

Der Prozeß ist das Ziel -

Elemente aus Aikido/Gestalttherapie und der Arbeit mit kreativen Medien
als Methode zur Teamentwicklung

Gabriele und Wolfgang Glitscher, Berlin

*Hinweis zum Copyright: Alle Rechte für diesen Text liegen bei der DGIB und
den FPI-Publikationen. Nachdruck und sonstige Veröffentlichung – auch
auszugsweise – nur mit Genehmigung der Autorin / der DGIB
(www.dgib.net)*

I. Teile dich - und herrsche !

Der europäische Mensch teilte schon vor langer Zeit seine inneren und äußeren Verbindungen, indem er den Körper (Soma) von der Seele (Psyche) trennte. Diese aus den orphischen Mythen stammende Spaltung wurde von Francis Bacon (1561-1626) in die Welt hinaus definiert und zur wissenschaftlichen und investigatorischen Methode erhoben. Bacon forderte, sich die Natur mit dem Verstand gefügig und zur Sklavin zu machen, sie auf ihren Irrwegen mit Hunden zu hetzen und auf die Folter zu spannen, bis sie ihre Geheimnisse preisgibt. Bacons Geisteswelt wurde von René Descartes (1596-1650) weiterentwickelt, der wissenschaftliche Erkenntnisse dazu benutzte, sich zum Meister und Besitzer der Natur zu machen. In der Fortführung dieser Vorgaben entwickelte der Europäer ein beziehungsloses, herrschaftsorientiertes und von seinen Gefühlen abgetrenntes Verhältnis zu sich und seiner Umwelt.

Umso schwerer fällt es dem westlichen Menschen heute, diese Trennung in sich aufzuheben und in Gruppenprozessen sowohl seinen eigenen Standpunkt ganzheitlich zu vertreten als auch den von anderen zu akzeptieren und anzunehmen. Die Fähigkeit zur Integration von Bauch und Kopf, Natur und Technik, um für ein gemeinsames Ziel und umfassendes Wohlergehen das Optimale zu erreichen, ist schon lange verlorengegangen.

Diesen Verlust der Einheit und Gemeinsamkeit wieder aufzuheben, haben sich in den letzten zwanzig Jahren zahlreiche aus dem ostasiatischen Raum stammende Kampfkünste angeboten. Diese Kampf- und Bewegungskünste, die durchaus ein den ganzen Menschen integrierendes Potential enthalten, treffen jedoch im Westen auf ein anderes kulturelles Umfeld, unter dessen Einwirkung sie Gefahr laufen, ihr Potential abzuschwächen oder zu verlieren. In früheren Zeiten im asiatischen Kulturkreis waren die Schulen, an denen diese Künste gelehrt wurden Klöster oder zumindest Lebensgemeinschaften, wo eine tagtägliche und nachts nächtliche Beziehung zwischen Lehrer und Schülern bestand, ein stetes Austausch- und Wechselspiel. Wohingegen westliche Lehrer heutzutage mit viel mehr persönlicher Distanz sich z.T. nur der Vermittlung von Techniken widmen und ihre Schüler selten darüberhinaus dabei unterstützen, Erlebtes zu verbalisieren, Gefühle auszudrücken und Wachstumsprozesse zu reflektieren. Viele westliche Lehrer übersehen so den Ursprung ihrer eigenen Kunst

und ihre umfassenden Wirkungsmöglichkeiten oder sind nicht in der Lage, diesen Wirkungsraum auszufüllen.

Das dies auch Methode sein kann, sich dem Kontakt und der Auseinandersetzung mit den Schülern zu entziehen, und zum Mißbrauch von Macht führt, sei hier nur am Rande erwähnt. Damit würde die westliche Tradition der Spaltung in der Praxis der Kampfkünste fortgesetzt.

II. Das Ganze - mehr als die Summe der Teile !

Die fernöstlichen Kampfkünste enthalten ein integratives Potential, das dem destruktiven europäischen Primat des Geistes heilend entgegenwirkt und westliche Psychotherapien ergänzt und bereichert.

