg (Seite 281- 285) und Johann Wolfgang von Goethe einen Esoteriker vor, der den „garstigen Graben“ zwischen Natur und Geist, Physik und Metaphysik, Glauben und Wissen mit Blick auf die „Einheitswirklichkeit“ wieder schließen möchte. („Unus Mundus“).

Es geht ihm um ein „welthaltiges Christentum“, die Einheit aller Gegensätze sieht Oetinger in der „Gestalt des Menschen, hier dient der Begriff der „Geistlichkeit“ als „Erläuterung“. „Analyse“ und „Dialektik“ sollen durch „Synthese“ und „Dialektik“ ersetzt werden.

Als geradezu spirituelle Grundaussage könnte man folgenden Satz Oetingers zitieren, der wiederum Gewichtungen zukünftiger Entwicklungen zu einer „Integrativen Leibtherapie“ hellsichtig vorwegzunehmen scheint:

„Leiblichkeit ist nicht eine Unvollkommenheit, nein, sie ist geradezu das zielbestimmende Ende der Wege (und Werke) Gottes.“

Fast am Ende dieser „Ausführungen“ angelangt möchte ich dem Leser das letzte Kapitel im Buch von Gerhard Wehr selbst anheim stellen: „Esoterisches Christentum heute“.

Neben heutigen Gruppierungen und Tendenzen auf dem „esoterischen Markt“, hat mich neben dem Beitrag über C. G. Jung als Esoteriker“ insbesondere die Herausarbeitung der zentralen Rolle der Christlichen Gewichtung der Anthroposophie Rudolf Steiners beeindruckt und das bisher „geheimnisvoll Okkulte“ dieser Lehre in meiner Sicht eher in den Hintergrund treten lassen.

Insgesamt haben mich die Ausführungen Gerhard Wehrs zu Jakob Böhme und Friedrich Christoph Oetinger am deutlichsten beeindruckt und zu einer Weiterbeschäftigung mit diesen Esoterikern angeregt.

Im Kapitel „Gruppierungen und Tendenzen“ esoterischen Christentums heute stellt Gerhard Wehr bedenkenswerte Feststellungen zu einer „lauteren Esoterik“ in Abgrenzung zu Schalanterie jeglicher Art vor.

Zwei Zitate daraus zum Abschluss:

“Eine Krise zur Lebensmitte kann auch eine Wahrnehmung höherer Ordnung sein, verstanden als spirituelle Krise, die nicht psychiatrisch-medikamentös überdeckt oder sonst wie zum Verschwinden gebracht werden sollte. In diesem Fall geht es viel mehr um einen langen Reifungsprozess, um das innerlich Wahrgenommene in die Lebensganzheit zu integrieren“.

„Bedingungen einer lauterer Esoterik: Unabhängigkeit als Ziel – auch von der Esoterik“, freie Wahl, alles was unsere Unabhängigkeit vermindert, sei es eine Religionsform, ein geistiger Ratschlag, ein Guru, eine spirituelle Gruppe oder aber eine innere Stimme, auf keinen Fall unbesehen annehmen; führt die innere Stimme aber zu Unabhängigkeit, zu freudiger Freiheit, zum Bewusstwerden unserer selbst und hauptsächlich zur Verantwortung für uns und ebenso für die ganze uns umgebende Schöpfung, so stammt sie aus einer die Entwicklung fördernder Sphäre.

Literatur

Wehr, G.: Esoterisches Christentum: Von der Antike bis zur Gegenwart. Zweite überarbeitete Auflage. Klett-Cotta, Stuttgart 1995

Das Vaterunser – Schlüssel zu inneren Kraftquellen, zu mehr Vollkommenheit

Gabriele Lehnhardt, Gerd van Remmerden

Lieber Gerd,

warum, um Himmels Willen, haben wir uns für die Bearbeitung ausgerechnet dieser Hausarbeit entschieden?

Nach kurzem Nachdenken über alle anderen Arbeiten habe ich mich an meine sehr katholisch geprägte Kindheit und Jugendzeit erinnert und gehofft, dass mir zu einem Gebet, das ich wohl tausend mal (meist mit den Gedanken ganz wo anders) einfach so „weggebetet“ habe, schon was einfallen wird.

