

Die Haltung des Neutrals innerhalb und außerhalb der biodynamischen CranioSacral Therapie – eine Annäherung.

*Abschlussarbeit von Lena Maya Turek im Rahmen der Ausbildung zu
CranioSacraler Berührung an der Schule für CranioSacrale Berührung®*

Lehrgang 2020 – Wien

Wien, am 09.06.2023



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	2
Einleitung.....	4
Das Konzept des Neutral in der biodynamischen CranioSacral Praxis.....	5
Play-Fight.....	9
Authentic Movement	15
Shoshin und der offene Blick auf Andere.....	17
Unterschiede und Gemeinsamkeiten.....	18
Das Potenzial des Neutrals.....	18
Das Neutral und das Feld - ein besonderes Erlebnis.....	19
Conclusio	20

Vorwort

Inmitten der Pandemie wurde mir klar, dass ich eine Cranio Ausbildung machen möchte. Ich kannte Cranio zuvor nur von einigen wenigen selbst erlebten Behandlungen, die ich immer als sehr positiv erlebt habe. Das Geschenk dieser Zeit für mich war, dass mir noch klarer wurde, was ich eigentlich in die Welt bringen möchte. Hier kam schnell heraus, dass ich eine Ausbildung in einer Körperarbeitsmethode erlernen möchte, da der Weg über den Körper für mich schon lange sehr viel Sinn macht. Karins Ausbildung und Schule kamen dann recht schnell zu mir und das innere JA-Gefühl auch.

Ich erinnere mich noch gut an das erste Taster-Modul und wie ich dachte: aber das kenne ich doch, genau dieses Gefühl, dieses Feld! Damals hätte ich dazu vielleicht noch nicht Feld gesagt aber das Gefühl, das kannte ich damals schon. Und zwar aus meinen Erfahrungen im Bereich Tanz und Somatik sowie aus dem Feld, dass im Rahmen von Play-Fight Events entsteht. Das war ein schönes Gefühl, ein Wiederfinden, ein Heimkommen. Genau deswegen hatte ich Lust, eine Arbeit zu diesem Thema zu schreiben.

Einleitung

In dieser Arbeit möchte ich mich mit dem Neutral beschäftigen als einem Ansatz beziehungsweise einer Ausrichtung, die sich in der biodynamischen CranioSacral Therapie wiederfindet, sowie auch in anderen Kontexten. Ich habe über die Jahre der Ausbildung gemerkt, dass mich diese Haltung sehr fasziniert, weil ich sie so unmittelbar als wertvoll für mich und die andere Person erleben kann. Ich denke, dass dieses wertfreie in mich und auf Andere-schauen großes Heilungspotenzial birgt.

Zuerst werde ich das Konzept des Neutrals aus Sicht der biodynamischen CranioSacral Therapie beleuchten und hier einige Stimmen zu Wort kommen lassen. Dann werde ich versuchen mich durch die Erlebnisse im eigenen Körper und in der Behandlungspraxis dem Neutral anzunähern.

Anschließend stelle ich die Bewegungspraxis vor, die meine letzten Jahre stark geprägt hat – Play-Fight. Ich gehe außerdem auf die Authentic Movement Praxis ein und ziehe eine Linie zu dem „Beginners Mind“-Konzept aus dem japanischen Zen-Buddhismus. Darauffolgend versuche ich die Unterschiede und Gemeinsamkeiten zwischeneinander und im Bezug zur CranioSacral Arbeit herauszuarbeiten.

Abschließen möchte ich mit dem Potenzial, das in dieser Art von Ausrichtung liegt, sowie einem besonderen Erlebnis. Am Ende folgt eine Conclusio.

Das Konzept des Neutral in der biodynamischen CranioSacral Praxis

Gleich zu Beginn muss wohl eine Unterscheidung zwischen dem Neutral der Behandelnden Person und dem der zu Behandelnden Person gemacht werden. Beim Forschen im Internet findet sich folgende Beschreibung im Glossar zu Biodynamik auf der Webseite von Franklyn Sills. Hier beschreibt er das Neutral als *"an osteopathic term which denotes a state where all of the factors and tensions present have entered a dynamic state of equilibrium"*.

Es wird also bei dieser Beschreibung nicht darauf eingegangen, ob es sich um Behandelnde oder KlientIn handelt. Ich bin mir nicht sicher, ob das stimmt, aber beim Durchforsten des Internets und diverser Artikel kam es mir so vor, als würde sich beim Begriff Neutral eher auf das KlientInnen-Neutral fokussiert werden. Beim weiteren Forschen auf Franklyn Sills Seite entdeckte ich auch folgendes: Er beschreibt den Begriff „presence“ als *a „state of wide, soft receptive awareness that practitioners enter as they orient to a client's system. It is a natural state present at the core of our being“*.

Die erste Herausforderung beim Schreiben dieser Arbeit ist also eine terminologische. Ich denke, dass oftmals in Kontexten außerhalb der Biodynamik von „Präsenz“ die Rede ist, wenn es um eine Ausrichtung geht, die sich mit dem Ausrichten zum Neutral hin deckt.

In einem Video von Michael Kern, einem bekannten biodynamischen Praktiker, in dem es darum geht, dass eigene Neutral zu finden beschreibt er das Neutral folgendermaßen: *„Our neutral can be defined as an embodied state of letting go, availability and openness. In Biodynamic Craniosacral Therapy it is the starting point for a deeper therapeutic process; it creates the space for 'something else' to happen“*.

