

Körpersprache - das wirkliche Spiel

BVPPT 22. Jahrestagung 5. - 7. November 2009

Referent: Karl Metzler

DO 5.11. 2009 19.45 - 22.00 Uhr

Clown Szene

Das Verschenken der alten Bilder an
Dagmar Lumma und Wolfgang Röttsches
Thema: ohne Bilder sein

Spiel der 12 Sternzeichen Charaktermasken

Guten Tag,
ich möchte Sie mitnehmen auf die Reise, Körpersprache zu entdecken. Zunächst werde ich Ihnen Körpersprache vorspielen und erlebbar machen. Körpersprachliche Unterschiede zeigen sich essentiell im Maskenspiel, weil hier eine Einstellung zum Charakter geworden ist. Die Charaktermaske. Die Masken, die ich Ihnen vorspielen werde, sind eine Ausdifferenzierung von Seelenkräften, die man den Elementen zuordnen kann: Luft, Erde, Wasser, Feuer. Die Elemente sind in vielen Schulen Grundlage der Charakterlehre. Ich beziehe mich mit den Masken auf die 12 Sternzeichen. Nach diesen 12 Charaktermasken spiele ich Ihnen die Neutrale Maske von Satori in Italien geschaffen. So wie alle Farben zusammen weiss ergeben, so ist die Neutrale Maske weiss, als wären alle Charaktereigenschaften in ihr zusammengekommen, sodaß sie jetzt in einem Zustand ist, als hätte sie keine Erfahrung.
So ist sie ein voll entwickelter Mensch, der aber nicht durch seine Erfahrung begrenzt ist. Diese Unschuld und Empfänglichkeit macht sie durchlässig für das, was sie erlebt. Wenn sie Feuer sieht, ist sie Feuer, wenn sie Wasser sieht, dann ist sie Wasser. Doch zugleich bleibt keine Erfahrung in ihr haften. Sie bewahrt ihre Unschuld.

Charaktermasken

Zunächst aber die Charaktermasken:

Luft

Zunächst die Masken der Luft. Grundsätzlich zur Luft gehört, dass sie leicht ist und beweglich. Wenn man das Fenster aufmacht, ist sie schon drin. Sie hat es leicht sich zu verbinden und sich zu trennen. Sie lebt vom Ein- und Ausatem, vom Ein- und Ausdruck. Kaum hat sie etwas aufgenommen, schon drückt sie es aus. Sie braucht es nicht, etwas zu erschaffen, um eine Ich-Identität auszubilden und sich sinnhaft zu erfahren. Es ist ja alles da. Mein kann es einatmen und ausatmen.

Der Schatten der Leichtigkeit ist die Beliebigkeit, die Flatterhaftigkeit, das selbst keinen eigenen Stand haben. Sie liebt alles Neue. Am meisten fürchtet sie die Freiheit zu verlieren und sich festlegen zu müssen in Dauerhaftem.

Luft

Waage Der Künstler Der Schönling

Erlaubt ist, was gefällt.
Seid nett zueinander!

Wassermann Der Individualist Der Sonderling

Wir werden alle als Original geboren, doch die meisten enden als Kopie.

Zwilling Der Gelehrte Der Luftikus

Hallo, wißt ihr schon das Neueste.

Erde

Grundsätzlich zur Erde gehört: Sie ist langsam. Und nicht leicht und schnell.
Sondern langsam und stabil. Es dauert, wenn sie sich annähert, dann ist sie auch da. Und sie hat es schwer wieder zu gehen. Man kann sich auf sie verlassen. Sie wagt Dauer. Sie hat keine Angst vor Verbindlichkeit und Endgültigkeit. Aber sie hat Angst vor Neuen und Unbekanntem.

Erde

Steinbock Der Patriarch Der Verbissen Verbitterte

Erst die Arbeit, dann das Vergnügen!
Übung macht den Meister!

Stier Der Bauer Der Sturkopf

Immer mit der Ruhe.
Genus ist die Frucht der Geduld.

Jungfrau Der Wissenschaftler Der perfektionistisch Kleinkarierte

Ohne Fleiß kein Preis.
Vorsicht ist besser als Nachsicht!

Wasser

Grundsätzlich zum Wasser gehört die Fähigkeit nachzugeben, entstehen zu lassen, mitzufühlen, mitzusein, sich zu verbinden. Sie liebt die Nähe.

Ihre Gefahr liegt in Ihrem Bedürfnis nach Ausweitung. Ihre Gefahr ist Entgrenzung, Abhängigkeit und Sucht.

Wasser kann sich ganz hineingeben und ist gern mit jemandem zusammen. Ein Mensch mit dem Wesen des Wassers fürchtet die Distanz und hervorzutreten als Ich.

Wasser

Krebs Der Poet Der Schwärmer

Ich schau dir zärtlich in die Augen.

Zu Hause ist Heimat.

Skorpion Der Magier Der extrem leidenschaftliche

Der Weg zum Himmel führt durch die Hölle.

Ich will alles oder nichts.

Fisch Der Prophet Der Süchtige

Stille Wasser gründen tief.

Mein Reich ist nicht von dieser Welt.

Lebe Deinen Traum !

Feuer

Grundsätzlich zum Feuer gehört die Reibungslust, die sich entzünden will, die Lust sich auseinanderzusetzen und die Initiative zu ergreifen.

Die Gefahr des Feuers ist andere und sich zu überrennen.

Feuer liebt es, das Neue zu wagen, den Wechsel.

