

Personale Leib-Arbeit: Atem - Bewegung – Tanzimprovisation

Eine Einführung¹:

Vorab: WOZU eine Personale Leib-Arbeit/Leib-Therapie?

WAS kann da geheilt werden?

Dazu zwei Zustände im Vergleich und zur Unterscheidung:

Neben-sich-sein (aus dem Alltag wohlbekannte Situation, keine Ausnahme, aber doch ein Notfall, der nach Abhilfe ruft)

Bei-sich-sein (ein Zustand der Sammlung, der Konzentration, im Alltag hilfreich um anstehenden Aufgaben zu bewältigen)

WIE den Einstieg finden in den Zustand des Bei-sich Seins?

(Frage: Wo, Wer und mit wem bin ich, wenn ich nicht bei mir bin?)

Die Erfahrung lehrt: Je mehr ich mich zwingen und „zusammenreiße“ bzw. dies von Anderen fordere, desto mehr verstärkt sich unter Druck der Zustand der Getrenntheit, die verhindert, zur gesammelten Einheit meiner selbst zu kommen. Kritik aus der objektivistischen Perspektive hilft nicht, den subjektiv erlebten Zustand (der Getrenntheit) zu verändern, bzw. in den Zustand der gesammelten Einheit hinein zu kommen. Darum gilt es, in den Strom des subjektiv Erlebens selbst einzusteigen um darin sich neu auszurichten. Dann ist es möglich, den Strom zu kanalisieren und den eigenen Zustand bewusst zu bestimmen. Der SAMMLUNG geht das STRÖMEN und die LENKUNG DES STROMS voraus. Das Einsteigen wird zum Eintauchen.

¹Auf Grundlage eines tieferen Verständnisses von „Leib“ und „Bewegung“ – speziell mit Edith Stein – wollen wir dem **Wesen der leiblichen Eigenbewegung nachgehen – bis hin zum Ideal einer Leibeserziehung: der freien Leibesbewegung.** (Workshop Kay Hoffman) **Körperwahrnehmung und Tanz:** Tanzen ist ein höchst effektiver und gleichzeitig spielerischer Zugang zur Selbstwahrnehmung und Leibesaktivierung. Eingestimmt durch eine **tänzerische Bewegungsmeditation** (Leitung: Andreas Mascha und Kay Hoffman) wird ein Spielraum für eigenleibliche Bewegungsexperiment eröffnet und das Lebendig-Sein gefeiert. (Mit Andreas Mascha; Kay Hoffman und Prof. Harald Seubert)

Kay Hoffman: Integrative Mystik und Integrales Mysterium - BLOG auf www.kayhoffman.de

Das **Zulassen**, **Sich-einlassen** auf das Strömen bewirkt tiefe Entspannung, so weit sie zugelassen werden kann. Einerseits setzt dies ein **Urvertrauen** voraus, andererseits kann die Erfahrung der Tiefenentspannung ein solches aufbauen, verstärken, aufrecht erhalten und nähren.²

Die erste Erfahrung des ICH BIN MEIN LEIB³ wird oft in einer Erfahrung des Atems gemacht: Leib wird innerlich als atmend erfahren. Der Atem kommt und geht. ES atmet. IN mir.

Dürckheim⁴ fand zu der Formel:

Einatmen = Zulassen

Ausatmen = Loslassen

Zwischen Ausatmen und Einatmen = Seinlassen

Der Atem, wird er in seinem Fließen bewusst wahrgenommen, führt in den Zustand, in dem das Sein als solches erfahren werden kann. Dem Leib kommt dabei eine entscheidende Rolle zu: er ist Träger, Gefäß, Medium dieser Erfahrung.⁵

Leib – Arbeit setzt dort an, wo der „vernünftige“ (kognitive) Umgang mit innerer Zerrissenheit, Fragmentierung, Sinnlosigkeit an seine Grenzen stößt.⁶

2 "Tue Deinem Leib Gutes, damit Deine Seele Lust hat, darin zu wohnen." Theresa von Avila

3 Der Mensch, „was immer er tut oder fühlt, er fühlt und tut es, und zwar im Leibe, richtiger gesagt ALS LEIB.“ Karlfried Graf Dürckheim, Begründer der Leibtherapie

4 Die Leibarbeit wurde entwickelt und weitergegeben von Prof. Karlfried Graf Dürckheim (1896-1988) **im Rahmen der Initiatischen Therapie**. Im Leib drückt sich die Gesamtheit von Körper, Seele und Geist, unsere ganze Verfassung aus. Eindrücke und Spuren auf unserer Erde hinterlassen wir mit unserem ganzen Leib. Es geht darum, mit dem „Leib, der ich bin“ wieder in Berührung zu kommen. Leib-orientierte Selbstwahrnehmung **hilft Zustände der Entfremdung, Selbstentfremdung und Weltfremdheit zu überwinden**. In der Gestalttherapie wird davon die Rede sein, **mit sich selbst (wieder) in Kontakt zu kommen, mit sich selbst in Kontakt zu sein**. Leibarbeit wirkt sich als ordnende Kraft in der ganzheitlichen Entwicklung des Menschen aus.

5 Graf Dürckheim unterscheidet in der Personalen Arbeit am Leib, der Personalen Leibtherapie, **den Menschen, der "einen Körper hat", von dem, der sich durch Bewusstwerdung in seinem "Leib, der er ist", selbst findet**.

6 Nach Max Scheler ist der Mensch **sowohl als biopsychisches Lebewesen und als ,Träger des Geistes' anzusehen**. Den Menschen sieht Scheler in einem ‚Weltengrund‘ verwurzelt. Das

Gerade die Fragmentierung ist in modernen, aufgeklärten, säkularisierter Zeiten, ein typisches Syndrom der Psyche. Das Ich ist nicht zentriert, sondern zerfällt in Einzelteile, die als Ich-Anteile oder auch Ich-Zustände (*Ego-States*) beschrieben werden, wobei einem potentiell der Fragmentierung „überlegenen“ Ich dabei die Funktion zukommt, sich auf übergeordneter Ebene ganzheitlich zu organisieren. Doch gerade diese ganzheitliche Organisation muss sich auf einer Ebene vollziehen, die dem Ich in der Person (als Ausdruck und Verkörperung einer leibseelischen, geistigen Einheit) eine Aufgabe zuweist, die von einem „überragenden“ Anspruch getragen ist: Sammlung wäre dann nicht nur mehr als das mechanistische Zusammenfügen der jeweilig bewusst gemachten Ich-Anteile (der Persönlichkeit⁷ im objektivistischen Sinne) sondern das „EINLEBEN“ in einen neuen Bewusstseinszustand, der zunehmend eine bisher verschlossene Bewusstseinsdimension erschließt.

Das „Einleben“ oder „EINWOHNEN“ ist ohne „Leib“ (als beseeltem Körper), also ohne Seele nicht möglich. Edith Stein schreibt: *Wo Leib ist, da ist auch Seele. Und umgekehrt: Wo Seele ist, ist auch Leib.*⁸ *Der Mensch kommt in der lebendigen, an seinen Leib gebundenen*

ist das Thema der metaphysischen Seite seiner Anthropologie. Der Mensch verwirklicht und überschreitet die Schichten der organischen und psychischen Lebensprinzipien und wird schließlich Vertreter der ‚Sphäre‘ des Geistes. Diese Sphäre manifestiert sich in der ‚Person im Menschen‘. Sie ist das ihm gemäße, ontische (seinsgemäße) Zentrum‘, seine raumzeitliche Einheit und sein Individuum‘. Dieses Zentrum aber, so Scheler weiter, kann der Mensch nicht zum ‚Gegenstand seiner Erkenntnis‘ machen. Die Person sei nur, indem sie denkt: ihr Sein bestehe ausschließlich im ‚freien Vollzug ihrer (Denk-)Akte‘. **„Zum Sein unserer Person können wir uns nur sammeln, zu ihm hin uns konzentrieren – nicht aber es objektivieren.“**

7 Persönlichkeit im Sinne von *personality*: Günter Rager schreibt in „Sri Aurobindo – Philosophie der Person“: Was wir *personality* nennen, ist nur eine oberflächliche Gestaltung. *Hinter ihr ist die Person, die verschiedene personalities annimmt, ... aber als sie selbst einzig, wirklich und ewig existierend.* (S. 145) Auch das Unpersönliche *ist nur eine Kraft der Person: Existieren ist sinnlos ohne Existierenden, Bewusst-sein hat keinen Standort ohne einen, der bewusst ist...* (S.145)

⁸ Zitiert in Hanna-Barbara Gerl, *Unerbittliches Licht – Edith Stein, Philosophie-Mystik-Leben* auf S. 136, Kapitel *Freies und gebundenes Spiel: Leib, Seele, Geist*

Kay Hoffman: Integrative Mystik und Integrales Mysterium - BLOG auf www.kayhoffman.de

*Bewegung erst im Laufe der Zeit zu sich selbst; vollendetes göttliches Leben, nicht an den Stoff gebunden, geht in einer gänzlich anderen Bewegung aus sich heraus, ohne sich dadurch zu verlassen:
HINGABE OHNE VERLUST.*⁹

Hier geht es um eine Große Bewegung, die durch den Großen Atem geleitet das Bewusstsein nicht nur zeitweilig verändert sondern dauerhaft wendet und wandelt.