Er beschreibt also das Neutral als einen verkörperten Zustand. Damit kann ich viel anfangen, denn das Präsenz über den Körper (und nicht rein über den Kopf) passiert, macht für mich viel Sinn. Deswegen liebe ich auch folgendes Zitat:

"The body is the home of feeling; the house of memory. To heal, we need access to it"
American Dance Therapy Association

Das Wort „embodiment“, Verkörperung, wurde in den letzten Jahren ja fast zu einem Trendwort und mittlerweile gibt es auch Bereiche rund um „embodiment“, die ich eher kritische sehe. Ich denke in der Betrachtung des Neutrals ist es aber passend, denn wir können uns nicht rein kognitiv vorstellen, wie es ist, sich auszurichten. Diese Ausrichtung findet im Körper statt.

Die Beschreibung, die Kern für das Neutral liefert, fühlt sich für mich stimmig an. Im Skriptum unserer Ausbildung wird zwischen Behandler-Neutral und Klienten-Neutral unterschieden. Karin Klinke, unsere Lehrgangsleitung, beschreibt das Behandler-Neutral als einen *„Zustand innerer Stille, wach und zentriert, in dem unsere Wahrnehmung weit, offen und empfänglich ist“*.

Als ich zur Praxis des Neutral im Internet forschte, begegnete mir außerdem immer wieder der Ausdruck des „neutral listening“. Hier fand ich die für mich stimmigste Beschreibung von Ged Sumner, einem Praktiker in Kanada. Er beschreibt *neutral listening* als *"the practitioners ability to be objective and not get too involved but be involved at the same time. So kind of very empathetic but also slightly detached from what's shifting and changing in the body"*. Karin

Klinke, unsere Ausbildungsleitung, beschrieb es in einem Modul einmal sehr schön, und zwar mit den Worten: „es geht darum, gut bei sich zu bleiben, ohne die Rollläden dicht zu machen“.

Hier kommt mir sofort die vielgehörte Einladung in den Sinn, dass wir uns zu 80 oder gar 90% auf unseren eigenen Körper und unsere Körperempfindungen konzentrieren sollen. Nicht zu sehr in das System oder einzelne Körperstellen des/der KlientIn hineingezogen werden und immer wieder in die Weite gehen.

„Lauschen ist kein Suchen, sondern ein Empfänglich-Sein“ Modul 1

Während es natürlich auch viel zu schreiben gibt zu dem, was wir mitkriegen bei den KlientInnen, die vor uns auf der Liege sind, möchte ich mich eher auf das konzentrieren, was bei der Behandelnden Person passiert (und was ja wiederum eine co-regulierende Wirkung auf unsere KlientInnen hat).

Aus den gesamten unterschiedlichen Interviews und Zitaten, die ich zum Thema Neutral im Internet gefunden habe, habe ich hier meine eigene Beschreibung entwickelt. Ich bezeichne Neutral als einen *Zustand der wertfreien Aufmerksamkeit, offen-präsent mit den eigenen Empfindungen sowie (falls eine zweite oder mehr Personen präsent sind) im Kontakt mit den Empfindungen der Anderen.*

Ich denke, dass dieser Zustand beziehungsweise diese Ausrichtung fundamental wichtig ist für die Arbeit, die wir in der biodynamischen CranioSacral Arbeit tun. Dies ist unser Ausgangspunkt sowie der Punkt, an den wir immer wieder zurück kommen.

"This state of availability needs to be there as a prerequisite for deeper shifts and for deeper shifts to take place". Michael Kern

Während in anderen Körperarbeitsmethoden (wie zum Beispiel im Shiatsu) der Muskeltonus des/der BehandlerIn und wie wir physisch den Körper berühren eine große Rolle spielt, denke ich, dass ein wesentlicher Teil (und Geschenk der) Biodynamik die Haltung ist, mit der wir der Behandlung und der Person vor uns begegnen. Das heißt nicht, dass es nicht wichtig ist, wie wir auch physisch jemanden berühren. Aber wenn ich von einer neutralen Haltung aus auf eine Person blicke, ermöglicht mir das, dass ich mit Freundlichkeit auf die Person und die (tragen) Fulcra blicken kann, die wir alle in uns gesammelt haben. Außerdem hilft es mir mich an dem Gesunden zu orientieren, was wiederum eine Grundhaltung der biodynamischen CranioSacral Praxis ist. Ich glaube, dass wir es tendenziell eher unterschätzen, wieviel achtsame und wertfreie Präsenz im Kontakt mit einer anderen Person bewirken kann.

"Your presence is the most precious gift you can give to another human being".

Marshall. B. Rosenberg.

Das Ausrichten zum Neutrals erlebe ich, wie oben schon erwähnt, nicht als eine kognitive Entscheidung, die ich treffe, sondern viel mehr als einen physisch-emotionalen Vorgang. Barbara Gungl, die Assistentin in unserem Lehrgang und selbst wunderbare CranioSacral Praktikerin, sagte einmal in der Ausbildung, als es um die Augen ging, dass sie wahrnimmt, dass folgendes in ihrem Körper passiert, wenn sie sich zum Neutral hin ausrichtet: dass sie wahrnimmt, als würden ihre Augen ein bisschen zurück in ihre Augenhöhlen sinken und der Nacken (dadurch) weiter werden.

Wenn ich an der Liege sitze und mich innerlich ausrichte, dann fühlt es sich meistens so an: ich nehme meine Füße am Boden wahr, meine innere Aufmerksamkeit wandert durch meinen Körper durch, die Schienbeinknochen entlang hinauf, meist sind es meine Knochen, die ich vor meinem inneren Auge habe. Dann stelle ich mir vor, wie sich meine Wirbelsäule aufrichtet (nur beim darüber Schreiben kommt mir schon ein tiefer Atemzug), der Nacken längt sich, die Augen und der Kiefer werden weicher und der Platz zwischen den Schultern und Ohren wird weiter.



