



Jeanine Buol Hug

WERDE DER DU BIST

Interview über ihre Arbeit mit Heinrich Jacoby

1. Meine erste Begegnung mit der „Arbeit“

Hannes Zahner

Wann hast du erstmals von Heinrich Jacoby gehört?

Jeanine Buol Hug

Ich meine, es sei 1958 oder 1959 gewesen. Eine Freundin von mir ging das erste Mal in einen Kurs von Jacoby. Nach dem Kurs begann sie sich dermassen zu verändern, dass ich fand, da musst du auch hin. Was mich allerdings fast daran hinderte, waren die Fragebögen, die man vor dem Kurs auszufüllen hatte. Man musste damals in ein Toninstitut und alles auf grosse Tonbänder aufnehmen. Da waren so viele Fragen und Aufgaben: Klavier oder ein anderes Instrument spielen, eine Geschichte aufschreiben, frei erzählen, ein Gedicht aufsagen und vieles mehr. Da habe ich gefunden: Nein, geht es noch! Aber zum Glück war ich dann doch eine „brave Schülerin“ und habe das alles gemacht.

HZ

Wurden diese Bänder im Kurs abgespielt für alle?

JBH

Nein, die hat Jacoby für sich alleine angehört. Er brauchte sie als Mittel oder Beweis, wenn später, nach einem Kurs, jemand kam und sagte: „Nein, so war ich doch nie!“ Dann konnte er es ihm oder ihr vorführen. Aber vor allem ging es ihm darum, mit diesen Aufnahmen ein Teilgebiet seiner Arbeit zu dokumentieren.

HZ

Wie war für dich der erste Kontakt im Kurs?

JBH

Bevor man in den Kurs ging – der dauerte ja mindestens vier Wochen – ging man zu Jacoby für ein Einzelgespräch. Da fand ich ihn gleich sehr sympathisch und ansprechend.

Am ersten Kurstag erlebte ich die Teilnehmer zuerst alle als ein wenig seltsam. Sie liefen so „heilig-heilig“ herum. Der einzige, den ich als natürlich und normal erlebte, war Jacoby selber. Auf ihn konnte ich positiv reagieren, ich musste keine Widerstände gegen ihn entwickeln, wie es für manche offenbar nötig war.

HZ

Es hat dich also eingenommen, was da vor sich ging?

JBH

Ich hatte 1957 das Psychologiestudium an der Uni Zürich mit dem Lizentiat abgeschlossen und arbeitete an der Dissertation. Ich hatte auch eine längere Psychoanalyse hinter mir, sieben Jahre. Psychologiestudium und Psychoanalyse haben mir jedoch nie die Einsichten und Erfahrungen vermitteln können, wie ich sie im Kurs bei Heinrich Jacoby erleben konnte: dass sich etwas verändern kann, dass auch der „Charakter“ nicht ein „unveränderliches Etwas“ ist. Ich bin in einem französischen Milieu aufgewachsen und musste immer wieder hören: „Toi avec ton sale caractère!“ (Du mit deinem schlechten Charakter!). Eine eindrückliche Erfahrung – und eine grosse Befreiung –, dass dieser Charakter mich nicht bis an mein Lebensende begleiten muss.

Dass wir diesen „Charakter“ haben, hat seine Geschichte. Und alles, was eine Geschichte hat, kann sich auch wieder ändern. Ich muss nicht Opfer bleiben. Ich fühlte mich oft als Opfer: machtlos bestimmten Mächten oder Kräften ausgeliefert. Und eines meiner Verhaltensmuster war zum Beispiel: Wenn ich etwas wollte und das funktionierte nicht gleich, so reagierte ich mit Affekt auf die Situation. Wenn das nichts brachte, folgte eine Depression.

Ich erlebte, dass man dieses für mich typische Muster befragen kann, dass es nicht so bleiben muss. Das war für mich schon zu Beginn des Kurses eine ganz wesentliche Erfahrung.

Dies ging offenbar auch meiner Freundin so, dass sie durch das Befragen des eigenen Verhaltens eine Veränderung erlebte und einen anderen Umgang mit sich selber haben konnte und dadurch mehr zu sich kam.

HZ

Der Kurs dauerte vier Wochen, sagtest du?

JBH

Ja, die Sommerkurse in Jona dauerten vier Wochen. Das war die Bedingung von Jacoby: er brauche diese Zeit, damit wir eine Ahnung davon bekämen, was er uns nahe bringen möchte. In der Regel arbeitete man am Vormittag von 9 bis 13 Uhr, mit einer halben Stunde Pause. Aber auch abends kam man oft zusammen. Man betrachtete Lichtbilder oder probierte Verschiedenes aus.

