



Fünf Fragen zur Praxis an ...

Hannes Zahner

Du bietest die Arbeit nach Heinrich Jacoby bzw. sensory awareness nach Charlotte Selver an. Wenn jemand zu dir kommt, um die Arbeit kennenzulernen, wie gehst du konkret vor? Wie ist deine Arbeitsweise?

Zuerst versuche ich in einem lockeren Gespräch eine allfällige erste Anspannung zu lösen. Oft genügt die Frage: wie sind Ihre Hände? Man kann dann z. B. die Hände in Zeitlupe öffnen und schliessen, auf den Oberschenkel legen und lasten lassen. Hände, Füsse und Augen sind ein guter Indikator. Auch kann man mit offenen oder geschlossenen Augen durch den Raum gehen oder einen Ball an die Wand werfen und vieles mehr, um den Alltag und das Vordergründige abklingen zu lassen. Es geht darum, wahrzunehmen, wo in meinem Körper die (durchaus positive) geistig-kognitive Spannung sich unnötig auch in körperlicher Anspannung manifestiert. Im Liegen oder im Stehen kann man z. B. gut wahrnehmen, wo unnötiges muskuläres Festhalten geschieht und wie es sich auswirkt. Es ist wichtig zu lernen, Schwerkraft und Muskelkraft auseinanderzuhalten. Das ist oft leichter gesagt als getan. Ziel ist es, sich vermehrt im wahrsten Sinne des Wortes ins „Lot“ zu bringen und unnötige Anspannungen aufzugeben.

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

Wie oben beschrieben, ist der Zustand des Lotes letztlich ein Ziel. Das erfordert, sich immer häufiger bewusst zu werden, in welchem Verhaltenszustand, in welcher Verfassung ich mich im Moment befinde und ob diese optimal ist für die Aufgabe, in der ich stehe. Es geht um Wahrnehmung, primär um Selbstwahrnehmung, um die Arbeit an der Wechselwirkung von geistig-kognitiven und körperlichen Vorgängen sowie deren Optimierung. Anders gesagt, darum, die selbstregulativen Kräfte vermehrt zuzulassen und zu stärken. Ziel ist es letztlich, etwas grossmundig formuliert, das Leben authentisch und mit optimaler Ressourcennutzung zu gestalten. Oder etwas bescheidener: sich der momentanen optimal möglichen Ressourcen und deren Grenzen bewusst zu sein und mit dem vorhandenen Potential möglichst adäquat zu agieren und zu reagieren. Und das führt letztlich fast nebenbei zu Zufriedenheit und Wohlbefinden.

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?

Ein wesentlicher Unterschied liegt m. E. in der Selbstverantwortung. Es ist nicht einfach, bei den nichtdirektiven Vorgaben, die diese Arbeitsweise kennzeichnet, sich autonom und selbstverantwortlich in einen Einsichts- und Veränderungsprozess einzulassen und ihn selber, nach den eigenen Erfahrungswerten zu steuern bzw. die eigenen inneren

Veränderungsimpulse zu erkennen und ihnen nachzugeben. Denn wir sind gewohnt, etwas zu bekommen, gewohnt, etwas bereits Vorgefertigtes übernehmen zu können, d. h., wir erwarten, dass wir etwas – seien es Pillen oder Übungen – von aussen zuzuführen, inhalieren können, das uns dann umgehend und nachhaltig positiv verändert und uns gesund und glücklich macht. Das haben wir in unserer marktwirtschaftlichen Erziehung so gelernt: Wahres gegen Bares. Aber es funktioniert leider wohl selten. Und versteckt geschieht dies oft auch in meditativen oder esoterischen Themenbereichen. Oft merken wir nicht, dass wir das, was wir suchen gar nicht finden können, weil wir lediglich den bisher unbefriedigenden Zustand mit einer neuen Abhängigkeit, einer neuen Krücke ersetzt haben. Es ist zwar bequemer, aber wenig erspriesslich, das nachzumachen, was andere meinen, sei für uns das Beste.