Von innerer Stärke oder gar Spiritualität habe ich bisher wenig gespürt, vielleicht liegt es aber auch an meinem Verhältnis oder besser gesagt „Nicht-Verhältnis“ zu Vätern?

Vater unser, der du bist im Himmel...

...genau dort sei mein Vater auch, hat mir meine Mutter erzählt, als er nicht mehr zurück kam.

Nur dort war er für mich nicht mehr zu erreichen. Zu weit weg, zu hoch oben, um mit ihm reden zu können, von ihm in den Arm genommen zu werden. Andererseits ist so ein Vater im Himmel auch ein wenig bedrohlich, vor allem wenn man als Kind gesagt bekommt, er sehe **alles!** (Da gab's doch auch noch das Auge Gottes, das alles sieht – erinnerst du Dich?)

Ich habe mich von der Kirche, wie so viele, so ganz langsam davongeschlichen und über Väter im Himmel schon lange nicht mehr nachgedacht. Allerdings nur so weit, dass es mir noch möglich ist, wenigstens bei der evangelischen Kirche zu arbeiten - und hier denke ich mit den Jugendlichen, die in unsere Einrichtung kommen, sehr häufig und sehr intensiv über irdische Väter nach:

Über abwesende Väter, über verleugnete Väter, über trinkende und schlagende Väter, über Väter, die ihre Töchter missbrauchen, über Väter, die einfach keine Lust haben Vater zu sein oder die es nie sein durften, weil ihnen die Mütter andere Rollen zugewiesen haben und über Jungs, die nicht wissen, wie sie Mann werden sollen, weil das Bild des Vaters ein Zerrbild ist.

Wie wichtig jemand ist, der einen führt und leitet, einem aber auch Grenzen setzt, das sehe ich an den „vaterlosen Jungs“, die – um endlich ein Gegenüber zu finden, das sie ernst nimmt – „Vater Staat“, also einen Richter bemühen, der ihnen erklärt, was gut und böse ist.

„Vater unser“.. wie gut wäre es, einen Vater zu haben. Einen, der stark ist und gut, der einem die Welt erklärt und den Himmel zeigt, einer, auf den man sich verlassen kann, weil er immer da ist, den man in sich trägt und dessen Kraft man spürt, wenn man es am nötigsten braucht

Liebe Gaby,

die Entscheidung für dieses Thema fiel mir ziemlich leicht. Hauptgrund war sicherlich, dass Beten, und ganz besonders das Vaterunser, seit Jahren sehr wichtig für mich sind. Hinzu kommt, dass ich, aus ganz verschiedenen Gründen, anders, als ich es jetzt von Dir lese, mit dem Thema „Vater“ umgehen kann.

Mein Vater war immer da (, da wir im eigenen Haus eine Bäckerei und einen Lebensmittel-laden hatten). Er war für mich Welterklärer, Himmelzeiger und auch Überbehüter. Und auch jetzt, nach mittlerweile zehn vaterlosen Jahren, ist er immer noch aktuell wichtig.

Weiterhin ist es auch so, dass ich Vater zweier Söhne bin und hoffe, diese Aufgabe so gut wie mir möglich zu erfüllen. „...Vater sein dagegen sehr“; blöder Spruch, stimmt aber.

Vater sein ist kein leichter Job. Manchmal ist dieses Riesenpaket Verantwortung nur sehr schwer zu tragen, manchmal ist es einfach nur nervig, von seinem eigenen, heftig pubertierenden Sohn, angemault zu werden; demgegenüber ist es aber auch Klasse eben diesen Sohn doch noch in den Arm nehmen zu dürfen, ihm den Weg um die Hindernisse herum zu erklären, wenn er es denn zulässt.