Der Kursort war sehr schön, in einer Villa einer Bekannten von Jacoby, umgeben von einem grossen Park. Vielleicht passt hier eine Anekdote dazu. Ich habe damals viel geraucht, so zwei bis drei Päckchen am Tag. Und in dieser halbstündigen Pause ging ich schnell in eine entfernte Ecke des Parks und nahm mein Päckchen heraus. Wie ich dies wieder einmal tat, sah ich Jacoby auf mich zukommen. Ich dachte, um Gottes Willen, was sagt er jetzt zu mir. Er kam und sagte lächelnd: „Rauchen Sie, so lange Sie können!“

Das war mir sehr sympathisch, nicht moralisierend. Das kannte ich zur Genüge, dass man immer wieder Verbote von anderen hört, die sie selber meist nicht einhielten. Oder man macht sich selber Verbote. Davon war hier nichts vorhanden. Sondern: ausprobieren! Auch beim Rauchen ausprobieren: wenn jemand rauchen muss, d.h. einen Zwang verspürte, und bei mir war es ein Zwang. Wenn ich ein Paket erhielt oder einen Brief, so musste ich zuerst eine Zigarette anzünden, nichts ging ohne zu rauchen. Heute ist es umgekehrt, es wäre mir schrecklich, wenn ich rauchen müsste.

Erst, wenn sich etwas Wesentliches im eigenen Verhalten ändern kann, so wird auch der Zwang, in diesem Fall das Rauchen, nicht mehr nötig sein und „abfallen“.

2. Inhalte der „Arbeit“

HZ

Du sprichst von „Ausprobieren“! Was kann man sich darunter vorstellen?

JBH

Vielleicht hier etwas Grundsätzliches dazu (siehe ‚Jenseits von Begabt und Unbegabt‘). Eine zweckmässige Fragestellung bewirkt ein „zweckmässiges“ Verhalten, einen „zweckmässigen“ Gebrauch von sich selber, von dem, was man „gebraucht“: sich selber, ein Ding, einen Menschen und dies führt zur Entfaltung des Menschen.

Sich vom „Empfinden für Stimmendes“ leiten lassen, „wahrnehmen“, was geschehen möchte, zuerst auf sich wirken lassen und dann erst darauf reagieren. Sich den Weg „ertasten“ und das bedeutet: ausprobieren, versuchen, suchen.

Ich begann z.B. auch mein Essensverhalten zu überprüfen. Wie bin ich, wenn ich esse, was nehme ich zu mir? Vieles wurde mir bewusster; auch mein Verhalten, auch der „Umgang“ mit mir – meinem Körper – **v e r ä n d e r t e** sich. Mitbedingt durch mein verändertes Verhalten fiel auch das Rauchen-müssen weg. Ich hätte eigentlich gerne weitergeraucht. Das passte zu meinem damaligen Bild eines geistigen, intellektuellen Menschen, dass man raucht. Aber es ging einfach nicht mehr, es schmeckte grauenhaft.

HZ

Obwohl es bei Jacoby ja nicht verboten war.

JBH

Dies war die eigentliche Erfahrung: So lange wir uns etwas verbieten müssen, stimmt etwas nicht. Und wenn wir es über den sogenannten Willen verbieten und erreichen, nicht mehr zu rauchen, weniger zu essen oder was auch immer, so tritt nur eine andere Schwierigkeit an diese Stelle.

HZ

Du hast den Ausdruck „zweckmässig“ gebraucht. Was bedeutet „zweckmässig“?

JBH

Zwecke' bedeutet gemäss dem etymologischen Wörterbuch von Kluge das Schwarze bei der Zielscheibe. Wenn ich dieses Schwarze treffe, wenn ich ziele, dann ist das Verhalten, bzw. das was ich tue, zweckmässig. Ein Beispiel dazu: Schwimmen lernen. Wie haben die meisten von uns schwimmen gelernt? Entweder man lässt das Kind ins Wasser fallen oder man zeigt vor, wie es die Schwimmbewegungen machen soll. Das alles ist im Sinne von Jacoby unzweckmässig.

Das einzige Zweckmässige beim Schwimmen lernen ist, das Kind (den Menschen) erfahren lassen, dass es wie ein Korken auf dem Wasser schwimmen kann. So gewinnt es Vertrauen in das neue Element. Und erst dann kommt die Fortbewegung.