DER GROSSE ATEM¹⁰: Wie beginnen? Wie sich dem Großen annähern, ohne von Anfang am Anspruch dieser Aufgabe zu verzweifeln? Das oberflächliche Atmen streicht nur oberflächlich über den Umriss dieser geistigen Gestalt, darüber hinweg gehend, darüber hinweg schweifend umreißt sie sie ohne sie zu erfassen, erfasst sie, ohne sie zu erfahren, und doch führt die Bewegung des

9 Ebd. S.137

10Alle Hochkulturen kannten die Bedeutung des Atems. So stehen die Begriffe Pneuma und Odem sowohl für den Atem als auch für den Geist und die Seele als Wortbedeutung, vgl. Atemseele. In der ägyptischen Kultur zur Zeit der Pharaonen wurde dem Atem besondere Bedeutung beigemessen. So bedeutet zum Beispiel der Name der Göttin Selket „die atmen lässt“. Gemeint war hier ihre besondere Bedeutung bei der Heilung - speziell von giftigen Skorpionstichen. Außerdem hatte die so genannte Mundöffnung - eine Zeremonie an der Mumie Verstorbenen - die Bedeutung, dem Toten ein Weiterleben in der Totenwelt zu ermöglichen. Die alten Griechen hatten aus gutem Grund nur ein einziges Wort für Hauch und Seele: Psyche. In der indischen Philosophie sehen viele Formen des Yoga und spirituelle Pfade bis heute den Atem - vgl. das sprachlich nahe „Atman“ - als Mittler in der einen oder anderen Weise. Entsprechende Techniken, die vor allem mit Atmen zu tun haben, nennen sich im Yoga Pranayama. Nach dem Zweiten Weltkrieg entstanden verschiedene Methoden, den Atem therapeutisch und pädagogisch durch eine Atemtherapie zu nutzen. (Wikipedia, Atem)

Lungenflügel sind wie Bäume: Der Atemstrom kommt – laut Bibel – von Gott und verbindet uns mit Gott und der Einheit. Es zeigt sich, dass in Momenten transzendentaler Erfahrung, wenn sich die Grenzen von Zeit und Raum auflösen und der Mensch reines Sein erlebt, der Atem zum Stillstand kommt, ohne dass wieder physisch sterben. Lediglich das Ego stirbt in solch begnadeten Momenten. Betroffene gelangen in die Welt jenseits des Todes, wo alle vertrauten Gesetze, die sich auf Raum und Zeit stützen, ihre Bedeutung verlieren. Entwickelte Menschen wie indische Gurus und tibetische Lamas haben solche Experimente über sich ergehen lassen. Über Ein- und Ausatem bindet uns die Lungenfunktion also an die polare Welt der Gegensätze. Hört sie auf, hört auch die Welt der Gegensätze für uns auf zu existieren, und es beginnt eine Dimension, der nur noch religiöse Beschreibungen gerecht werden.

(www.verbundenerAtem.net)

Kay Hoffman: Integrative Mystik und Integrales Mysterium - BLOG auf www.kayhoffman.de

kleinen Atems über in die Große Bewegung, wenn diese immer wieder und von neuem anvisiert und der Fokus unbeirrbar darauf gelegt wird, so sehr er auch aus dem Blickfeld des Alltäglichen geraten mag. Diese Fokussierung ermöglicht den Übergang zu einer Erfahrung, die alle alltäglichen, unbewussten Atemzüge in sich zu einer neuen Ganzheit vereint. Alles Kurzatmige, Langatmige, alles Stocken der im Schreck oder Schock angehaltenen Atemzüge ist in diesem Großen Atem enthalten, macht aber seine Qualität nicht aus: genau das ist seine Qualität: ER VERBINDET ALLES UND ÜBERWINDET ALLE TRENNUNG.

Die eigene Erfahrung mag sich an diese Qualität der Großen VERBUNDENHEIT herantasten, aber oft als ausreichend aber nicht befriedigend erlebt werden - befriedigend aber nicht erfüllend, erfüllend aber nicht vollendend...VOLLENDUNG ist jenem Ende vorenthalten, das einen Anfang außerhalb der Zeit setzt. Das Vorläufige, Fragmentarische aller Erfahrungen, die im Zusammenhang mit der Idee, der Ahnung von Vollendung zu tun haben, gehören eben zu dieser „Intention“, dieser Ausrichtung auf das vollendet Große und Ganze, mehr noch, das als unvollendet erfahrene weist auf die ersehnte Erfahrung des Vollendeten hin und nimmt in einer „negativen“, also noch unerfüllten, „unerledigten“¹¹ aber doch schon potentiell möglichen Form ihre Verwirklichung als Selbstverwirklichung vorweg.

Die Redewendung „im Großen und Ganzen“ drückt aus, sich mit einem relativen Großen und Ganzen zufrieden geben zu wollen und dabei kleine Abweichungen in Kauf zu nehmen.

Die Wahrnehmung (als das gefilterte das Wahr-haben-wollen), was

¹¹ „*Unfinished business*“ (unerledigte Geschäfte) sind Hauptthema in der Gestalttherapie nach Fritz Perls. Wenn alle Gestalten geschlossen und alle Geschäfte getan sind, erledigt sich alle Therapie. Doch genau da beginnt der personale Ansatz einer Therapie: im Übergang von den persönlichen Belangen zum seelisch verankerten Ziel des Menschen, über das Persönliche hinaus zu gehen und zur PERSON zu werden. Die Großschreibung deutet das große Format an.

„groß“ und was „ganz“ sein könnte, beschränkt sich auf das, was sichtbar und machbar einzulösen ist – sie lässt keine unvernünftigen Sehnsüchte zu, sie blendet alles aus, was den Rahmen eines selbstgesteckten Zielhorizonts übersteigt und begnügt sich mit dem, „was man in der Hand hat“. Diese Art von Bescheidenheit kommt einer Selbstbeschneidung gleich: Alles was DARÜBERHINAUS geht wird abgeschnitten. In der personalen Leib-Arbeit wird dieses nun wieder hineingeholt. Sehnsucht ist erlaubt, denn SEHNSUCHT TRENNT UND VERBINDET zugleich. Das Erleben der Getrenntheit weist auf die Möglichkeit einer Verbindung hin, und diese wird am leichtesten durch den Atem erfahren¹².

Fragmentierung ist ein Zustand, der am eigenen Leibe erfahren wird, ebenso wie die HEILUNG im Sinne von Heil-werden, Ganz-werden, und Groß-werden.

Bleibe vor diesem Ideal stehen, um es „von Außen“ zu bewundern oder auch anzufechten, entgeht mir die Chance, es ALS AUSWIRKUNG am eigenen Leibe zu erfahren. Das „ganz Große“ baut sich unnahbar vor mir auf als Monument, zu dem ich es gemacht habe. Dasselbe gilt für das „große Ganze“: die Klein-und Großschreibung führt eine Unterscheidung und damit Relativierung ein. Anders das GROSSE UND GANZE, in dem sich Größe und Ganzheit miteinander vereinen und sich der Relativierung entziehen. Auch in dem GANZEN UND GROSSEN ist dies der Fall: es macht „fassungslos“ und lädt zugleich dazu ein, sich der Erfahrung hinzugeben, sich darauf einzulassen, - HINEIN zu gehen, EINZUGEHEN.

ICH erfahre es als ETWAS DAS MIR WIDERFÄHRT: Das Ich tut nichts dazu, es lässt ES zu. Dieses ES ist zunächst eine Kraft, eine Energie, die unpersönlich wirkt. Doch durch die Erfahrung, die sich das Ich

¹² *Der erfahrbare Atem* ist der Titel des Hauptwerks der Atemtherapeutin Middendorf

Kay Hoffman: Integrative Mystik und Integrales Mysterium - BLOG auf www.kayhoffman.de

bewusst macht, entwickelt sich ein Bewusstsein, das sich nur im Leib und durch den Leib personal (das heißt: AN DIE PERSON ANGESCHLOSSEN/ gekoppelt) vollzieht.¹³ Hier ist die Schnittstelle von Endlichem und Ewigen angelegt, hier ist ein KONTAKT möglich, der scheinbar Unvereinbares zusammenbringt, wenn auch nur für kurze Momente, die einen kurzen Einblick verschaffen, der jedoch einen bleibenden EINDRUCK AUF DAS BEWUSSTSEIN hinterlässt.

BEWUSST ERFAHRENER KONTAKT HINTERLÄSST EINEN EINDRUCK.
EINDRUCK VERLANGT NACH AUSDRUCK.

Der Kontakt, vom Atem an die Grenzen der als endlich erfahrenen Persönlichkeit getragen, hinterlässt einen Eindruck, der über die Endlichkeit des Moments hinaus trägt. Wir können bewusst ÜBER DIE GRENZE HINAUS UND HINÜBER ATMEN. Es gibt Meditationsübungen, in denen man sich vorstellt, über all das Hörbare der Welt mit ihren vielen Geräuschen HINAUS ZU HORCHEN, kleinschrittig beginnend mit der Vorstellung zunächst in einem Raum die Geräusche gleichzeitig und dann darüber hinaus im nächsten Raum im Horchen das wahrzunehmen, was darüber hinaus weist. Die Vorstellung steigert dann nach und nach das Ausmaß des Räumlichen, Raumzeitlichen, bis es an die Grenzen der Welt stößt und in das All hinein horcht, wobei dieses als Weltraum in seiner Materialität Teil der weltlichen Wirklichkeit darstellt. Und dann mag die Vorstellung versagen, denn was danach kommt, entzieht sich ihr. Das Unvorstellbare mag die Gestalt eines ewigen Schweigens, einer ewigen Nacht und Dunkelheit annehmen, doch der Atem führt darüber hinaus, hinein in den Großen Atem, der manchmal erfahren und beschrieben wird als göttlicher Atem, der dem Menschen widerfährt.

