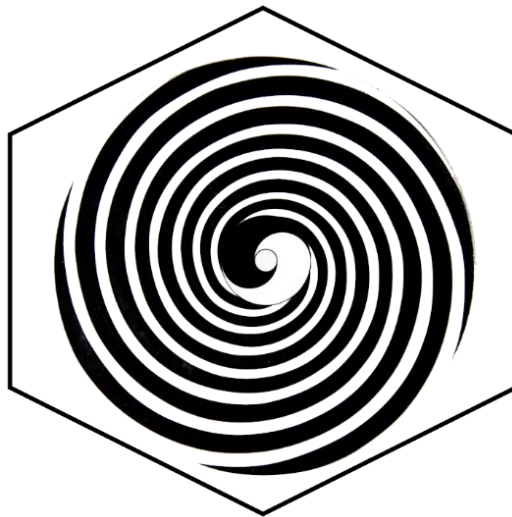
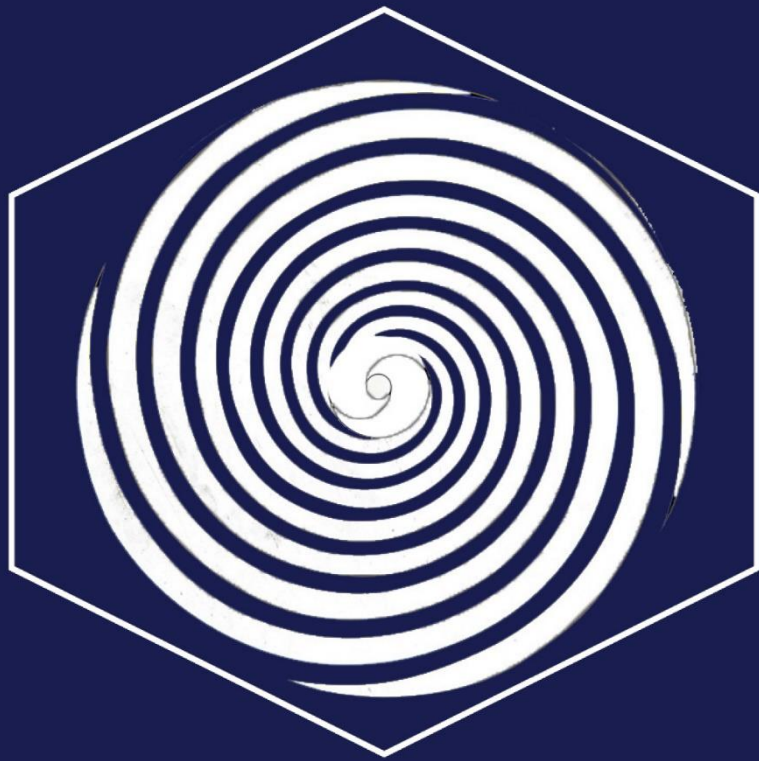


Die 6 Grundformen der Bewegung

Die 6 Urgebärden
Übungsimpulse – geschrieben gesprochen mit Audio book

von Karl Metzler





mm



Karl Metzler
Die 6 Grundformen der Bewegung
Übungsimpulse



Das Buch

Das Spiel mit den 6 Grundformen der Bewegung oder den 6 Urgebärden führt in eine lebendige Ausdrucksdifferenzierung und Vielfalt, wie sie im täglichen Leben vorkommt. Wer sich differenzierter ausdrücken kann, der kann auch differenzierter Eindruck aufnehmen. Dies erweitert unsere Fähigkeit in Beziehung zu sein. Das Buch ist gedacht als Einführung in „Gebärdendurchgänge“ und damit als Anregung zur eigenen Übung.

Autor: Karl Metzler

ist Pantomime, Schauspiellehrer, Regisseur, Lehrer für das Initiatische Gebärdenspiel, Ausbilder für das Körper- und Bewusstseinstaining der Polarisationsmethode und gibt themenzentrierte Seminare für Clown, Temperamente, Körpersprache und Beziehung. Zen-Meditationspraxis. Besonderes Interesse: Die Verbindung von Spiritualität, Kunst und Alltag.

Seminar-Tätigkeit in der Tanztherapie-Fortbildung, für Gestalttherapie-Ausbildung, für Yoga-Lehrer und in der Ausbildung für Humanistische Psychologie, für Sexualtherapeuten, Trainer für Mediatoren und für Benediktiner Mönche, Deutsche Rilke Gesellschaft; Deutsche Dante Gesellschaft. Lehrauftrag an der Universität Freiburg für Körpersprache und Sprache. Karl Metzler gibt die Ausbildung zum Lehrer/in für Körpersprache in Freiburg.