Auf dem Weg zur Integration der unterschiedlichen Methoden, wie der japanischen Kampfkunst AIKIDO einerseits und der Gestalttherapie und der Arbeit mit kreativen Medien andererseits, ist es möglich sich an die Schnittpunkte dieser Systeme zu stellen und ihre Sichtweisen und Gedanken miteinander in Beziehung zu bringen, statt sie voneinander zu trennen.

So können die Bewegungen der japanischen Kampfkunst AIKIDO auch als Kontaktprozesse betrachtet werden, die nur dann optimal effektiv und befriedigend gestaltet werden, wenn dieser Kontaktprozess keine Unterbrechung erfährt. Sobald sich trennender Raum zwischen den Partnern ergibt, werden die Bewegungen disharmonisch und ineffizient. Daher ist das Training von Kontaktfähigkeit und -bereitschaft gleichrangig neben den mehr technischen Aspekten der Bewegung zu sehen.

Gemeinsame Grundlagen eines gelungenen Kontaktprozesses sind im verbalen und im nonverbalen, in der Psychotherapie und in der Kampfkunst:

- * Erden und Zentrieren
- * Konzentration und wache Offenheit
- * Auflösen von Blockierungen
- * Grenzen beachten
- * Beweglichkeit und Flexibilität
- * Effektivität und Ökonomie
- * Vollständigkeit des Ablaufs

Eine weitere Schnittstelle zur Verbindung der Gestalttherapie mit der Praxis des ZEN und der Kampfkunst AIKIDO findet sich in dem von Goodman formulierten Satz: "Schaff einen leeren Raum, wo die Natur ihren Lauf nehmen kann." Oder anders gesagt: GEH DIR AUS DEM WEG!

Um das heilende Potential des AIKIDO auch außerhalb des reinen Kampfsporttrainings nutzen zu können und solche Prozesse auch mit Menschen durchzuführen, die keine Vorkenntnisse der Kampfkunst haben, ist es nötig, die Kampfkunst aus ihrem traditionellen, fernöstlichen Ritual herauszulösen. So lassen sich Bewegungselemente aus dem AIKIDO, die zugrundeliegenden Haltungen und Ziele und die immanenten symbolischen Bedeutungen dieser Bewegungen in alltägliche oder therapeutische Situationen übertragen: Einen einfachen Vorwärtsschritt an einem sich vorwärts

bewegenden Partner vorbei in dessen Rücken zu machen und ihn dabei mit der eigenen Hand im Nacken zu fassen (Iriminage - Ausweichen und 'in den Rücken Fallen'), ist für die meisten durchführbar. Für den geschulten Trainer bzw. Therapeuten sind die in diesem Bewegungsverlauf möglicherweise liegenden Störungen sichtbar, für den Handelnden sind sie unmittelbar zu erfahren. Die Hindernisse im Kontaktprozeß können in der Bewegung erspürt und daran anschließend verbalisiert und verstanden werden, als ein ganzheitliches Zusammenspiel zwischen Geist, Psyche und Körper. Die gesamte Bewegung, die im Geiste und die in den Zellen des Körpers und das dadurch erfolgende Ausgreifen nach außen, daß Berühren des oder der anderen, das sich selbst Ausdrücken und das reflektive Verhalten des Partners sind Gesamtausdruck der Situation: DER PROZEß IST DAS ZIEL - Prozeß als Spielraum für Experiment, Wahrnehmung, Reflektion und Integration. Ein Spielraum, in dem die Bewegung als Medium der Erfahrung, der Erkenntnis und des Kontakts dient: Was vorher verbal schwierig auszudrücken oder nicht zu fassen war, wird unter Anleitung des Trainers/Therapeuten auf eine Bewegungsebene transferiert. Die AIKIDO-Bewegungen ermöglichen dann u.a. durch Anhalten, Verlangsamen, Vergrößern von Ausschnitten, Wiederholungen und Nutzen ihres Symbolgehalts, dem nachzuspüren, was sich ausdrücken will und Unerkanntes sichtbar werden zu lassen.

Auf die Bedeutung der kreativen Medien wollen wir hier nicht ausführlicher eingehen. In unserer Workshop-Arbeit haben wir sie genutzt als Medium in einem gruppenorientierten Prozeß, in dem sich sowohl die Gruppe als Ganzes als auch der Einzelne in einer gemeinsamen gestalterischen Arbeit wiederfindet, und das den Prozeß der Gruppe spiegelt.