Das ist es was ich als neutral auf der physischen Ebene wahrnehmen kann, dann gibt es noch die mentale/psychische Ebene: hier fühlt es sich an, als würde mein Herz mehr Platz bekommen und als würde ich mich innerlich in mir zurücklehnen. Oft hilft es mir eine Kerze anzusehen oder aus dem Fenster zu schauen.

Sehr oft habe ich bei Behandlungen das Bild von dem Platz am Steinhof vor Augen, den wir im Laufe der Ausbildung besuchten, als es um die Weite ging. Das war für mich ein absolutes Schlüsselerlebnis innerhalb der Ausbildung. Der Wind und das wehende Gras sind ein Bild, an dem ich immer wieder andocken kann. Wie wir da sitzen und es stürmt und wir uns immer und immer wieder ausrichten, weit machen.

Je nachdem wer vor mir liegt kommen mir auch unterschiedliche Bilder – manchmal sind es Weizenfelder, manchmal sind es weite Wiesen, manchmal der Ozean. Und immer wieder denke ich dann an etwas anderes und wenn ich merke, dass ich innerlich abgeschweift bin, dann geht die Ausrichtung zum Neutral von vorne los – eigentlich fast immer beginnend bei meinen Füßen.



Abb.: Blick vom Schafberg auf Wien, einer meiner Kraftorte und ein Ort der Weite. Foto: Lena Maya Turek

Wichtig finde ich es hier auch zu erwähnen, dass ich denke, dass es hier viel um eine Ausrichtung hin zu Präsenz geht, zu einem Wiederfinden zum gegenwärtigen Moment. Silvia Ostertag, die Gründerin des Initiatischen Gebärdenspiels[®] drückt es wunderbar poetisch aus, wenn sie schreibt

„Einfach wieder mich einlassen auf diese Weite, als sei sie mein Atem. Einfach wieder mich einlassen auf diesen Atem, der sich weitet, als sei er die Weite. Einfach wieder mich einlassen auf diese Stille, die mich lebt“.

Das hat für mich so viel mit Achtsamkeit zu tun und gelebter Wahrnehmung. Genau deswegen gefällt es mir auch so, dass Sills die Biodynamik als eine „*study of perception*“ beschreibt. Denn Wahrnehmung ist etwas, das über Form hinausgeht.

Ich denke, dass ist auch der Grund, warum mich die Arbeit von Bruno Caverna, dem Gründer von Play Fight, immer wieder ruft und begeistert: sein Verein heißt „Formless Arts“ und das ist es, was ich auch erleben kann: es geht in seiner Arbeit (und seiner Lebenssuche) um Bewusstsein, um Wahrnehmung, um existenzielle Lebensthemen, die über Identitäten hinausgehen – sowohl die persönlichen (die große Frage wer ich bin abseits von den Dingen,

die ich tue oder der Art, wie ich sozialisiert wurde) als auch jenen, die zum Beispiel den Bereich des zeitgenössischen Tanzes abstecken.



Play Fight

Play-Fight nach Formless Arts (der darüberstehende Verein) ist eine Bewegungspraxis, die sich aus dem unermüdlichen Forschen im Feld von Bewegung und Bewusstsein von Bruno Caverna entwickelt hat. Bruno war schon in jungen Jahren interessiert an tiefergehenden körperlichen sowie kognitiven Erfahrung und kreierte dann über die Auseinandersetzung mit Capoeira, Contact Improvisation, zeitgenössischem Tanz sowie Sistema (russischen Kampfsport) eine eigene Praxis: Play-Fight. Ein Schlüsselerlebnis, dass er auch immer wieder als ein solches bezeichnet, war die Arbeit in einem Krankenhaus für psychisch erkrankte Menschen. Hier lernte er, unkonventionelle pädagogische Ansätze aus einer Notwendigkeit heraus zu entwickeln. Play-Fight als Praxis ist nicht ein abgeschlossenes System oder ein Training, dass sich fertig erlernen lässt, im Gegenteil. Auf ihrer Webseite beschreibt Formless Arts als eine *"ever-evolving holistic practice"*.

Die Praxis besteht aus unterschiedlichen Übungen. Ein Vormittag in einem Workshop sieht nie gleich aus, immer jedoch (weil es ein Grundpfeiler von Play-Fight ist) gibt es Übungen zu zweit (oder mehr), wo es darum geht, in Verbindung mit sich selbst und der anderen Person zu gehen. Die Suche nach Verbindung ist Play-Fight immanent.

Ester Braga, eine der Frauen im Team von Play-Fight, beschreibt die Workshops, die sie hält, mit folgenden Worten: *"The class will weave a journey through different exercises (some solo scores and often with a partner), eventually flowing into the free play. The physical drills are orientated towards playfulness and cultivating a sense of sensitive and present awareness."*

Through that we focus on recognizing, acknowledging, and recycling the storage of unnecessary hidden tensions and blockages in our body-mind-systems into a more self-empowered presence.

To "stop doing" and learn how to sense and be present allows the body to re-function organically and efficiently, while the mind starts interfering less and less at each step we take. We use play as an inherent quality of human beings. Through the other, with the other, we can flow, embrace the challenges, discover further about who we are (not); eventually embodying a state of non-resistance, towards ourselves first".

Play Fight als Praxis wandelt sich mit der persönlichen Entwicklung Brunos beziehungsweise mit den anderen Menschen, die es mittragen und weiterentwickeln (zu denen ich bis zu einem gewissen Grad auch gehöre). Was sich aber nicht wandelt und was dazu gehört, ist ein respektvolles aufeinander zugehen während der Übungen.

Da uns diese Praxis immer wieder einen Spiegel vorhält braucht es einen besonders wertschätzenden Umgang mit den Grenzen des/der PartnerIn. Immer wieder erlebe ich Menschen auch herausgefordert durch die Praxis beziehungsweise durch das, was es in ihnen auslöst. Ich denke, dass es da ein sehr wachsameres Halten des Raumes braucht, wenn wir Menschen in diesen delikaten Zustand bringen und bin mir dessen beim eigenen Unterrichten der Praxis auch bewusst.