Kontaktadresse

Karl Metzler Rosa-Luxemburg-Str. 16 79100 Freiburg
Tel. 0761 - 89 76 32 70 mobil 0171 - 47 10 936
E-Mail: info@metzler-methode.de
<http://www.metzler-methode.de>

Originalausgabe

Alle Rechte vorbehalten - Printed in Germany
Freiburg im Breisgau 2019

Die 6 Grundformen der Bewegung von Karl Metzler

Die 6 Urgebärden
in der Dynamik von Eindruck und Ausdruck

Übungsimpulse geschrieben und gesprochen
mit CD von Karl Metzler

Die Fotos, Zeichnungen, Umschlaggestaltung und Text stammen
von Karl Metzler.

Dieses Buch ist urheberrechtlich geschützt.
Die nicht autorisierte Weitergabe als Buch in Papierform
oder Digital in Form von PDF oder E-Book ist verboten.

1. Auflage erschienen November 2019
Karl Metzler

Inhalt

1	Einleitung.....	8
2	Die 6 Urgebärden.....	11
2.1	Deuten.....	12
2.2	Fliessen.....	14
2.3	Wegschleudern	16
2.4	Innehalten	18
2.5	Rollen	20
2.6	Zu-Sich-Stehen	22
3	Bewusstseinsformen der Gebärden	22
4	Yin Yang und die 6 Grundformen der Bewegung.....	23
4.1	Yin und Yang und die Urgebärden	26
4.2	Beat und Offbeat - Yin Yang im Rhythmus.....	30
5	BEGRIFFE KLÄREN	32
5.1	Begriffsklärung - Das Eine	33
5.2	Die Dualität.....	33
5.3	Die 6 Urgebärden	33
5.4	Symbole.....	34
5.5	Grundqualitäten.....	34
5.6	Färbungen	35
5.7	Helle und dunkle Färbungen	35
5.8	Mitwirkungen.....	36
5.9	Entgegenwirkungen	36
5.10	Die erste Gebärde im Sinne von „sich entscheiden“ mit Färbungen aus den sechs Gebärden.....	36
6	Archetypen –	37
6.1	Deuten - Das Schöpferische	37
6.2	Fliessen - Das Empfangende	38
6.3	Wegschleudern -Das Trennende.....	38
6.4	Innehalten - Das Innehalten.....	39
6.5	Rollen - Das Spannende.....	39
6.6	Zu sich Stehen - Das Zu sich Stehende und In sich Ruhende	40
7	ÜBÜNGSTEIL	41
7.1	Die 4 Grundformen der Bewegung	41

7.2	Die Entwicklung der ersten vier Gebärden aus der Urpolarität von Yin und Yang	41
	Variationen.....	43
8	Komponenten des Raumes.....	50
	Focus, Stab, Fläche, Raum.....	50
	Was haben die Komponenten des Raumes mit den Gebärden zu tun?	50
9	Gebärdendurchgänge Einführung.....	51
10	Gebärdendurchgänge.....	52
10.1	Gebärdendurchgang einfach A	52
10.2	Gebärdendurchgang einfach B.....	53
10.3	Gebärdendurchgang einfach C.....	55
10.4	Gebärdendurchgang einfach D	58

1 Einleitung

Die 6 Grundformen der Bewegung oder die 6 Urgebärden sind eine Orientierung in der vielfältigen Dynamik von Eindruck und Ausdruck. Dieses Buch ist ein Übungsbuch.

Es enthält insbesondere Gebärdendurchgänge und ein paar wenige Anmerkungen zu Themen. Zusammen mit den Audiodateien stellt es eine gute Möglichkeit dar, Gebärdendurchgänge im Spiel zu erleben. Daraus wird sich die Fähigkeit der Kommunikation verbessern und die Fähigkeit, in Beziehung zu sein. Die 6 Urgebärden führen zu der Erfahrung von Sinn und Identität und bewirken Bewusstsein für Klarheit, Mitgefühl, Eigenständigkeit, Stille, Lebensnähe und Lösgelöstheit.

Das Spiel der 6 Grundformen der Bewegung oder der 6 Urgebärden führt in eine lebendige Ausdrucksdifferenzierung und Vielfalt, wie sie im täglichen Leben vorkommt.

