



Mary Alice Roche

(Übersetzung aus dem Amerikanischen von Stefan Laeng-Gilliatt)

Arbeiten mit Charlotte Selver

I. Neu Sehen

Mit Charlotte Selver arbeiten: Eine persönliche Geschichte

Als Charlotte Selver im Oktober 1938 nach Amerika kam war sie allein und unbekannt. Sie erzählt: "Ich kam mit nichts, nichts ausser dieser Arbeit." Die 'Arbeit' von der sie spricht, wurde von ihren Lehrern in Deutschland entwickelt: von Elsa Gindler, die ursprünglich harmonische Gymnastik unterrichtet hatte und von Heinrich Jacoby, dem innovativen Musiker und Pädagogen. Diese gaben der 'Arbeit' nie einen formellen Namen. Nach vielen Versuchen, die richtigen Worte zu finden, entschied sich Charlotte Selver für 'Sensory Awareness'. Diese Bezeichnung wurde dann bald allgemein gebräuchlich, doch Sensory Awareness als spezifische 'Disziplin' wie sie Charlotte Selver anbietet, wurde Teil der Geschichte des 'Human Potential Movement' und der daraus sich entwickelnden Arbeitsansätze in den USA.

Bevor ich mehr aus dem Leben Charlotte Selvers erzähle, möchte ich von meiner eigenen Begegnung mit Charlotte berichten und von den 35 Jahren unserer Bekanntschaft. Ich hoffe Ihnen dadurch einen mehr persönlichen Eindruck von dieser Frau und ihrer Arbeit vermitteln zu können. Jeder der tausenden von Menschen, die mit ihr studiert haben, hätte wohl seine ganz eigene Geschichte zu erzählen, doch kann ich nur von meiner eigenen Erfahrung sprechen.

Ich war 48 Jahre alt als ich Charlotte zum ersten mal begegnete. Ich litt unter Arthritis und schrecklicher Migräne. Wenn ich frühmorgens die Treppen unseres Hauses hinuntersteigen wollte, konnte ich das nur Stufe um Stufe tun, weil die Blutzirkulation in meinen Fussgelenken so schlecht war, dass diese ganz steif waren. Ich lebte ganz im Kopf und es kam mir nie in den Sinn, dass diese körperlichen Symptome mit meiner "Beeile dich! Mach schon – und mach's richtig!"-Haltung zu tun hatten. Mein ganzes Wesen war von dieser Haltung durchdrungen.

Doch dann, als ich mit Charlotte Stunden zu nehmen begann und mich ganz einfach dem Ruhen, Bewegen, Sehen, Hören, Atmen und andern Aspekten des Menschseins widmete, begannen sich diese Verspannungen zu lösen, und der ganze Organismus kam in ein besseres Gleichgewicht und funktionierte gesünder. Eines Tages wurde mir plötzlich bewusst, dass ich schon lange keine Migräne mehr gehabt hatte und auch mit Leichtigkeit die Treppen hinunterrannte. Das war wunderbar, doch es wurde noch besser als ich meine Mitmenschen und meine Umwelt neu und anders wahrzunehmen begann, als ich im Sehen, Hören und in meinen Reaktionen auf sie offener und spontaner wurde.

Die Fähigkeit, Dinge zu sehen, nicht mit den Augen nach ihnen zu 'greifen', sondern sie hinein-zulassen und bis in meine Tiefen zu fühlen – zu wissen, dass wir miteinander verbunden sind – das war wahrscheinlich die bedeutungsvollste Entdeckung. Dies lernte ich nicht nur durch Charlottes koan-artige versuche im Unterricht, sondern auch ganz einfach durch ihre Gegenwart. Das gehörte ja zusammen: Charlotte und ihre Arbeit.

Meine erste Begegnung mit ihr war reiner Zufall – wenn denn solche Dinge je zufällig gesche-

hen. Im Jahre 1957 las ich Alan Watts' Buch *The Way of Zen* (Watts, Alan. *The Way of Zen*. New York, Pantheon Books 1961). Ich hatte zuvor nie von Watts oder Zen gehört und fand das Buch ziemlich wunderbar. Er schrieb, die Befreiung vom Leiden komme durch: "Nicht-denken, nicht-reflektieren, nicht-analysieren, nicht-kultivieren, Absichtslosigkeit, geschehen lassen." "Nicht-denken?! Geschehen lassen?!" Dies widersprach allem was, ich zu glauben gelernt hatte und doch berührte es etwas in mir.

Watts schrieb: "Zen ist vor allen Dingen eine Erfahrung und als solche nonverbal und einer rein literarischen und akademischen Vorgehensweise unzugänglich. Um zu verstehen was Zen ist – und vor allem auch was Zen nicht ist – muss man damit praktisch experimentieren, um die wirkliche Bedeutung, die den Worten unterliegt, zu entdecken." Ich wusste das damals nicht, doch er hätte ebensogut von Sensory Awareness sprechen können.

