

Vortrag „Unsere Sprache“ von Karin Schaefer

gehalten auf dem **ATEM-Kongress** des Berufsverbandes ATEM
am 03. Juni 2018 in Herrsching am Ammersee

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

mit dieser Anrede sind wir schon mitten in einem Sprachproblem.

Zu umgehen wäre dieses Sprachproblem mit der Ansage: Liebe Anwesende.

Meine Kollegen bitte ich um Verständnis, wenn ich aus sprachlichen Gründen die weibliche Form anwende.

Die Frauen sind bei uns in der Mehrzahl - leider.

In Frankreich wird zu dem jeweils nicht erwähnten

Geschlecht gesagt: „J’embrasse les hommes“ oder „J’embrasse les femmes“. Hier für uns übersetzt: Ich

umarme die Männer.



Bei unserem BVA-Treffen im vergangenen Jahr wurde ich in einer kleinen Arbeitsgruppe ganz spontan gefragt: „Magst Du nicht einmal etwas zu dem Thema „Unsere Sprache“ anbieten?“ Genau so spontan sagte ich „Ja - gerne!“

Und dann saß ich zu Hause vor einem weißen Blatt und mit einem leeren Kopf:

Was wollen meine Kolleginnen hören? Was kann ich ihnen sagen?

Das war der falsche Weg: Es geht nicht um das Was, sondern um das Wie.

Wie können wir mit unserer Sprache die Menschen erreichen, die zu uns kommen?

Wie können wir ihnen unsere psychosomatischen Methoden vermitteln?

Wie können unsere methodischen Verfahren für unsere Klienten wirksam werden?

Diese Woche führte uns bis in den innersten Kreis, zu der Frage nach dem Warum.

Die Antwort finden wir in der Tiefe unseres Selbst.

Wir selbst haben unsere Erfahrungen innerhalb der verschiedenen Methoden gemacht.

Sie wurden für uns zu einem Lernprozess, führten uns zu uns selbst und bekamen durch theoretische Kenntnisse ein professionelles Fundament.

In dem Kreis der BVA (AFA) haben wir uns ausgetauscht, haben miteinander und voneinander gelernt und haben entdeckt: Es gibt viele Wege zum Körperbewusstsein.

Es ist ein großes Glück, wenn jeder seinen eigenen Weg gefunden hat und gehen kann.

Picasso sagte: „Ich suche nicht, ich finde.“

Und welch' ein Glück, wenn wir uns der gefundenen und gewählten Methode nicht unterwerfen, sondern ihr Angebot durch eigene Erfahrungen als stimmig für uns empfinden und wenn diese Methode uns hilft, uns selbst zu finden.

Denn nur, wer sich selbst gefunden hat, kann sich hingeben, ohne sich zu verlieren.

Hingabe ist eine Voraussetzung für unseren Beruf:

Wir brauchen viel Hingabe, um das weiterzugeben, was wir für uns gefunden haben.

Der erste Schritt - die Methode.

Methode ist der Weg zu etwas hin (griechisch: meta-nach, hodos-Weg).

Bei der Vielfalt der Methoden im BVA müssen wir nach einer gemeinsamen Intention, einem gemeinsamen Nenner suchen: Was vereint uns? Finden wir ein Wort dafür?

Durch ein „fühlendes Denken, denkendes Fühlen“ (Elsa Gindler)
Schreibt bitte das für Euch passende Wort auf die dafür vorgesehenen Zettel.
Sprecht Euer Wort bitte laut für uns alle aus.

(Die Worte werden von Betty Braun aufgeschrieben und auf die Leinwand gebeamt)

Das Leitwort der Tagung wird deutlich: Vielfalt Atem.

In der Zusammenarbeit der Schulleiterinnen vor etwa 25 Jahren für ein gemeinsames Curriculum suchten wir nach einem gemeinsamen Nenner, dem kleinsten oder größten?

