

Orientierung in Zeit und Raum

Körperlicher Ausdruck von Raum Zeit und symbolischer Struktur.

In einer Zeit, die immer „unkörperlicher“ wird, grenzenlos, uns in virtuelle Welten schickt und uns sogleich und überall verfügbar haben will, bedarf es für uns Menschen, die wir auf unseren Körper und unsere Sinne angewiesen sind, um uns und die Welt wahr-zunehmen, des Gegensteuerns, um buchstäblich unsere körperlich-geistig-seelische Balance nicht zu verlieren, wiederzufinden oder überhaupt zu entwickeln.

In meiner therapeutischen Arbeit mit Gruppen binde ich in längeren Einheiten auch immer wieder das Element des rituellen Ausdrucks, der rituellen Bewegung/Tanz ein. Die TeilnehmerInnen erproben und erfahren sich darin in neuer/alter Ausdrucksform, finden dadurch neue Bilder und Formen in sich und Formen des Selbst-Ausdrucks, die verloren gegangen sind oder „schlafen“. Dabei wird an verschiedenen Formen der Bewegung gearbeitet, an Vervollkommen von Bewegungsaufgaben, dem Raum-Nehmen der Körper und es werden Gesten, Haltungen und Handlungen gefunden, die Sinn-Bedeutungsträger sind.

Die Geste des Gebens z.B. im rituellen Kreistanz ist sowohl persönlich als auch universell. Die Erforschung erfolgt wortlos über die Bewegung, den Tanz (Erfahrung der rechten Hirnhälfte), danach, nach Beendigung des Rituals/des Tanzes wird der Erfahrung verbal Ausdruck gegeben (Akt der linken Hirnhälfte, Bewusstwerdung).

Die Erfahrung des Weges im Aussen, in den kos-

mischen universellen Richtungen (Links-Herum, Rechts-Herum, Vorwärts, Rückwärts), die Verbindung von Raum (Bewegung) und Zeit (Strukturierung der Bewegung durch Schrittfolgen, Muster eines Rituals) machen das Raum-Zeit-Kontinuum „leibhaftig“. Das Gespräch beleuchtet und erhellt das numinose Geschehen der rituellen Bewegung.

Innere und äussere Struktur fallen ineinander, wir können den Anschluss an uns selbst und damit zu unserem Gegenüber oder der Welt finden.

Im Ritual des Sonnenkreises z.B. repräsentiert sich an jeder Stelle des Kreises eine andere Rolle oder Haltung.

Die 8 verschiedenen Positionen sind die Himmelsrichtungen oder Tageszeiten (siehe Zeichnung). Den Tageszeiten oder Himmelsrichtungen eignet hier eine bestimmte Symbolik und damit auch Haltung im wörtlichen und übertragenen Sinne:

Von Mitternacht/Norden (einer liegenden, ausgespannten Haltung), dem totalen Lichtverlust, **Abwesenheit**, dem Tod der Sonne, über 3 Uhr morgens (Nordosten), **Versprechen**, dem allmählichen Erheben, 6 Uhr morgens (Osten), dem jugendlichen Aufbruch (**Geburt** der aufrechten, zugewandten Haltung), 9 Uhr (Südosten) dem „**Ich-werde-sein**“ hin zu 12 Uhr (Süden), dem „**Ich bin**“ (aufrechte Haltung mit ausgebreiteten Armen) die Sonne im Zenith, 15 Uhr (Südwesten), „**Ich bin gewesen**“, erinnere mich, 18 Uhr (Westen) **Dämmerung**, der letzte Moment bevor die Sonne unsichtbar wird, 21 Uhr (Nordwesten), die **Agonie**, der Todeskampf bis wieder zu 24 Uhr, Ende und Anfang.

Der Grossteil des kosmologischen Symbolismus für den Sonnenkreis stammt aus der ägyptischen und christlichen Tradition.

Meinem psychischen Körper können räumliche Felder gleichgesetzt werden, in denen sich Haltungen, Bewegungen, Trennungen, Integration abbilden, abspielen und erfahrbar werden.

Ein Mittel dazu, kann diese Bewegungsarbeit sein.

Rituale (Tänze, Kreistänze, Jahreszeiten oder universelle Rituale wie z.B. der Tierkreis als universelles und individuelles Bewegungsritual, das Labyrinth, das zyklische Wiederkehren in Raum/Zeit) dienen als Hilfsmittel zur Erforschung und Findung von Strukturen.