Die Kombination der verbalen und experimentellen Vorgehensweise der Gestalttherapie, der kreativen Medien mit den AIKIDO - Bewegungen basiert auf unserer Sicht der fundamentalen Bedeutung von Bewegung. Hieraus ergibt sich unsere Definition von Bewegung: Bewegung ist Leben. Sie ist allgegenwärtig und ununterbrochen auf allen Ebenen des Seins. Sie begleitet den Menschen kontinuierlich im gesamten Lebensverlauf in allen seinen Lebensäußerungen. Und durch jede Bewegung werden Impulse weitergegeben, neue Bewegungen angeregt, innerlich und äußerlich Wechselwirkungen ausgelöst. Wir können nicht 'nicht bewegen', doch Qualität und Bewegungsfreiraum können sehr unterschiedlich sein und sind abhängig von unserer individuellen Geschichte, unserer Befindlichkeit und von der aktuellen Situation.

Hier ist der Ansatzpunkt unserer Methode, die in der Lage ist, Störungen im Bewegungskontext sofort und deutlich zu zeigen - und gleichzeitig Entwicklungs- und Lösungsmöglichkeiten anzubieten.

III. Der Prozeß ist das Ziel !

In unserem Kongreßworkshop "AIKIDO zur Teamentwicklung - Der Prozeß ist das Ziel" wählten wir als Gruppenthema: "Wir bauen ein Dorf". Nach einer Vorstellungsrunde und Einstimmungsrunde wurden die zwölf Workshopeteilnehmer/innen mit der zeitlich auf eine Stunde begrenzten Aufgabe konfrontiert, aus verschiedenfarbiger Pappe, Klebstoff und anderen einfachen Materialien gemeinsam ein Dorf nach ihren Wünschen und Vorstellungen zu bauen. Sie erhielten keine weiteren Vorgaben oder Anhaltspunkte.

Die Arbeit ging zügig voran, im lebhaften und lustvollen Gruppenprozeß selbst fand man recht schnell zu Einigungen und hatte innerhalb des vorgegebenen Zeitrahmens die Aufgabe weitgehend erfüllt. In einer Abschlußrunde wurde das Erleben dieser Planungs- und Aufbauphase von jedem/jeder mitgeteilt. Für diesen Tag war dann der Workshop beendet.

Welche Störungen bzw. Unstimmigkeiten konnten die Trainer während dieses Prozesses beobachten? Zunächst war es in diesem Falle schwierig, Störungen zu finden, da die Teilnehmer/innen untereinander in der Planungs- und Aufbauphase des Dorfes gut kooperierten. Sie bildeten eine stimmige, nach außen geschlossene Gemeinschaft, in der jeder seinen Platz und seine Aufgabe einnehmen konnte. Bei eingehender Betrachtung kündigten sich jedoch Störungen an, die ihr Konfliktpotential beim weiteren Zusammenleben im Dorf entfalten würden: Z.B. als Wunsch eines Teilnehmers, außer seinem Platz im Dorf auch eine drei Stunden Fußmarsch entfernte "Berghütte" zu haben. Seine Äußerung dazu war: "Ich möchte gleichzeitig am Rand und in der Mitte sein!" Eine andere Teilnehmerin wurde die Dorfmusikantin, formte eine Pappöhre zur Flöte und wollte den anderen nur bei der Arbeit zuschauen, ohne länger bei jemandem zu verweilen. Eine weitere Teilnehmerin kam sehr verspätet, als der Aufbauprozeß bereits in vollem Gange war. Sie hatte große Schwierigkeiten, aufgenommen zu werden, da die Gruppe sehr mit sich selbst beschäftigt war und ihre Außenwahrnehmung stark vernachlässigt hatte.

Diese Beispiele mögen hier genügen, um im Weiteren unsere Arbeitsweise zu veranschaulichen.