Bei Play-Fight kann ich dieselbe Erfahrung dieses neugierigen Lauschens erleben, die ich von der Arbeit an der Liege kenne. Ich stehe und habe meine Hände zum Beispiel auf der Brust einer Person liegen. Und ich stehe und warte und bin. Es gibt in dem Moment nichts zu tun, außer zu sein. Bruno spricht hier oft von „*doing without doing*". Hier gibt es eine Gemeinsamkeit zur Haltung der Biodynamik, das, was Summers als „*quality of non-action*“ beschreibt. Oft schließe ich meine Augen oder schaue ebenfalls in die Weite. Der Platz in mir wird größer.



Abb.: Zwei Personen auf dem Play-Fight Camp 2022, Foto von Cristina Crippa

Was in mir hier oft passiert (und sich mit dem deckt, was ich bei Cranio an der Liege erlebe) ist, dass es oft auch zuerst ein rein körperliches durchchecken ist. Wo in mir ist Anspannung, die ich loslassen kann? Wo in mir gibt es Stellen, die Spannung tragen, die ich nicht brauche? Meist löst sich dann etwas in den Schultern und (fast) immer auch in der Hüfte, die Position meines unteren Rückens verändert sich und ich stehe anders auf meinen zwei Beinen. Und dann kommt der Kopf dazu – wo in meinem Bewusstsein gibt es Gedanken, Ideen, Konzepte, die ich gerade nicht benötige? Meist löst sich dann noch einmal Spannung in meinem Körpersystem (zum Beispiel in der Haltung meines Ellenbogens) und dann ist es ein „einfach sein“ mit mir, mit der anderen Person, mit der Verbindung. Ich mag das Gefühl sehr, wenn ich mich innerlich auf Wertfreiheit ausrichte.

Ich stehe da, meine Hände liegen auf den Schultern, ich blicke (im besten Fall) auf die Landschaft der Toskana und nehme einen tiefen Atemzug. Es gibt nichts zu tun. Und es ist wie zum allerersten Mal jemanden berühren, jemandem begegnen. Das ist es auch, was ich an dieser Haltung so schätze: ich erlebe mich, wie ich ganz offen-freundlich (und mit viel Geduld) der anderen Person begegnen kann. Und wenn ich „tue ohne zu tun“ dann kann sich diese innere Weite, dieses innere Zurücklehnen, dieses innere Sein, Neutral, auf meine*n Partner*In übertragen und es passiert das, was wir in Play Fight „*falling*“ nennen – Fallen.

Fallen ist ein wichtiger, wenn nicht der Kernpunkt von Play-Fight. Hier geht es nicht um ein rein sprichwörtliches Fallen (das kann auch passieren) sondern um etwas, dass näher an Loslassen, sich dem gegenwärtigen Moment, sich selbst und der anderen Person hingeben dran ist. Es ist wie gesagt kein rein physisches Fallen sondern ein den (sich durch überschüssige Spannung im Körper zeigenden) Widerstand gegen die Schwerkraft loslassen. Es geht nicht um ein Aufgeben der körperlichen oder mentalen Integrität und auch nicht um ein Kollabieren oder in sich zusammenfallen, sondern eher um ein Mitgehen mit dem, was da ist.

Manchmal fühlt es sich im Play-Fight Feld so an, als würden wir die Felder, denen wir in der Cranio lauschen, physisch miterleben bzw. be-tanzen. Das spannende daran: auch wenn eine Person nicht stark am inneren oder äußeren Lauschen ist, wenn die andere sich gut mit dem Feld verbindet, kann sie die andere Person mit hineinnehmen. Das ist eine Gemeinsamkeit zur Biodynamik für mich und kann auch mit dem schönen Wort Co-Regulation beschrieben werden. Was ein Unterschied ist, ist was dann daraus entsteht. Während bei einer Cranio Sitzung die eine Person liegt und die andere sitzt, entsteht bei Play-Fight ein Fluss, ein Tanz. Natürlich ist bei Bewegung immer eine große Gefahr, dass dieses tiefe Lauschen, dieses einander zuhören, verloren geht, deswegen gibt es auch immer wieder Vormittage, an denen physisch sehr wenig passiert. Ich finde jedoch, dass ein Geschenk von Play-Fight ist, dass es die wunderbare Welt der Bewegung und des miteinander Bewegens mit einer tiefen Wahrnehmungspraxis verbindet. Gemeinsam haben die beiden Praktiken, dass wir Menschen dieses neugierige, wertfreie immer wieder verlieren und uns dann immer wieder daran erinnern können.

Es gibt noch weitere Dinge, die mich an Play-Fight begeistern und immer wieder berühren. Zum einen habe ich erlebt, dass es, seit ich vor ungefähr sieben Jahren damit begonnen habe, ein fundamentaler Teil von und Feld für meine persönlichen Weiterentwicklung sowie Auseinandersetzung mit meinen Mustern und „Schatten“ war und ist. Es ist ein nie endend wollendes Lernfeld und es hat mein Auge immens geschult, was meine eigenen Spannungen betrifft. Es war und ist auch ein Ort, an dem sich ganz viel meiner persönliche Themen lösen konnten. Auch wenn ich dem Wort Heilung (beziehungsweise dem, wie es vermarktet wird) offen-kritisch gegenüber stehe kann ich sagen, dass in dem Feld von Play-Fight viel persönliche Heilung geschehen ist.

