



Fünf Fragen zur Praxis an ...

Claudia Caviezel

Du bietest sensory awareness, die Arbeit nach Charlotte Selver an.

Wenn jemand zu dir kommt, um die Arbeit kennenzulernen, wie gehst du konkret vor?

Wie ist deine Arbeitsweise?

Das ist bei jedem Menschen etwas anders. Aber sicher versuche ich immer, selber ruhig zu werden und zuerst einmal zuzuhören und wahrzunehmen, was dieser Mensch brauchen könnte, was sein Anliegen ist. Wenn es mir gelingt, wirklich zuzuhören, entsteht meist ganz von selbst eine Ruhe, in der sich mein Gegenüber schon etwas entspannen kann. Nachdem er mir vielleicht erzählt hat, welcher Weg ihn zu mir geführt hat – oft ist dies auch ein Problem, etwas, was ihn beschäftigt oder belastet – beginnt sehr bald die ganz praktische Arbeit. Sensory Awareness ist ja keine Psychotherapie. Wir analysieren nicht die Probleme des Einzelnen, sondern wir versuchen, diesen Problemen eine andere Richtung zu geben, indem wir den Menschen zur Ruhe führen und ihm seine Verbundenheit zur „Welt“ – zum Boden zum Beispiel, der ihn trägt oder zur Luft, die ihn durchströmt – immer bewusster zu machen und ihn so letztlich zu sich selber zu führen.

Was ist dein Ziel, was willst du vermitteln, wenn du mit jemandem arbeitest? Was sind deine Schwerpunkte?

Wir leben in einer sehr hektischen, kurzlebigen und immer oberflächlicheren Welt, in der wir immer mehr leisten müssen und zudem tagtäglich überflutet werden mit einer Lawine von Sinneseindrücken, die zum grossen Teil nichts mit uns persönlich zu tun haben. Immer mehr Menschen leiden darunter, werden sogar krank und wissen nicht, wie sie diesem permanenten Druck begegnen können. Dort sehe ich meine Aufgabe. Ich möchte die Menschen daran erinnern, dass es einen Ort der Stille und der Freiheit gibt, der in jedem von uns vorhanden ist und den aufzusuchen unsere Heilung sein kann – wenn wir nur den Weg kennen dorthin. Ich sehe mich als eine Art Wegweiserin. Es geht darum, still zu werden und ganz bei dem zu sein, was jetzt im Moment mit uns geschieht oder bei dem, was wir tun. Stress beginnt dort, wo ich im Geist nicht präsent bin in der Gegenwart, sondern schon daran denke, was ich als nächstes tun werde oder tun muss.

Sensory Awareness ist die Arbeit an der Präsenz im jetzigen Augenblick. In ganz alltäglichen Handlungen wie Gehen, Sitzen, Berühren, Tragen, Sprechen, Zuhören... versuchen wir, ganz dabei zu sein. Es ist eine sehr schlichte Arbeit – und doch so schwierig. Vieles steht uns im Weg. Zum Beispiel haben wir alle sooo viele Vorstellungen davon, wie die Dinge und Menschen sein müssten. Wir haben so sehr gelernt, was „richtig“ und was „falsch“ ist, dass es uns schwerfällt, offen zu sein für Neues, wir verharren lieber in unsern Gewohnheiten und „Rollen“, die wir spielen – was auch eine Form des Nicht-Präsentseins sein kann.

In unserer Arbeit versuchen wir in verschiedensten Experimenten, unsere Gewohnheiten und Vorstellungen loszulassen und uns offen und wertfrei auf die Gegenwart einzulassen. Wenn uns das gelingt, kann es sein, dass wir eine neue Lebendigkeit erleben, die sich nicht in Worten beschreiben lässt. Plötzlich sind wir voll da, wo wir vorher nur wie halb im „Traum“ gewandelt – oder gestrampelt – sind. Diese Lebendigkeit ist nicht immer nur froh und glücklich. Wenn wir still werden, kommt vielleicht auch Traurigkeit in uns hoch, der wir sonst nie Raum gegeben haben, oder Wut, die wir sonst immer unterdrückten.