¹³ Denn was wir mit „Person“ meinen, ist bewusstes Seiendes (conscious being)...Ein ewiges unendliches Existieren-aus-sich-selbst ist die höchste Wirklichkeit...Sri Aurobindo zitiert bei G.Rager auf S. 145

Kay Hoffman: Integrative Mystik und Integrales Mysterium - BLOG auf www.kayhoffman.de

Zurück zur Praxis. Mystische Erlebnisse, die aufgeschrieben wurden und in die Weltliteratur eingegangen sind, bieten sich als Einstiegsmöglichkeiten an. Indem das Ich sich einfühlt in die Person, der solches widerfahren ist, nimmt sie Teil an einem mystisch erweiterten Bewusstseinshorizont, und spontan wird sich der kleine Atem an seine potentielle Größe ERINNERN.

ERINNERN heißt: etwas verinnerlichen, was immer schon da war, aber nun bewusst werden kann, SICH INNE ZU WIRD.¹⁴

In der Praxis führt die PFLEGE DES ATEMS zu einem Ausdruck, der vom Atem, dem Großen Atem, getragen wird. Ich beginne damit den Atem, der am Anfang noch klein und sich seiner großen Möglichkeiten nicht bewusst, der geduldigen Lenkung bedarf, in die EXTREMITÄTEN DES LEIBES hinein fließen zu lassen. Hände und Füße bestimmen im Alltag einen wesentlichen Teil der Motorik, die sich unbewusst abspielt. HANDELN, STEHEN UND GEHEN werden zu bildhaften Metaphern für die unauflösbare Verbindung von Leib und Seele, von Unbewusstem und Bewusstsein, wie sie sich im Alltag und in der Alltagssprache zeigt.

Bewusst gelenkter Atem verbindet sich mit Bewegungen des Dehnens, Streckens: ich dehne die Fersen, lasse sie aus dem Körper herauswachsen, atme in die gedehnten Fersen hinein, als wollte ich durch den Atem eine Kraft und Weite in mich aufnehmen, die über kleines Format hinausgeht, dann bewirke ich eine bewusste VERWURZELUNG in den Grund, auf dem bewusst „Fuß fasse“, **ausatmend** mit jedem Schritt; **einatmend** im Heben des Fußes, im sich weit ausdehnenden Schwebezustand zwischen den Schritten, in einem langsamen Gehen, das Balance fordert und festen Stand

¹⁴ Person kann deshalb allgemein so ausgesagt werden: Sie ist „reines, unteilbares Sein, aus sich selbst leuchtend (self luminous), in sich selbst versammelt im Bewusstsein, in sich selbst versammelt in der Kraft, in sich selbst voller Freude (self-delighted). Sie ist „ohne Zeit, ohne Raum, sie ist frei“. G. Rager zitiert Aurobindo auf S. 145

Kay Hoffman: Integrative Mystik und Integrales Mysterium - BLOG auf www.kayhoffman.de

fördert (bekannt als Zen-Gehen). Ebenso werden die Hände zu Strahlen, wenn die **Finger einatmend ausfahren**. Ausatmend kehren sie zur Leibesmitte¹⁵ zurück um dort die Energie in weich geballten Fäusten zu sammeln: wieder bei sich selbst **angekommen**. Das Selbst wächst mit seinen Aufgaben.

EXPANSION – KONTRAKTION: **ausfahren und dabei einatmen, zurückfahren und dabei ausatmen**. Diese Technik wird als eine starke „Trance“-Induktion wegen der Gefahr von Inflation¹⁶ (statt Inspiration) in vielen Meditationen geradezu gemieden, und dem „ernüchternden“ Aspekt des Ausatmens den Vorzug gegeben. Doch in Verbindung mit dem selbstgesteckten Ziel der Bewusstseinsweiterung, der leibseelischen Ausdehnung des Geistes um sich neue Räume zu erschließen, wird diese Praktik zu einem hoch potenten Mittel, das körpereigene Substanzen aktiviert und von äußeren Rauschmitteln unabhängig machen kann.

Bald melden sich andere Körperregionen und wollen sich erweitern, wollen ATEMRÄUME bewohnen – unter den Achselhöhlen ist die Luft als tragendes Element im „Flug“ zu spüren, wenn sich die Arme einatmend heben und ausatmend senken um sich wieder zu heben und in den Rhythmus des Flügelschlags kommen; zwischen den Beinen fühlt sich **der befreite Atem** an, „gut im Sattel zu sitzen“; der Rücken atmet sich in eine Rückendeckung hinein, die jene Sicherheit gibt, nach vorne zu schauen. Der Bauchraum wird als **Kraftreservoir** entdeckt und entlastet den Brustbereich, der nicht mehr forciert herausgestreckt werden muss (nach dem Prinzip: Brust raus, Bauch

15 Dürckheim bringt die *Leibesmitte* mit dem japanischen *hara* (Bauch) in Verbindung – der Vergleich mag aufgrund kultureller Unterschiede zwischen einem mystisch-personalen Christentum und der Zen-Variante des Buddhismus nicht ganz stimmen, wirkt aber als Anregung, sich leibesphänomenologisch im Selbstversuch mit dem Thema auseinanderzusetzen.

16 Wörtlich: Aufblähung. In der Psychologie als Folge einer unkritischen Identifikation mit „Größerem“ oder „dem Größten“ gesehen, was zu Wahngedanken (Größenwahn) führen kann.

rein), sondern **in der vertikalen Aufrichtung entspannt zum Schwingen** kommt.

Von hier geht das GEBEN UND NEHMEN aus und findet zu einem AUSTAUSCH der Innen und Außen verbindet.¹⁷ Alle Vorstellungen was Austausch sein und bedeuten und wie er sich auswirken könnte, beruht auf einem Sinnbild des Strömens, bei dem Verlust und Gewinn sich decken und aufheben. Atmend erfahren wir das **STRÖMEN in der Hingabe und dem Annehmen**.

Jedes Nein braucht ein Ja, das dahinter steht. Im Atmen lässt das Ja als großes JA, als JA-STROM erfahren. Im Atmen lässt sich das Nein-Sagen (auf persönlicher Ebene) üben, dies auf dem Hintergrund eines Ja-Sagens (auf einer übergeordneten Ebene der Bejahung), das sich **(ein-)**atmend vertiefen und im **(aus -)** atmenden Verströmen zugleich bewähren kann.

Die Sogwirkung einer verborgenen aber mächtig wirkungsvollen Mitte wird erfahren und umgesetzt in einer polar ausgespannten Fähigkeit: zwischen ANSAUGEN – AUSSTRÖMEN. Das Bild dazu ist das **Kind** an der Mutterbrust, und die **Mutter**, die die Brust gibt.

¹⁷ Edith Stein spricht von einem **unendlichen Austausch**: In Bezug auf die mystischen Berichte der Teresa von Avila (*über die Seelenburg*) erweist sich die Person als vielfältig in sich selbst unterschieden und doch als innigstes Gewebe. Der „dunkle Grund“ leiblich-sinnlichen Lebens wird vom Geist durchformt und bleibt dennoch der freien Verfügung der Person geheimnisvoll entzogen. Für die Seele als Mitte des Ganzen trifft diese eigentümliche Vielfalt in erhöhtem Maße zu: Sie ist Sinnenseele im Leib, Geistseele, die sich selbst übersteigt, schließlich Seele, die bei sich selbst wohnt und worin das persönliche Selbst zu Hause ist.... Und von hier aus wird das Wirken nach außen geregelt, wohin die Seele in einem **unendlichen Austausch überströmt**. (Hanna-Barbara Gerl, S. 138, im Kapitel *Spannungsgefüge des menschlichen Daseins*)

Die leibliche Erfahrung präsentiert sich in verschiedenen Arten, wie Eindruck und Ausdruck zusammenspielen¹⁸: als **ein**fahren (**wider**fahren), als **aus**fahren (die Seele will Gott suchend, *minnend* ausfahren, so wird es in der Liebesmystik der heiligen Mechthild beschrieben), als **auf**fahren (die vertikale Ausrichtung wirkt sich **auf**richtend aus und ist in dem Bild der Himmelfahrt des Christus und der Gottesmutter präsent) und das **herunter**fahren (im Sinne einer Neutralisierung, sowie etwa die Lautstärke mit einem Regler **auf Null** heruntergefahren werden kann).