„Der Mensch ist zweifachen Ursprungs, er ist himmlischen und irdischen, natürlichen und übernatürlichen Ursprungs.“ (Dürckheim, S. 11) „Wer mit der eröffnenden Anrede Gott als seinen Vater anruft, tritt unwillkürlich in die Fußspur dessen, der für den Durchbruch zum Herzen Gottes, den er mit seiner Vater-Anrede vollzog, mit Gottes ureigener Sache, seinem Reich auf Erden, betraut wurde.“ (Biser, S. 150)

Vater unser im Himmel – das bedeutet doch, dass wir alle, auf der himmlischen Ebene, den gleichen Ursprung haben, dass wir etwas von Gott in uns tragen. Ein unheimlicher Gedanke. Er macht uns zu Trägern einer großen Verantwortung für uns, unsere uns anvertrauten Mitmenschen und für die uns umgebende Welt. Um diese Verantwortung tragen zu können, muss uns Gott allerdings auch mit einer großen Kraft ausstatten, die es uns u.a. ermöglicht, diesem Auftrag gerecht zu werden. Welch eine Vorstellung, eine solch starke Kraft mit auf den Weg bekommen zu haben. Was kann man mit einer solchen Kraft alles anstellen? Wozu kann, darf, muss man sie einsetzen?

Zuallererst sollte ich sie für mich einsetzen; und dies meine ich ohne jeglichen auch noch so gesunden Egoismus. Aber wer nicht für sich sorgt, wer sich nicht in jeder Hinsicht für sein eigenes Wohlergehen einsetzt, wie sollte dieser es für das seiner Mitmenschen glaubhaft tun können? Für mich sorgen heißt dann aber auch zu erkennen, wer ich bin, wer oder wie ich sein sollte oder sein könnte. Und zu meinem Ich gehören alle Facetten des weltlichen und des himmlischen Ursprungs. „Wir müssen zu dem hin, was bzw. wer wir in unseren Wesen sind.“ (Dürckheim, S. 15)

Lieber Gerd,

es ist wirklich spannend, über Deine Ausführungen der göttlichen Kraft nachzudenken – und gerade in Zeiten wie diesen – wer alles, der sich „Christ“ und „gläubig“ nennt, diese Kraft wozu gebraucht und eben auch missbraucht.

Aber so, wie wir eben göttliche oder himmlische Anteile in uns tragen, sind wir wohl in gleichem Maße mit destruktiven Kräften ausgestattet und – hier liegt es wieder an uns selbst, zum einen diese **beiden** Gaben zu erkennen und anzunehmen – und zum anderen, sie so zu nutzen (oder zu veredeln), dass sie sich in unserem Leben und unserer Umwelt heilbringend entfalten können.

Und hier komme ich beim „**Dein Wille geschehe**“ an, das mir oft nur sehr schwer über die Lippen kommt, weil ich natürlich meine eigenen Vorstellungen und Ziele habe und mir in erster Linie wünsche, dass MEIN Wille geschieht (endlich darf ich’s mal zugeben...).

Darüber hinaus kann ich sehr oft nicht glauben, dass das, was eben so geschieht, immer göttlicher Wille ist.

Aber es heißt ja auch nicht „Dein Wille geschieht“ – sondern „möge geschehen“. Eine Hoffnung, eine Beschwörungsformel, ein fester Glaube, dass wir diese oft elend schwere Verantwortung für alles Geschehen auch mal abgeben dürfen, dass uns einer den Weg weist, wenn gerade wieder dichter Nebel in unseren Seelen ist, dass uns göttliche Weisheit leiten möge, in dem was wir auf Erden tun.

So betrachtet, wird dieser Wunsch zu einer ungeheuren Erleichterung, zu einer Gelassenheit, mit der ich mich um meine **irdischen** Kompetenzen kümmern kann, während eine **himmlische** Macht regelt, was ich allein sowieso nicht zu regeln und zu verantworten vermag.

Und trotzdem sind sich Himmel und Erde nicht mehr fern, nicht voneinander getrennt, sondern miteinander verbunden.

„Wie im Himmel – so auf Erden“ –

Kannst Du Dich an die Übung „Himmel und Erde verbinden“ aus dem letzten A.K.T-Kurs in Burg Rothenfels erinnern?

Es ist wohl eine uralte Sehnsucht aller Menschen, aller Kulturen, aller Religionen, dem Himmel näher zu kommen. Ikarus, Leonardo da Vinci, Lindbergh und Graf Zeppelin hatten da wohl ähnliche Motive und haben mit unterschiedlichem Erfolg versucht, die Schwerkraft zu überwinden, es den Vögeln gleich zu tun und zu schauen, was sich hinter dem Horizont verbirgt.