Wir einigten uns auf den kleinsten gemeinsamen Nenner, damit trotz aller notwendigen Regelungen die Vielfalt der Methoden erhalten bleibt.

Der zweite Schritt - die Didaktik.

Didaktik ist die Kunst des Lehrens. Für uns ist es die Kunst, unsere jeweilige Methode weiterzugeben, damit sie wirksam wird. Wir entwickeln sie ständig weiter.

Methodik und Didaktik sind nicht abgrenzbar, sie durchdringen und bedingen einander.

Unabhängig von dem jeweiligen methodischen Vorgehen gelten wohl für uns alle:

Die Vermittlung in der Pädagogik geschieht verbal, durch unsere Sprache.

Die Vermittlung in der Therapie vollzieht sich hauptsächlich manuell.

Der dritte Schritt - die verbale Vermittlung, unsere Sprache, unser Thema heute.

Sprache gehört zu unserem Handwerkszeug. In der Pädagogik ist sie unser praktisches Mittel, um die Methoden und ihre Wirkungen professionell und verantwortlich weiter zu vermitteln. In der Therapie vermitteln und wirken unsere sprechenden Hände.

Unsere Methoden wirken in einem geschützten Raum, in dem jeder Mensch wertgeschätzt wird. Wir vermitteln: Was ich wahrnehme, ist für mich wahr.

Im Gegensatz zu Schulklassen, Studiensemestern und Fachunterricht sind wir konfrontiert mit oft extrem heterogenen Gruppen in Bezug auf Alter, Bildung, sozialem Hintergrund, Gesundheitszustand. Unsere Sprache muss also einfach sein, damit sie für die unterschiedlichen Teilnehmerinnen leicht verständlich ist. Unsere Stimme passt sich dem Raum, seiner Akustik und der Größe der Gruppe an, damit sie alle Anwesenden erreicht, auch die weit Entfernten und die Stillen. Der Kontakt zu ihnen entsteht in uns, in unserem Innenraum und wirkt nach außen.

Wenn das Zuhören anstrengend wird, verringert sich die Aufmerksamkeit für das eigene Fühlen und Erleben. Wenn unsere Stimme überfordert wird, nehmen wir ein Mikrofon!

Unsere Teilnehmerinnen sollen ihre eigenen Erfahrungen machen, ohne jede Wertung. Es gibt kein Richtig oder Falsch, es geht nur um eine offene Wahrnehmung.

Darum darf es keine Manipulation durch Worte und Stimme, durch vorgegebene Rhythmen oder angedeutete Ergebnisse geben. Das verlangt Selbsterkenntnis von uns. Viele Klientinnen erleben einen ganz neuen Zugang zu sich selbst. Das ist ein wichtiger Lernprozess, der oft mit einer starken Selbstkonfrontation verbunden ist. Wir ermutigen sie durch unsere neutrale Achtsamkeit, mit der wir die Gleichwertigkeit aller signalisieren.

Neutrale Achtsamkeit bringt uns Lehrende manchmal in einen Konflikt mit uns selbst:

Wo bleibt unsere spontane Empathie den Menschen gegenüber, die sich uns anvertrauen?

Wo bleibt unsere innere Überzeugung von der Wirksamkeit der Methode?

Wie geht es uns mit unserer Hingabe, unserer inneren Berufung - unserem Warum?

Selbsterkenntnis und Selbstreflexion sind erforderlich bei dieser Gratwanderung.

Mit Präsenz und Gespür müssen wir immer wieder neu entscheiden, welche Seite aktuell förderlich ist: Das Angebot und die Ermutigung zum eigenen, freien Experimentieren oder eine unterstützende, sorgsame Begleitung.

Wir wissen wenig über diejenigen, die wir unterrichten.

Ihr eigenes Fühlen können wir nur erahnen. Zu Einigen haben wir einen schnellen Zugang, Andere bleiben uns eher fremd. Möglicherweise sind es gerade diejenigen, die unsere Empathie besonders brauchen und ihr doch mit Widerstand begegnen – aus Selbstschutz? Auch das gehört zum Dialog.

