

Ernst Juchli

Drei elementare Grundübungen:

Welle, Pulsation, Zyklus

In: GFK Texte 1, 1993, S. 66-67

Beim sprachlichen Begleiten erwerben wir uns mit der Zeit viel Übung im Nicht-Inhaltlichen, im Prozessualen. Das heisst, dass wir Erfahrung und Können erworben und gesammelt haben, Therapie zu machen mit Hilfe der Form, mit Wissen über prinzipielle Abläufe von Entfaltungs-, Stabilisierungs- und Veränderungsprozessen. Die Inhalte bleiben beim Klienten, berühren uns zwar mehr oder weniger stark, aber sie sind sozusagen nicht unser Geschäft. Wir verstehen davon nicht mehr, sondern klar weniger als die Klienten, weil es ihr Leben ist. Unsere Spezialität ist also sozusagen, neben den Settingfragen, die mich hier nicht interessieren, die Geometrie 1) der Prozesse.

Ich möchte nun erreichen, dass wir uns auch beim körperlichen Begleiten eine ähnliche Sicherheit in Bezug auf Form und Abläufe erwerben und erhalten wie im Focusing oder überhaupt im Sprachlichen. (Es ist mir dabei schon bewusst, dass es einige Köpernaturtalente gibt, die das sowieso können, für die vielleicht eher das umgekehrte Problem da ist.)

Drei wichtige Grundelemente der Geometrie energetischer Prozesse sind Welle, Pulsation, Zyklus. (Eigentlich ist es dreimal dasselbe - nur die Beschreibungsart, der Gesichtspunkt ist verschieden.) Es gibt auch einige andere wichtige Grundelemente wie Feld, Resonanz, usw. Ich nehme jetzt halt mal die drei:

Zu allen drei Grundübungen können wir viele Varianten erfinden. Um darin kreativ und beweglich zu werden oder zu bleiben, ist es wichtig, diese Übungen auch untereinander oft zu machen, einander anzuregen und zu kritisieren. Nur das gewährt ja auch, die Übungen immer wieder in beiden Rollen zu erleben. Ich stelle mir vor, dass im GFK mit der Zeit ein Reichtum an Ideen zu diesen Grundübungen entsteht, der sowohl mündlich wie schriftlich und vor allem tätlich weitergegeben wird. In der Regel sollen diese Übungen etwa 10 bis 20 Minuten dauern. Wenn dabei ein lohnendes Thema entstanden ist, kann man damit weiterfahren. Ich glaube aber nicht, dass es sinnvoll ist, einfach beliebig lang in so einer Grundübung zu verweilen – es wird eher wieder Erfahrung verwischen, wenn es zu lange geht.

Welle

ist das Grundelement, mit dem wir uns in dieser Übungsgruppe befassen: Meistens wird es die Atemwelle sein, von der wir ausgehen können. Auf jeden Fall soll ein Ansatz im Körper des Klienten vorhanden sein, den wir dann aufnehmen. Das kann also auch etwa eine Bewegung oder ein Zittern sein. Weg und Ziel dabei ist gemeinsame Wahrnehmung und Begleitung dieser Welle. Wir können eine Welle vergrössern, verkleinern, an andere Körperstellen oder zu andern Themen transportieren. Wir können sie auch in Interferenz mit einer zweiten oder mehreren bringen und dann eine Zeitlang warten, was damit passiert und uns dann weiter mit

dem neu Entstandenen befassen². Ich hoffe, dass die Techniken dazu bekannt sind (Atemziehen, paradoxer Druck, Wellenbewegung, über Berührung von aussen dem Klienten wahrnehmbar machen, die verschiedenen Berührungsarten, Welle über den Körper des Therapeuten weitergeben, von aussen andere Wellen hineingeben, im gleichen oder ähnlichen Rhythmus mitatmen, usw. - das haben wir alles mal tatsächlich geübt!).

Pulsation

ist ein wesentliches Element der lebendigen Muster in uns drin. Angehaltene oder einseitige Pulsation ist oft wesentlicher Bestandteil der Schwierigkeiten, mit denen wir uns herumschlagen. Die Idee dieser Übungsgruppe besteht darin, ein Pulsationsstück aufzunehmen, wo wir es halt vorfinden, und uns mit dem exemplarisch zu befassen, sei es in der Hoffnung, dass der Homolog-Lern-Effekt 3) auftritt, oder dass sich die Pulsation einfach ausbreitet, oder dass sich Themen einstellen, die im Moment in den Vordergrund wollen. Konkreter: Der Begleiter nimmt zum Beispiel die Handstellung, die Handöffnung des Klienten auf und regt dort eine Pulsation an oder zumindest die Wahrnehmung der Abwesenheit der Pulsationsfähigkeit oder der Pulsationsbereitschaft. An Stelle der Handstellung eignen sich auch die Stellung der Schultern, die Stellung der Beine oder Füße, die Krümmung der Wirbelsäule oder des Halses, der Druck der Augäpfel, des Bauches, des Brustkastens, die Mundöffnung, das Zwerchfell, ...). Im zweiten Schritt regt der Begleiter an, diese Pulsation an anderen Stellen auszuprobieren, indem er das direkt über den Körper vorschlägt. Das wird in den meisten Fällen nicht genau gleich werden – ich kann mit der entstandenen Form oder Intensität weiterfahren, respektive zurückgehen zum Anfangsort, respektive neue Formen und Intensitäten gemeinsam ausprobieren.