Der zweite Tag begann mit einer in Bewegungen ausgedrückten nonverbalen Begrüßung der Gruppenteilnehmer untereinander. In der anschließenden Eingangsrunde war Jede/Jeder aufgefordert, die Erlebnisse und Stimmungen des gestrigen Tages zu schildern und ihre/seine Erwartungen auszudrücken. Von vielen Teilnehmern/innen wurde festgestellt, daß das Dorf zwei Hälften aufwies, die unterschiedlich strukturiert waren. Der Wunsch tauchte auf, die andere Seite genauer kennenzulernen. Eine Teilnehmerin sprach von einer lustvollen Erfahrung während des Planens und Konstruierens und wünschte sich zu erfahren, wie es denn jetzt wäre in diesem Dorf zu leben.

Übereinstimmend drückten alle Teilnehmer ihren Wunsch aus, im zweiten Teil des Workshops die Umsetzung des gestalterischen Teamprozesses in Bewegung zu erleben bzw. zu erfahren, mit welchen Mitteln eine Teamentwicklung mit AIKIDO möglich ist.

Um dies zu demonstrieren, griffen wir exemplarisch drei Beispiele heraus.

Beispiel 1: "Ich möchte gleichzeitig drinnen und draußen sein!"

Diese Aussage des Teilnehmers, der eine drei Stunden Fußmarsch vom Dorf entfernte Berghütte außer seinem Platz im Dorfe haben wollte, ließ sich exemplarisch in seiner Bewegung darstellen. In diesem Falle handelte es sich um einen Mann mit AIKIDO-Erfahrung, sodaß wir ihn mit einem der Trainer eine Iriminage-Bewegung ausführen lassen konnten: Ein Vorwärtsschritt an einem sich vorwärts bewegenden Partner vorbei in dessen Rücken tretend und mit der Hand seinen Nacken fassend. Wir ließen diese Bewegung sehr langsam ausführen und es zeigte sich augenblicklich, daß der Teilnehmer zu seinem Partner Kontakt nur momentartig hergestellte, um ihn dann

gleich wieder zu unterbrechen, was sich auch durch eine typische Körperhaltung ausdrückte: Weit nach vorn gestreckte Arme, nach hinten gedrücktes Becken, durchgedrückter steifer Rücken. Der Partner kann auf diese Weise nicht erfahren und bewegt werden, der Teilnehmer befindet sich "irgendwo"(Berghütte) - nur nicht ausreichend in der gegenwärtigen Situation. Ein befriedigender Kontakt kann nicht entstehen. So wurde auf der Bewegungsebene sichtbar und erfahrbar, wie sich der Konflikt gleichzeitig nah und fern zu sein, im Körper des Teilnehmers ausdrückte. Als Hintergrund für diesen Konflikt zeigte sich dann die grundsätzliche Schwierigkeit, die eigene Meinung in Gruppen auszudrücken und die Angst vor Konfrontation und Auseinandersetzung. Diese Schwierigkeit versuchte er durch eine paradoxe, beide Tendenzen enthaltene "rückwärts gerichtete Vorwärtsbewegung" auf der körperlichen Ebene zu mildern. Da Leben ohne Kontakt nicht möglich ist, jedoch die Auseinandersetzungen im vollen Kontakt Ängste auslösten, war das paradoxe Verhalten für den Teilnehmer eine sinnvolle Lösung.

Beispiel 2: "Raus und rein - und sich immer wieder am Rand bewegen."

Eine Teilnehmerin beteiligte sich nicht an der Konstruktion des Dorfes, sondern zog als Flötenspielerin auf einer imaginären Flöte aus Pappe am Rand der Gruppe entlang ihre Kreise. Sie würde am liebsten "Musik spielen und den anderen bei der Arbeit zuschauen." Es hielt sie nie lange an einem Ort, Kontakte waren nur kurz und flüchtig, dann zog es sie weiter. Auf dieses Verhalten angesprochen, schilderte sie, daß sie Kontakte in anderen Gruppensituationen ebenso handhabte wie in diesem Workshop. Wir ließen alle anderen einen Kreis bilden und die Teilnehmerin diesen umkreisen, um an von ihr gewählten Punkten stehenzubleiben und Kontakt aufzunehmen. Dabei war zu beobachten, daß ihre Kontaktaufnahme mit einem sehr starken Einatmen verbunden war, dem eine nicht ausreichende Ausatmung folgte. Durch das übermäßige Einatmen wurden aufkommende Gefühle zu stark, sie überflutete sich mit Eindrücken, ohne ihre Grenze zu wahren. Die Folge waren Flucht aus der Situation, neues Herumlaufen und Wiederholung des flüchtigen Kontaktversuches. Auf ihr Einatmen bei der Kontaktaufnahme aufmerksam gemacht und angehalten, in der Kontaktsituation auf die Ausatmung zu achten, probierte sie dieses geänderte Verhalten mehrmals aus. Es wurde ihr sehr schnell deutlich, woran ihr Nicht-Verweilen-Können lag: Sie hatte Angst, in den Mittelpunkt zu geraten. Der Mittelpunkt war hier wechselseitig das eigene Körperzentrum als auch das Zentrum der Gruppe. Bei ihren wiederholten Versuchen der Kontaktaufnahme unter Ausatmung war deutlich zu erkennen, wie sich Körperspannung löste und längere Kontakte möglich wurden