Umgekehrt lässt sich die gesamte Ausdrucksvielfalt des Lebens klar in diesen 6 Grundformen und ihren Ausprägungen erfassen. Die 6 Grundformen der Bewegung sind eindeutige Bewegungscharaktere, die sich aufeinander beziehen.

Wer sich differenzierter ausdrücken kann, der kann auch differenzierter Eindruck aufnehmen. Dies erweitert unsere Fähigkeit in Beziehung zu sein.

Das Buch ist gedacht als Anregung zur eigenen Übung.

Man kann zunächst damit beginnen, einfache Gebärdendurchgänge für sich zu spielen, angeregt durch die Audiodateien. Nach einem Gebärdendurchgang kann man sich fragen:

- Wie war es?
- Kenne ich diese Qualitäten, die ich gerade gespielt habe?
- Ist mir eine Qualität angenehmer und eine andere mir Qualität unangenehmer?
- Welche Qualität tut mir gut?
- Welche Qualität schadet mir?
- Habe ich diese Qualitäten in meinem Leben zur Verfügung?
- Lebe ich eine Qualität mehr und eine andere weniger?
- Welche Qualität, welche Gebärde wäre gerade dran?
- Welche Qualität könnte ich mehr entwickeln?

Nach ein wenig Übung kann man jede Qualität, von der man möchte, dass sie mehr im eigenen Leben mitwirkt, mit einem Gebärdendurchgang einüben.

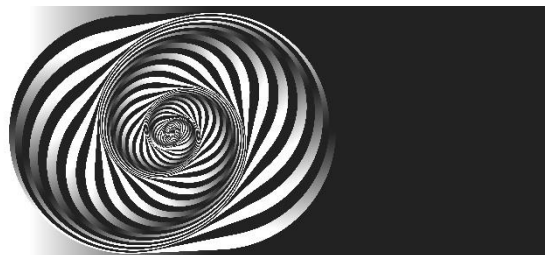
Dies wird die Qualität durch die Gebärden differenzieren und sie kann sich niederlassen, sodass sie im Alltag mehr und mehr von selbst zur Verfügung steht.

So könnte man einen ganzen Gebärdendurchgang spielen zum Beispiel mit den Qualitäten:

- In Leichtigkeit
- Bedächtig
- Zugewandt
- Mit Initiativkraft
- Lebendig
- Eigenständig
- Mit Mut, sich zu zeigen
- Teilnehmend an dem, was ist
- Flexibel
- Zu-sich-Stehend

Die Grundformen der Bewegung oder die 6 Urgebärden bilden ein System ab, in dem die eine Gebärde sich immer wieder neu auf die andere bezieht. (Eine Qualität der ersten Gebärde ist: seinen Standpunkt mitteilen und eine Qualität der zweiten Gebärde ist den Ausdruck eines anderen als Eindruck aufnehmen.) Die 6 Urgebärden sind ein System, das in immer wieder neuen Wechseln von gegensätzlichem Denken, Gefühlen und Verhalten in ein Bewusstsein für die Gegensatzspannungen des Lebens führt, an denen wir uns entwickeln können und deren Integration man als eigenen Entwicklungsauftrag begreifen kann.

Die 6 Urgebärden sind in diesem Sinne Bewegung für Entwicklung.



Wir haben als Menschen das Bedürfnis uns zu entwickeln. Im Gegensatz dazu steht unser Bedürfnis, angenommen zu werden, so wie wir sind. Die Selbstannahme und die Annahme eines anderen Menschen oder einer Situation ist der tragende Boden für Entwicklung.

Mann und Frau, Licht und Dunkel, Geburt und Tod, Ein- und Ausatmung – aus den Polaritäten entwickeln sich die Fülle und die Dynamik des menschlichen Lebens. Wer das Wechselspiel der Gegensätze versteht und erleben kann, der wird sein Leben selbstbestimmter gestalten können und er wird zugleich mehr verbunden

und gelöst Dasein können in den vielfältigen Beziehungen. Wer die Wirkweisen der Gegensätzlichkeit erleben und verstehen kann, dem wird sich das Tor öffnen, hinter die Gegensätzlichkeit von Polaritäten zu schauen.

Aus diesem Raum hinter den Gegensätzen wird man die Gegensätze des Lebens fruchtbar und heilsam gestalten können und ein Leben entdecken, in dem Erfüllt-Sein nicht mehr abhängig ist von äußeren Umständen.