Bungee-Jumping als modernes Event hat für mich nicht nur etwas mit Überwindung der Angst zu tun, sondern mit der Sehnsucht, keinen Unterschied mehr zwischen „oben“ und „unten“ zu spüren, der irdischen Bodenhaftung für einen Augenblick zu entfliehen. (Ich selbst hab's übrigens nie ausprobiert, meine Bodenhaftung, die man den im Sternzeichen des Stiers Geborenen nachsagt, ist schon fast pathologisch!)

Experimentieren mit Drogen kann die inneren Grenzen sprengen und ungeahnte Höhenflüge ermöglichen – und Abstürze in dunkelste Tiefen.

Die Erde, welche uns Struktur, Stabilität und Sicherheit gibt, mit dem Himmel zu verbinden, der uns Visionen erlaubt, uns Bewegung und damit Fortschritt ermöglicht, welch genialer Gedanke, welch tiefe Sehnsucht, welche Verheißung in einem Gebet!

Liebe Gaby,

„Himmel und Erde verbinden“ ist mir deutlich in Erinnerung geblieben; wohl auch wegen der Übertragbarkeit auf das tägliche Leben, auf das Metaphysische, auf das Überirdische, nach dem ich immer wieder auf der Suche bin und das ich auch im täglichen Leben immer wieder brauche. Es ist eine gute Übung, um mich in kurzer Zeit auf mich zurück zu besinnen, mir in meiner mir oft selbst auferlegten Alltagshektik einen Ruhepunkt zu verschaffen.

„Sei(d) doch endlich mal ruhig!“ Ich weiß ja nicht, wie oft Du in Deiner alltäglichen Praxis in die Verlegenheit gerätst, diesen Satz sagen zu müssen, bei mir kommt es schon häufig vor. Eine Schulklasse, besetzt mit „hyperaktiven Zappelphilipps“, fordert einen solchen Satz geradezu heraus. In den meisten dieser Fälle soll dieser Satz zur Folge haben, dass ich oder ein Schüler ungestört reden können, dass wir (auf)einander hören können.

Ruhe, Stille, Meditation, Beten; alles Begriffe, die miteinander im Zusammenhang stehen. Begriffe, die wichtig sind, um wieder auf den Boden zu kommen, die Bodenhaftung (s.o.) wieder zu erlangen. Diese Aspekte haben somit primär den Zweck, die Gelegenheit zum Ausruhen vom Alltagslärm zu bieten. Wäre dies alles, würden sie nur dazu dienen, den Status Quo aufrecht zu erhalten, d.h. es käme zu keiner Entwicklung. Ich bekäme nur kurze Anschübe, um hinterher an dem Punkt genauso weiter zu arbeiten wie bisher.

Wenn dem aber wirklich so wäre, hätte Beten einen Zweck ? Beten, und hier ganz speziell das Vaterunser als das die Christenheit vereinende Gebet, hat sicher auch weitere Hintergründe.

Beten ist nicht nur die Anrufung Gottes oder das Aufsagen gelernter Sätze. Beten ist vielmehr die Bereitschaft, still zu werden und zuhören zu wollen und zu können. „Beten heißt nicht, sich selbst reden hören. Beten ist still werden und still sein und harren, bis der Betende Gott hört.“ (Kierkegaard in Dürckheim, S. 45)

Die spezielle Anrufung Gottes als Vater aller deutet darauf hin, dass es sich um einen Dialog handelt. Ich bekomme die Gelegenheit, das zu sagen, was mich bedrückt, was mich unsicher macht, um Hilfe zu bitten und ihm zu danken.

Wenn Gebet Dialog ist, wenn ich das Gespräch mit diesem Gegenüber suche, muss ich auch die erforderliche Ruhe finden, um auf das hören zu können, was Gott mir sagt. König David hatte bereits damals seinen Ort der Stille und der Begegnung im Gebet gefunden. In Psalm 62, 2 heißt es: „Bei Gott allein kommt meine Seele zur Ruhe, von ihm kommt mir Hilfe.“ Und dieses Gespräch mit Gott beinhaltet die Möglichkeit, diese immense Quelle der Kraft anzuzapfen. Eine Kraft, die mich weiterbringt, die mir hilft, mir selbst zu helfen. Eine Kraft, die in mir neue Kraftquellen erschließt.