Für Lehrende und Lernende geschieht im Prozess des Widerstandes ein wesentlicher Lernprozess: Im Widerstand wird die eigene Kraft entdeckt. Für diese Erfahrung fand eine Kursteilnehmerin die Worte: „Weil Du mir widerstehst, stehe ich wieder.“

Im Unterricht wird mit neutraler Stimme und sachlich-konkreten Worten angeleitet, einfache Fragen lenken die Aufmerksamkeit zum fühl- und greifbaren Körper.

Jetzt stelle ich Euch einige typische Fragen aus dem Eutonie-Unterricht und bitte Euch, dazu Eure eigenen Antworten zu finden:

Findet einen guten Sitz auf Euren Stühlen und spürt zu Euren Füßen – wo sind sie?

Gebt ihnen einen guten Platz auf dem Boden. Wie fühlt Ihr Euch?

Wendet Eure Aufmerksamkeit zu Eurem linken Fuß, spürt ihn – was fühlt Ihr?

Spürt zu Eurem Strumpf – und weiter zum Schuh. Könnt Ihr die Zehen bewegen?

Haben sie genug Platz, um sich zu beugen, zu strecken, sich auseinander zu spreizen?

Lasst den Fuß wieder ruhen und spürt nach.

Vergleicht Eure beiden Füße miteinander – unterscheiden sie sich voneinander?

Wendet Euch dem anderen Fuß zu und erforscht auf Eure Weise, was spürbar wird.

Dann gebt Ihr abwechselnd mit dem linken und rechten Fuß einen leichten Druck gegen den Boden. Eure Spürfähigkeit gebt Ihr aus den Füßen durch die Schuhe zum Boden – spürt ihr seine Festigkeit? Wie viel Druck gebt Ihr? Wie schnell wechseln sich die Füße ab? Wie weit wirkt dieser Widerstand des Bodens in Euch hinein? Lasst Euch Zeit.

Nun findet Ihr eine ruhige Position und spürt nach: Wie empfindet Ihr jetzt Euer Sitzen?

Durch unsere Fragen leiten wir die Aufmerksamkeit der Teilnehmerinnen, wir führen sie zur Wahrnehmung bestimmter Körperteile. Dort finden sie ihre eigenen Antworten.

Renate Riese schreibt dazu in dem Buch *Gesundheit – Lernen – Kreativität* (Bern 2010):

„Somatopsychisches Lernen ereignet sich im permanenten Dialog des Individuums mit sich selbst und seiner Welt ... Die fragende Grundhaltung des Lehrers verweist den Schüler an sich selbst als Erkenntnissubjekt.“

Beziehung ist Dialog - Dialog ist Beziehung:

Eröffnen wir den Dialog durch unsere Fragen? Oder eröffnen die Lernenden den Dialog schon allein durch ihre Anwesenheit, durch das, was wir von ihnen wahrnehmen?

Sind unsere Fragen schon Antworten auf das, was wir durch unsere Sinne wahrnehmen?

Wie antworten die Teilnehmerinnen auf unsere Fragen? Was können wir wahrnehmen von ihren inneren Prozessen? Wie viel nonverbaler Dialog kann sich ereignen?

Wir alle haben geübt, erfahren, gelernt, reagiert und wir haben unsere seelisch-körperlichen Reaktionen reflektiert.

Dadurch gelingt es uns - mehr oder weniger – die Reaktionen Anderer zu „lesen“:

Wie reagieren sie mit ihrer Atmung und ihrem Tonus, mit ihrer Präsenz oder Abwesenheit, mit offener Einlassung oder mit Widerstand?

Die Frage, warum sie so reagieren, bleibt vorerst offen.

Unsere Sprache – unser Handwerkszeug im Unterricht:

Wenn wir unterrichten, geben wir keine Anweisungen, sondern führen durch unsere Anleitungen zur Selbsterfahrung.