Zum anderen war es wie eine Schulung in Sensibilität. Zuvor hatte ich mit meiner Sensibilität oft Schwierigkeiten, erlebte sie als unwichtig bis überfordernd und konnte nicht verstehen, wie gewisse Dinge für mich so spürbar waren und ich sie zugleich nicht in Kontakt bringen konnte mit anderen. Oder andere Dinge nicht wahrnehmen konnten, die für mich so präsent waren. In jedem Fall konnte ich die Sensibilität nicht als Geschenk sehen.

Im Feld von Play-Fight habe ich gemerkt, dass dieses Lauschen und offen und präsent sein nicht nur eine Fähigkeit ist, sondern auch etwas ist, dass man kultivieren, üben kann, wie man auch sein Gehör für Musik schulen kann. Ich habe durch Play-Fight mein Präsenz-Gehör enorm schulen können und dafür bin ich ewig dankbar.



Abb.: Lauschen bei einer Cranio Behandlung. Foto von Mafalda Rakos

Des Weiteren ist es ein Feld, das die wunderbarsten Menschen anzieht (jene, die nach ebendieser geteilten Präsenz abseits von Form suchen würde ich sagen) und ich konnte dadurch fantastische Menschen kennenlernen und das in einer Tiefe, die ihresgleichen sucht. Die meisten Menschen, die ich von Play-Fight kenne, sehe ich vielleicht zweimal im Jahr. Und trotzdem ist da eine sofortige Verbundenheit, Verbrüderung oder Verschwesterung, weil wir gemeinsam dieses Lauschen erlebt haben.



Abb.: Ein Advanced Training Event in Monterosi, Toskana, Italien. Foto von Formless Arts.

Ähnlich (und doch auch wieder anders) wie die Verbundenheit, die ich mit der Ausbildungsgruppe der Cranio spüren kann. Das gemeinsame Tanzen, Übungen aus der Körperarbeit sowie für ein paar Tage das Leben miteinander teilen macht natürlich nochmal ein ganzkörperliches Feld und eine besondere Art von Verbindung auf.

Um eine Brücke zurück zur Cranio zu schlagen: Mit dem Vokabular der Biodynamik könnte man sagen, dass wir uns darin üben, dem *breath of life* zu lauschen. Das Wort, das mir am meisten und als erstes einfällt, wenn ich daran denke, wie es sich auf Play-Fight Events anfühlt ist: Lebendigkeit. Das absolute Leben, mit allen Facetten, nicht immer nur leicht, aber ganz nah dran am Kern von dem, was es heißt, Mensch und verkörperte Präsenz zu sein. Ich denke, dass dieses Gefühl von Lebendigkeit dadurch entsteht, dass wir uns versuchen, mit dem Flow, mit den Wellen des *breath of life* zu verbinden, auch wenn Bruno das nicht so ausdrücken würde.

Ich finde, dass dies wunderbar zu dem passt, wie Charles Ridley, dem Begründer der Dynamic Stillness School, das Neutral in der Biodynamik beschreibt, nämlich als „Zustand, der eintritt, wenn sowohl Klientin als auch Behandlerin die Kontrolle aufgeben und sich der Führung des *Breath of Life* anvertrauen“.



Abb.: Hände, Foto von Cristina Crippa

Während bei Play Fight ein gemeinsames Bewegen/Tanzen entsteht oder entstehen kann, geht es bei Authentic Movement dezidiert um das alleinige Bewegen und den persönlichen Ausdruck.



Abb.: Lena Pirkhuber und ich tanzend. Foto von Erica Bertolacci

Authentic Movement



Abb.: Person beim AM Praktizieren, die Pionierin der Tanzszene, Martha Graham, beim Tanzen

Authentic Movement (AM) ist eine Methode aus der Tanztherapie, die in den 50er Jahren von Mary Starks Whitehouse entwickelt wurde, und heute auch in tanzpädagogischen und psychotherapeutischen Settings verwendet wird. Joan Chodorow, eine der Pionierinnen des Authentic Movement, sagt zur Entstehung der Praxis:

"The root of this work can be traced to earliest human history when disease was seen as a loss of soul and dance was an integral part of the healing process".

Authentic Movement zieht seine Einflüsse aus Entwicklungspsychologie, Jungianischen Lehren, somatischen Praktiken und der Tanzanthropologie. Lena Pirkhuber, eine wunderbare Tänzerin, Kollegin und Freundin, die Authentic Movement Sessions und Gruppen anleitet, beschreibt die Praxis folgendermaßen:

„Man bewegt sich im Authentic Movement mit geschlossenen Augen für eine definierte Zeit lang ohne Musik und folgt dabei ganz den inneren Impulsen, Bildern und Empfindungen. Es geht nicht darum, etwas darzustellen oder zu performen, sondern ganz ins eigene Sein einzutauchen und zuzulassen, was an Bewegungen und Geräuschen hervorkommt.

Dieses spontane aus-sich-heraus-Bewegen ermöglicht das Erleben, Verkörpern und Integrieren von Emotionen, stärkt die Ausdruckskraft und öffnet eine Tür zu unbewussten Anteilen, die gesehen werden wollen".

Neben der Rolle des sich-Bewegenden (Mover), gibt es auch die/den Bezeugenden (Witness), um Raum zu halten und zu beobachten. Schreiben, Malen, Bewegen und verbaler Austausch dienen als Übergang, um die Erfahrungen nachschwingen zu lassen. Im Folgenden verwende ich die englischen Ausdrücke witness und mover, da ich AM auch so kennengelernt habe.

Wie auch bei einer CranioSacral Behandlung gibt es auch ein Neutral bei der Person, die den Tanz bezeugt und es gibt natürlich auch eine wertfreie Haltung (die sehr wichtig ist), mit der wir uns beim AM bewegen. Ich konzentriere mich im Folgenden aber auf die Rolle des witness, nicht so sehr auf die Rolle des movers. Ich erlebe bei dem Wertfrei auf jemanden schauen, der*die sich bewegt, dass ich mir dieselbe Grundhaltung herhole, wie wenn ich an der Liege sitze und jemanden mit Cranio behandle, nämlich mit offener Neugierde.