Zyklus

ist eines der wichtigsten Elemente der GFK-Theorie. Es wäre ja gelacht, wenn uns da nicht auch Übungen dazu einfallen würden! Wichtig in diesem Zusammenhang ist mir die Tatsache, dass jeder Zyklus seine Auswirkungen zu allen anderen hat und auch umgekehrt, dass wiederum das Ganze (der Oberzyklus) oder auch ein sehr «kleiner», seine Rückwirkung auf den Anfangszyklus hat. Praktisch schlage ich folgendes Übungssetting vor: Wir nehmen uns irgendein körperliches Thema oder eine Körperstelle vor, z.B. den Mund. Die BegleiterIn berührt, bewegt, massiert die Mundregion eine Zeitlang so, wie es halt entsteht. Nach einiger Zeit geht sie von sich aus zu einer ganz anderen Stelle, etwa der Herzregion und macht dort dito. Etwas später kehrt sie zum Mund zurück, in einem dritten Schritt kommen vielleicht Kopf und Arme zusammen dran, usw. Wir können auch an der gewählten Stelle beginnen, einige Zeit bleiben, eine Hand dort lassen, mit der anderen langsam über den Körper fahren, bis die KlientIn halt sagt. Dann bleiben wir dort eine Zeitlang und fahren dann fort wie oben. Diese Variante bietet sich vor allem an, wenn die KlientIn die Übung schon kennt. Es soll also ein Körpergeschehen oder ein Körperdialog entstehen, der

die Zyklen, die die Mundregion enthalten, anregen und irgendwelche anderen Themen mit dem Mund verbinden, respektive die Potenzen, die anderswo da sind, zurückkoppeln zum Mund.

Ich möchte mit diesem Übungskonzept weg vom vulgär-bioenergetischen Konzept, welches da heisst: ‹Man drücke hier, und damit habe beim Klienten dies und das zu geschehen, ausser er sei im ‹Widerstand›, welcher dann halt zuerst zu bearbeiten sei›. Weg vom vulgär-esoterischen Konzept: ‹Wir warten auf die grosse Intuition›. Weg vom vulgär-klientenzentrierten Konzept: ‹Wir warten, bis uns der Klient genau sagt, was er von uns wünscht›. Es ist gar nicht meine Idee, eine Wischi-Waschi-Technik einzuführen, als Gegensatz zu den vielen genauen Körpertherapiekonzepten, die es gibt. Im Focusing haben wir ja auch kein Inhaltskonzept, trotzdem haben wir gelernt, exakt zu begleiten. Ich höre, dass die meisten von uns sich nicht so weit fühlen in der Geometrie des Körperprozesses. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass es lernbar ist. Hoffentlich ist auch eine bessere Didaktik in diesen Sachen aufzufinden, auf das es zumindest die Neuen leichter haben.

Ich möchte mit diesem Übungskonzept hin zum Erfahren- und Begleiten-Können der Grundprinzipien, die in unserem Leben wirken, mit denen wir eingebunden sind in die Welt. Puh, ein grosses Wort - zum Glück geht's auch ganz klein und real!

Anmerkungen

- 1) Siehe dazu auch den Aufsatz "zyklisch" in dieser Nummer.
- 2) Ich versuche, diesen Vorgang etwas genauer und ausführlicher zu beschreiben im Text: "holografisch" in dieser Nummer. Das gleiche gilt dann auch für die Übungsgruppen Pulsation und Zyklus.
- 3) Analog-Lernen meint, etwas formal Gleiches, eben Analoges, zum Lernen benutzen. Homolog-Lernen geht tiefer, weil zwischen den beiden Themen nicht nur eine analoge Beziehung besteht, sondern sie tatsächlich verwandt sind. So ist etwa die Pulsation eines Einzellers mit der Pulsation unserer Atmung homolog, also tatsächlich verwandt. - Was leicht einzusehen ist, wenn wir bedenken, dass die Einzeller einerseits unsere Vorfahren sind und andererseits Millionen von ihnen in oder mit uns leben und ihre Pulsation natürlich mit allem von uns verwoben ist.