



## Fünf Fragen zur Praxis an ...

Krista Sattler

*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?*

Ich biete nun seit 30 Jahren Kurse an. Die Kursteilnehmerinnen kommen meist über Mundpropaganda, so dass sie bereits in etwa wissen, was sie erwartet. Sie können dann schnuppern, ob es für sie stimmt, bevor sie bleiben. So kommt immer eine schöne Gruppe zusammen, die mit mir forschen will.

Zur Frage der Arbeitsweise war mein erster Impuls zu sagen, dass ich keine Intention und keine eigentliche Arbeitsweise habe. Aber das ist im Grunde genau die „Methode“. Es geht darum, das Vertrauen aufzubauen, dass sich im Kontakt mit dem Hier und Jetzt das jeweils mögliche Arbeitsfeld ergibt.

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

Ich habe kein konkretes Ziel in der Arbeit. Ich biete Forschungssituationen an, so dass jeder für sich selber seine eigenen Themen erarbeiten kann, sozusagen in Einzelarbeit in der Gruppe. Wenn eine Teilnehmerin Fragen hat oder wenn ich selber neugierig bin, so biete ich Einzelgespräche an, die jedoch nie als Therapie zu verstehen sind.

*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?*

Ich würde sagen im Lebensstil, im Bewegungsstil. Die Art, wie wir in unserem Forschen unsere Möglichkeiten im körperlichen Erleben entdecken, wirkt auch zurück auf unsere Möglichkeiten, das Leben im Beruf und im Alltag zu gestalten.

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

Mich hat die Arbeit mit Charlotte mehr zu mir selbst gebracht. Der Forschungsansatz der Arbeit ist „Nichtwissen“, d. h., sich überraschen lassen von dem, was im Hier und Jetzt geschieht. Die Resultate, die daraus entstehen, sind für mich noch immer bei jedem Kurs ein Wunder.

Die Wirkung der Arbeit auf mich war revolutionär. Ich habe meinen Job in der medizinischen Forschung gekündigt und habe die letzten 30 Jahre mit Menschen weitergeforscht, und mein Interesse ist ungebrochen.

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

Meine Stichworte sind: Klar Wahrnehmen, spontan Handeln, beweglich bleiben für das Abenteuer Leben.