Diese sich dadurch eröffnenden Möglichkeiten in meinem privaten wie auch beruflichen Umfeld bedürfen als Grundvoraussetzung einer großen Bereitschaft, sich auf Gott als „Vater unser“ einzulassen, um, davon ausgehend, als Tochter / Sohn zu erwachen.

Lieber Gerd,

„sei doch mal endlich ruhig!“ Das kenne ich – wie du schon vermutet hast – nur zu gut, und gerade heute, knapp vor unserem zweiten AKT-Modul, mit nur halb erledigten Hausaufgaben, muss ich vor allem MICH zur Ruhe bringen.

Sollte ich heute auf der Strichmännchen-Skala meine momentane Haltung, meine Lernfortschritte seit dem letzten Kurs einordnen, müsste ich nach einem (zu) raschen Aufstehen unter Überspringen der folgenden Steh- und Gehversuche zu der Kreiselbewegung („mir wird schlecht“ – und „gleich fall ich um – aber Ruhe ist“) gehen.

Nach Wochen voller Unsicherheit über die Weiterfinanzierung unserer Einrichtung und rasenden Entwicklungen, die kaum Zeit zum Durchatmen ließen, sehne ich mich nur nach einem: Nach RUHE!

Fallen – sich fallen lassen – ein durchaus reizvoller Gedanke, wenn da ein Netz wäre, das verhindert, voll auf die Schnauze zu knallen, ein Arm vielleicht, der einen auffängt und hält.

Wie war das gleich noch mal? Affektkontrolltraining ist eine massive Intervention, die vieles auslösen kann. Bei mir ist da eben eine unendliche Sehnsucht nach Ruhe, Sicherheit und Geborgenheit zutage getreten, die mich doch tatsächlich heulend vor meinem Computer sitzen lässt, während vor meiner Büro-Tür das Jugendwerkstatt-Chaos tobt.

Andererseits spüre ich fast so etwas wie Neid, wenn ich Deine letzten Sätze aufmerksam lese, weil ich glaube, Du bist einfach „besser in Übung“ was eben dieses „zur Ruhe kommen“, „Zuhören können“, Kraftquellen anzapfen“ angeht.

Im Internet habe ich einen Vortrag von Dürckheim zum Thema „Weg des Ostens – Werk des Westens“ gefunden, in welchem das Gebet oder - wie es hier genannt wird „das Herzensgebet“ auszugsweise so beschrieben wird:

„Die Übung des Herzensgebets ist ein Weg, ein lebenslanger Lernprozess mit dem Ziel, die Stille des Herzens, den Ein-Klang zu finden, im schweigenden Hören dem Christus in mir zu begegnen.“

„Dieser innere Weg ist nicht zu gehen, ohne den eigenen Dunkelseiten und der Lebensgeschichte zu begegnen. Der kontemplative Weg verdrängt nicht die alten Erlebnisse, sondern lädt dazu ein, diese mit hinein ins Leben zu nehmen... die fortwährende Übung der Kontemplation geht einher mit der Wahrnehmung, der Erkenntnis, dem Durchleben, dem Aushalten und der Heilung alter Dunkelheiten.“

(„Kontemplation“ musste ich im Fremdwörterlexikon nachschlagen und habe dazu entdeckt: „schauende Versunkenheit in das Werk und Wort Gottes unter Ausschaltung allen Wollens“..)

Ich habe während der von uns angebotenen Seminare schon oft unsere Jugendlichen zu „bewussten Begegnungen mit den Dunkelseiten“ der eigenen Geschichte eingeladen.

„Mein Leben – ein Rucksack“ war solch ein Aufhänger, mal zu sortieren, welche „Päckchen“ jemand mit auf den Weg bekommen hat und welche davon erkannt und bewusst getragen, neu geordnet oder auch ausrangiert werden müssen.