Archetypen sind Strukturdominanten, die unseren Ausdruck präfigurieren. Die sechs Urgebärden sind Archetypen. Sie sind sechs klar voneinander unterschiedene Bewegungscharaktere, die sich aufeinander beziehen und einen Prozess auslösen. Mit ihnen können auf der Symbolebene Gesetzmäßigkeiten in der Dynamik von Eindruck und Ausdruck im Spiel erlebbar werden. Die 6 Grundformen der Bewegung eröffnen im Spiel der 6 Urgebärden einen Erfahrungsraum, in dem sich seelische Prozesse in ihrer grundsätzlichen Wirkweise hervorspielen und in denen persönliche Betroffenheit erfahrbar wird. Persönliche Themen lassen sich unmittelbar durch die 6 Urgebärden spielen, sodass neue Blickwinkel und Lösungen entstehen.

Wenn wir kommunizieren, dann drücken wir uns aus. Dies geschieht durch das, was wir sagen, wie wir es sagen, „der Ton macht die Musik“, wie viel wir meinen können, was wir sagen und welche Beziehung wir haben zu dem, was wir ausdrücken. Wir drücken uns aus mit bewussten und unbewussten Bewegungen unseres Körpers und senden oft Signale aus, von denen wir gar nicht wissen, dass wir sie aussenden. Dennoch haben sie ihre Wirkung. Wenn es uns gelingt, den Tonfall unserer Worte und die Ausdrucksbewegungen unseres Körpers bewusst und selbstverständlich zu gestalten, wird sich unsere Kommunikation verbessern.

Wenn wir kommunizieren, dann entsteht Eindruck. Unsere Fähigkeit den Ausdruck eines anderen als Eindruck in uns wahrzunehmen ist oft gefärbt durch Voreinstellungen. Diese oft durch Prägungen entstandenen Voreinstellungen wirken wie eine Brille, durch die hindurch wir nur unscharf wahrnehmen, was der andere uns mitteilen wollte. Wenn es uns gelingt, unsere eigenen Voreinstellungen zu sehen, dann können wir davon absehen. Dadurch wird sich unsere Kommunikation verbessern.

Das Spiel der sechs unterschiedenen Urqualitäten lädt in klarer Struktur zu freiem Ausdruck ein. Unsere Licht- und Schattenseiten werden im Spiel erlebbar. Wir arbeiten an der Bewusstwerdung dessen, was wir alltäglicher Weise meist unbewusst in unseren Gesten, Haltungen und Handlungen zum Ausdruck bringen. Damit zu experimentieren bedeutet, Gewohnheiten und Mechanismen aufzubrechen, mittels derer wir uns Lebendigkeit, Unmittelbarkeit und Klarheit vom Leib halten. Im Spiel in Beziehung zu kommen mit den eigenen Licht- und Schattenseiten ist eine Quelle von Kraft und Natürlichkeit.

2 Die 6 Urgebärden



2.1 Deuten

Der Bewegungscharakter der ersten Gebärde

Die erste Gebärde trifft wie ein Pfeil.

Vom Zielpunkt herausholend bewegt sich die Gebärde auf direktem Weg, eine Gerade zeichnend, auf ihren Treffpunkt zu. In der Wende geschieht eine Sammlung und Ladung aufs Ziel hin. Ich bin hier und das Ziel ist dort. Indem ich das Ziel erreichen will, wächst die Ladung, die sich aus dem Getrennt Sein vom Ziel und dem Eins-Sein-Wollen mit dem Ziel befeuert. Dieses Feuer reibt sich an diesem Gegensatz, sprengt die Sammlung in einem Zündungspunkt. Die Selbstbestimmtheit wirkt als Ich-Zündung. Wie ein Pfeil, schnell und einfach, bewegt sich die Gebärde und findet einen selbstbestimmten Endpunkt im Ziel. Angekommen im Ziel, wirkt das Ziel auf den zurück, von dem die Gebärde ausging und bestärkt sein Stehen. Das Ziel ist Gegenstand und bestärkt den Eigenstand. Das Ziel gibt mir mich. Das Ziel gibt dem Ich Identität.