Ein Mensch wie Feuer fürchtet sich davor, gebremst zu werden, nicht mehr hervorzustechen und unterzugehen im Allgemeinen.

Feuer

Widder der Held, der Krieger Der Draufgänger

Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg.

Lebe wild und gefährlich.

Löwe Der König Das Großmaul

Ich bin das Gewollte.

In meinem Leben bin ich der Star.

Schütze Der Hohepriester Der Besserwisser

Der Glaube versetzt Berge.

Edel sei der Mensch, hilfreich und gut !

Spiel der Elementkräfte mit der Neutralen Maske und Musik Luft, Erde, Wasser, Feuer

Vortrag Körpersprache

Guten Abend,

ich möchte ein paar Gedanken zum Thema der Körpersprache ausführen.
Das ist mehr ein theoretischer Teil. Dann werde ich Ihnen Körpersprache vorspielen
und dazu erläuternde Hinweise geben.

Die Weise wie wir mit der Welt in Beziehung sind drücken wir ununterbrochen mit unserer
Körpersprache aus.

Als ich vor 33 Jahren mich der Erneuerung meiner Körpersprache zuwandte, also begann
Pantomime zu studieren, habe ich mein Psychologie-Studium, Dipl.Sport und
Philosophiestudium dafür aufgegeben.
Psychologie, Sport, Philosophie all das zusammen war Pantomime.
Zuvor war ich in einer tiefen Lebenskrise.

Die Frage nach Sinn, Beziehung, Arbeit, Geld, Wohnung- als das war äußerst schwierig.
Also beschloss ich ein anderer zu werden. Ich übte sozusagen Tag und Nacht.
Und es war ein große Befreiung, was ich alles durch die Kunst der Pantomime lernte. Ich
wurde ein anderer. Auf der Bühne zumindestens war das Leben in hoher Qualität erlebbar.
Und ich wußte, wie man es machte. Hatte ich doch tausende Übungen gelernt und
vielfältige Bewegungsansätze und Weisen zu atmen, die alle das Bewußtsein und den
Körper beeinflussen konnten.

Aber etwas in mir war nicht mitgekommen. Die Lebensqualität auf der Bühne ließ sich nur
schwer in den Alltag übertragen.
Dann fand ich das Initiatische Gebärdenspiel, das mit künstlerischen Mitteln arbeitet, aber
das Persönliche durcharbeitet.
Da mußte ich erleben, wie manche Schatten mich im Griff hatten. Sie zu zulassen und zu
spielen ermöglichte allmählich nachzukommen hin zu dem, der schon in der Kunst
vorausgeeilt war. Wie gut !
Dennoch ich hatte gelernt, mich zu steuern, mich zu verändern. Was ich nicht konnte war,
mich so sein lassen, wie ich bin.
Es folgten Zen Sesshins. Sitzen in der Stille und Nicht tun. Das Üben daran, den Atem so
sein zu lassen wie er von selbst ist, die seelischen Zustände so sein zu lassen wie sie sind
und sich von selbst entwickeln zu lassen.
Die Pantomime hatte mir viele Formen beigebracht und Formbewußtsein. Was damit
einherging, war kontrollierte, geführte, gestaltete Bewegung, die mich aber irgendwie in
Distanz ließ zum Leben.

Es folgten sieben Jahre Tanztheater. Der Tanz hatte mehr Bewegungsfluss als die
Pantomime. Die Pantomime war eher die Kunst der Haltung.

Rhythmusarbeit eröffnete mir den Raum, mich vom Rhythmus tragen zu lassen, anstatt selber zu machen, mich im Kollektiv der Gruppe getragen zu fühlen, anstatt als Individuum hervorstechen zu müssen.

Dann kam mit der Gebärdenarbeit und der Arbeit am Schatten die Arbeit am Clown dazu. Der Clown spielt das, was ist. Er macht mit Humor zum Spiel, was gerade kommt. Er durchspielt seine Schatten. Es geht darum, absichtslos einem inneren Faden zu folgen. Die Absichtslosigkeit ist die große Gabe, die den Clown zum Clown macht. Zu spielen, was kommt. Mit der Bewegung zu gehen, die gerade ist- innen oder außen.

Die Körpersprache existiert nicht für sich allein. Sie ist Ausdruck von Seelischem. Die Körpersprache ist angeschlossen, verbunden mit dem Netzwerk verschiedener Ebenen, die alle gleichzeitig in uns wirken.

Körpersprache alleine zu betrachten wäre höchst äußerlich.

Zu versuchen, sie zu reduzieren auf- dies bedeutet dies und das bedeutet jenes wäre eine verflachende Zuordnung, die nicht die Vielschichtigkeit der Körpersprache als Ausdruck der Seele sieht.

Körpersprache ist verbunden mit dem Gesamtzusammenhang.

Mit Fühlen und Gefühl, mit Denken, Imagination, Intuition, mit Energie, mit dem Raum, mit kosmischer Energie, mit der Interaktion und der Resonanz hin zu Umwelt, zu den Gegenständen und den Mitmenschen. Den näheren und ferneren, den Geliebten und Ungeliebten.

Körpersprache kann die unmittelbare Präsenz ausdrücken oder auch die Nebel der Projektion beinhalten, der Brillen, durch die wir die Welt erleben.

Sie kann gefärbt sein durch Gewohnheit, Über-Ich Ansprüchen, durch Verletzungen und Strategien, neuen Verletzungen auszuweichen.