Das Zusammenspiel von Innen und Außen, Eindruck und Ausdruck, das Zusammenwirken aller dieser sich einrichtenden Ausrichtungen wirkt sich schöpferisch aus.¹⁹ Darüber hinaus bewirkt es Bewusstsein. Edith Stein spricht in diesem Zusammenhang von einem Geistesauge.²⁰ Während das **Um**fahren und **Bef**ahren eine Erfahrung andeutet, die außenstehend (objektivistisch sich distanzierend) „gemacht“ wird, ebenso wie das **Ver**-fahren-sein einen Zustand beschreibt, der objektiv wie von Außen vom Ich als Außenstehenden als ein negativer Endzustand vermerkt wird,

18 Edith Stein leitet die Personalität des Menschen von der Personalität Gottes ab, die in der Dreifaltigkeit ihren Ausdruck findet: Im Menschen *wird durch die erstaunliche Verbindung von Geist und Stoff die ganze Schöpfung zusammengefasst. Allein im Menschen findet sich leiblich-seelische-geistiges Sein.* (Hanna-Barbara Gerl, S. 135) *Auch das Tier hat die Fähigkeit, sich als Ganzes mit seiner Umwelt auseinanderzusetzen, also auf äußere Eindrücke von innen her zu antworten: „Es ist dies lebendiger Mittelpunkt, in dem alles zusammenströmt und von dem alles ausgeht: das Spiel von „Gereiztwerden“ und Antworten ist Ich-Leben. Doch wenn dieses Spiel frei und bewusst vollzogen, nicht dem Getriebe ausgeliefert ist, dann steht der Mensch „persönlich aufgerichtet“ darüber.* (Hanna-Barbara Gerl S. 137)

Edith findet zu der Aussage: *Unleugbar gibt es bewusstes Leben, also Leben im Selbstbesitz, das aber geheimnisvoll aus dem Nicht-Bewussten aufsteigt.* (Hanna-Barbara Gerl S. 136)

19 In einem Schöpfungsmythos taucht ein Drache aus den Urwassern auf, wild umher blickend, und im Blicken die Welt erschaffend, die er erblickt. Das Wort Drache soll sich vom griechischen *drekesthai* ableiten. (Schöpfungsmythen)

20 Edith Stein nennt das personale Aufrichten die eigentliche menschliche Seele. *Das innere Leben ist hier bewusstes Sein, das Ich ein waches, dessen geöffnetes Geistesauge nach außen und nach innen blickt: es kann das, was zu ihm heran drängt, verstehend entgegen nehmen und in persönlicher Freiheit so oder so darauf antworten.* (Hanna-Barbara Gerl, S. 137)

Kay Hoffman: Integrative Mystik und Integrales Mysterium - BLOG auf www.kayhoffman.de

führen die personal erlebten (also an ein Bewusstsein, an eine sich selbst bewusste Person gebunden) zu einer Weiterentwicklung und Entfaltung des Bewusstseins, während die aus dem Abstand der Objektivität beobachteten Erfahrungen in den Zuständen stecken bleiben, an denen sich die Beobachtung festgemacht hat.

FREIHEIT ist eine Haltung der OFFENHEIT und ermöglicht ein Verhalten der immer wieder aufs Neue vollzogenen ÖFFNUNG – nicht vage, sondern fokussiert. Der FOKUS ist auf eine übergeordnete Ganzheit und Größe gerichtet.

GROSSE FORM GROSSER ATEM GROSSE BEWEGUNG

GROSSE FORM braucht GROSSEN ATEM
GROSSER ATEM verlangt nach GROSSER FORM

Unverbunden = unverbindlich = frei lassend, nicht verpflichtend,
SPONTAN entsteht der Reflex, der Impuls, die Bewegung: **befreit aufatmen**

GROSSE BEWEGUNG fasst die vielen kleinen Momente und Motive der in einem sich öffnenden Spielraum erfahrenen Bewegungsfreiheit zusammen und weist zugleich auf eine größere Form hin, auf die große Form: GROSSE BEWEGUNG IST EBEN DIES: DAS ÜBER SICH HINAUS GEHEN und so auf etwas Größeres HINWEISEN.

Der KREIS schließt sich, aber die SPIRALE kreist weiter und höher, sie setzt den Kreis fort, aber nicht auf derselben Ebene, wo das Kreisen begonnen hat, sondern auf einer höheren, übergeordnete Ebene, sozusagen transponiert auf eine Oktave höher, und so geht es weiter, wobei der Prozess der Transponierung in sich das Potential einer Evolution hat und einen Prozess sprunghaft einsetzender

Transformation hat. Dies ist nicht von vorneherein festgelegt, determiniert, sondern steht frei: am Punkt des möglichen Sprungs als „Übersprung“²¹ bietet sich die Wahl an zwischen kleinem Format und Großer Form: weitermachen wie gewohnt oder sich für das Große Abenteuer entscheiden. Erst die Entscheidung eröffnet den **ENTSCHLUSS** (im Wort selbst zeigt sich das Paradox von *freiem und zugleich gebundenen Spiel*²²) und setzt die Kraft, die im Entschluss wirkt, frei. Die Kraft trägt **weiter, hinein** in den Spielraum – anders kommt man da nicht hin. (Wie wäre es, den **Entschluss als Akt** im Tanz auszudrücken? Welche Bewegung würde sich finden, wollte man in ihr den Weg des Sich-Entschließens nachzeichnen?)

21 **Übersprung** hier als Metapher für ein Handeln, das aus einer (vorbewussten, nicht bewussten) Erfahrung eines möglichen Freiraums **entspringt** und den gewohnten, konditionierten Verhaltenskontext sprengt.

Übersprungbewegung (auch: Übersprunghandlung, Übersprungsverhalten; engl.: displacement activity, gelegentlich auch: substitute activity oder behaviour out of context) ist ein Fachbegriff der vor allem von Konrad Lorenz ausgearbeiteten Instinkttheorie. Er wurde von Nikolaas Tinbergen und Adriaan Kortlandt in die Ethologie eingeführt. Die von Tinbergen um 1940 entwickelte Übersprunghypothese geht davon aus, dass immer dann, wenn die „Entladung“ einer aktionspezifischen Erregung, also des aktivierten Instinktes, nicht möglich ist, ein anderes – aber immer gleiches – Bewegungsmuster hervorgebracht wird. **Laut Tinbergens „Instinktlehre“ von 1952 zeige ein Tier dann Übersprungsverhalten, „wenn bei sehr starkem Trieb ... die Außensituation nicht hinreicht, um die Endhandlung auszulösen“.** Dem Konzept der Übersprungbewegungen lag die Annahme zugrunde, dass zwei einander entgegengesetzte Instinkthandlungen (zum Beispiel Angriff und Flucht) sich wechselseitig hemmen und die für beide freigesetzte „Triebenergie“ in dieser Situation auf eine dritte Verhaltensweise überspringt, so dass diese dritte Verhaltensweise ausgeführt werde – also „*Bewegungen, die einem anderen Instinkt gehören als den augenblicklich aktivierten Instinkten bzw. dem augenblicklich aktivierten Instinkt.*“ <https://de.wikipedia.org/wiki/Übersprungbewegung>

Bei Jean Gebser finde ich eine angemessenere Bezeichnung: er spricht von einer Mutation, die im jeweiligen Übergang und Wechsel von kulturhistorisch bedingten Bewusstseinsdimensionen stattfindet. Das Sprunghafte ist nur mehr in der Wortwurzel erkennbar: das lateinische *mutare* heißt „springen“. C.F.Weizsäcker spricht von *geistigen Plusmutationen*, wohl in Unterscheidung zu den Mutationen im biologisch Sinne. (Jean Gebser, Ausgewählte Texte, S. 23)

22 **Edith Stein, freies und gebundenes Spiel: ...Der Menschegeist ist von oben und unten bedingt: er ist eingesenkt in das Stoffgebilde, das er zu seiner Leibgestalt beseelt und formt. Die menschliche Person trägt und umfasst „ihren“ Leib und „ihre“ Seele, aber sie wird zugleich davon getragen und umfasst.** (Zitiert bei Hanna-Barbara Gerl, S. 135)

Wie ist FREIHEIT nicht nur zu denken und sich ihrer – auf mentaler Ebene – gewiss zu sein, sondern sie auch zu erleben, zu LEBEN? Vielleicht ist dies das höchste Ziel in einer personalen Leibtherapie, und zugleich das, das nahe, ja, das am nächsten liegt. Es geht um die Freiheit der Person, und nichts weniger²³.