Die Gebärde beginnt direkt und endet direkt. So zeigt jemand unmittelbar auf ein Objekt, dem er gegenübersteht. Und im Sinne dieser willensbetonten Gebärde wird man etwas beginnen, in Angriff nehmen, selbstbestimmt gestalten, etwas erschaffen, sich auf ein Ziel zubewegen, sich ausrichten, für das eintreten, was einem gut tut, anführen, initiieren oder bestimmen, befehlen; oder sich entscheiden, sich durchsetzen, oder etwas nachjagen, etwas beanspruchen oder einen Tatbestand hinstellen und so fort.

In der egohaften Übertreibung dieser Gebärde kann man engstirnig seine Richtung verfolgen, andere überrennen und tyrannisierend seine Umgebung beherrschen.

Im Vollzug dieser Gebärde entwickelt sich gegenständliches Bewusstsein.

Themen der ersten Gebärde sind:

Das Entdecken der Welt, Beginnen trotz Anfangswiderstand, Gestaltungskraft, Selbstbestimmung, freier Wille, Ziel- und Visionskraft, Unterscheidungskraft und Tatkraft und die Ausrichtung auf Werte.



2.2 Fliesen

Der Bewegungscharakter der zweiten Gebärde

Die zweite Gebärde fließt wie eine Welle.

Allmählich beginnt sie, wird sichtbar und vergeht. Sie hat schon begonnen, bevor man sie sieht, und sie ist noch, nachdem sie im Sichtbaren zu Ende ist. Allmählich entsteht die Gebärde, ohne dass man einen exakten Anfang bestimmen könnte, allmählich schwillt sie an und wieder ab, Kurve um Kurve zeichnend in allen Variationen, um irgendwann allmählich wieder zu vergehen, ohne dass man ihr Ende exakt bestimmen könnte. Sie erwächst aus dem Nicht-Sichtbaren, wird dichter und wächst noch weiter, während bereits die Bewegung des Vergehens ihr entgegenkommt. Sie vergeht, wird weniger dicht und während sie noch ins Nicht-Sichtbare vergeht, kommt ihr bereits wieder die Bewegung des Werdens entgegen. Die beiden Prinzipien von Werden und Vergehen, von Aufblühen und Verwelken durchdringen sich. Die zweite Gebärde gehört mehr zu den Naturvorgängen als zu den Gestaltungskräften. Sie ist Ausdruck der Verbundenheit, der Ur-Verbundenheit, die immer schon da ist und die sich gerade in dieser Beziehung zeigt.

So gibt jemand Raum, lässt Beziehung entstehen und vergehen, aufblühen und verwelken, ahmt nach, geht in Resonanz, lässt sich bewegen und beeindrucken. Mit der zweiten Gebärde lässt jemand einen anderen Menschen oder einen Eindruck an sich herankommen. So öffnet sich jemand dem, was ihm begegnet, taucht in einen Eindruck hinein und nimmt auf, was ist, und folgt einer Einladung oder Führung. Zum Beispiel breitet jemand seine Arme weit aus, um ein Gegenüber zu empfangen. Und im Sinne dieser warm fühlenden Gebärde wird man hinhorchen, anschauen, aufnehmen, berühren, oder sich zuneigen, sich einlassen, zustimmen, sich hingeben, sich sehnen, einladen, folgen, begleiten und so fort.

In der egohaften Übertreibung der Gebärde kann man zu sehr an jemandem hängen, abhängig werden oder umgekehrt jemanden verführerisch an sich binden. Die zweite Gebärde wirkt über sich hinaus und verbindet. Indem jemand wahrnimmt und sich verbindet, stellt er sich in den anderen hinein, in seinen Stand, und kann von ihm aus schauen und mitfühlen mit dem, was ist.

Mit der zweiten Gebärde entsteht „Inständliches Bewusstsein“.

Themen der zweiten Gebärde sind: Wahrnehmung, Nähe, Hingabe, Sympathie, Aufblühen und Verwelken, Entstehen und Vergehen, zuhören und aufnehmen, mitgehen oder sich bewegen lassen.



2.3 Wegschleudern

Der Bewegungscharakter der dritten Gebärde

Die dritte Gebärde wirft weg wie ein Wirbelwind.