1. Die Phänomene des Körpererlebens, die immer da sind, werden durch unsere Anleitungen erfahrbar gemacht und bewusst wahrgenommen.
 2. Grundlage für die Anleitungen sind unsere eigenen Erfahrungen. Sie wurden von uns reflektiert, durch theoretische Kenntnissen ergänzt und objektiviert.
 3. Zeit und Raum werden für das spürende Wahrnehmen in Ruhe und Bewegung gegeben.
 4. Hinweise und Fragen lenken die Aufmerksamkeit in den Körperinnenraum und von dort in den Außenraum. Es wird ermutigt, sich tragen zu lassen, Kontakt zur Umwelt aufzunehmen, aber ihr auch Widerstand zu geben.
- Unsere Aufgabe ist es, einen Prozess der individuellen Selbstentdeckung zu initiieren.

Unsere Sprache setzt sich zusammen aus Worten, Stimme, Akzenten, Rhythmus und Pausen. Sie muss sich flexibel an unsere Intention anpassen.

Ich zitiere Karl Binneberg: „... *dabei gilt es, unsere Sprache der Erkenntnis der pädagogischen Wirklichkeit immer besser anzuschmiegen.*“ (Karl Binneberg: *Pädagogische Sprache und pädagogische Begriffe*, Peter Lang, Frankfurt 2010, S. 25)

In den angebotenen Gesprächsrunden im Anschluss an den Unterricht gibt es unterschiedliche Reaktionen: Emotionale, begeisterte und wehklagende Aussagen oder Schweigen. Körperliche Prozesse sind oft schwer zu verbalisieren, Worte dafür schwer zu finden. Auch ein Verstummen ist eine wichtige Aussage.

Leichter ist es, wenn wir sehr konkrete Fragen stellen zu dem Unterricht:

Wurden die Anleitungen verstanden? Waren sie zu schnell, um mitzumachen? War es zu langsam, habt Ihr Euch gelangweilt? Was war unangenehm? Was hat gut getan?

Wie interpretieren wir das Schweigen auf unsere Fragen?

Watzlawick sagt: Man kann nicht nicht kommunizieren! Auch Schweigen ist eine Antwort.

Die subjektiven Erfahrungen können anders sein als unsere eigene Erfahrung. Das Ergebnis einer Erfahrung kann anders sein als das von uns erwartete und gewünschte. Wir achten diese Wirkungen ebenso, wie wir den Menschen achten. Manchmal brauchen wir dabei ein wenig Selbstverleugnung – oder einfach nur Liebe zum Menschen.

Pausen sind wichtig für die Teilnehmenden:

In den Pausen ereignen sich die inneren somatopsychischen Reaktionen auf die Anleitungen. Sie werden bewusst und das Nervensystem kann sie integrieren.

Pausen sind wichtig für die Anleitenden:

Sie können die Teilnehmenden wahrnehmen und erspüren. Hier geschieht die Tonusadaption, die uns fühlen lässt, was das Gegenüber fühlt. Aus dieser Tonusadaption entsteht die nächste Anleitung, d. h. fühlend wird sie vorausgenommen und im Kontakt zur Gruppe wird sie realisiert. So findet dialogisches Lernen statt, auch wenn der Dialogpartner nicht verbal teilnimmt, sondern durch seine körperliche Präsenz.

Praxis unserer Wortfindung: In der Eutonie-Ausbildung fördern wir den Wortschatz. Sehr oft benutzen wir das Wort spüren.

Erleben wir alle das Gleiche, wenn wir das Wort „Spüren“ sagen oder hören?

Bewirkt das Wort bei allen das Gleiche?

Wenig anregend und sogar eintönig wirkt die häufige Wiederholung des Wortes.

Welche Alternativen findet Ihr für das Wort Spüren?

Denkt, spürt und schreibt Eure Alternative zu dem Wort Spüren auf.

Sagt es für alle hörbar in den Raum.