Einen Hinweis dazu erhielt ich im Rahmen meiner Recherchen zur FREIEN BEWEGUNG durch eine Website²⁴, die diese als Programm anbietet. Was im Zusammenhang der personalen Leib-Arbeit (die die freie Bewegung mit einschließt) mir am Wichtigsten erscheint, ist, dass der Kontext in dem sich die Bewegung vollzieht (wann, wo,

23 *Um in der Freiheit des Geistes zu leben, muss weder das körperliche Dasein noch die Individualität vernichtet werden. Die Befreiung geschieht im Leib und für das Individuum, zitiert Günter Rager aus dem Werk *Life Divine* von Sri Aurobindo: Es ist eine Forderung, über das Ich hinaus zu kommen, aber man kann nicht über das Selbst hinaus gehen – ausgenommen so, dass man es in höchster und universaler Weise (supremely, universally) wiederfindet. (Rager, S. 149)*

24 *Kirstin Funke auf freie-bewegung.de: "**Freie Bewegung**" ist eine Bewegungsarbeit inspiriert von dem indonesischen Lehrer Suprpto Suryodarmo (Prapto). Sie geht davon aus, daß ein grundsätzlich gesunder Antrieb in uns allen zu finden ist, daß der Impuls in uns angelegt ist, uns in unserer eigenen Art und Botschaft zu entfalten. Um dieses in sich und der Situation Aufgehen besser - und auch realistisch - leben zu können, üben wir Sensibilisierung für den sich immer ändernden lebendigen Maßstab der Situation. Wie viel von was, wie, wann, wohin etc.? Aus welcher Quelle kommt mein Impuls? Dieses üben wir in Bewegungsimprovisation. Ein guter Übungsrahmen ist zu sehen, wie dieser lebendige Maßstab sich ändert je nachdem, mit wem man sich bewegt. Mit zunehmender Sensibilisierung gewinnt man Orientierung zur Selbstkorrektur. Diese Arbeit möchte fördern, daß der wirkliche Lehrer, die wirkliche Lehrerin in einem selbst liegt. Es wird keine bestimmte Bewegungsform/-geschwindigkeit/-attitüde vorgeschrieben. Alles ist erlaubt, aber alles hat auch seine Konsequenzen, sowohl auf einen selber als auch auf den kollektiven Organismus. Im gemeinsamen Bewegen werden diese Konsequenzen schnell sichtbar (z.B. im eigenen bzw. anderer Leute Wohlempfinden, Gewahrwerden von Möglichkeiten, Einseitigkeit - kreierte ich eine Situationssackgasse und wenn ja, mit welchem Vorschlag? - Entschlüsselung von tatsächlichem Antrieb, Glück, Immunität, etc., etc.). Diese Sorte Bewegungsimprovisation gibt Raum für Innenschau als auch für Außenschau und versucht das Balancieren zwischen Orientierung an den individuellen Bedürfnissen und an der Einbettung in die gemeinsame Situation zu üben. Sie will fördern, sich des Vorschlags bewußt zu werden, den der eigene in jeder Position bereits anwesende künstlerische Ausdruck beinhaltet. Stimmt er überein mit dem, was ich wirklich möchte? Abstrakte Worte, der Einstieg in die Praxis ist aber ganz einfach: Dem authentischen Impuls folgen (etwa ähnlich wie bei „**Authentic Movement**“). Ehrlich vor sich selber & umsetzen. Willkommen ist der Mut zu Versuch und Irrtum. Tanzen kann Lebensfreude öffnen und das ist in der Praxis oft überzeugender als die beste Theorie.*

Kay Hoffman: Integrative Mystik und Integrales Mysterium - BLOG auf www.kayhoffman.de

in welcher Situation, mit wem, in welcher Intention etc.) die Bewegung selbst bestimmt. Es müssen äußerlich die selben Bewegungen sein, die sichtbar werden, aber ihre Qualität kann stark variieren, allerdings auch nur wieder von jenen wahrgenommen werden, die dafür sensibilisiert sind. Der Kontext wird zum *Maßstab*. Aber der Maßstab, der sich zum Maß erhebt, ist nur in einem bestimmten Kontext gegeben. Verändert sich der Kontext, verändert sich der Maßstab, verändert sich auch die Qualität, die Aussagekraft, die *Botschaft* der Bewegung, die, bewusst ausgeführt, zur HANDLUNG, zum AKT wird.

Freiheit bedeutet hier, den Kontext selbst zu bestimmen. Dem geht voraus, zu erkennen, mehr noch, am eigenen Leibe zu erleben, dass Freiheit immer *gebundene Freiheit* (siehe Edith Stein: *Freies und gebundenes Spiel: Leib, Seele, Geist*) ist. Den Kontext wahrnehmen bedeutet, den übergeordneten Zusammenhang in der jeweiligen Situation zu kennen – zu erleben: das heißt die Gebundenheit, die Bindung als Einbindung wahrzunehmen = wahrhaben-wollen = annehmen. Erst dieses Annehmen (statt Ausblenden, Verdrängen, sich-taub-stellen²⁵) durch Sensibilisierung für die (Ein-)Gebundenheit (als Unfreiheit erlebt) ermöglicht wird das ERLEBEN VON FREIHEIT und die ÜBERWINDUNG VON ANGST. Zugegeben: Das klingt zunächst wenig überzeugend. Doch sobald sich der Fokus auf die Bedeutung des Kontextes richtet, wird klar (im Sinne von TRANSPARENZ²⁶) dass der Kontext ebenso wie das Bewusstsein sich erweitern kann.

KONTEXTERWEITERUNG = BEWUSSTSEINERWEITERUNG

²⁵ **Das Absurde** ist, so könnte man es deuten, das Ungelebte weil Ungehörte (surdus = lateinisch taub). Erst im Hören/ Horchen erschließt sich der Sinn, der befreit/erlöst von der Absurdität (des Schicksals).

²⁶ **Transparenz**: ein Begriff der u.a bei Graf Dürckheim, Jean Gebser und Sri Aurobindo auftaucht und radikal neue Maßstäbe setzt. (Gebser bezieht sich u.a. auf Dürckheim, S. 71)

Gebser hat darauf hingewiesen, dass logische Systeme sich in bestimmten Kontexten bewegen bzw. durch sie begrenzt sind. Das von Aristoteles hergeleitete **Entweder-Oder-Denken** (*tertium non datur*) des rationalistischen Westens versagt sich den Eintritt in die **Sowohl-als auch Bewusstseinsdimension**, die Gebser Asien zuordnet. Hier (in Indien) wurden auch logische Systeme entwickelt, die die zweiwertige Logik des Westens überschritten.²⁷

Es fragt sich nun, ob sich ein gangbarer Weg eröffnet, wenn DENKEN und BEWEGUNG in einen Zusammenhang gebracht werden, so dass Bewegungserfahrungen zu Denkerfahrungen anregen und/oder umgekehrt das Denken als Bewegung erfahren, in einer Bewegung ausgedrückt werden kann. Dabei geht es nicht nur um das rationale kausal-lineare Denken, das Gebser dem Mentalen zuordnet, sondern auch ein mythisches Denken ebenso wie ein magisches Denken. Auch in mentalen Denken, innerhalb dessen Denkraum sich die abendländische Logik als zweiwertige Logik entwickelt, ist eine Bewegung zu entdecken, nämlich das lineare Fortschreiten. Um sich die Bewegungsqualität des Magischen und Mythischen und schließlich dessen, was Gebser das Integrale Bewusstsein nennt, selbst in der leiblichen Erfahrung zu erschließen, sollen nun experimentell die vier Positionen/Felder des Tetralema (einem logischen System, das von Nagarjuna ausgearbeitet wurde, um das Überschreiten der mentalen Begrenzungen einzuüben) als

²⁷ So postulierte der hinduistische Reformator und Brahmane **Shankara** (um 800 v. Chr.), von den „sieben Möglichkeiten“ der Logik Mahaviras ausgehend, seine **vierwertige Logik** – Gebser sieht darin, gerade im Vergleich zu der Logik des Aristoteles, einen Hang zum Mythischen, kommt jedoch sogleich auf die *Quantenlogik/ Komplementaritätslogik* zu sprechen, wie sie von Werner Heisenberg und C.F. Weizsäcker ausgearbeitet wird. Immerhin rechnet Gebser der Logik des Shankara an, dass sie das *Spielfeld des Sowohl-als-auch* als Form eines flexiblen Denkens wachhielt, während das *Spielgehäuse des Messbaren* den westlichen Fortschritt in Naturwissenschaft und Technik ermöglichte. Gebser hebt hier wertschätzend jene Wissenschaftler hervor, die es wagten, philosophisch die Konsequenzen aus der *Quanten- und Relativitätstheorie* zu ziehen – **neue Denkansätze, die auch bewusstseinsmäßig neuartig sind**. (Gebser, S. 33 – 65 siehe: *Die Komplementarität abendländischer und asiatischer Technik*)

Spielfelder genutzt werden.

Die vier Tetralemma-Positionen²⁸ sind:

DAS EINE

DAS ANDERE

BEIDES: SOWOHL ALS AUCH

KEINES: WEDER NOCH

Eine fünfte Position als neue Dimension eröffnet sich im Überschreiten der vier Positionen: im Überschreiten öffnet sich ein Spielfeld, das den Spieler mit neuen, unerwarteten Auswirkungen seines Spiels überrascht. Hier ereignet sich DAS NEUE DAS GANZ ANDERE.