Sie kann geprägt sein durch Temperament und Charakter, durch Familie, Lehrer, Freunde, durch kollektive Pattern und gesellschaftliche Muster, die wirken in dem Sinn: so macht man das und so macht man das nicht.

In ihr drückt sich aus wie gebunden oder wie frei jemand ist und ob dieser Gegensatz von Gebundenheit und Freiheit lebensbejahend in jemandem integriert ist.

Wann erlebe ich, wann erlebt man Sinn, Sinnhaftigkeit?

Sinn wird erlebbar in der Beziehung zur Natur. Wenn Sie erleben, wie die Sonne aufgeht oder untergeht. Oder wie bei einem Wasserfall das Wasser fließt. Oder in der Höhe der Berge. Am Meer. In der Wüste. Sinn wird erlebbar in der Arbeit, in den Beziehungen zum sozialen Umfeld, in der Liebesbeziehung.

An was kann man körpersprachlich festmachen, dass Sinn sich vollzieht und in jemandem erlebbar wird ?

Damit Sinn sich vollzieht und erlebbar wird, dafür gibt es für einen Hauptgegensatz, den es gilt zu vollziehen, ihn zu erfahren oder auch daran zu üben:

Verbundenheit und Gelöstheit

Der Gegensatz zwischen verbunden und gelöst, verbunden-sein und gelöst-sein, zwischen Verbundenheit und Gelöstheit, zwischen Urverbundenheit und Losgelöstheit.

In Beziehung sein ist Sinn.

In Beziehung sein ist Sinn, wenn verbunden sein und gelöst- sein darin Raum hat.

Ein Beispiel für verbunden-sein und gelöst-sein aus der gegenständlichen Welt der Pantomime:

Tisch wischen

In mittlerer voller Beteiligung: -verbunden und gelöst:

ein Bezug zwischen der Beinbewegung und dem Arm wird spürbar

In Unter-Beteiligung:

Der Bezug zwischen Beinen und Hand verliert sich, es wird beliebig und langweilig.

In Über-Beteiligung:

Der Kopf verliert allmählich den Abstand zur Hand.

Vergleich von Unter-Beteiligung/ Über-Beteiligung/ voller Beteiligung in einer seelischen Qualität:

Wie jemand, der ...

- etwas will
- rücksichtslos etwas will
- resigniert etwas will

In Beziehung sein mit sich entsteht, wenn wir einfach stehen.

Stehen wie ein Baum. Oder wie ein Berg.

Dann können wir wahrnehmen, wie wir mit dem Boden verbunden sind.

Wie uns der Boden trägt. Und wir können wahrnehmen, wie wir in Beziehung stehen zum Raum über uns, zum Himmel.

Wenn wir in Einfachheit aufgerichtet stehen und dieses Stehen wahrnehmen, entsteht ein zu sich stehen.

Einfach stehen - läßt zu dass eine Strömung vom Himmel zur Erde geht und eine Strömung von der Erde zum Himmel. In dieser Gegenrichtung der Strömungen, in dieser gegenwärts gerichteten Ausgerichtetheit entsteht eine gegenwärtiges Bei sich sein. Die Senkrechte Achse.

Wenn wir aus dem Vollzug von solchem Bei sich sein in Beziehung gehen zur Welt, zum Raum, zum Raum rundherum, so kann sich idealer Weise durch die Beziehung nach vorn zum Du, die Beziehung zwischen Himmel und Erde durch uns hindurch verstärken.

Die grundsätzliche Qualität der Erde ist Verbundenheit.

Die grundsätzliche Qualität des Himmels ist Losgelöstheit.

Wird dieser Bezug nicht verstärkt nimmt er mir Kraft.

Wird er verstärkt gibt er mir Kraft.

Wird durch die Beziehung nach außen nur der Boden Kontakt verstärkt, kann übermäßige Verbindlichkeit entstehen, die manchmal als Zwang erlebt werden kann.

Wird durch die Beziehung nach außen nur der Himmel- Kontakt verstärkt, kann übermäßiges Freilassen entsteht, was manchmal als Beliebigkeit erlebt werden kann.

Das U der Beziehung

Idealer Weise wäre im Gegenüberstehen das U der Beziehung wirksam. Jeder steht ganz für sich und gleichzeitig ist Verbundenheit über die Erde da und über die vielfältigen Beziehungsenergien zwischen allen Ebenen des Körpers.

Der Bezug zur Senkrechten Achse ist auch gleichbedeutend zu verstehen als der Bezug zur spirituellen Dimension.

Der Bezug nach vorn -rechts- links -hinten ist eher zu verstehen als der Bezug zur Welt.

Alle Richtungen sind miteinander verbunden, wenn wir in Kontakt gehen.

So könnte man daran üben mit beiden Beinen auf der Erde zu stehen, angeschlossen zu sein im Geist an den Himmel und das Herz bei den Menschen zu haben.

„Der aufgeklärte Hölderlin findet sich in eine unbehauste Welt verstoßen, in der das innige Verhältnis zur Natur und Gesellschaft zerfallen ist; die Kunst wird zum Medium der Sehnsucht nach der verlorenen Einheit. Nie aber ist Sehnsucht in der Kunst selbst zu stillen, sondern Versprechen und Aufgabe, sie in einer wieder ganzen Welt zu verwirklichen.“

So geht es mir auch.