„Be curious, not judgemental“. Ted Lasso

Gabriella Voss, Religionswissenschaftlerin, die einen Artikel über AM geschrieben hat, beschreibt die Rolle des witness als folgendermaßen:

"[the witness] provides a safe, contained, and receptive presence, maintaining an awareness of her mover's bodily expression as well as her own embodied experience" (Stromsted 2009: 202 in Szabo 2019).

Das finde ich so spannend, denn auch hier (wie auch bei Cranio und Play-Fight) geht es immer auch um ein Wahrnehmen von mir selbst sowie der Person vor mir. Es geht nicht darum, zur Gänze in die Person vor uns hineinzutauchen, sondern es ist ebendiese *„receptive presence“*, die mich in allen Praktiken so fasziniert.

Schon Sutherland, der Gründervater der CranioSacral Therapie sagte

"Use no force from without, let the unerring potency do the work" (Sutherland 1990, Teachings in the Science of Osteopathy).

Auch Ged Summers beschreibt in seiner *„Introduction to Biodynamic CranioSacral Therapy“*, dass es darum geht, die *„quality of non-action“* zu kultivieren. *"Sitting and letting things move from and within themselves. Still and aware but in a soft way"*.

Um zurück zu Authentic Movement zu kehren: Nachdem sich beide Personen bewegt haben gibt es meist Zeit für einen verbalen Austausch in der Diade (zu zweit). Hier gibt es (auch damit die Wertfreiheit behalten werden kann) klare Strukturen für die Kommunikation. Zuerst spricht die Person, die sich bewegt hat über das Bewegen. Hier ist die Einladung, im Präsens zu sprechen, als würde man es in diesem Moment erleben. Dann wird gefragt, ob die Bewegende Person bezeugt werden will. Bejaht diese das, spricht die bezeugende Person. Ebenfalls im Präsens und mit Ich-Botschaften. Keinesfalls geht es darum, zu projizieren (zB. du hast dieses oder jenes gemacht und ich habe gesehen, wie wütend du bist). Eher wird geteilt, was in einem selbst beim Bezeugen lebendig geworden ist.

Hier ein Beispiel:

Mover: ich stampfe mit den Füßen auf dem Boden. Dann drehe ich mich und öffne meine Arme in die Luft.

Witness: Ich sehe dich, wie du mit den Füßen auf dem Boden stampfst und in mir entsteht ein Bild von Klarheit und Integrität.

Ein (schöner) Nebeneffekt des Bezeugens ist, dass sich oft die Bezeugenden auch an Bewegungen erinnern, die der Mover vielleicht schon vergessen hat. Das primäre Gefühl das ich mit AM verbinde ist eines von Zufriedenheit, dass ich bei einer aus mir heraus entstandenen Bewegung, die meine Gefühle in diesem Moment darstellt, *„einfach nur“* gesehen worden bin. Wenn ich da eine Offenheit erlebe, kann sich etwas in mir tief entspannen.

Shoshin und der offene Blick auf Andere

Was Biodynamik, Play-Fight und Authentic Movement verbindet ist die Haltung. Dies kann natürlich auch als meditative Praxis gelesen werden, denn es unterstützt uns Präsenz zu erleben. Im japanischen Zen-Buddhismus gilt diese Haltung als ein wichtiger Grundpfeiler für einen zufriedenen (oder zufriedeneren) Geist.

A lot of our troubles could be solved by one simple practice.

A lot of joy could be found with the same practice.

And it is simple: practice seeing life with a beginner's mind.

Shoshin ist ebendiese Praxis aus dem Zen Buddhismus und wird mit „beginners mind“ übersetzt. Das Wort shoshin ist eine Kombination aus den japanischen Worten *sho* (was übersetzt AnfängerIn oder Anfang bedeutet) und *shin* (was *mind* oder Kopf bedeutet). Erste Aufzeichnungen zu diesem Konzept im Zen-Buddhismus gehen auf das 13. Jahrhundert zurück. Felipe Bastos, in seinem Artikel „Beginner's Mind: The Art of not Knowing“ beschreibt vier Charakteristika des *beginners mind*: *Openness, flexibility, curiosity* und *acceptance*.

Diese offene Haltung kann ich immer praktizieren. Ob ich jemanden an der Liege behandle, tanze, während ich spreche, esse oder gehe – es geht über die reine Form des Tuns hinaus.

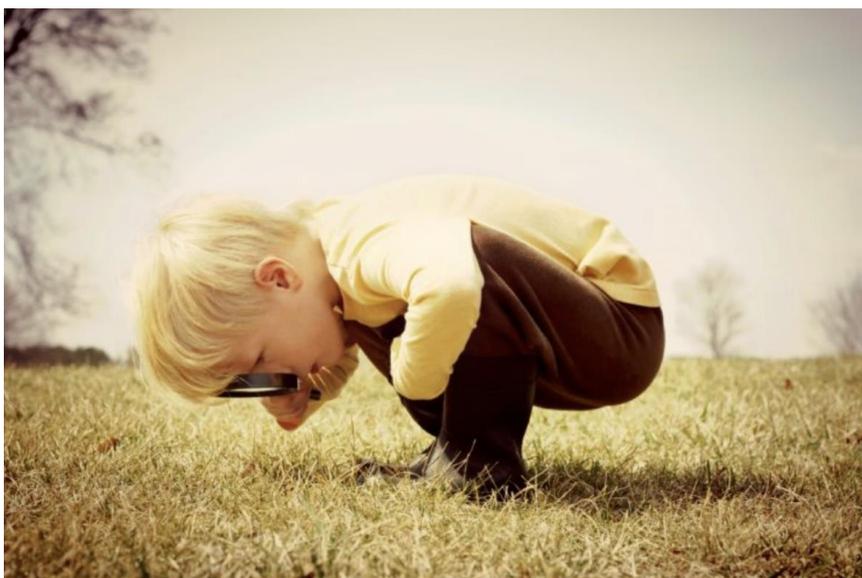


Abb. Eines Kindes. Credits: Shutterstock.