Nach Gebser könnte man nun die vier Positionen so zuordnen: Das Eine = UNITÄT. Im magischen Handeln gibt es noch kein Ich-Bewusstsein, dieses ICH taucht erst in der zweiten Positionen des Anderen als Gegenüber auf und fordert zur Begegnung/ Auseinandersetzung in einem sich polarisierenden Verhältnis heraus: so entstehen Denk/Bewegungssysteme, die um zwei Pole **kreisen** = POLARITÄT.²⁹ Die dritte Position des Sowohl-als-auch ist gekennzeichnet durch KOMPLEMENTARITÄT, sie wird sowohl mythisch erfahren als Ordnung der bildhaft erfassten Entsprechungen, als auch mental als Prinzip angewendet, wobei analoges, in Analogien konkretisiertes Denken übergeht in abstraktes Denken, das der Bilder nicht mehr bedarf. **Sich ein Bild machen** ist eine mythische Fähigkeit, ein Bedürfnis, dem in der Bewegung, im Tanz nachgekommen werden kann: ich tanze, was

28 Nach Matthias Varga, der die Strukturaufstellungen entwickelte (Wikipedia/Tetralemma)
29 Anstatt der **Unität**, in der sich der magische Mensch befindet, ist es für den mythischen Menschen die **Polarität**, das einander Ergänzende...Dieses Erwachen zur Polarität ist eine unerhörte Leistung und lebenserhaltend insofern als jetzt ein Spannungsverhältnis eintritt, und jede Spannung ist ja lebensgebend, das in der Unität des magischen Menschen nur latent vorhanden war und sich nur allmählich herauszukristallisieren begann...Das **Mythische** ist vor allem an die Seele gebunden...während das **Magische** vor allem an das Triebhafte gebunden ist...(Gebser, Menschenbild und Lebensgestaltung, in Ausgewählte Texte S. 21)

Kay Hoffman: Integrative Mystik und Integrales Mysterium - BLOG auf www.kayhoffman.de

mich bewegt, und ich **entwerfe** mich im Tanz als zukünftige Gestalt, in die ich **hinein wachsen** will.

In der dritten Position vollziehen sich Prozesse der Kommunikation, die Gebser der Form des DIALOGS zuordnet³⁰. Dem Dialog liegt eine Ordnung zugrunde, die durch eine Linearität und ein **lineares Nacheinander** geprägt ist. (Man spricht ja auch nicht gleichzeitig sondern nacheinander miteinander) Politische Kommunikation ist hier angesiedelt, vom Verstand³¹ her gestaltet, von der Vernunft getragen, und ist das **Herzstück** moderner Demokratien. Zugleich mit dem Ich-Bewusstsein bildet sich ein Individualismus heraus, der das mythisch verfasste Wir verdrängt. Neue Gemeinschaften finden sich aufgrund individualistischer Interessen zusammen und regeln sich durch solcherart bestimmte Verfassungen. Wie sich diese Prozesse in eine NONVERBALE BEWEGUNGSKULTUR (**die aus dem Herzen kommt**) übersetzen lassen, soll hier thematisiert und experimentell erfahren werden.

Nun aber, im Übergang zur vierten Position der Verneinung, des WEDER NOCH und KEINES VON BEIDEM, was sich psychologisch – nicht logisch - ausweitet zu einem NICHTS VON ALL DEM, wird es schwierig mit dem Zuordnen zu den Kategorien bei Gebser, der nach dem mentalen das integrale Bewusstsein vorgesehen hat. In der vierten Position findet sich jedoch Zwischenschritt, dessen

30 Gebser gibt die Form des **Dialogs** als charakteristisch für die kulturgeschichtliche Entwicklung des Mentalen im Westen: *Die Dialogform ist ein Hinweis darauf, dass der Lehrende sich nun plötzlich an einen bestimmten Lernenden, dass ein Ich sich an ein Du wendet.* (Ebd. S.25)

31 *„Wenn wir die augenblickliche Welt Situation und die augenblicklich noch vorherrschende Tendenz zum Pragmatischen betrachten, so dürfte es jedem klar werden, dass wir mit der Haltung, die wir bisher angenommen haben, nicht weiterkommen.“ Dagegen ist die Tatsache, dass die vier Hauptpfeiler unserer Denkweise erschüttert wurden, eines der zahlreichen Symptome, die uns darauf hinweisen, dass ein Umbruch, eine neue Mutation, die ins integrale Bewusstsein führt, stattfindet.“* Diese 4 Hauptpfeiler waren die euklidische Geometrie, aristotelische Logik, die demokritische Atomlehre und die aristarchische Lehre von der Heliozentrik. (Jean Gebser „Ausgewählte Texte“)

psychologische Bedeutung nicht zu unterschätzen ist: es geht nicht nur um Negation, sondern um Negativität und Nihilismus – also Formen, die **aus einem subjektiven Erleben geboren** sind; es geht um Anarchie und einer Art Opposition, die sich nicht mehr in den Dialog einbinden lassen will. Zugleich aber findet sich in dieser Position nicht nur ein Raum der Abkehr, und Abwendung sondern auch ein Raum des Rückzugs: Interludium und Provisorium, ein Zufluchtsort, der Asyl gewährt und auf eine Beheimatung in einer neu sich ankündigenden Bewusstseinsdimension, warten, in Erwartung auf Realisation drängend hoffen lässt. Gerade am Beispiel der Negativen Theologie jedoch zeigt sich, dass dies auf Dauer kein Ort des Verweilens ist, mehr das Abweichens, Ausweichens.

Die Erfahrung in Bewegungsimprovisationen hat erbracht, dass die Abkehr als ein „den Rücken zu kehren“ den Rücken dafür sensibilisieren kann, was sich im Hintergrund, Untergrund, im Unsichtbaren **dahinter** abspielt. Von dort kann auch eine bislang nicht bewusste aber jetzt plötzlich sich als leibliche erlebte Erfahrung der **Rückendeckung** erfolgen. Das konkrete Rückwärtsgehen schafft Abstand zur Front vorne und zugleich eine Verbindung zu dem, was in der einseitigen Fokussierung des Vordergründigen ausgeblendet blieb. Hier mag sich also eine VORSTUFE DER INTEGRATION (der von der Ratio ausgeblendeten, seelischen = mythischen Inhalte als undefinierbarer REST DER WELT, als traumverlorenes REICH DER SCHATTEN) vollziehen und so, durch bewusste Aufarbeitung zum integralen Bewusstsein beitragen kann. Der Übergang zur fünften Position, mehr Feld als Position, ereignet sich als SPRUNG und entzieht einer Planung und Kontrolle, verläuft spontan, kann aber IN EINEM VISIONÄREN LEBENSENTWURF vorgesehen und somit anvisiert, fokussiert werden. Die Bewegung, die dazu passt, hat sich als schlichtes Übertreten der Schwelle im Übergang von der vierten Tetralemma-Position zu einem dafür ausgezeichneten Ort im Übungsraum (vielleicht einem

Winkel, einer Ecke, oder in der MITTE, die für diese Erfahrung reserviert ist.)

Um weitere konkrete Hinweise auf Bewegungserfahrungen im Tetralemma-Spielraum zu geben, soll hier nochmals auf leibesphänomenologische Beschreibungen zurückgegriffen werden: Die vier Positionen der *Tetralemma*-Aufstellung und das fünfte Feld der *Quintessenz* im Rahmen einer Leibesphänomenologie und personalen Leib - Arbeit:

1. In - sich-gehen um **Bei-sich-zu sein** (Sammlung, Zentrierung)
2. Bei-sich-zu sein um **Aus-sich-herauszugehen** (Ausdruck, Kommunikation, Kontakt)
3. Bei-sich-sein und doch/gerade dann in der Welt sein, beim Anderen sein und auf ihn eingehen, **sich-einlassen, um sich verbinden können** (Einfühlung, Bindung)
4. Bei-sich-sein um sich abkehren, zurückziehen, lösen zu können, **sei es um Abstand zu gewinnen und zu einer Übersicht zu gelangen, sei es um in einen Zustand der tiefen Ruhe und Gelöstheit überzugehen.** (Rückzug, Trennung, Lösung, im doppelten Sinne des Wortes)

All diese Zustände verbinden sich und lassen zu einem neuen Zustand finden. (Das Ganze ist nicht mehr als die Summe seiner Teile, sondern ETWAS NEUES, GANZ ANDERES, ein neuer Zustand, der aus dem Prozess der Verbindung und Vereinigung hervorgeht³²) Im fünften Feld: In diesem Zustand einer neuen Verbundenheit können SPONTAN neue Formen, Gedanken, Gefühle und Wahrnehmungen „auftauchen“ (siehe das englische Verb *emerge*, von dem sich das Fremdwort *Emergenz* ableitet), die sich in einer neuen Gestalt zeigen. Dieser Vorgang ist höchst kreativ.

³² Wie Wolfgang Metzger betont: „*Es ist ... nicht zutreffend, wenn man sagt, das Ganze sei mehr als die Summe seiner Teile. Vielmehr muß es heißen: Das Ganze ist etwas anderes als die Summe seiner Teile. Es kommen nicht etwa nur zu den – unveränderten – Teilen Gestaltqualitäten hinzu, sondern alles, was zu einem Teil eines Ganzen wird, nimmt selbst neue Eigenschaften an*“.

Kay Hoffman: Integrative Mystik und Integrales Mysterium - BLOG auf www.kayhoffman.de

Die Übung in solchen Prozesse, die nicht gemacht, sondern nur zugelassen werden können, verhilft zu einer besonderen Art von Kompetenz, die als **Gestalt-Kompetenz**³³ bezeichnet wurde. *Gestalt* ist hier im Sinne von „Form“ gemeint, aber in einer spezifischen Weise, wie sie die Gestalttheorie³⁴ erforscht hat. Es soll auch nochmals und näher auf das eingegangen werden, was in Bezug auf Kontexterweiterung als Bewusstseinsweiterung schon angesprochen wurde.