Im Erlernen der Pantomime durfte ich die Gesetze von Identifikation und Nicht- Identifikation erfahren. Als Pantomime spiele ich einen Baum.

Ich bin der Baum und zugleich bin ich nicht der Baum.

Echt spielen heißt: Ich bin die Freude, die ich spiele und ich spiele sie- ich bin sie nicht.

Nein nicht dass die Freude deswegen falsch wäre.

Es geht nur darum nicht übermäßig an der Freude zu hängen.

Auch im Alltag wäre dies ein Geheimnis, um das sich mühen könnte:

indem man die Spannung hält zwischen Nicht-Spielen und Spielen.

Dann mag es weniger geschehen, daß man in Identifikation gerät oder in beobachtende Distanz oder in Übertreibung den echten Impuls überspielt.

In Beziehung sein ist Sinn !

Indem ich mich ganz hingeebe einer Arbeit und gleichzeitig frei bleibe davon, werde ich mich ganz verbinden können.

Warum fühlen viele Menschen denn ihren Körper nicht ?

Man fühlt sich nicht, weil man mit Teilen identifiziert ist.
D.h. mit Vorurteilen, Meinungen, Einstellungen. Die schaffen Fixierungen.
Der Kopf ist wichtiger als der Bauch. Das Becken wichtiger ist als das Herz.
Wenn man eine Kamera hätte, die zeigen könnte, wo der Mensch seine Aufmerksamkeit hin tut, dann würde man die Identifikationen sehen mit Bauch, Herz, Kopf, Beinen usw.
Oder man würde sehen, wie jemand seine unbewusste Aufmerksamkeit weglenkt.
Dann würde man sehen, wie die Föhlung zu sich verloren geht.
So geht es immer um Über- und Unterbetonungen. Ich bin da zuviel oder zu wenig.
Das äußert sich auch darin, dass Überspannung oder Unterspannung entsteht.
Das äußert sich darin: Der Kopf ist vor, Schulter hoch, Herz vor oder zurück, Beine innen, Ellenbogen innen oder außen usw.

Spezielle Teile sind betont und dies trennt mich vom Gesamtzusammenhang ab.
Die Wirkung der Meditation durch Nicht-Tun ist:
die Energie die Teile wieder verbinden zu lassen und den Gesamtzusammenhang entstehen zu lassen.

Eine Grundfähigkeit des Körpers und des gesamten Menschen ist,
wenn man ihn in Ruhe läßt, wenn man ihn wirklich in Ruhe läßt:
dass alles sich wieder ausrichtet.
In manchen therapeutischen Richtungen übt man daran, den Körper zu unterstützen und
Tun zu lassen, was er braucht, dann kann Kraft entstehen und Heilung.

Bewußtheit und Absichtslosigkeit

Wie viel braucht es, dass das Bewußtsein an den Prozess angebunden ist und
wie viel genügt es, dass das Unbewußte es tut?

Damit der Prozess in Gang kommt muss das Bewußtsein angeschlossen sein.
Mit Aufmerksamkeit den Prozess anstossen- darum geht es.
Dann kann man darauf vertrauen, dass es nachwirkt und sich vertieft und
niederläßt im Nicht-tun nach dem Tun.
Es wäre nicht gut, wenn alles dauernd ans Bewußtsein angeschlossen wäre.
Weil somit das Bewußtsein zuviel in Kontrollfunktion gerät.
Die Brücke zwischen Bewußtem und Unbewußten muss offen sein.
Ins Bewußtsein heben dann dem Unbewußten wieder übergeben,
das meint niederlassen.

Unschuld und Absichtslosigkeit sind die Geschwister der Bewußtheit.
Erst wenn Bewußtheit sich so niedergelassen hat, dass Unschuld und Absichtslosigkeit
erscheint, dass Bewußtheit als Unschuld und Absichtslosigkeit erscheint, erst in dieser
Polarität findet die Bewußtwerdung ihre Erfüllung.

Aus Nicht -Tun taucht Liebe auf.

Wenn zwei Menschen sich gegenüber sitzen und sich in den Prozess begeben,
alles loszulassen, was sie begrenzt und dann taucht Liebe auf.

Beziehungskräfte in der Bewegung: Anziehungs- und Abstoss- Energien

Pattern und Gegenpattern

Ganz besonders aber glaube ich werden die Anziehungskräfte gespeist durch die Pattern, die da gegenseitig in Kontakt kommen und die durchliebt, durchströmt und erkannt werden wollen.

Eine Resonanz der Pattern und Gegenpattern, die durchliebt werden wollen hin zur Wesentiefe. So sind oft der Nerv und Inspirationspunkt der gleiche. Man reibt sich an einer Qualität, für die man den andern in anderem Zusammenhang oder in anderer Gestimmtheit bewundert.

Beispiel:

Ich bin Fritz. Fritz ist ein Maulaufreißer. Und er ist laut. Er sagt, was er denkt. Und er bringt etwas zustande. Ich bin Sonja. Ich bin sensibel. Mich nervt der Fritz. Deswegen besonders, weil ich es nicht wage, meinen Mund aufzumachen und das zu sagen, was ich zu sagen hätte. Eigentlich weiss ich gar nichts zu sagen. Dafür müsste man wohl lernen den Mund aufzumachen. Was ich lernen könnte von Fritz ist mich angemessen mitzuteilen.