Zuerst kommt die Auseinandersetzung mit dem Element Wasser. Wie erlebe ich es? Habe ich Vertrauen, spüre ich, erfahre ich, dass es mich tragen kann. Je weniger ich mich „halte“, verspanne oder Sorge habe, dass ich untergehen könnte, um so mehr werde ich getragen vom Wasser. Erst, wenn ich diese Erfahrung oft machen konnte, dann erst folgt die Fortbewegung im Wasser.

HZ

Das heisst, die Fragestellungen sind immer bezogen auf etwas Konkretes. Es sind nicht Übungen und Rituale, die man im Kurs absolviert.

JBH

Nein! Auch dazu etwas Prinzipielles. Die Fragestellungen sind immer am Bild vom Menschen orientiert. Wie ist der Mensch gemeint von Natur aus! Jacoby nannte es die „biologische Ausrüstung des Menschen“. Wie kommt ein Kind auf die Welt, was bringt es mit! Das gehört zum generellen Thema „Begabung“ oder „Unbegabtheit“. Jacoby war überzeugt und wurde darin immer wieder bestätigt, dass ein gesund und normal geborenes Kind die Gabe mit auf die Welt bringt, die es befähigt, sich mit allem, womit immer es sich auseinandersetzen will, auch zweckmässig auseinandersetzen kann.

Wenn dies nicht mehr gelingt, so bedeutet es, dass vieles passiert sein muss in der Entwicklung des kleinen Menschen. Wir wurden wegerzogen vom angeborenen „Begabtsein“ für das Leben.

HZ

Und man kann sich diese „Begabung“ wieder erarbeiten?

JBH

Auch wenn wir durch die übliche Art der Erziehung davon wegerzogen wurden, so können wir durch einen zweckmässigeren Umgang mit uns den Zugang dazu wieder erarbeiten. Durch Ausprobieren und Erfahren des Prinzipiellen der Forschungsarbeit von Heinrich Jacoby und Elsa Gindler.

HZ

Es werden im Zusammenhang mit diesem Gedankengut zwei Personen erwähnt, Heinrich Jacoby und Elsa Gindler.

JBH

Jacoby kam von der Musik her, er war Musiker und Dirigent. Er unterrichtete auch, und es beschäftigte ihn, dass es Menschen gab, die von sich behaupteten, sie seien halt unbegabt. Jacoby machte die Erfahrung, dass es nicht eine „Unbegabtheit“ sei, wie diese Menschen behaupteten, sondern ihr **V e r h a l t e n**, welches dazu führt, dass sie sich selber oder andere sie als „unbegabt“ bezeichnen.

Jacoby suchte lange nach einem zweckmässigen „Einbezug“ des Körpers. Dies fand er endlich bei Elsa Gindler. Sie kam von der Gymnastik her und war selber auch nicht glücklich mit dem, was all die verschiedenen Gymnastik-Bewegungen an Angeboten und Ansprüchen be-

inhalten. Beide ergänzten sich: Jacoby übernahm Elemente der Arbeit von Gindler. Diese wiederum überprüfte ihre Arbeit im Sinne von Jacoby*.

Man kann jedoch weder bei Jacoby noch bei Gindler von „körperlicher“ Arbeit oder Auseinandersetzung sprechen oder andererseits vom geistigen oder psychischen Aspekt. Es geht immer um die Ganzheit. Wenn ich zum Beispiel in Sorge bin, woran manifestiert sich diese Sorge? Sie ist ja nicht im luftleeren Raum, sondern ich spüre sie im Körper. Der Magen schmerzt, das Herz schlägt schneller, ich bekomme einen trockenen Mund, ich zittere. Das sind psychische Zustände, die sich über den Körper, über den Organismus manifestieren.

Wenn ich dann über den Körper einen Zugang finde, wenn ich merke, dass ich „durcheinander“ komme, dass ich Angst habe, wenn ich prüfen kann, was tue ich da eigentlich, was geschieht da körperlich. Wenn mir bewusst wird, dass ich den Atem anhalte, so kann ich versuchen, ihn wieder zuzulassen. Oder ich merke, dass ich aus dem Gleichgewicht komme, dass ich mich festhalte, und kann nun versuchen, über den Körper, mit dem Körper wieder mehr ins Gleichgewicht zu kommen, dann kann diese Sorge, diese Angst, dieser Affekt nicht mehr gleich bleiben, sondern verändert sich. Es ist faszinierend zu erleben, wie über den Körper das Ganze sich verändern kann.