Vielmehr aber gilt es, und das ist das Zentrale bei Jacoby, Dinge nicht von aussen zuzuführen, sondern das Eigene von innen her zuzulassen. Wir haben in der Regel alles, was wir zu Autonomie, zu optimalem Funktionieren benötigen – sei es genetisch, durch Lernen oder durch Erfahrung entstanden – in uns selber. In Klammern: Lernen ist sicherlich auch ein Von-aussen-Zuführen, aber nur zu einem kleinen Teil. Wir können nur lernen, wenn es auf etwas trifft, das in uns bereit ist, es aufzunehmen und zu verarbeiten. Bei Kindern geschieht dies in der Regel, wenn sie nicht verstört sind, spontan. Aber wir Erwachsene müssen Lernen wieder lernen, d. h. mitunter, wir müssen eine geistige, aber – oft vernachlässigt – auch eine körperliche Breitschaft dafür aufbauen. Das Gehirn denkt, wie mein Magen verdaut, soll Schopenhauer gesagt haben. Auch beim Lernen gilt es, nachzuspüren und zu verifizieren, welche Informationen und Inputs im Moment hilfreich und entwicklungsfördernd sind und ob sie mit unserem Selbst im Einklang stehen – und zum Selbst gehört auch der Körper. Wobei es sich bei diesem „Selbst“ nicht um etwas Fixes oder Starres handelt. Das Selbst ist stets in Bewegung, in Erneuerung und verändert sich mit jedem Tag neu. Das heisst nun glücklicherweise aber auch, dass wir es selber steuern können, indem wir sorgfältig abwägen, was diesem Selbst bekömmlich ist, was wir ihm zuführen wollen und was nicht. Dies erfordert daher unabdingbar und leider mit einigem Aufwand verbunden, eine immer wieder neue bewusste Auseinandersetzung mit sich selber.

Insofern ist die Arbeit nach Jacoby und Gindler, in der die autonome autodidaktische Vorgehensweise ein zentrales Element ist, durchaus anspruchsvoll, sie erfordert Mut und den Entschluss, sich auf sich selber einlassen und sich verändern zu wollen. Als Belohnung winkt ein Vertrauen in sich selbst, eine Fähigkeit, auch Unbekanntem und Unvorhergesehenem oder Schwierigem mit Neugier und Gelassenheit zu begegnen, d. h. grundlegend effizienter und begabter zu „funktionieren“.

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

Nach vielen Jahren der vertieften Auseinandersetzung mit dieser Praxis habe ich mir nun zur Angewohnheit gemacht, mich ab und zu auf eine Holzstange zu legen. Es gibt natürlich ausser der Stange viele andere und einfachere Möglichkeiten, zur Ruhe zu kommen, sich zu ordnen und munter und gelassen zu werden. Mir bringt die Holzstange eine grosse Entspannung. Der zeitgemässe Begriff chillen passt sehr gut dazu. Gedanken und Handlungsimpulse, die man meint, sie seien im Moment unabdingbar wichtig, beginnen sich zu relativieren. Wirklich Wichtiges kann in den Vordergrund treten, und der Organismus kann sich dafür in Ruhe vorbereiten. Die Frage dazu lautet: Welches sind die Voraussetzungen, damit sich der Organismus optimal auf eine Aufgabe einstellen kann? Die erste Voraussetzung besteht in folgender Wahrnehmung: Wie ist

mein momentaner Verhaltenszustand, wie ist mein Atmen, wie ist das Zusammenspiel von Denken und Körper? In diesem auf eine Art meditativen Überprüfen oder schöner gesagt Verweilen stellt sich nach und nach ein befreiender Zustand ein, der optimale Lösungsstrategien freilegt, der Energie und Zufriedenheit generiert. Und nicht zuletzt: Selbst-Sicherheit vermittelt.

Die Arbeit mit Ruth Matter und Charlotte Selver hat es mir ermöglicht, einen grossen persönlichen Reifungsprozess zu durchlaufen. Grundsätzlich habe ich nach den vielen Jahren plötzlich realisiert, dass ich viel mehr improvisiere, d. h., dass ich nicht auf einen bestimmten Input, eine bestimmte Methode oder Technik angewiesen bin, um etwas zu tun. Anders gesagt, ich spüre ein Vertrauen in mir, dass es mittlerweile mehr braucht, um mich umzuwerfen, dass ich auch durch Unvorhergesehenes nicht mehr verunsichert werde, sondern vermehrt vorurteilsfreier und adäquat aus dem Inneren reagieren und handeln kann. Und für mich, der ich viel in Denkarbeiten stehe, besonders wichtig: die kognitiven und kreativen Prozesse gehen mir dadurch oftmals in einem leichten und frohgemuten Fliessen von der Hand.

Trotz all der wunderbaren Erfahrungen fehlt mir aber immer wieder die Disziplin oder freundlicher gesagt die Gewissenhaftigkeit, die Arbeit in regelmässiger Konstanz zu praktizieren! Offenbar ist der Zustand der Unrast manchmal noch zu angenehm, um ihn verändern zu müssen. Spätestens Fehlritte lehren mich dann aber, es wieder neu anzugehen. Wie sagte der alte Zenmeister: vor der Erleuchtung Holzhacken und Wasser tragen, nach der Erleuchtung Holz hacken und Wasser tragen! Oder wie Georges Moustaki singt: Rien n'a changé, et pourtant tout est différent, rien n'est pareil, et pourtant tout est comme avant.

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

Ich zitiere hier Jacoby sinngemäss: Unzweckmässige Verhaltensweisen lassen sich nur verändern durch eine diametrale Wendung vom Interesse am Objekt hin zum Interesse an den eigenen Zustandsänderungen: also nicht von aussen nach innen geschieht Veränderung, sondern von innen nach aussen.