Diese systemisch orientierte Arbeitsweise kann ich z.T. auch für mich selbst anwenden, um für meine eigenen Dunkelseiten Erklärungen zu finden, Verhaltensmuster neu zu konnotieren, mich bewusst für Erhalt oder eben Veränderung entscheiden zu können.

Erklärungen haben, Entscheidungen treffen, das sind irdische Freiheiten, die, wie wir alle wissen, oft genug mit Irrtümern bestückt und manchmal auch nichts anderes als Selbstbetrug sind.

Sich von neuem auf die Suche nach einem Weg zu Gott zu begeben, über das Gebet endlich einen Vater zu finden, das erlaubt Kind zu sein, klein sein zukönnen, sich fallen lassen zu

dürfen – ohne abzustürzen! Der Weg des Gebetes ermöglicht aber auch, sich aufzurichten bzw. sich aufrichten zu lassen von der Größe und Kraft Gottes, Himmel und Erde zu verbinden.

Ich denke, ich werde mich von neuem auf den Weg begeben.
Eine Begegnung mit jemandem, den ich „Vater“ nennen darf, wird mir gut tun!



„Himmel und Erde verbinden“

... und zum Schluss: Worauf es im Leben eigentlich ankommt oder Zeit für das Wesentliche

Ein Professor stand vor seiner Philosophieklassse und hatte ein Paar Sachen vor sich auf dem Pult. Er begann seinen Unterricht wortlos, indem er ein großes Marmeladenglas vor sich auf das Pult stellte und es mit Golfbällen füllte. Dann fragte er seine Studenten ob das Glas voll wäre. Einstimmig antworteten sie mit ja.

Der Professor nahm darauf einen Behälter voll mit Kieselsteinen und schüttete diese in das Glas mit den Golfbällen. Er schüttelte es vorsichtig und natürlich rollten die Kieselsteine in den leer Raum zwischen die Golfbälle. Wieder fragte er die Studenten ob das Glas voll wäre – sie stimmten zu.

Der Professor nahm eine Schachtel mit Sand, leerte sie in das Glas und der Sand füllte den Platz zwischen den Golfbällen und Kieselsteinen.

Darauf fragte er erneut ob das Glas nun voll wäre. Die Studenten antworteten erstaunt wieder mit „Ja“.

Nun holte der Professor einen Krug mit Bier unter dem Tisch hervor und schüttete es in das Glas. Die Flüssigkeit füllte den letzten Raum zwischen den Sandkörnern. Die Studenten lachten.

„Und jetzt“, sagte der Professor als das Gelächter aufhörte, „möchte ich, dass ihr versteht, dass dieses Experiment euer Leben symbolisiert:

„Die Golfbälle stehen für die wichtigen Dinge, wie – eure Familie, euren Partner, eure Gesundheit, eure Kinder, eure Freunde und eure Leidenschaften – Themen mit denen euer Leben ausgefüllt sein würde, wenn alle anderen nicht da wären. Die Kieselsteine sind die anderen Dinge, die wichtig sind, wie eure Arbeit, euer Haus, euer Auto und ähnliches. Der Sand steht für alles andere – die weniger wichtigen Sachen. Doch wenn ihr den Sand zuerst in das Glas füllt“, fuhr er fort, „ist kein Raum für die Kieselsteine und die Golfbälle. Das Gleiche gilt für euer Leben. Wenn ihr all eure Zeit und Energie in die weniger wichtigen Dinge steckt, werdet ihr niemals für das Zeit haben, das für euch wirklich wichtig ist. Achtet auf die Sachen, die für euer Wohlbefinden wichtig sind. Spielt mit euren Kinder, passt auf eure Gesundheit auf, geht mit eurem Partner tanzen. Es bleibt immer noch Zeit zu arbeiten, das Haus putzen und eine Party zu geben. Achtet in erster Linie auf die Golfbälle – die Dinge, die wirklich wichtig sind. Setzt eure Prioritäten.“

Einer der Studenten hob seine Hand und fragte, für was das Bier stehen sollte.