3. Einstieg für Neugierige

HZ

Was würdest du jemandem empfehlen auszuprobieren, der die Arbeit kennen lernen will?

JBH

Zuerst gilt es, den Menschen erfahren zu lassen, dass wir in dieser Welt unter gesetzmässigen Bedingungen existieren. Der Mensch als ein Körper untersteht – wie jeder andere Körper auf dieser Welt – ganz bestimmten Gesetzmässigkeiten. Wenn ich **g e g e n** diese Gesetzmässigkeiten lebe, dann wird mein Verhalten nie jene Qualität haben, wie wenn ich diese Gesetzmässigkeiten erfahre und mich mit ihnen auseinandersetze.

Wenn ich aus dem Gleichgewicht gerate, so muss ich Energie aufwenden, damit ich nicht zu Fall komme. Wenn ich mich zum Beispiel jetzt, so wie ich am Boden sitze, etwas nach hinten lehne, so muss ich mich festhalten, um nicht von der Schwerkraft nach unten gezogen zu werden.

Wenn ich ins Gleichgewicht zurückfinde über den Organismus – (Organismus ist ein etwas umfassenderer Begriff als Körper) –, dann kann, da ich im „gleichen Gewicht“ bin, die Schwerkraft die Arbeit für mich übernehmen, d.h. ich benötige keine zusätzliche Energie mehr.

Bei Jacoby wurden prinzipielle Versuche zu diesem Thema durchgeführt. Ein Beispiel: Wie viel Auflagefläche erfahre ich beim Liegen? Muss ich mich festhalten, obwohl ja alles liegt? Oder kann ich mich dem Getragenwerden durch den Boden überlassen? Dies ist auch ein Vertrauensproblem: habe ich Vertrauen, dass ich vom Boden getragen werde – (Nicht wir tragen uns, sondern der Boden trägt uns, sagte Jacoby oft.) – oder meine ich, immer etwas ‚machen‘ zu müssen?

Beim Stehen ausprobieren, ob ich im Gleichgewicht bin oder mich noch festhalten muss. Oder auch beim Sitzen mich der Schwerkraft überlassen! Was braucht es überhaupt, um zu sitzen? Auch das gehört zum Thema ‚zweckmässige Fragestellung‘: Was haben wir von Natur aus mitbekommen, damit wir überhaupt aufrecht sitzen können ohne zusammen zu fallen, wie das oft der Fall ist. Wenn wir auf den „Sitzhöckern“ so ausbalancieren können, dass wir im Gleichgewicht sind, dann wird sich die Wirbelsäule aufrichten können.

Faszinierend, solch Prinzipielles zu erfahren. Manchmal genügt ein einmaliges Ausprobieren und unser Körper verlangt diesen Zustand wieder. Und wenn ich mich z.B. wieder hinsetze, wie ich es gewohnt war und zusammenfalle, dann erlebe ich ein Unbehagen. Ich muss nicht daran denken – also noch eine Pflicht zu all den Pflichten, die wir haben – sondern der „Körper“ verlangt nach der „neuen Qualität“. Das „Empfinden für das Stimmende“ kann sich deutlicher melden, wenn wir etwas stiller werden und dadurch auch bewusster wahrnehmen können, was geschieht.

4. Sinn und Ziel der Auseinandersetzung

HZ

Du bringst viele Beispiele, die ganz alltägliche Tätigkeiten und Abläufe betreffen.

JBH

Es geht um unseren Alltag! Es gibt wohl die prinzipiellen Versuchssituationen oder „Laborsituationen“, wie Jacoby sagte, um Grundsätzliches zu erfahren. Aber es geht immer um den Alltag, bei allem, was ich tue. Ob ich sitze, gehe, ob ich Brot schneide. Es geht immer darum, wie (in welcher Qualität) ich das mache, was ich mache. Zum Begriff ‚Machen‘: Bei Jacoby ging es im Gegensatz zum „Machen“ um Geschehenlassen. Um Interesse, um Offensein für etwas, um Kontakt zu dem, was ich mache, um Kontakt zu mir selber. Es ist nichts gegen das Verb ‚machen‘ einzuwenden, aber was wir „machen“, wenn wir machen, ist meist mit Anstrengung verbunden.

HZ

Wir forcieren oft angestrengt und fixieren uns isoliert auf etwas.