Den Fritz nervt an Sonja, dass sie so weichlich ist und nichts zustande bringt, obwohl sie so freundlich ist und soviel Verständnis hat für alle. Was ich als Fritz von Sonja lernen könnte ist, nicht einfach das was ich will rücksichtslos durchzusetzen, sondern auch den andern zu fragen, wie es ihm geht.

Ich bin Fritz. Was mich an Franz nervt ist, dass der sich so rücksichtslos durchsetzt. Ich bin auch oft laut und mache Druck. Aber nicht soviel wie Franz. Aber eigentlich bin ich auch irgendwie so, nur nicht soviel. Was ich von Franz lernen könnte ist, zu sehen, dass ich auch so bin und es mir gut täte sensibler und rücksichtvoller und mitfühlender zu sein.

Beat und Off beat

In der Rhythmusarbeit sind Pattern und Gegenpattern: Beat und Off-beat.

Der Beat verbindet uns mit der Schwere, der Erde. Der Offbeat verbindet uns mit dem Leichten, dem Himmel. Der Beat entspricht der Bewegung der Anziehungskraft der Erde, der Offbeat entspricht der Kraft, die von der Erde nach oben himmelwärts geht (Zentrifugalkraft). Beat gibt uns Materie und Verankerung, Offbeat verbindet uns mit Geist, ohne die die Materie undurchlässig und schwer ist. Beat alleine führt in Verdichtung, die seelisch bis zu zerstörerischer Aggression oder Depression gehen kann.

Das Bewusstsein für Offbeat führt uns in die Möglichkeit, etwas von der anderen Seite zu sehen. Einen Gesamtrhythmus aus dem Offbeat erleben zu können, öffnet seelisch den Raum, eine Situation nicht nur von mir aus, sondern von Dir aus sehen zu können.

So als könnte ich durch Deine Augen auf mich und auf die Situation schauen.

So als könnte ich anstatt auf meine Probleme zu starren den Blickwinkel ändern und meine Situation aus den Augen des Universums anschauen. So löst das Bewusstsein für Offbeat Fixierung auf und Überidentifikation und erlaubt eine ganzheitliche Sicht.

Beat und Offbeat halten sich gegenseitig eine lebendige Balance.

Diese Balance ermöglicht lebendige, kreative Vielfalt anstatt fixierte Einseitigkeit.

Beat und Offbeat sind wie ein bewegtes Pendel. Sind Beat und Offbeat immer mehr im Bewusstsein verankert, so kann das Bewusstsein das Hängen an Beat und Offbeat aufgeben und sich dort platzieren, wo das Pendel aufgehängt ist. Von diesem stillen, losgelösten Punkt aus wird der ganze Raum des Pendels lustvoll erlebbar.

Dies gilt nicht nur für Beat und Offbeat, sondern auch für gegensätzliche Pattern und gegensätzliche Gefühle, wie Freude und Trauer.

Beat und Offbeat bilden zusammen ein Ganzes. Das Ganze aber ist mehr als die Summe der Teile. Es führt in einen Raum über den Gegensätzen. Unsere Seele kennt diesen Raum. Nur aus der Beziehung zu diesem Übergegensätzlichen können die Gegensätze sich auf eine ständig neue und fruchtbare Beziehung miteinander einlassen, sowohl musikalisch als auch innerseelisch gesehen als auch gesellschaftlich betrachtet.

Spiel ist Wechsel, Verwandlung. Der Wechsel von Tag und Nacht, von hell und dunkel, von Freude und Trauer – wie ein Pendel. Das Bewußtsein des Spielers ist dort, wo das Pendel aufgehängt ist.

Körpersprache Beispiele

Ich -Brust-Herzraum

Manchmal ist ein spezieller Körperteil betont.
Dadurch dass er mehr oder weniger ist.
Probieren sie einmal zu sagen: ich

Eines ist bei den meisten Menschen gleich: während man ich sagt, weist man auf die Herzgegend. Nicht auf Kopf oder Becken oder Bauch .

Das Ich könnte hervorgehoben sein. Vielleicht ist es ein berechtigter Stolz über etwas, was man nach langer Anstrengung erreicht hat.

Ein Hauptunterscheidung in der Bewegungsweise, den man sehen lernen könnte ist:
ist die Bewegung aktiv oder passiv.
Bei berechtigtem Stolz ist die Bewegung aktiv.

Wie von hinten geschoben- so kann auch der Brustkorb hervor gewölbt sein und gleichzeitig fest. Dann handelt es sich vielleicht um jemanden, dem man gesagt hat: sei wichtig, sei jemand ! So bin ich auch Doktor geworden, bin was geworden, nur nicht ich.

Brust zurück:

Vielleicht Bescheidenheit (Überbescheidenheit) ist mein Ideal. Überbescheidenheit.
Vielleicht dass ich mich nicht ganz traue.
Es geht weniger um mich als um dich.

Becken

Das Becken könnte nach hinten ausweichen. Wie jemand, der seine Vitalität nicht lebt, sondern in Sachlichkeit Beziehung vermeidet.
Das Becken könnte nach vorn angekippt sein. Wie angriffig (Revolver-Stellung).

Bauch Becken Raum

Oder der Bauch Becken Raum ist nach vorn hervortretend und der Brustraum zurück.
Ein Satz dazu: ich gehe erst mit dem Bauch in Beziehung. Wenn das dann geht, dann komme ich mit dem Herzen auch nach.

Spiel und Erklärung der 6 Gebärden Bewegungsweisen

1. Deuten

Die erste Gebärde trifft wie ein Pfeil.