Und doch bedeutet diese neue Lebendigkeit ein unglaubliches Glück, weil wir uns authentisch fühlen dabei. Wir spüren ganz klar und tief, dass es dabei um unser innerstes Selbst geht, dem wir begegnen. Solche Momente können unser ganzes Leben verändern. Sie zu ermöglichen sehe ich als meine wichtigste und kostbarste Aufgabe.

Es gibt viele Angebote, Methoden oder Techniken, die sich mit dem geistigen und körperlichen Wohl beschäftigen. Was unterscheidet die Arbeit von Jacoby, Gindler oder Selver von anderen Angeboten?

In Sensory Awareness geht es nicht in erster Linie um Wohlbefinden. Es geht darum, zu unserm Kern, unserer ursprünglichen Natur zurückzufinden. Das ist mitunter alles andere als „wohlig“, aber es ist immer zutiefst sinnvoll. In SA machen wir keine Übungen, wir machen Versuche, Experimente. Das heisst, der Ausgang ist ungewiss. Es gibt kein Ziel zu erreichen oder ein „gutes, richtiges“ Ergebnis. Wir nehmen einfach wahr, was ist – und allein die Wahrnehmung, das Bewusstwerden unseres Jetzt-Zustandes, verändert unser Verhalten und unser Befinden.

Ausserdem geht es immer um Kontakt: wie verhalte ich mich in Bezug auf meine Mitwelt? Wie achtsam gehe ich um mit Menschen und Dingen? Wenn ich die Kostbarkeit meiner eigenen Natur entdecke, wird mir auch immer mehr bewusst, dass jeder Mensch eine solch kostbare Natur in sich trägt und es fällt mir leichter, mich einzufühlen und auch das Andersartige wertzuschätzen. Für mich ist SA ganz klar auch eine sehr spirituelle Arbeit.

Welche Bedeutung, welchen Einfluss hat diese Praxis für dich selber, für dein eigenes Leben?

Diese Arbeit hat mein Leben von Grund auf verändert in einem äusserst positiven Sinn. Ich war jemand, der sich immer sehr an die Erwartungen der Anderen angepasst hat. Ich war lieb und brav für Mutter und Lehrer, fleissig und musikalisch für den Vater, lustig für die Geschwister und Freunde... jedem versuchte ich, es „recht“ zu machen. Das belastete mich sehr, war wie ein Korsett und da ich mich immer nur mit den Augen der Anderen sah, hatte ich herzlich wenig Ahnung, wer ich eigentlich wirklich war – Charlotte würde jetzt fragen: „Wer kennt das?“ Ein Schlüsselsatz, den Charlotte immer mal wieder zu mir sagte, half mir sehr, aus dieser Enge auszubrechen: „Bemühe dich nicht, wunderbar zu sein – du BIST wunderbar!“ Was sie damit meinte, war: unser Wesen, unser innerster Kern, ist von Natur aus wunderbar, wenn wir es nicht verhindern.

Durch diese Arbeit fand ich ganz allmählich zu mir selber und lernte, meiner eigenen Natur zu vertrauen und für sie einzustehen. Und durch meinen eigenen Prozess lernte ich, andere Menschen besser zu verstehen. So fühle ich mich heute im Frieden mit mir und – meistens – auch mit den anderen. Ich muss nichts mehr beweisen und kann die anderen leben lassen. Das fühlt sich sehr gut an!

Wenn du nur einen einzigen Satz zur Verfügung hättest, um etwas über diese Arbeit zu sagen, wie würde dieser lauten?

Durch diese Arbeit habe ich entdeckt, dass mein Glück nicht irgendwo in der Ferne, ausserhalb meiner selbst entsteht, sondern ganz nah, in mir selber.