Hier hilft ein Modell, das durch Maria Hippius und ihre Methode des *geführten Zeichnens* entwickelt wurde: Hippius war Graphologin und erkannte nicht nur in den Zeichen der Schriftzüge die verdichtete Form jener Seelenbewegungen, die dem Autor zu eigen, nein, sie kehrte den Spieß um und führte vom Vollzug (ein Begriff des Phänomenologen Husserl) des Zeichnens des Zeichens auf die Möglichkeit zurück, sich durch Vollzug des Zeichens sich das Phänomen, das dahinter stand, zu eigen machen zu können.³⁵

33 Die Gestalttheorie spielt in der neueren, interdisziplinären Diskussion zwischen Philosophen, Sozialwissenschaftlern und Designern über die **anschlussfähige „Gestaltung“ von komplexen intellektuellen, kommunikativen und sozialen Prozessen** – etwa im Kontext von Innovations- oder Veränderungsprojekten in Wirtschaft und Gesellschaft eine wichtige Rolle. Bernhard von Mutius spricht in diesem Zusammenhang von der Notwendigkeit, eine neue Fähigkeit auszubilden, die er „**Gestalt-Kompetenz**“ nennt.

34 **Gestalttheorie** ist ein allgemeinerer Begriff für den Ansatz, der Anfang des 20. Jahrhunderts unter der Bezeichnung **Gestaltpsychologie** bekannt wurde. Sie beschäftigt sich vor allem mit der **Entstehung von Ordnung im psychischen Geschehen** – in der Wahrnehmung ebenso wie im Denken, Fühlen und Verhalten. Menschen werden dabei grundlegend als **offene Systeme im aktiven Umgang mit ihrer Umwelt gesehen, die ihre Wahrnehmungen in bestimmten Mustern organisieren** (siehe auch Deutungsmuster). Sie geht auf die Forschungsarbeiten von Max Wertheimer, Wolfgang Köhler, Kurt Koffka und Kurt Lewin zurück. Diese wandten sich **gegen die Elementenauffassung des Psychischen, den Assoziationismus, den klassischen Behaviorismus und die ursprüngliche Freudsche Triebtheorie**. Der Neurologe Kurt Goldstein entwickelte schließlich eine ganzheitliche Theorie des Organismus, die er selbst zwar in einigen Punkten von der Gestaltpsychologie abgrenzt, deren weitgehende Übereinstimmung mit den Grundgedanken und der ganzheitlichen Orientierung der Gestaltpsychologie aber unverkennbar ist.

35 *Geführtes Zeichen* gehört zu den Mitteln der *Initiativen Therapie*, wie sie von Graf Dürckheim und meine Maria Hippius in ihrem Zentrum in Todtmoos-Rütte (Schwarzwald) angewandt wurde.

Ich konnte die heilsame Auswirkung dieses Vorgehens am eigenen Leibe erleben.³⁶ Später entwickelte ich zusammen mit der Züricher Physio-Bewegungs- und Tanztherapeutin Marianne Bachmann³⁷ ein System, in dem vier „Zeichen“ typische, ja, archetypische Verhaltensmuster sich zum einem Kreis und damit zu einem Kreislauf schlossen, wodurch bestimmte „neurotische“ Muster der inneren und damit auch im Außen sich ausdrückende „Bewegungen“ als Ausdruck innerer Prozesse sich zeigten und erkennbar wurde – das „Erkennen“ bezog sich in dem Fall auf eine persönliche (also nicht „personale“) körperorientierte Psychotherapie.³⁸

Nun aber, im Zusammenhang mit einer personalen Leib-Arbeit, erscheint mir der archetypisch geschlossene Kreislauf geradezu als Aufforderung und Herausforderung, ihn zu öffnen, und zwar genau an der Schaltstelle, die bislang von 4 zu 1 führte (im geschlossenen, „neurotischen“ Kreislauf als *circulus vitiosus*) und jetzt, in Anbetracht möglicher Bewusstseinsdimensionen, die sich durch das Anvisieren eines Übergangs von 4 zu 5 ergeben, allein schon durch die Vision einer solchen Möglichkeit, realisieren mögen.

Das Tetralemma mit seinen vier Position in Zuordnung zu den vier tonisch-dynamischen Phasen im Übergang zur fünften Dimension, dem Spielfeld, das sich eröffnet:

36 Da ich mit 19 Jahren als Patientin diese Anwendung erlebte, ist meine Erinnerung verständlicherweise von vielen anderen Erinnerungen überlagert und eventuell getrübt, aber, was soll ich sagen: Es funktionierte. Tagelang, so war ich angewiesen, sollte ich auf großformatiges Papier mit dem Kohlestift DIE SCHALE auf das Papier bringen, und siehe da, die Schale war eine Schale, und die Schale fing mich auf, wo ich bislang abwärts strudelte...im Zeichnen gab ich mir selbst den Halt, den ich mir immer gewünscht hatte. Ich erlebte es als WIEGEN und übersetzte dieses Erleben später in meiner eigenen tanztherapeutischen Praxis in wiegende Bewegungen, die ich an den Anfang meiner Tanzseminare, sozusagen als *warm-up*, stellte.

37 ZEB Thalwil

38 Marianne Bachmann, *Die tonisch-dynamischen Phasen*

DAS EINE = das Enthaltensein, Sich-wiegen, DIE SCHALE
DAS ANDERE = das Gegenüber, das DU, Ziel, FLAMME UND PFEIL.
BEIDES = Sowohl-als-auch: das Halten in der zusammengefügt
Schwebe, BOGEN, BRÜCKE, ARKADE³⁹. Das Halten erfordert eine
große Spannkraft, die, ganz oben angelangt, dazu tendiert sich
auflösen zu wollen, und so scheint das nächste Stadium wie
vorprogrammiert: DER TROPFEN. Dahin schmilzt alles was gehalten
werden wollte, dahin....das Tropfen als Abtropfen erlaubt der Form
sich aufzulösen, und sich damit aller Spannung, die es brauchte, die
Form (auch wenn es keine Form war) aufrecht zu erhalten, zu
entledigen. Der Tropfen fällt in die Schale und der Kreis schließt sich.
Die vierte Position des WEDER NOCH erscheint nun eindeutig als die
Position, in der es sich entscheidet, ob der Kreis sich schließt und die
zirkuläre Wiederholung im Kreislauf einsetzt, oder ob gerade hier, in
der Position der Verweigerung, die zum Verweilen einlädt, die
Chance gegeben ist, „aus der Reihe zu tanzen“ und wider aller
Erwartung etwas GANZ NEUES zu beginnen, wobei der Anfang
spontan einsetzt und die kausale Linearität unterbricht. Es gibt kein
Zeichen dafür außer man würde alle Zeichen schwärzen und so ihre
Ungültigkeit markieren wollen. Aber auch die Schwärzung kann
nicht ausdrücken, was es heißt in das Schwarz einzutreten. Noch
kann die Schwärzung nachvollziehen, was es heißt, sich im Schwarz,
im Dunkel, in der Nacht⁴⁰, in der Finsternis zu befinden. Wem es
gelingt, hier auszuhalten, mag erfahren, wie es weiter geht,
AUSSERHALB DES KREISLAUFS, und doch innerhalb des Rahmens,
der vom (metaphysisch verstandenen) Sinnhorizonts vorgegeben
ist: die Form der der SPIRALE zeichnet den Verlauf vor.

39 Ein graphologischer Ausdruck für eine Schrift, die nach oben abgerundet sich abschließt/
verschließt = gedeutet als Abschließung, Verschließung (nach oben), als *Deckelung*.
Interessanterweise graphologisch gedeutet als *aristokratische Arroganz* ...

40 Bekannt ist die „Nacht der Seele“ als Metapher für eine Phase, die von Johannes vom Kreuz
poetisch beschrieben wurde. Durch diese Nacht führt der Glaube an Gott hindurch.

Genau hier, am Übergang von 4 zu 5, vom Kreislauf zur Spirale, bewährt sich der personale Ansatz in jeder therapeutischen Arbeit: die Möglichkeit, durch den Atem sich mit neuen (noch nicht realisierten) Bewusstseinsdimensionen zu verbinden und dadurch heil (= ganz) zu werden kann nur von der PERSON wahrgenommen werden.

Es ist interessant, die Erfahrungen, die den Begriff „Integrales Bewusstsein“ geprägt haben, miteinander zu vergleichen. Jean Gebser tastet sich von einem Verständnis Kultur- und Bewusstseinsgeschichtlicher Epochen hin zu einer möglichen Zukunft, in der das einseitig kausal-lineare Denken verlassen wird und sich eine neue Bewusstseinsdimension erschließt.⁴¹ Gebser findet dabei über den Weg der Negation – wie es in der Silbe *a*⁴² angedeutet wird – zu einem Ausdruck, der der 4. Position entspricht, ohne jemals dem so oft von ihm erwähnten *Sowohl-als-auch* eine Haltung des *Weder-noch* zu kommen.