Und im Sinne dieser willensbetonten Gebärde wird man zum Beispiel jemanden spielen mit der Einstellung: etwas beginnen, in Angriff nehmen, anführen, initiieren, oder bestimmen, befehlen, oder sich entscheiden, sich durchsetzen, oder etwas nachjagen, beanspruchen, oder einen Tatbestand hinstellen und so fort, und in der egohaften Übertreibung dieser Gebärde kann man sich in Pedanterie verfestigen und engstirnig tyrannisierend seine Umgebung beherrschen.

2. Fliessen

Die zweite Gebärde fließt wie eine Welle.

So öffnet sich jemand dem, was ihm begegnet, taucht in einen Eindruck hinein und folgt einer Einladung oder Führung. Zum Beispiel, breitet jemand mit freundlichem Blick seine Arme weit aus, um ein Gegenüber zu empfangen. Und im Sinne dieser warm fühlenden Gebärde wird man hinhorchen, anschauen, aufnehmen, berühren, oder sich zuneigen, sich einlassen, zustimmen, sich hingeben, sich sehnen, einladen, folgen, begleiten und so fort, und in der egohaften Übertreibung der Gebärde kann man sich schmeichelnd an jemanden hängen oder ihn verführerisch an sich binden.

3. Wegschleudern

Die dritte Gebärde wirft weg wie ein Wirbelwind.

So erschafft jemand einen Abstand zwischen sich und etwas. Jemand wirft zum Beispiel schwungvoll schleudernd etwas von sich weg, trennt sich von dem, was war oder ist, oder hält eindeutig ab, was kommen will. Und im Sinne dieses zentrifugalen Impulses wird man ablehnen, abwehren, sich weigern, verneinen, verbieten, oder aufhören, sich verabschieden, hinter sich lassen, sich befreien, sich abstossen, verwerfen, und in der egohaften Übertreibung kann man vernichten und verachten.

4. Innehalten

Die vierte Gebärde hält inne wie ein Stein.

So setzt sich jemand betrachtend auseinander mit dem, womit er im Ineinander eben noch verwoben war, stellt Eindrücke vor sich hin und hebt sie damit ins Bewusstsein. Jemand hat sich zum Beispiel auf sich selbst zurückgezogen, und aus dem Zustand distanzierter Geschlossenheit heraus betrachtet er, was ihn umgibt oder auch sich selbst. Und im Sinne dieses Zustandes wird man sich sammeln und nachdenken, wird warten und zurückhaltend sein, geduldig sein, wird staunen und betroffen sein, und in der egohaften Übertreibung kann man auch erstarren, sich aggressiv oder depressiv verschliessen.

5. Rollen

Angetrieben oder gebremst von gegenpoligen Kräften pendelt die Gebärde in erregter Spannung von einer Richtung zur anderen. So lässt jemand das Fragen und Zweifeln ins Bewusstsein treten. Zum Beispiel zweifelt jemand im hierhin und dorthin Gezogenein, zwischen diesem und jenem Anziehungs- oder Abstossungspunkt. Oder jemand ringt um eine Sache, sei es gegen den Widerstand, der ihm entgegengesetzt wird, oder sei es trotz einer ihn zurückhaltenden Tendenz. In Sinne dieser vibrierenden Gebärde wird man in erregter Spannung hin und her überlegen, wird zweifeln, schwanken, abwägen und probieren oder in Frage stellen, wird suchen, zögern, sich herantasten, wird sich „trotz allem“ bemühen, und in einer egohaften Übertreibung der Gebärde kann man auch mißtrauisch und ängstlich sein, oder hysterisch umherirren und den Kopf verlieren.

6. Zu sich stehen

Die sechste Gebärde steht wie ein Baum.

Im Grund sich verwurzelnd und weit hinaufgehend, zum Horizont sich ausspannend ruht die Bewegung in sich selbst. Diese Gebärde ist als einzige an eine äussere Form gebunden: Mit dem in der Weite ruhenden Blick schieben sich die Hände nah am Leib nach unten, als wollte man sich aus alter Haut herauschälen. So findet man diese Gebärde nicht als eine alltägliche Bewegung, sie ist nur Zeichen für einen inneren Akt und für eine Qualität, die sich aus diesem inneren Akt in alle Gebärden hineingeben kann. So schält sich jemand aus sich selbst heraus, so tritt jemand aus sich selbst hervor. Mit dem Vollzug dieser Gebärde erkennt oder erahnt jemand sein innerstes Sein und damit die Verbundenheit mit allem Dasein. Aus solchem Bewusstsein steht jemand zu sich selbst und zu allem, wie es ist. Im Sinne dieser Gebärde, wird man aus egohafter Abhängigkeit sich lösen, sich in Gegenwärtigkeit einer Situation stellen, etwas verantworten, sich verpflichten, aus tiefster Freiheit etwas auf sich nehmen.

Offener Raum für Fragen

FR 6.11. 2009

09.30 - 11.00

Das Spielen, Erleben und Erkennen von Bewegungsweisen mit dem Mittel der 6 Urgebärden

2:2 heißt zu zweit
HS Hauptspieler
MS Mitspieler

Die 6 Gebärden

- 1. Deuten**
- 2. Fliessen**
- 3. Wegschleudern**
- 4. Innehalten**
- 5. Rollen**
- 6. Zu sich stehen**

60 TN jeweils zu zweit: sprechen im Kreis große Runde wie war es?
Welche Gebärde war mir vertrauter, welche weniger vertraut?
Welche habe ich lieber getan? Welche weniger gern?
Welche täte mir gut?
Wie war es?