JBH

Ja. Und Jacoby wies immer wieder darauf hin, da, wo etwas streng geht – das ist ja im Wort ‚An-strengung‘ enthalten – da stimmt etwas nicht, ist etwas fragwürdig – würdig, befragt zu werden. Wenn ich aufpassen, mich anstrengen, mir Mühe geben muss, gilt es zu befragen, ob es nicht mit weniger Aufwand gehen kann. Wir funktionieren am besten, wenn wir nur gerade die Energie aufwenden, welche die Aufgabe von uns verlangt. Wir sind gewohnt, immer wieder ein Übermass an Energie aufzubringen. So sind wir erzogen. Sich anstrengen beim gut-machen.

Das Empfinden dafür, was die Situation oder die Aufgabe von uns verlangt, wurde uns aberzogen. Durch Eingreifen in Prozesse, welche ohne dieses Eingreifen besser, stimmender hätten sich vollziehen können.

HZ

Wenn wir selber ausprobieren können im Alltag, wozu ist ein Kurs noch notwendig?

JBH

Damit ich etwas ausprobieren kann, muss dieses „Etwas“ mir deutlich geworden sein, ich muss eine Ahnung davon bekommen haben, worum es eigentlich geht bei dieser Auseinandersetzung oder „Arbeit“. Wobei hier Arbeit an sich ein fragwürdiger Begriff ist. Es ist ja nicht eine „Arbeit“ im eigentlichen Sinne. ‚Arbeit‘ ist im Wörterbuch von Kluge nur negativ beschrieben: Sklaverei, Mühsal, Not, Bedrängnis. Das ist nicht gemeint. Jacoby wehrte sich immer, seiner lebenslangen Forschung und deren Resultaten einen Namen zu geben. Wir benutzen den Begriff „Arbeit“ oder meist „Jacoby/Gindler-Arbeit“, um das, worum es hier geht, „kurz“ zu benennen. Jacoby selber liess es offen.

Wie schon gesagt, werden wir üblicherweise – nicht normalerweise – wegezogen von dem, was jeder Säugling mitbringt: Offenheit, Interessiertsein. (Inter-esse bedeutet: inmitten, dabei, zugegen sein). Das kleine Kind probiert unermüdlich, wenn es nicht schläft. Es setzt sich mit sich selber (mit dem eigenen Körper) und mit der Umwelt (mit der Unterlage, mit der Schwerkraft) auseinander. Von diesem „Bei-sich-sein“ werden wir meist wegezogen.

In einem Kurs habe ich die Möglichkeit, die „neuen“ Verhaltensweisen auszuprobieren, begleitet durch einen in der Arbeit „Erfahrenen“, und kann in einer geschützten Umgebung (Laborsituation) meine eigenen Erfahrungen sammeln. Je nach „Grad“ des Erfahrenhabens kann ich später alleine probieren.

Bei Jacoby waren mindestens vier Wochen Kurs Bedingung. Das Ziel ist jedoch klar, dass wir mit der Zeit im Alltag s e l b e r ausprobieren können. Je mehr ich mich zweckmässig auseinandersetze, um so selbständiger werde ich, im Sinne von „WERDE DER DU BIST.“

5. Fachvokabular

HZ

Du benutzt oft ganz bestimmte Wörter. Gibt es eine Art Fachvokabular in dieser Arbeit?

JBH

Diese Art „Fachvokabular“ ergibt sich, wenn man versucht, nicht mehr Begriffe aus der „Welt

des Machens“ zu benutzen, sondern – im Gegensatz dazu – Begriffe, die das „Zulassen, Geschehenlassen, Sich-einstellen-lassen“ beschreiben, also das bezeichnen, was in der „Jacoby/Gindler-Arbeit“ intendiert IST.

Einige Beispiele: „Selbständig werden“! Was versteht man darunter? Wenn jemand selber stehen kann, ohne sich anzulehnen oder einen bestimmten Aufwand zu betreiben und zuviel Energie aufzuwenden. Wenn ich diese Erfahrung über das „Medium“ Körper mache, so werde ich auch ganz allgemein selbständiger werden können.

Oder ein Begriff wie „Geschehenlassen“ an Stelle von „Machen“ – „Offensein“! Alles, was im Gegensatz zu ‚machen‘ steht: also „ausprobieren“, „vertrauend sein“, „still werden“! Wenn etwas davon erfahren werden kann, dann verändert sich mein Zustand in Richtung Gelassenheit und ich nehme vermehrt wahr, was geschehen möchte.