41 Gebser zitiert Stéphane Mallarmé: *Der Stern reift aus dem Morgen her*. Er bringt dies in Verbindung mit der Tiefenpsychologie, die eine mögliche Präsenz des Zukünftigen im Traumgeschehen entdeckt. Er zitiert dazu Rilke: *Di Wünsche sind die Erinnerungen, die aus unserer Zukunft kommen*. A.S. Eddington formuliert es zeitgleich (1923/24): *Die Ereignisse kommen nicht; sie sind da, und wir begegnen ihnen auf unserem Wege...*

(Gebser, *Strukturwandel europäischen Geistes*, ein Vortrag aus dem Jahre 1954)

42 In dem Kapitel *Das neue Bewusstsein* in den Ausgewählten Texten vergleicht er Sri Aurobindo und D.T.Suzuki, in der Meinung, die beiden haben dem gleichen Phänomen verschiedene Namen gegeben, wenn sie von dem neuen Bewusstsein sprechen, *welches wir als „a-rational-integrales“ bezeichnet haben*. Gebser lässt sich von Suzuki bestätigen, dass die Erfahrung, die er machte – *arationale Transparenz, und somit jene Bewusstseinsintensität, die das Irrationale genauso wie das Rationale derart integriert hatte, dass sie dem Betroffenen zur Verfügung standen, nicht aber er von ihnen überwältigt werden konnte, da ihre Träger, das Vitale und das Psychische, sich dem Geistigen fügten, Satori* (und nicht Samadhi) gewesen sei, wobei das Zeugenbewusstsein genannt wird: *Der Zen-Meister hörte intensiv zu, den Kopf gebeugt und mit fast geschlossenen Augen. Dann sah er auf und sagte mit zustimmendem Lächeln: Nicht irrational, sondern arational; das ist es. Dessen Zeuge Sie waren...* Gebser lässt es sich nicht nehmen, daraus Konsequenzen zu ziehen: *Absichtslose Arbeit an sich selbst und das Sichbewahren vor rauschhafter Entrückung können jedwede Vermutung über das „Unerschaffene Licht“ in evidente Transparenz verwandeln.*

Kay Hoffman: Integrative Mystik und Integrales Mysterium - BLOG auf www.kayhoffman.de

Wichtig jedoch ist für Gebser, sich von dem *ekstatischen Moment des Außer-sich-Seins, das für den noch im Traumbewusstsein beheimateten Menschen Gültigkeit hatte*, klar abzugrenzen. So weist er darauf hin, dass Graf Dürckheim, D.T.Suzuki und Shizuteru Ueda⁴³ die „Nicht-Mystik“ im Zen mit der *dem Rauschhaften abholden Haltung Meister Eckharts* als miteinander verwandt gesehen hätten.⁴⁴ Gebasers Stellungnahme wirkt auf mich streng, ausgrenzend, das negierende *a-* überwiegt, es dient als Kontrastmittel: nicht die mystische Hochzeit, die *unio mystica* sollen angestrebt werden, sondern Advaita, *die überklare Gewissheit, dass die Aufnahme in die Transparenz des Ganzen, dass das Teilhaftigkeit in die Nicht-Zweiheit des Geistigen gründet*. Gebser zitiert G.R. Heyer (*Vom Kraftfeld der Seele* 1949) und Graf Dürckheim (*Durchbruch zum Wesen* 1957) um das Phänomen der Transparenz zu erfassen. Für den Wahrnehmenden ist es *die Transparenz des Letztwirklichen: Dieser Transparenz kann man nicht ansichtig werden, sie kann man nicht sehen, wohl aber kann sie in der unangestrengtesten Überwachtheit wahrnehmbar, kann im eigensten Sinne des Wortes „gewahrt“ werden....Vielleicht könnte man von dem Durchglänztsein des Ganzen sprechen.... Wer ihrer teilhaftig wird, ist gleichsam geläutert, wie umgeschmolzen, von den Schlacken der Seele und den Begrenztheiten des Denkens befreit, ohne in minderer Weise etwa dem Hiesigen rauschhaft entrückt zu sein; er ist „in der Ordnung“, im tiefsten Vertrauen und **durchpulst von nüchtern-heiliger Ursprungsgegenwärtigkeit.**⁴⁵*

Gebser wendet sich entschieden gegen Art der Ideologie: *Jede Ideologie ist Absicht und strebt ein Ziel an. Jede echte Haltung ist*

43 Shizuteru Ueda, *Der Zen-Buddhismus als „Nicht-Mystik“*

44 J. Gebser, *Gemeinsamkeiten in der geistigen Haltung in Asien und Europa*, 1968, in *Ausgewählte Texte*, S.79

45 Der Zen-Kenner Achim Seidl (*Das Weisheitsbuch des Zen* 1993) meinte anlässlich der Aufforderung, mit Dürckheim über Zen zu schreiben, dessen Diktion entspräche nicht der Einfachheit des Zen.

Einsicht und Substanzsicherheit; sie trägt das Ziel in sich selber.

Wer einem Ziel nachlaufen muss, ist diesem Ziel verfallen; dass er ihm nachläuft, macht nur deutlich, dass das Ziel oder die erstrebten Dinge vor ihm fortlaufen. Wer das Ziel in sich trägt, dem wenden sich die Dinge und Geschehnisse zu; seine Haltung gibt auch den Dingen und Geschehnissen Halt.⁴⁶

Prägnant ausgedrückt hingegen finden sich Antworten bei Sri Aurobindo. G.Rager schreibt dazu: „In der Kraft sich selbst zu transzendieren, liegt die Rechtfertigung der individuellen Existenz und ihres bleibenden Bestands auch gegenüber der Transzendenz“ und zitiert Sri Aurobindo (aus *Life Divine*)⁴⁷: *Sonst gäbe es keinen Grund, warum die Individuen je existiert hätten; die Möglichkeit, dass sich Gott im Individuum entfaltet, ist das Geheimnis dieses Rätsels.* Auch in der Gita⁴⁸ gibt es keine *sich selbst-vergessende Abschaffung des personalen Seins der Seele in dem aufsaugenden Einen*, keine Auflösung des *individuellen geistigen Seins* in ein absolutes Brahman. Es ist immer unserer eigene Seele, die sich am göttliche Leben erfreut. *Noch mehr, das geistige Individuum verbleibt als kleines Universum der göttlichen Existenz unabhängig und zugleich untrennbar vom ganzen unendlichen Universum der göttlichen Existenz **unabhängig und zugleich untrennbar** vom ganzen unendlichen Universum der göttlichen Selbst-manifestation...⁴⁹*

46 J. Gebser, *Strukturwandel europäischer Geister*, Vortrag 1954

47 G. Rager S. 149

48 Sri Aurobindo *Essays über die Gita*

49 Hier ergibt sich, wie G. Rager bemerkt, eine erstaunliche Übereinstimmung in Anschauung und Aussage, wie es im Konzil von Chalcedon festgelegt wurde: „*Ein und derselbe ist Christus, der einziggeborene Sohn und Herr; der in zwei Naturen unvermischt, unveränderlich, ungetrennt und unteilbar erkannt wird, wobei nirgends wegen der Einung der Unterschied der Naturen aufgehoben ist, vielmehr die Eigentümlichkeit jeder der beiden Naturen gewahrt bleibt und sich in einer Person und einer Hypostase vereinigt.*“

https://de.wikipedia.org/wiki/Konzil_von_Chalcedon

Eine solche Antwort , selbst wenn sie ihm eingefallen wäre, hätte Gebser sich nicht erlaubt, schon aus Angst hätte, als Mystiker verschrien zu werden.

Es gibt jedoch eine Möglichkeit, sich dieser Antwort anzunähern, und das Tetralemma als Modell einer mehrwertigen Logik kann dabei helfen: Jeder Schritt des Wechsels, von 1 – 4 und schließlich im Sprung von 4 auf 5, beinhaltet eine Kontexterweiterung; letztere ist radikal in ihrer Auswirkung: der Kontext (von WEDER-NOCH) wird in einer doppelten Verneinung (ALL DIES NICHT UND SELBST DAS NICHT) gesprengt, so dass sich – für einen Moment des spontanen Einfalls, der unerwarteten Fügung – sich ein Kontext öffnet ohne einen zugehörigen Rahmen mitzubringen. Dies ist eine Öffnung, die alle gewohnten Hilfen der Orientierung wegschlägt um umzuschlagen in eine völlig überraschende, beglückende Sicherheit, die **als (phänomenologisch erfasste) Evidenz erlebt** wird. Eine neue Orientierung und Fokussierung pendelt sich ein – dies geht vonstatten ohne einem Glaubensdogma verpflichtet zu sein.

Während Gebser sein Integrales Bewusstsein durch negierende Ausgrenzungen (sogenannt defizienter Bewusstseinsformen) bestimmt, ist es im Tetralemma gerade die doppelte Verneinung, die über die Schwelle trägt und Transzendenz (als Prozess des Überschreitens) hinüber trägt. Tatsächlich erweist sich Husserls Phänomenologie, vor allem in ihrer späten Form, als das „Bewusstseinsfahrzeug“ das sicher sicher an den Klippen und Hindernissen vorbei einen transzendenten Hafen, den es eigentlich für den normal – realistischen Wahrnehmenden gar nicht geben dürfte⁵⁰, ansteuern. Von einer höheren Warte aus in die Ferne bis den Rand des Bewusstseinshorizonts geblickt zeigen sich andere

Kay Hoffman: Integrative Mystik und Integrales Mysterium - BLOG auf www.kayhoffman.de

Gipfel als die, die vom Basislager als Nahziel angepeilt, sich auf das Naheliegende, auf den nächsten Schritt beschränken.

Wie lässt ein solcher Ausblick, besser, eine solche Art des Blickens (in die personal verfasste Zukunft) sich pädagogisch vermitteln?