Tisch Wisch Übung - alle

Über-/unter beteiligt und verbunden und gelöst

Beispiele von Gebärden Qualitäten durch Über- und Unterbeteiligung

Wie jemand, der ...

1.
 - etwas will
 - rücksichtslos etwas will
 - resigniert etwas will
2.
 - den anderen aufnimmt
 - vereinnahmt
 - anhänglich ist
3.
 - klar eine Grenze setzt in der Achtung für das Gegenüber
 - sich groß machend den andern verachten
 - abwertet
4.
 - sich zurücknimmt
 - sich trotzig verschließt
 - sich depressiv zurücknimmt
5.
 - prüft, welche Richtung die wertvollere ist, um sie einzuschlagen, um damit übereinzustimmen
 - im Konflikt aufgeregt hin und her rennt und immer weniger spürt, worum es geht
 - im Konflikt das Vertrauen verliert, dass der Konflikt lösbar ist und allmählich aufgibt
6.
 - zu sich steht
 - zu sich steht im Sinne: ich habe alles im Griff (erhaben)
 - zu sich steht im Sinne: es soll wohl so mit mir sein (schicksalergeben)

Gebärden spielen vor der Gruppe

Teilnehmer sitzen im großen Kreis und zeigen 1. Gebärde und 2. Gebärde
Wie jemand, der ...

1.

- etwas will
- rücksichtslos etwas will
- resigniert etwas will

2.

- den anderen aufnimmt
- vereinnahmt
- anhänglich ist

Karl gibt persönliche Kommentare zum Spiel von Teilnehmern.

Als erstes geht es darum, das spielen zu lernen, was einem unbewußt passiert ist.
Dann kann man daran üben, darüber hinaus zu spielen zu etwas hin, das förderlich ist.

11.20 - 12.30

Das Spielen, Erleben und Erkennen von Bewegungsweisen mit dem Mittel der 6 Urgebärden

3.

- klar eine Grenze setzt in der Achtung für das Gegenüber
- sich groß machend den andern verachten
- abwertet

Karl gibt persönliche Kommentare zum Spiel von Teilnehmern.

Mißverständnis Übung:

10 Kreise a ca 6 TN

2:2 Kreisdiagonalregie (HS und MS) plus Zuschauer, die sich nicht einmischen.

Alle im Kreis: 2 Spieler jeweils tun die Übung 5 Min

- HS geht auf MS zu und tut dabei spontan eine Gebärde auf den MS zu, möglichst nur eine Bewegung, die man wiederholt, kein Gemisch, nichts Kompliziertes, nichts absichtlich Ideales, nichts absichtlich Neutrales, nichts absichtlich "Echtes", sondern wirklich irgend etwas, was einem gerade kommt. Es **darf** neutral sein, **darf** hell sein (freundlich), darf dunkel sein (unfreundlich) etc. Es soll eine Gebärde sein **zum MS** hin, also in der Beziehung zu diesem.
- MS schaut und lässt das auf sich wirken und, und wenn HS wieder am Platz zurück ist, sagt MS: "Du hast ...mich ... oder mir... so ... " d.h. Interpretation. Man kann, wenn einem kein anderes Verb einfällt, notfalls auch sagen: du bist so und so auf mich zugegangen.
- HS sagt gegebenenfalls : "Ja!" Damit ist die Übung beendet. Das ist in Ordnung. Oder HS sagt: "Nein, was du sagst, würde ich so tun" und er tut es so sofort auf den MS hin.
- Dann sagt wieder HS: ich hingegen habe
- MS aber sagt darauf: "Aha, und was du gesagt hast, würde ich so tun " und MS zeigt dieses auf den HS zu.
Damit ist die Übung beendet.

Große Runde

FR 15.00 - 16.20

Mitwirkungen und Entgegenwirkungen im seelischen Ausdruck

Entgegenwirkungen waren schon Thema in den persönlichen Kommentaren, die Karl zu den TN gegeben hat.

Mitwirkungen

Sitzen in Stille auf dem Stuhl:

Hindurchwandern mit der Aufmerksamkeit durch:

Vom Raum über dem Kopf (Himmel) durch Kopf, Hals, Brust-Herzraum, Taille, Bauch-Beckenraum, Oberschenkel, Knie, Unterschenkel, Fußgelenke, Füße-- Erde

Übung: Die 4. Gebärde als Sammlungskraft

Die 4. Gebärde als Sammlungskraft wirkt in jeder Gebärde mit 2:2 gleichzeitig 1-6 unter Mitwirkung der 4. Ge

Patternspiegelübung:

Blickwinkelwechsel

Alle spielen gleichzeitig kreuz und quer im Raum: Auf etwas schauend (vor sich)

Verschiedene Blickwinkel

1. Gebärde

Ich sehe mich

2. Gebärde

Ich lasse es an mich herankommen – freundlich.

3. Gebärde

Aber ich bin nicht nur das

4. Gebärde

und gehe in noch mehr Distanz und schaue die Tendenz in Ruhe an.

5. Gebärde

In diesem Schauen frage ich mich: was tue ich eigentlich? Was fehlt mir? Wohin will ich damit?

6. Gebärde

Ich stehe zu diesem Spiegel, und ich übe mich darin, die Tendenz von mir abzustreifen. In der Improvisation öffne ich mich neuen Möglichkeiten.