Ein weiterer Begriff ist das „Empfinden für das Stimmende“. Dieses Empfinden hat jeder gesunde normal geborene Mensch mitbekommen auf die Welt. Aber davon werden wir oft wegezogen, aus vielerlei Gründen. Auch interessieren wir uns meist nicht um den W e g. Alles soll möglichst schnell – sofort – geschehen: „Gut-machen!“, „Richtig-machen!“, „Sich Mühe geben!“ usw. Wenn ich mir wieder mehr Zeit lassen kann, werde ich merken, dass dieses Empfinden, ob etwas für mich stimmt oder nicht stimmt, sich wieder vermehrt melden kann.

„Fehler machen!“ ist auch ein wichtiger Bestandteil dieser Auseinandersetzung. Der Fehler gehört wesentlich zum „Weiterkommen“. Wenn ich immer Angst haben muss – um Gottes Willen, nur keinen Fehler machen! –, dann komme ich nicht weiter. In diesem Sinne würde ich nicht sagen ‚Fehler‘, sondern das ‚was noch nicht stimmt‘. Ich begehe den Fehler ja nicht, weil es ein Fehler ist, sondern weil ich es im Moment nicht besser kann. Ich tue ja, was ich tue, so gut ich kann. Der Fehler könnte sogar ein Wegweiser sein. Am noch nicht Stimmenden prüfen, was stimmt. Aber unsere Erziehung und dann die Schule haben uns beigebracht: nur keine Fehler machen!

HZ

Fehler sind ja oft mit Strafe verbunden.

JBH

Strafe und Liebesentzug. Wie fühlt sich der Mensch, wenn er bestraft wird? Sicher nicht offen und vertrauend, im Gegenteil. Daraus kann nichts Positives entstehen. Es geht beim „Falsch-machen“, wie Jacoby sagt, darum, dass das Kind die Konsequenzen seines Tuns erfährt und daraus „lernt“.

Wenn z.B. ein Kind hinfällt, dass man nicht gleich hinget und sagt: „Du armes Kind!“ und das ganze Theater, das man da loslassen kann. Man sieht ja, ob es allenfalls schlimm ist und ein Eingreifen erfordert. Wenn nicht, sollte man das Kind sich selber mit dem Hingefallensein auseinandersetzen lassen.

Wenn wir schon in den ersten Tagen, wenn das Kind auf die Welt kommt, anders umgehen könnten mit ihm. Weniger er-ziehen, weniger ziehen würden an dem ‚Pflänzchen‘, sondern ihm den Boden bereiten, damit es sich entfalten, entwickeln kann. Dann könnte das Kind, der Mensch ganz allgemein, viel selbständiger und angstfreier werden. Nur schon, was die Bewegungsentwicklung angeht. Es selber ausprobieren lassen. Das Kind macht ja, wie gesagt, nichts anderes als ausprobieren. Mit der eigenen Last, der Umgebung. Wenn wir immer wieder eingreifen in diesen Prozess des Sich-Entfaltens, so wird der kleine Mensch wegezogen vom Selbständiger-werden, vom Zufrieden (in Frieden)-sein, vom „Begabt-sein“ fürs Leben.

6. Methodik

HZ

Du betonst immer wieder, beim „Erarbeiten“ oder „Ausprobieren“ handle es sich nicht um eine Methode, in der vorgegebene Übungen absolviert werden.

JBH

Den Begriff ‚Übung‘ hat man sich bei Jacoby fast nicht mehr getraut zu benutzen. Nichts gegen das Verb ‚üben‘. Meist ist üben jedoch verbunden mit Anstrengung, mit sehr viel Energie aufwenden, also mit dem Gegenteil dessen, wofür Jacoby uns zu interessieren versuchte. Wenn ich offen und interessiert bin, brauche ich mich nicht anzustrengen, dann kommt „es“ zu mir.

Es gibt in dieser „Arbeit“ keine Anweisungen wie z.B.: so und so viel Mal musst du einatmen und ausatmen. Jeder Mensch kann seine Atmung nur so geschehen lassen, wie er im Moment ist. Geschehenlassen also im Gegensatz zu machen. So merke ich, dass ich z.B. die Atmung anhalte. Und ich probiere, wie ich werden könnte, damit die Atmung sich so vollziehen kann, wie sie von sich aus sich vollziehen möchte. Physiologisch, und nicht so, wie ich meine, sie müsse sich vollziehen. Kein Mensch kann mir sagen, wie ich atmen soll. Denn ob die allgemeine Idealvorstellung für mich in diesem jetzigen Moment meiner Lebensphase gültig und richtig ist, kann niemand wissen. Ich kann es nur für mich selber ausprobieren und spüren. Ich kann merken, ob ich mich anstrenge und versuchen, ob es auch mit weniger Anstrengung geht. Und mir den eigenen Weg „ertasten“.