(Die Worte werden von Betty Braun aufgeschrieben und auf die Leinwand gebeamt.)

Das Wort Spüren, die sensitive Wahrnehmung, wird ergänzt durch das Wort Fühlen, die psychische Wahrnehmung. Die Psychosomatik weiß von ihrer Wechselwirkung.

Lernprozesse durch Fragen zu initiieren, ist eine uralte pädagogische Vorgehensweise. **Sokrates** tritt regelmäßig als Schüler auf. Nicht er will andere belehren, sondern von ihnen belehrt werden. Er ist der Unwissende, seine Philosophie tritt auf in der Gestalt des Nichtwissens. Er fragt seine Schüler und bringt sie als Gesprächspartner in die Position der Wissenden. Das sokratische Lehren und Lernen im Dialog wird „Hebammenkunst“, **Maieutik**, genannt. Der Lehrende unterstützt den Lernenden durch Fragen, selbst das Ergebnis herauszufinden und zu einer Erkenntnis zu kommen. Das Wissen lag schon in ihm, es brauchte nur eine Hilfe, um ans Licht zu kommen.

Platon sagte: Zwei Menschen haben je einen Apfel. Wenn sie ihre Äpfel tauschen, hat auch jeder nur einen. Wenn aber zwei Menschen je einen Gedanken haben und diese tauschen, hat am Ende jeder zwei Gedanken.

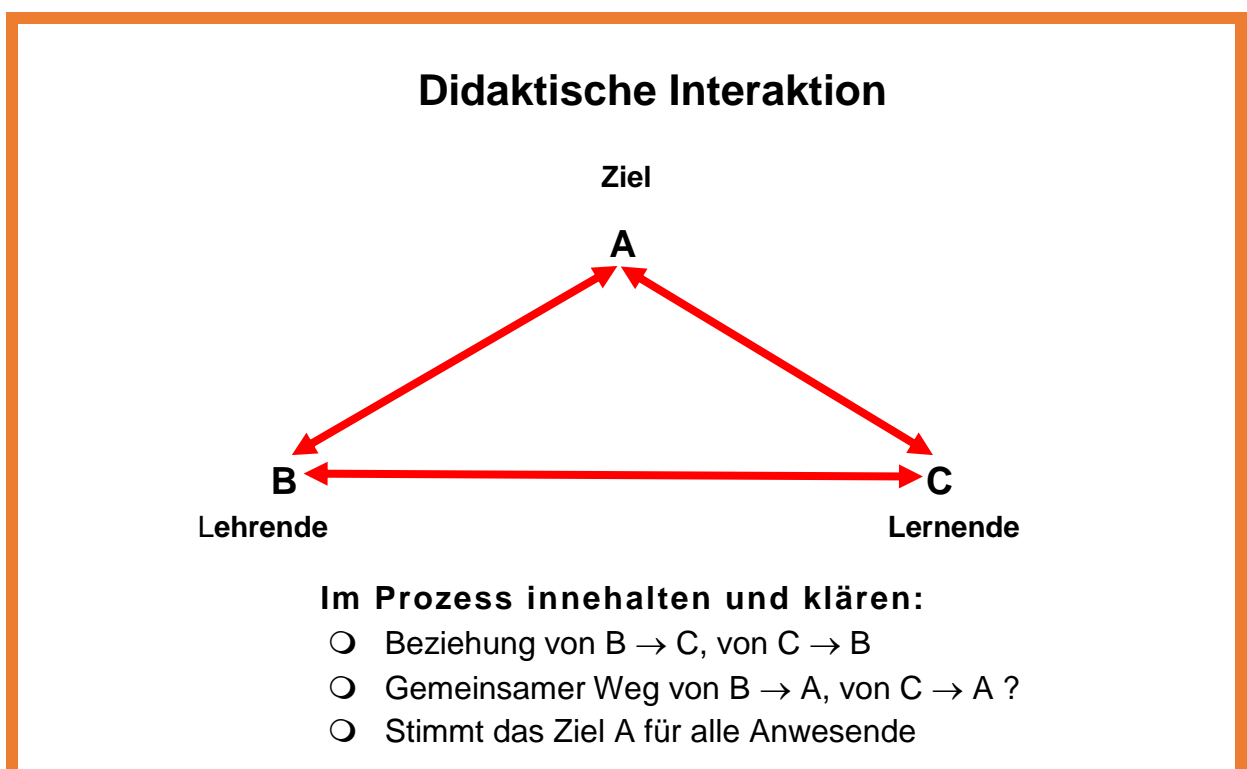
Immanuel Kant empfahl für die Ethiklehre die „dialogische Lehrart“. Das kann nach Kants Auffassung nur dialogisch geschehen, indem Lehrer und Schüler einander wechselseitig fragen und antworten. Der Lehrer leitet durch Fragen den Schüler an. Lehrende und Lernende, Sprechende und Hörende, beide sind aktiv. Beide müssen sprechen und zuhören, damit sich ein Dialog entwickeln kann. Die Antworten der Schüler veranlassen den Lehrer zu Reaktionen, zu Gegenfragen, um sie besser zu verstehen. Der Lehrer kann dabei sogar lernen, seine Fragetechnik zu verbessern.