Im Jahre 1965 kam Alan Watts nach New York um mit einer Frau namens Charlotte Selver in deren Studio an der 73. Strasse einen Kurs zu geben. Dort angekommen wurde ich von einer kleinen Frau mit einem freundlichen Lächeln und geraden, dunklen Haaren, das sie hinter die Ohren gestrichen trug, empfangen. Während der ersten Stunde sprach Alan Watts in seiner bestechenden Weise. Danach arbeitete Charlotte mit der Gruppe. Ich kann mich nicht daran erinnern was sie sagte oder was wir taten. Doch erinnere ich mich, wie unangenehm es mir war auf dem Boden sitzen zu müssen, Dinge zu tun die keinen Sinn machten und dann von andern Leuten zu hören, welche überraschende Entdeckungen sie während der "Experimente" machten. Ich kam mir ziemlich dumm vor – und wurde neugierig.

Sechs Monate später besuchte ich, etwas widerstrebend, einen Wochenend-Kurs mit Charlotte. Er begann am Freitag abend mit einem Vortrag zu Lichtbildern. Wir sassen auf Klappstühlen und als der Vortrag vorbei war bat uns Charlotte, uns unseres Sitzens gewahr zu werden. Meine unmittelbare Reaktion war Unsicherheit: Wie sass man richtig, was wollte sie sehen, was war akzeptabel in diesem Kurs? Sie erklärte uns nicht wie wir sitzen sollten, sondern fragte nur: "Wie fühlt sich ihr Sitzen an?" Ich fühlte nichts von meinem Sitzen – existierte überhaupt kaum als fühlendes Wesen – ich hatte nur Gedanken darüber. Und dann sagte sie: "Wenn sie sitzen, dann sitzen sie. Wenn sie sich anlehnen, dann lehnen sie an." Das war wie ein grosser Lichteinbruch: "Es kommt nicht darauf an was du tust, doch tu es ganz, mit ganzem Wesen – und sei dir bewusst was du dabei fühlst."

Das war der erste Riss in der "dicken Lackschicht" der Konditionierung, wie Charlotte dies nannte. Diese Verspannungen waren sowohl Ursache wie auch Folge meiner dauernden Furcht etwas falsch zu machen, meiner Sorge darum was die Leute von mir dachten etc. Dies war der Beginn meiner langen Initiation in eine neue Lebensweise – und der Beginn meiner langen Verbindung mit Charlotte.

Was Charlotte in den Stunden tat – wie sie Versuche anleitete, ihr Rhythmus, wie die Versuche und die darauffolgenden Reporte zum nächsten Versuch führten und zur Entwicklung der ganzen Stunde, ja des ganzen Kurses – all das erschien mir wie Magie. Doch wurde es noch erstaunlicher als ich zu verstehen begann, dass diese Magie ganz auf den natürlichen Möglichkeiten jedes Organismus beruhte: zu sehen und offen und reagierfähig zu sein.

Zuerst dachte ich, Charlotte könne meine Gedanken lesen. Viel später realisierte ich, dass sie nicht meine Gedanken, sondern mich las. Sie sah wie ich stand, wie ich sass, wie ich mich bewegte. Sie sah meinen Gesichtsausdruck und meinen Blick, doch auch den "Ausdruck" meines Rückens, meiner Zehen, des Atems – kurz, sie sah mich. Natürlich waren meine Gedanken Teil meines Wesens und so erschien es oft, dass sie meine Gedanken las und direkt auf diese reagierte, wenn sie in Wirklichkeit spontan auf das reagierte, was sie in meiner ganzen Person fühlte. Es wurde mir erst möglich zu verstehen wie Charlotte uns sah, nachdem diese Lackschicht von Verspannungen sich etwas gelöst hatte und ich dadurch mehr bereit wurde, Impressionen in Ruhe zu empfangen. Dann begann ich meine Mitmenschen und meine Umgebung neu

zu sehen – nicht als Spiegelbilder meines Egos, sondern mit Interesse und als etwas, das nicht getrennt von mir existierte. Ich erkannte, dass Sehen ein innerlicher Vorgang war: Aussen und innen waren eins. Diese neue Art andere zu sehen war auch eine neue Art mich selbst zu sehen – und umgekehrt.