Das mag auch eine Schwierigkeit für Kursteilnehmer sein, dass ich nicht sagen kann, ich muss es so und so machen und dann und dann habe ich es erreicht. Sondern mich leiten lasse von dem, was sich von innen meldet. Eben vom „Empfinden für Stimmendes“. Ohne genau zu wissen, wie der Weg sein wird. Wenn ich willkürlich eingreife und etwas machen will, wird es sich nie so vollziehen, wie wenn ich mich dem überlassen kann, was geschehen möchte. Es braucht oft nur wenig, und es verändert sich etwas wesentlich.

HZ

Es handelt sich also um einen stetigen Prozess.

JBH

Mir kommt es auch oft vor wie eine Spirale. Zum Beispiel merke ich beim Sitzen immer wieder einen neuen Aspekt und mir wird etwas deutlicher, das ich bin anhin nicht beachtete. Nicht, dass ich „schlechter“ sass vorher, sondern es wird einfach etwas anderes vertieft deutlich, das im Moment offenbar wichtig ist. Dieser Prozess wird das ganze Leben lang weiter gehen.

Es ist ein stetiges „Sich-neu-Erarbeiten“. Manchmal „leiden“ die Kursteilnehmer darunter: immer wieder dasselbe! Die Wiederholung! Ich habe auch dies bei Jacoby zum ersten Mal erfahren: wir sind ja in keinem Moment derselbe Mensch! Wir haben hundert Erfahrungen auf diesem einen Gebiet, plus eben dieser hundert und einen Erfahrung. Wiederholung bedeutet nicht „wiederholt“, sondern *w i e d e r g e h o l t*. Wenn ich dir die Hand gebe oder dich anschau, oder das Bett mache, die Treppe hinunter steige, bin ich immer wieder ein etwas anderer Mensch. Und wenn ich dabei bin bei dem, was jetzt gerade geschieht, in diesem Moment, in dieser Realität, im Alltag, so ist die Erfahrung immer wieder faszinierend *n e u*.

Pantha rhei! Alles fließt, der Fluss ist nie derselbe.

HZ

Du verwendest für deine Kurse den Spruch ‚WERDE DER DU BIST!‘

JBH

Ich benutze ihn für die Kursankündigungen. Im Sinne von: diesem Menschen – der von Natur aus gemeint ist, jeder einzelne von uns – diesem Menschen etwas ähnlicher zu werden. Das Potential dazu ist in jedem Menschen vorhanden.

HZ

Dazu braucht es keine besondere Begabung!

JBH

Wird sind von Geburt aus „begabt“. Wenn ich es nicht so erlebe und bestimmte Gebiete davon ausklammere, so muss einiges an Verstörungen geschehen sein in meinem Leben.

Ich kann aber jederzeit versuchen, mich im Sinne der erwähnten Qualitäten wie „Stiller-Werden“, „Bei-mir-Sein“, „Offener-Sein“ mit etwas auseinander zu setzen, worin ich mich immer als „unbegabt“ bezeichnet habe, dann wird sich vieles ändern können.

HZ

Einige werfen der Arbeit in diesem Zusammenhang vor, sie sei elitär.

JBH

Man könnte vieles als elitär benennen, Wenn jemand Physik studiert, ist das elitär? Es sind ja nur wenige, die das tun, verglichen mit den Millionen, die das nicht machen. Oder wenn sich jemand eine Psychoanalyse leistet.

Aber vielleicht hat es damit zu tun, dass wir auf Grund unserer Erziehung nicht gewohnt sind,

uns mit unseren Schwierigkeiten selber auseinander zu setzen, und dies uns Mühe macht. Wenn wir uns verändern wollen, so gilt anzuschauen und zu akzeptieren, was vorhanden ist. Und die Angst vor dem Falschmachen verlieren. Wobei dies sehr viel braucht. Die Gewohnheiten haben eine grosse Macht. Aber welches andere Lebensgefühl kann entstehen, wenn ich – vielleicht nur für kurze Momente – die Sorge nicht mehr haben muss, was ich für einen Eindruck auf andere mache. Wie oft sorge ich mich um morgen, obwohl ich ja nicht weiss, wie es dann morgen sein wird. Jacoby nannte dies „Sorge auf Vorrat“.