Der Professor lächelte „Ich bin froh, dass Sie fragen.“ – „Es dient nur dazu, euch zu zeigen, dass egal wie ausgefüllt euer Leben auch sein mag, es immer noch Platz für ein Glas Bier gibt.“

Adressen der Autorinnen und Autoren

Benekam, Dirk	dibeka@aol.com
Bittermann, Sonja	jwcoburg.bittermann@gmx.de
Brinkmann, Dieter	dieterbrinkmannbielefeld@freenet.de
Buck, Günter	buck@bagejsa.de
Dehnen, Hans	beratung3@jbh-essen.de
Felden, Frank	frank.felden@gmx.de
Gall, Hans	jbh@dwsaar.de
Hesse, Peter	jond@web.de
Hoffmann, Silke	capitana_suki@yahoo.de
Klotzbücher, Thomas	tom27011961aol.com
Landgraf, Knut-Erik	Murmel08158@aol.com
Lehnhardt, Gabriele	lehnhardt@jw-kueps.de
Nothof, Mathias	m.nothof@gmx.de
Przybysz, Karlheinz	karlheinzprzybysz@gmx.de
Rilk, Monika	monika.rilk@gmx.de
Schedl, Hilde	schuelercafe@ejsa-regensburg.de
Schieber, Bernhard	Gretel.Hundt-dotten@bbw-waiblingen.de
Schmitz, Jürgen	juergen.schmitz@jiz.essen.de
Schneider, Evelyn	princess.evelyn@web.de
Schüler-Wolf, Christina	bbw-bae@t-online.de
Toka, Erhat	erhat.t@gmx.de
van Remmerden, Gerd	vanRemmerden@t-online.de
Venker, Brigitte	brigitte.venker@schulberatung.essen.de
Wunderlich, Sabine	sbnwund@aol.com

Inhalte der Weiterbildung „Affektkontrolltraining (A.K.T.)“ 2003

Theoretische Inhalte

- Grundlagen aus Erziehungswissenschaft, Psychologie, Psychotherapie, Pädagogik und Philosophie
- Menschenbilder in Religion und Philosophie und deren Hintergründe in den Ost- und Westkulturen; Grundlagen des Budo (Kampfkünste)

- ☛ Einführung in medizinische und physiotherapeutische Grundlagen
- ☛ Anforderungen an die Persönlichkeit der Wegbegleiterin/des Wegbegleiters
- ☛ Das Lehrer-Schüler-Verhältnis
- ☛ Verhältnis von Kampf und sozialer Verantwortung
- ☛ Aggression, Autoaggression und Destruktion
- ☛ Vermeiden gewaltsamer Konflikte; Konfliktlösungsmodelle
- ☛ Verhältnis von innerer und äußerer Haltung (dynamische Stabilität)
- ☛ Provokation und Grenzüberschreitung
- ☛ Ressourcen-lösungsorientiertes Handeln
- ☛ Projektentwicklung
- ☛ Evaluation und Qualitätskontrolle

Praxiselemente/Selbsterfahrung

- ☛ "Aus der Rückenlage in den Stand"; "aus dem Stand in den Gang"; "vom Gang zum Tanz"
- ☛ "Fallschule"
- ☛ Qi Gong und Qi gong-Dancing (das Spiel der vier Tiere)
- ☛ Umgang mit Hilfsmitteln (Stock, Pezziball, ...)
- ☛ erlebnispädagogische Elemente
- ☛ Techniken aus den Kampfkünsten (insbesondere Aikido) ; Trainingsaufbau
- ☛ Das Konzept "Starke Jungs"; Das Konzept der "Guardian Angels"; Mädchenselbstbehauptung
- ☛ Provokation, Grenzen und Grenzüberschreitung
- ☛ Selbstverteidigung und Selbstkontrolle
- ☛ Massagetechniken, Dehnungs-und Entspannungsübungen
- ☛ Meditation (Za-Zen)
- ☛ Arbeit mit körperlich und geistig behinderten Menschen
- ☛ Erkennen und Vermeiden von gewaltsamen Konflikten

Methoden

- ☛ Lernen mit, über und durch Körper- und Bewegungserfahrung
- ☛ Die Kraft der Imagination
- ☛ Rollenspiele, Verhaltenstraining, Wahrnehmungsschulung, Materialerfahrung
- ☛ Dialektisches Denken; mäeutisches Begleiten
- ☛ Rituale, Etikette, Schutzräume, Vereinbarungen