Charlotte sass während der Stunden gewöhnlich im Schneidersitz auf dem Boden, doch einmal sass sie auf einem Stuhl. Ich sah sie wirklich. Dies war das erste Mal, dass ich bewusst jemanden einfach sitzen sah. Ihr Auf-dem-Stuhl-sitzen war so ruhig und unkompliziert – so nichts besonderes – wie das Stehen des Stuhls auf dem Boden. Danach konnte ich sehen, dass es mit ihrem Gehen, Liegen und Stehen dasselbe war – es war alles 'nichts Besonderes'. Ich kann, was ich in ihrem Stillsein und ihren Bewegungen fühlte, nicht anders beschreiben. Sobald ich mehr beschreibende Worte benutze (leicht, federnd, jugendlich, kraftvoll, ruhig, in Kontakt mit dem Boden – was auch immer), hebe ich etwas Besonderes heraus, einen bestimmten Aspekt einer unteilbaren Ganzheit. Doch ist es die Einfachheit, die 'Nicht-besonderheit', die für mich so besonders war. Als ich sie sitzen sah, veränderte sich etwas in mir. Ich fühlte ihre Anwesenheit und wurde selber mehr anwesend.

Im Unterricht arbeiteten wir oft zu Zweien. Manchmal liessen wir uns von einer Partnerin den Kopf anheben. Anfangs war ich immer etwas besorgt darum, ob ich wohl die Bewegung verhinderte, sie führte oder wirklich meinen Kopf bewegen liess. Gleichermassen wenn ich den Kopf meiner Partnerin bewegte: ich urteilte oft darüber ob sie ihren Kopf festhielt, die Bewegung führte oder erlaubte. Ich dachte, dass wir am Kopf arbeiteten und dass man das richtig oder falsch tun konnte.

Einmal, während eines solchen Versuches, fing ich nicht gleich an sondern sass für einen Moment einfach da und sah meine Partnerin vor mir liegen. Und ich sah, dass der Kopf Teil der ganzen Person war. Und als ich meine Hand unter ihren Kopf gleiten liess und ihn langsam zu bewegen begann fühlte ich, dass er mit dem Rest verbunden war. Ich hatte die überwältigende Erkenntnis, dass ich, indem ich ihren Kopf hielt, meine Partnerin hielt. Und wenn ich ihren Kopf bewegte, bewegte ich sie. Wenn ich jemanden an einer Stelle berührte, wirkte sich das auf die ganze Person aus – und auch auf mich in meiner Ganzheit.

Jahre später, 1987, während der letzten Stunde eines 'Leaders Workshops' in St. Ulrich in Deutschland: Nach drei Wochen intensiver Arbeit an 'uns in Beziehung zur Welt' stand Charlotte vor uns und bat uns ihren Bewegungen zu folgen und in uns zu fühlen, wie eine andere Person sich bewegt. Wir sollten versuchen dies in uns geschehen zu lassen. Die Zeit blieb stehen als sie ruhig eine Hand bewegte, einen Arm, ihren Kopf, einen Fuss, ein Bein – und uns so zu einer entsprechenden Bewegung einlud. In meiner Beschreibung sage ich, dass sie einen Fuss bewegte, eine Hand, ihren Kopf, doch in Wirklichkeit war es Charlotte die sich bewegte – in ihrer Hand, in ihrem Kopf. Sie stand einfach da oder bewegte sich, und niemand konnte sagen wo die Bewegung begann oder aufhörte – in Charlotte oder in mir. Ich sah was ich sah und fühlte was ich fühlte und reagierte wie ich reagierte. Es war eine Art von Befreiung. Ich schien einen Kreis vollendet zu haben: "Nicht-denken, nicht-reflektieren, nicht-analysieren, nicht-kultivieren, Absichtslosigkeit, geschehen lassen."

Charlotte fragte mich einmal, was mich dazu motiviert habe für Sensory Awareness alles Andere aufzugeben, die Charlotte Selver Foundation (jetzt Sensory Awareness Foundation, SAF) zu gründen und sie so lange zu führen, selber die Arbeit anzubieten, darüber zu schreiben und Material zu redigieren. Ich konnte ihr damals keine Antwort geben. Es erschien mir jetzt, dass ein guter Teil meines Interesses an der Arbeit nicht nur durch die Versuche kam, die Charlotte uns anbot, sondern auch davon, Charlotte in ihrer Arbeit zu erleben. Ich wollte was ich sah. Zuerst wollte ich es nur für mich selbst, doch dann, als mir bewusst zu werden begann wie die Arbeit mich veränderte – meine psycho-somatische Verfassung im Ganzen, meine Haltung gegenüber meiner Selbst und dem Rest der Welt – wuchs in mir das Verlangen, diese Arbeit bekannt und für jedermann zugänglich zu machen.