7. Stillwerden – Bei-Sich-Sein

HZ

Du hast vom Stillwerden gesprochen. Es gibt viele asiatische Techniken, welche dies praktizieren.

JBH

Jacoby sagte einmal in einem Kurs, dass nur in der Stille wirklich etwas Wesentliches geschehen kann. Es spielt keine Rolle, welche Ausrichtung, ob Gindler, Jacoby oder Zen oder eine andere „asiatische“ Kunst. Überall, wo Wesentliches geschieht, geschieht es aus der Stille.

Jacoby sagte: egal, ob „Zen, Zon oder Zun“! Warum immer Asien bemühen? Warum nicht auch unser eigener Alltag! Zum Beispiel, wenn ich Brot schneide und spüre, was hier vor sich geht, wenn das Messer das Brot berührt. Ob ich zu wenig oder zu viel Druck gebe oder genau so viel, wie nötig ist, um das Brot zu schneiden. Ob ich nun Zen ausübe oder Brot schneide, es ist dasselbe. Wenn ich auf diese Weise „dabei“ sein kann, so verändert sich die Qualität meines Daseins.

Es kann auch Regeneration eintreten, wir könnenmunterer werden. Vielleicht sogar schneller gesund, wenn wir krank sind. Auch therapeutische Erfolge sind möglich, wobei dies nicht in erster Linie intendiert ist. Es sind erfreuliche Nebenprodukte. Das kann ich bei mir immer wieder selber erfahren. Trotz meines Alters. Viele Abnützungerscheinungen, von denen man immer hört, müssen nicht sein!

HZ

Die Arbeit hat demnach auch ein medizinisches oder paramedizinisches Grundanliegen?

JBH

Nein, es sind „Nebenprodukte“, wie Jacoby sagte. Wunderbar, wenn es auch eintritt. Wenn ein Mensch mehr bei sich sein kann, mehr Kontakt zu dem hat, was er tut, dann kann sich dieses Verhalten auch positiv auf die Heilung einer Krankheit auswirken, auch auf psychischem Gebiet. Ich sprach zu Beginn von Depressionen. Wenn etwas nicht so ging, wie ich meinte, dass es müsse, so trat am Schluss ein depressives Verhalten auf. Das fiel mit der Zeit bei mir weg, genauso wie das Rauchen.

8. Aktualität der Arbeit von Gindler und Jacoby

HZ

Jacoby und Gindler lernten sich in den 20-er Jahren des letzten Jahrhunderts kennen. Es ist viel Zeit vergangen seither. Was macht die Arbeit heute überhaupt noch wichtig und attraktiv?

JBH

Worüber ich bereits sprach: Werde der du bist! Mehr dieser Mensch sein können, der ich von Natur aus gemeint bin! Mit weniger Aggressionen oder Depressionen. Mich weniger ausgeliefert, als Opfer fühlen! Ich kann mich mit den Möglichkeiten und Schwierigkeiten, die das Leben bringt, dank dieser „Arbeit“ anders, zweckmässiger auseinandersetzen. Das ist aktuell wie eh und je und wird Menschen auch heute interessieren.

Ein Mensch „in Kontakt“ mit sich und der Umwelt – sich dem überlassen versuchen, was der Augenblick an Forderungen an uns stellt.

HZ

Das hat auch mit Vertrauen zu tun.

JBH

Ja, das hat sehr viel mit Vertrauen zu tun. Jacoby sagte oft, dass das Ausprobieren beim Sitzen

– wenn wir im Erspüren der Sitzknochen in Kontakt zu Last und Schwerkraft kommen – mehr für mein Vertrauen bewirken kann als hundert Philosophien und Predigten über Vertrauen.

Das tönt banal und ist einfach und komplex zugleich.

Solange der Körper nicht einbezogen wird in die Auseinandersetzung, so lange wird es nie eine nachhaltige Veränderung geben. Der Körper gehört zum Ganzen, er ist keine ‚quantité négligeable‘!

Sich bewusster werden über das eigene Verhalten ist nicht immer angenehm, aber es ist der einzige Weg: „Über die Sinne zur Besinnung!“

Das gilt nicht nur für den einzelnen Menschen. Es ging Jacoby nicht nur darum, dass der einzelne Mensch „menschlicher“ werde, sondern auch ein „m e n s c h l i c h e r“

M i t m e n s c h wird. Dass es sich sozial mehr integriert, und in diesem Sinne auch ein friedlicherer oder friedfertigerer Mensch wird.