Hier zeigte sich das im AIKIDO und anderen Kampfkünste enthaltene Prinzip der Kontaktaufnahme bei gleichzeitiger Ausatmung als eine wichtige Unterstützungsfunktion, um Situationen angemessen begegnen zu können.

Bemerkenswert war bei dieser Teilnehmerin, daß sie beim abschließenden Gruppenphoto in der Mitte aller Teilnehmer/innen war.

Beispiel 3: Als Zuspätkommende/r Aufnahme in eine arbeitende Gruppe finden.

Sich anschließend an die Teilnehmerin, die diese Situation am Anfang des Workshops erlebt hatte, experimentierten mehrere Gruppenmitglieder mit ihren Möglichkeiten, in eine bestehende Gruppe einzutreten. Dazu bildete die Gruppe einen geschlossenen Kreis, in den die Einzelnen sich jeweils nonverbal bemühten einzutreten und

aufgenommen zu werden. Dabei wurden habituelle Vorgehensweisen, ihre Hintergründe und Effektivität reflektiert und Veränderungen erprobt.

Durch die Integration der Veranschaulichung von Konflikten auf der Ebene körperlicher Bewegung in den Teamentwicklungsprozeß, konnten Störungspotentiale frühzeitig aufgegriffen und einer Bearbeitung zugänglich gemacht werden. Dabei wurden die Konflikte in der Bewegung direkt sichtbar und erfahrbar, ohne daß langes Reden darüber nötig wurde, bei dem unterschiedliche Sichtweisen und Interessen die Klärung erschweren könnten. Die Verbalisierung erfolgte dann erst nach der unmittelbaren körperlichen Erfahrung auf der Grundlage der dadurch gewonnenen Informationen.

IV. Abschluß

Die Integration des heilenden Potentials der fernöstlichen Kampfkünste mit den westlichen Psychotherapieformen der Humanistischen Psychologie bietet vielversprechende Perspektiven für beide Wege:

* Das Lernen voneinander: Die unterschiedlichen Sichtweisen der Beschreibung, Bedeutung und Heilung von Störungen im jeweiligen methodischen und kulturellen Kontext.

* Die Verbindung bewegungsorientierter und verbaler Vorgehensweisen zu einer ganzheitlichen Methode und damit eine Aufhebung der Spaltung in Körper und Geist, Sport und Psychotherapie.

Diese Integration kann den Kampfkünsten auch helfen, aus dem Schatten des reinen Kampfsportes oder der weltabgewandten Nabelschau zu treten, um ihr geistiges und heilendes Potential wiederzubeleben.

Die Vereinigung beider Wege öffnet ein weites Feld differenzierter Einsatzmöglichkeiten: Je nach Zielgruppe und Anwendungsbereich können Schwerpunkte des integrativen Angebots gesetzt werden. Zwischen AIKIDO-Training mit Selbsterfahrungsanteilen, themenzentrierter Fortbildung, Persönlichkeits- und Teamentwicklungsprozessen, Gruppensupervision, Coaching und Psychotherapie können die Anteile von Kampfkunst- und Bewegungsorientierten, pädagogischen, supervisorischen und psychotherapeutischen Anteilen variieren.

Zur weiteren Entwicklung dieser Integrationsansätze und als Forum zum Austausch der Praktiker sind weitere Kongresse eine Notwendigkeit.

Verfasser:

*Gabriele & Dr. Wolfgang Glitscher
Regensburger Straße 30a
10777 Berlin*