Die SAF hat seither Kurse angeboten, eine Bibliothek und ein Archiv eingerichtet und dient als Informationsstelle für Sensory Awareness. Ihre Hauptaufgabe jedoch ist es Publikationen über die Arbeit herauszugeben: wie die Arbeit von Elsa Gindler und Heinrich Jacoby entdeckt und entwickelt wurde, was Elfriede Hengstenberg und Emmi Pikler dazu beitrugen, wie die Arbeit von vielen ergebenen SchülerInnen – einschliesslich Charlotte Selver – fortgeführt wurde. Nicht zuletzt soll die Stiftung auch die Nachfolge dokumentieren.

Mit der Zeit wurden einige von Charlottes SchülerInnen dazu autorisiert, die Arbeit weiterzugeben und 1985 wurde die 'Sensory Awareness Leaders Guild' (SALG) gegründet. Zu dieser Zeit offerierte Charlotte eine Reihe von 'Leaders Workshops' in denen diejenigen, die selber Kurse gaben, Gelegenheit hatten tiefer in die Arbeit einzudringen und auch Arbeitsgemeinschaften zu leiten. Da hatten wir Gelegenheit einen anderen Aspekt von Charlotte kennenzulernen: sie wurde zur Schülerin, gab sich völlig einem angebotenen Versuch hin und teilte uns dann ihre Erfahrungen mit – und diese überraschten uns oft.

Sie hatte uns oft davor gewarnt in unseren Köpfen Reporte zu fabrizieren während wir etwas versuchten. Wir sollten ganz für das Geschehen im Moment dasein. Doch eines Tages, als sie als Schülerin teilnahm, berichtete sie mit einem Schmunzeln, dass sie während des ganzen Versuches sich selbst mit grossem Genuss darüber gerichtet hatte.

Sie sagt oft, dass wir ihr nicht glauben sollen, sondern für uns selbst herausfinden. Es ist ratsam ihr dies zu glauben. Charlotte ist eine große Jongleurin. Wenn wir zu schnell sind für unsere momentane Verfassung mahnt sie uns zur Langsamkeit. Wenn wir alles in Zeitlupe versuchen sagt sie: "Dient nicht dem Gott der Langsamkeit!" Es ist dann an uns aus dieser Zwickmühle herauszufindend und zu erkennen, dass nichts an 'schnell' oder 'langsam' an sich falsch ist. Die Frage ist, welche Geschwindigkeit in einem bestimmten Moment angebracht ist und was für eine Qualität diese hat. Und plötzlich erkennt man, dass, wenn man völlig in einer Aufgabe aufgeht, sich die Angebrachte Geschwindigkeit und Qualität der Bewegung von selbst einstellen.

Im 'Leaders Workshop' von 1885 thematisierte Charlotte die Problematik von seinem 'Körper' zu sprechen, als ob 'ich' und 'mein Körper' getrennt existierten. Drei Wochen lang ermahnte sie uns stets davon zu sprechen, was im Organismus als ganzes geschieht, nicht in seinen Teilen. Dann, am letzten Tag, versprach sich jemand und sagte: "Mein Bein fühlte...", korrigierte sich jedoch sofort und sagte: "Ich fühlte...". Charlotte darauf: "Ehret die Teile!" Sie gab uns dadurch Gelegenheit zu realisieren, dass das Ganze aus Teilen besteht und die Teile nur in Beziehung zum Ganzen bestehen – beides ist zu respektieren. Charlotte weist uns auf unsere Knöpfe hin. Wir selbst müssen sie lösen – oder sie durchschneiden – oder sie ignorieren.

Wie Charlotte auf etwas eingeht hängt immer von der Situation ab, für die sie in der einen oder andern Weise ist sie immer präsent ist. Ich habe diese kleine Frau in einem Versuch einem sehr kräftig gebauten Mann gegenüber gesehen. Die beiden stemmten sich – Handfläche an Handfläche – gegeneinander. Charlotte hatte keine Schwierigkeiten, sich diesem Kräftemessen zu stellen, sogar mit nur einem Bein auf dem Boden stehend. Ich habe sie auch völlig von Kräften gesehen – aus Frustration, wenn es ihr unmöglich erschien sich ihren fortgeschrittenen Schülern verständlich zu machen. Sie sass auf dem Boden und konnte nicht aufstehen. Sie machte uns darauf aufmerksam, wie ihr Gefühl von Ohnmacht sich in physischem Kräfteverlust äusserte. Am nächsten Tag meinte sie: "Mein Verlangen war im Weg", und führte die Versuche fort. Was auch immer geschieht, sie kommt immer zurück zur Arbeit.

Am 23. September 2000 besuchte ich einen Kurs mit der neunundneunzig-jährigen Charlotte. Sie schien mir klarer und schärfer zu sein denn je. Ich fühlte ihre Präsenz. Doch diese fühle ich eigentlich jeden Tag meines Lebens – im Sehen, im Atmen, in meinem ganzen Sein.