Gleichzeitig wird indirekt „am Körper“/Leib gearbeitet: wenn ich z.B. eine gebende Geste mache, mich dabei nicht zu weit vorzulehnen, nicht aus meiner Mitte, der aufrechten Haltung, zu kippen; das Wiederfinden und Bewegen von Muskeln, Sehnen, Entspannung-Spannung, das Finden von Körperenergie im rechten-mittleren Mass, da wo sie gebraucht wird und im rechten Moment (Kairos).



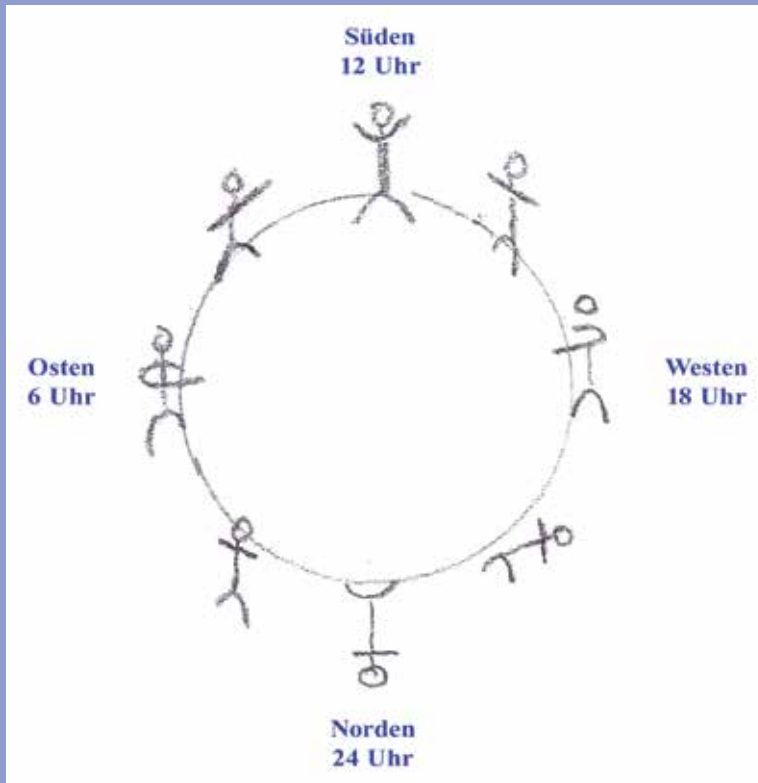
Esther Böhlcke

Gestaltsoziotherapie und Bewegungspädagogik.

Vorstand C.G.Jung Gesellschaft Hannover e.V.

Kontakt: 0511 - 34 48 90 estere@web.de

Sonnenkreis



Neben der Arbeit an den Ritualen gebe ich den Teilnehmern Übungen in denen gezielt die Empfindungsebene angesprochen wird:

Liegen, Sitzen, Stehen und Gehen, ohne Spiegel von Aussen, sondern das Spüren von Innen her: wo genau entsteht die Bewegung im Körper, Bewegungen suchen, Schrittgrösse der eigenen Möglichkeit angepasst, Gehen als Gewichtsverlagerung, das Spüren des Skeletts, alle Bewegung entsteht im Becken etc..

Die **Empfindungsfunktion** ist eine nicht-wertende Funktion. Mit der Betonung hierauf entfernen wir uns damit von unseren ständigen Wertungen richtig-falsch, die die unmittelbare Freude an unserem Leib und unserer Bewegung ver- und behindern.

„Unser gegenwärtiges Bewusstsein ist auf Raum und Zeit ausgerichtet. Die moderne Physik hat gezeigt, dass Raum und Zeit unauflöslich miteinander verbunden sind und nicht voneinander getrennt werden können. Raum ist die Zeit, die wir benötigen, um von hier nach dort zu kommen. Wir können nicht das Eine ohne das Andere erfahren. In Bewegungs- und Tanzaktivitäten sind wir in der Lage eine metaphorische Ordnung dieser Raum-Zeit-Erfahrung herzustellen...

Durch das Einüben dieser Bewegungsabfolgen hoffe ich, dass die Teilnehmer sich darüber bewusst werden, dass ein Sein im Raum bewusst eine neue Erfahrung vom Sein in der Zeit bedingt, wobei die Bewegung das Selbst durch symbolische Plätze/Räume hindurch eine unterschiedliche Erfahrung der symbolischen Zeit bedingt – diachronische genauso wie die synchrone Zeit. Die gesamte Bewegungsstruktur (z.B. der Sonnenkreis, EB) kann als Symbol des Selbst gefühlt und erfahren werden, in dem ganz verschiedene Rollen synchron in derselben choreographischen Ganzheit vorhanden sind.“

(Laura Sheleen, Vortrag 1991,
Übersetzung aus dem Englischen E.B.)