Unterschiede und Gemeinsamkeiten

Während ich im Laufe der Arbeit schon mehrfach auf Gemeinsamkeiten eingegangen bin, möchte ich hier auch noch die Unterschiede herausarbeiten. Was die Praktiken unterscheidet ist zum Einen die Menge der Menschen, die involviert sind. Während sowohl Play-Fight als auch AM oft wie Cranio zu zweit stattfindet, gibt es bei beiden Praktiken Momente, bei denen Übungen zu dritt oder mehr erlebt werden (können). Bei Play-Fight wäre dies ein Tanz zu dritt (was das Lauschen natürlich spannend und komplexer macht), bei AM wäre es zum Beispiel so, dass eine Person mover ist und zwei Personen witness.

Eine weitere Unterscheidung, die zum Anderen festgemacht werden kann, ist der große Bereich des therapeutischen Kontextes. Während auch Cranio keine anerkannte Therapierichtung in Österreich ist, gibt es doch ganz klar ein Beziehungsfeld, das eine/n KlientIn und eine/n BehandlerIn involviert. Es findet zwar ein (non-verbaler) Dialog zwischen den Körpersystemen statt, aber es ist klar, dass eine Person Raum hält, damit sich das andere System entfalten kann. Dieser Unterschied wird bei einer längerfristigen Prozessbegleitung natürlich noch deutlicher. Bei AM ist die Rollenverteilung auch sehr klar. Bei Play-Fight gibt es Übungen, bei denen die Rollen in Zuhörende und Zuhörender klar verteilt werden, jedoch gibt es ebenso Momente, wo es in eine geteilte Präsenz überfließen darf.



Das Potenzial des Neutrals

Es gibt viele Gründe, warum ich denke, dass diese Haltung höchst relevant ist, sowohl auf als auch abseits der Liege. Zum Einen erlebe ich immer und immer wieder, dass ich mit liebevollen Augen auf mich schaue, wenn ich mich neu ausrichte. Wenn ich „neu“ und mit der *beginners mind* Haltung auf mich beziehungsweise auf andere schaue. Es erinnert mich daran, dass die Person vor mir ganz ist, gesund ist, schon fertig, so wie sie ist, dass was Bruno so poetisch als „*unbroken wholeness*“ beschreibt. Das ich (im Kontext von Cranio) nichts heilen, schaffen, retten oder ändern muss, sondern, dass es so (gut) ist, wie es ist. Diese Ausrichtung auf das Gesunde hilft mir auch, Geduld zu bewahren, mit mir und mit Anderen 😊

Diese Art der Präsenz verbindet uns außerdem mit dem, was die wunderbare Meditationslehrerin Tara Brach als den „*life of the moment*“ beschreibt. Und das macht uns glücklich(er), würde ich behaupten!

Ich denke, dass es auch ein Mitgrund ist, warum ich Cranio Behandlungen immer als eine „Win – Win“ Situation wahrnehme – wenn ich mich zum Neutral hin ausrichte und in diese offene Präsenz gehe, dann löst das auch in mir - auch wenn ich in einer Raum haltenden Rolle bin – Spannungen und ich gehe anders aus der Session raus als ich reingegangen bin, meist ruhiger und innerlich weiter.

Das Neutral und das Feld - ein besonderes Erlebnis

Ich möchte zum Abschluss noch von einem berührenden Erlebnis erzählen, dass mir noch einmal die Besonderheit von einem neutralen, ausgerichteten Feld vor Augen geführt hat. Letzte Woche hatte ich endlich die Gelegenheit zum ersten Mal ein Kind zu behandeln. Es handelte sich hier um den 3-jährigen Sohn einer Freundin. Schon zuvor war ich gespannt, wie so eine Behandlung ablaufen würde, was anders und was ähnlich sein würde. Ich bereitete den Raum so vor, dass sowohl eine Liege als auch eine gemütliche Matratze zum Spielen bereit waren. Und dann war es auch schon so weit. Beim Reinkommen und zu Beginn war N. sehr skeptisch und versteckte sich viel bei und hinter seiner Mama. Dann war mein Vorschlag, ihm das Zimmer einfach mal zu zeigen, er lies sich auf den Vorschlag ein.

Im Behandlungsraum gelandet setzten wir uns zu dritt auf die Matratze. In ruhigen Worten und ohne ihn zu viel (oder zu wenig anzuschauen, dieses pendeln war wichtig) erklärte ich ihm, was ich hier normalerweise so mache. Er hörte mir ganz aufmerksam zu und Stille breitete sich im Raum aus, auch wenn ich redete. Ich nahm immer wieder tiefe Atemzüge und das Feld wurde weiter, ruhiger, weicher. Ich sprach über die Tatsache, dass manche Leute mehr Energie haben und manche Menschen auch einschlafen, die hierherkommen. Und dass ich nie irgendwas mache, was jemand nicht mag. Auch wenn ich die Wahrnehmung hatte, dass es wichtig ist, ihm diese Informationen zu geben, genauso wichtig wirkte die Stille, die sich im Raum breit machte. Er lehnte sich dann bei seiner Mama an und nach einer Weile konnte ich ihren Fuß berühren. Seine Füße waren zuerst eingezogen und konnten sich dann ausbreiten, in meine Richtung hin. Zu Beginn war ich auch noch fast am anderen Ende der Matratze, zu Ende hin in Berührung mit seiner Mama. Und so auch mit ihm, hatte ich die Wahrnehmung. Auch seine Mama meldete mir später zurück, dass sie das Gefühl hatte, dass über sie beziehungsweise das Feld eine Behandlung stattgefunden hatte, auch wenn ich ihn nicht berührt habe. Er wurde immer ruhiger, seine Mama las ihm kleine Geschichten vor und ich behandelte sie währenddessen. Dann war es genug (nach etwa 20 Minuten) und er sagte klar, dass er weg wollte.