Karl und 3 Mitspieler/innen spielt vor

1. Gebärde Ich entscheide mich und (2.Gebärde) frage den andern ob er das auch will, wie er das findet später: bin gesammelt, entscheide mich frei und unabhängig

Patternspiegelübung:

Anleitung 4:4, d.h. 1 HS und 3 Spiegelspieler Rollentausch

- HS zeigt sein Pattern in **einer Gebärde** oder gegebenenfalls in zwei Gebärden, die zusammenwirken oder hintereinander wirken. Er kann dazu sagen, um was für eine Situation es sich handelt.
MS übernehmen den Spiegel
- Nach Verneigung spielen MS nun kontinuierlich und stereotyp diesen Spiegel, ohne Übertreibung oder Variation hineinzugeben.
- HS geht in einen Durchgang zu seinen drei Spiegel-MS in obig kommentiertem Sinn.
Wenn HS 6. Gebärde ein erstes Mal getan, alle zusammen in 6. Gebärde gehen.
- Von da aus geht HS allein in eine ganz freie Improvisation, in welcher er nach innen horchend spielt, was kommt im Sinne einer möglichen Entwicklung, die aus dieser Gewohnheit hinausführen möchte. Wohin will es führen?
- HS endet für sich mit einer Gebärde, die er wie ein Bild als Ende setzt.
- Die MS tun während der Improvisation des HS genau das Gleiche, als habe es sich um eine Gewohnheit von ihnen gehandelt, ohne sich damit identifizieren zu müssen. Sie spielen, jeder für sich, eine Improvisation, die sich aus ihrem vorigen Spiel im Sinne einer Befreiung ergibt.

16.50 - 18.00**6. Gebärde und das Stehen**

zu zweit:

6. Gebärde tun daraus 1-6 Gebärdendurchgang
vor jeder Gebärde die 6. Ge tun

alle gehen kreuz und quer
dann aus dem Gehen - stehen bleiben voreinander wie in 6.Gebärde,
so als täte man sie

Übung: 6. Gebärde - was schaut heraus?

zu zweit:

HS tut die 6. Gebärde
der MS zeigt in einer Gebärde- welche Gebärde er glaubt herauszusehen.
HS tut noch einmal die 6. Gebärde und kann versuchen die Gebärde, die MS ihm gezeigt
hat in seiner 6.Gebärde zu spüren
-dann : HS tut noch einmal die 6. Gebärde und spielt eine Kraft dazu oder lässt es weg,
um der 6.Gebärde näher zu kommen

kommen - dasein - gehen

Bühne:

Einer auf der Bühne alle schauen zu
Thema: kommen- dasein (und 6.Gebärde) - gehen
Kommentare von Karl

„Komm“ Wort und Gebärde

1- 6 Gebärdendurchgang zu zweit - einer schaut der andere spielt
mit dem Wort „Komm“

Berater - Klient

Bühne:

Gespräch: Berater - Klient
Karl gibt Kommentare zu Wort und Gebärde

SA 07.11. 2009

10.00 - 11.25

Beziehungskräfte in der Bewegung: Anziehungs- und Abstoss- Energien

Übung: Inspiration aus schwärmen

2:2 HS MS

Wenn ich von jem schwärmen würde, dann wäre der soooo.....

HS sagt Satz zu MS und gibt ein bis zwei Gebärden, die ausdrücken, wie der andere wäre

MS spielt diese Qualität, die er von HS gezeigt bekommen hat

HS spielt, was es ihm ermöglichen würde, wie er daraus sein könnte

-- schauen, was kann man als Inspiration davon nehmen für sich ins Leben

Beziehungs-Fäden

Mit Fäden durch den Raum gehen:

Einer führt, der andere hat die Augen geschlossen

Ziehspiele

Ziehen, schieben, gezogen werden, geschoben werden lehnen, dran hängen
und die Unterscheidung der Winkel im Beziehungsspiel

Übung:

Aufeinander zugehen zu weit über den großen Raumweg.

1. Aneinander vorbei gehen mit kleinem Blick für einander

2. Aneinander vorbei gehen mit kleinem Blick für einander und anhalten - weitergehen

3. Wer geht mit wem mit ? Wer ist stärker ? Wer gibt nach ?

Alle und Bühne

Schlüsselübung für Alltag:

1-6 Gebärdendurchgang, jeder für sich-
„mit einer Qualität die mir gut getan hat in diesem Kurs“
eine Gebärde davon nach der 6. Gebärde noch einmal spielen, in der diese Kraft besonders gut anzuspüren war- als Schlüssel-Symbol

Spiel:

- 1. Gebärde ich komme nach Hause zurück
- 2. Gebärde lasse mich ein auf das Zurückkommen
- dann kommt Situation die Enge macht oder Stress, problematisch ist-
- 4. Gebärde: innehalten und aussteigen
- Schlüsselgebärde spielen
- Dann wieder in die Situation hineingehen
- Schauen ob sich was geändert hat

Zu zweit: sprechen wie war es diese Übung zu spielen und
Überhaupt zu diesem Seminar/ Tagung:

Was hat mich berührt ? Was will als Impuls weiter wirken?

Schlussrunde: jeder sagt seinen Namen und ein Wort oder einen Satz in dem Sinne:

Was war Wesentlich?

Noch Raum frei etwas zum Kurs zu sagen

Abschluss und Dank an Gruppe und

Wolfgang Röttches und Dagmar Lumma und Karl Metzler