Gerda Alexander sagte: Lernen ist lebenslänglich.

Die Fähigkeit dazu hat die Neurologie mit der Plastizität des Gehirns bestätigt. Im Gegensatz dazu steht eine Pädagogik, in der dem Lernenden vom Lehrenden der Stoff dozierend mitteilt wird.

Kommunikation ist Interaktion.

Die Vorbereitung für diesen Vortrag begann ich mit leerem Kopf vor einem weißen Blatt. Das Herz füllte zuerst den Kopf und dann das weiße Blatt:



Unsere Sprache gelingt, wenn wir im Dialog bleiben, verbal und nonverbal, in einem Dialog mit unserer Umwelt – und mit uns selbst.

Innen und Außen - eine praktische Erfahrung zum Abschluss:

Ein leichtes Anklopfen bei sich selbst mit den Fingerkuppen auf dem Kopf, wie klingt es?

Ein leises Summen mit geschlossenen Lippen ganz inwendig für sich selbst: Mein Ton.

Die linke Hand nähert sich langsam dem linken Ohr und verschließt es: Auf den inneren

Ton horchen. Die Hand kann sich leicht von dem Ohr lösen oder es fester verschließen.

In Ruhe nachspüren. Dann rechts mit dem Schließen und Öffnen des Ohres spielen.

Wo breitet sich der Ton in mir aus, wo nimmt er seinen Raum – meinen Raum ein?

Beide Ohren gleichzeitig schließen, auf den inneren Ton horchen, ihn spüren.

Ruhepause.

Die Finger verschließen im Wechsel das rechte und das linke Nasenloch: Wo findet der

Ton jetzt seinen Raum?

Die Hände spielen mit dem Öffnen und Schließen der Ohren und der Nasenlöcher,

sie können auch ein Vibrato erzeugen: Musiker, Instrument und Komponist sind eins.

Ruhiges Sitzen und neu den leisen inwendigen Summton entstehen lassen.

Dann öffnen sich sehr langsam die Lippen, zögern, schließen sich und öffnen sich

wieder. Der Ton geht nun von innen nach außen, allmählich stärker werdend.

Er geht aus einem weit geöffneten Mund in den Raum, erfüllt ihn bis an die Wände, an die Decke und aus den Fenstern heraus – spürt mit ihm in die Weite.

Mit dem Ton nach außen horchen: Töne begegnen sich, sie klingen zusammen.

Dann schließen sich die Lippen sehr langsam wieder, der Ton kommt von außen zurück und wirkt nach innen. Mein Ton klingt aus - was klingt nach?

Ich bedanke mich für dieses wunderschöne Konzert!

Karin Schaefer, Juni 2018