Seine Mama erzähle mir später folgendes, was mich restlos von dem Potenzial eines präsenten Feldes überzeugte, als etwas, dass spürbar ist, weit über die Form einer klassischen Behandlung hinausgehend.

Als die beiden die Tür zur Straße hin hinter sich schlossen breitete sich ein großer Grinsen auf N.s Gesicht aus und er sagt zu ihr (in diesen Worten!): So lustig, dass niemand weiß, dass hinter dieser Tür so ein besonderer Ort ist.

Conclusio

Das Thema Achtsamkeit wurde schon viel behandelt und landet dankenswerterweise auch immer mehr in der Mitte unserer Gesellschaft. Und trotzdem denke ich, dass es noch immer sehr viel Luft nach oben gibt, was die Verbreitung des Wissens über (sowie die Wirkung von) Präsenz und Ausrichtung betrifft. In meinem Leben hat das Schulen meines Präsenz-Gehörs sowie das Lernen eines wertfreieren Zugangs mit mir und Anderen definitiv eine große Veränderung hervorgebracht. Ich rede freundlicher mit mir selbst und handle teilweise weniger reaktiv, sondern kann einen Moment lang innehalten, bevor ich mich selbst oder andere bewerte. Das ist ein enormer Unterschied und verbessert definitiv die Lebensqualität.

Auch wenn die Praktiken, die ich in der Arbeit beleuchtet habe, sich von Form und Kontext her unterscheiden (und das auch relevante Unterscheidungen sind), das Gefühl, dass in mir entsteht, ähnelt sich sehr stark. Wann immer ich mich mit dem Neutral verbinde, mich innerlich ausrichte, entsteht in mir Platz, ein Raum der Offenheit. Dieses Gefühl löst in mir eine tiefe Zufriedenheit und Freude aus, ein Gefühl von: ja, hier bin ich, ich darf einfach sein, wie ich bin und der Moment darf einfach sein, wie er ist. Ich bin berührt von der Kraft und dem Potenzial dieser Haltung.

Hiermit schließe ich ab...

...und mag auch gleich **Danke** sagen!

Danke an die Karin, für die Art, wie sie Raum hält und wie sie unsere Gruppe in den letzten drei Jahren begleitet hat, voller Wissen, Klarheit, Generosität und der so spürbaren Begeisterung für die Biodynamik. Außerdem der Barbara für ihre ruhige, klare, wertvolle Präsenz innerhalb und außerhalb der Ausbildungstage. Und der Eva für ihre Unterstützung. Unbedingt auch der Gruppe selbst, wie wir mit viel Humor, Wertschätzung und Neugierde einander gegenüber durch diese gemeinsamen Jahre gesegelt sind.

Und ich bin der Cranio sehr dankbar, war es doch eine weitere Tür zu diesem wunderbaren Feld und eine Praxis, in der ich erkennen konnte, dass dem-was-ist-Zuhören-können ein Geschenk ist und eines, das ich mit Freude erlebe und mit Anderen teile.

Allen voran mag ich dem großen Ganzen danken, dem Wunder Leben, dem breath of life, der Lebendigkeit in uns und um uns – dieses große, magische, schwierige, besondere, tiefe, wunderbare Feld namens Leben. Danke, dass ich hier sein darf. Danke an meine Eltern, durch die ich hier bin und an mich, durch die ich hier lebendig (geworden) bin.

Aho!



Quellenverzeichnis

Franklyn Sills Webseite. Craniosacral Biodynamics Glossary : craniosacral biodynamics with Franklyn Sills (craniosacral-biodynamics.org)

Skriptum zur Ausbildung an der Schule für CranioSacrale Berührung von Karin Klinke. Module 1 bis 8.

Video von Michael Kern. Youtube.
<https://www.youtube.com/watch?v=R9a6c5FBkYA&t=566s>

Ged Sumner. body intelligences. What is Biodynamic Craniosacral Therapy.(bodyintelligence.com)

Silvia Ostertag. <http://www.initiatisches-gebaerdenspiel.de/>

Webseite von Formless Arts. <https://formless-arts.com/>

Authentic Movement. <https://www.authenticmovementinstitute.com/authenticmovement>

Webseite von Lena Pirkhuber. www.moveintoyouessence.at.

Sutherland. 1990. Teachings in the Science of Osteopathy.

Webseite zur Biodynamik. [Willkommen bei Cranio Austria - Dachverband für Craniosacrale Körperarbeit \(cranio-austria.at\)](http://www.willkommen-bei-cranio-austria.at)

Studien zur CranioSacral Therapie. [Wissenschaftliche Studien: Craniosacral Verband Deutschland \(cranioverband.org\)](http://www.wissenschaftliche-studien-craniosacral-verband-deutschland.org)

Gabriella Voss. 2019. "Coming Home to Oneself through the Body": The Holistic Dance Institute in Austria.

Beginners Mind. [Approaching Life with Beginner's Mind - zen habits zen habits](http://www.approaching-life-with-beginners-mind.com)

Beginners Mind. <https://en.wikipedia.org/wiki/Shoshin>

Beginners Mind. The Art of not knowing. <https://mindowl.org/beginners-mind/#>

Tara Brach. <https://www.tarabrach.com/>