Die Gebärde beginnt mit einem Ausholen, mit dem jemand an sich herankommen lässt, wogegen er sich abgrenzen will. Wie in einer Spirale nach innen, die sich in einem Innersten wendet und zu einer Spirale nach außen wird, schleudert sich ein Impuls von innen nach außen und setzt einen deutlichen Grenzpunkt. So erschafft jemand einen Abstand zwischen sich und etwas oder jemanden, so erschafft jemand Trennung. So schleudert jemand etwas von sich weg und bleibt übrig. Am Ende führt dieses Wegschleudern in eine stille Grenze und grenzt rundherum ab. Diese Grenze stehen lassend, ziehe ich mich von der Grenze zurück und indem ich mich zurückziehe, bleibt die Grenze in ihrer Wirkung bestehen. Von einem anderen Blickwinkel aus gesehen wirft oder schiebt jemand etwas von innen nach außen, drückt etwas nach außen, drückt etwas aus und „löst“ sich dadurch, zum Beispiel im sprechenden Ausdruck von einem Eindruck. Im Vollzug dieser Gebärde wird Ausdruck bewusst, und im Zusammenhang damit entwickelt sich abstandschaffende Bewusstseinskraft.

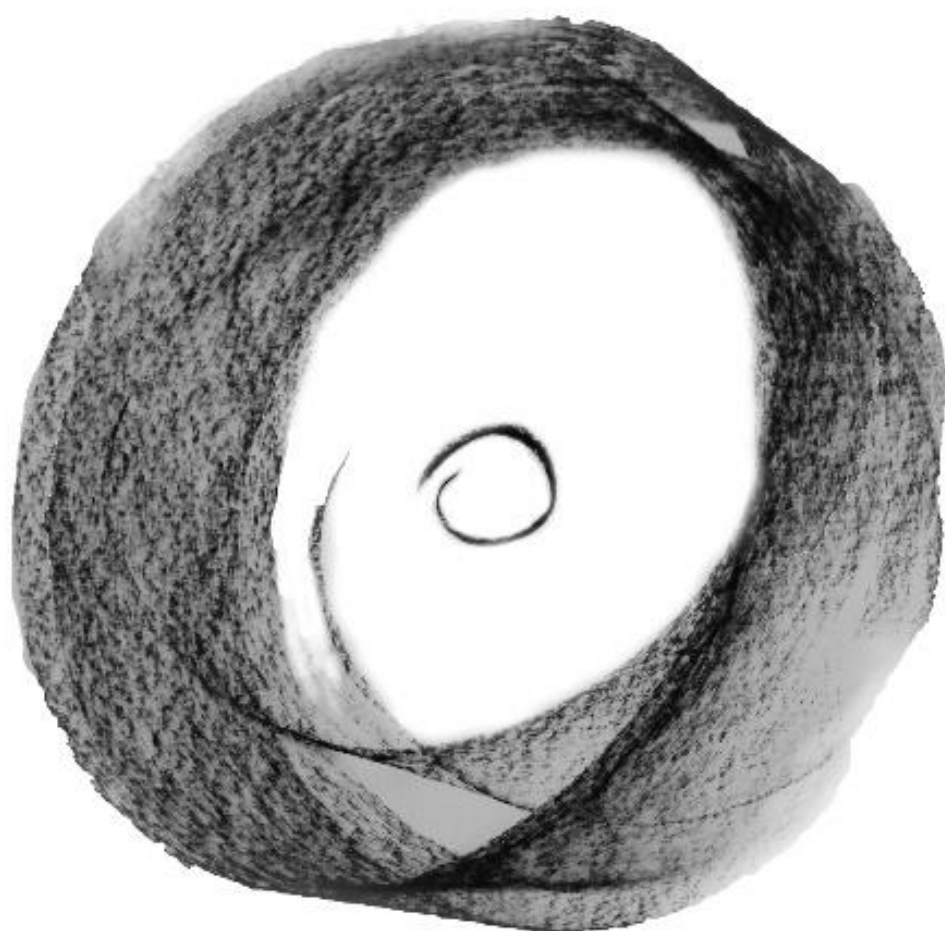
Jemand wirft zum Beispiel, schwungvoll schleudernd etwas von sich weg, trennt sich von dem, was war oder ist, oder hält eindeutig ab, was kommen will, oder was ihm schaden könnte. Und im Sinne dieses zentrifugalen Impulses wird man in Distanz gehen, ablehnen, abwehren, sich weigern, verneinen, verbieten oder aufhören, sich verabschieden, hinter sich lassen, sich befreien, sich abstoßen, verwerfen.

Mit der 3. Gebärde entsteht Distanz schaffendes Bewusstsein.

In der egohaften Übertreibung kann man verachten und vernichten.

Themen der dritten Gebärde sind:

Distanz, Einzigartigkeit, Autonomie, Begrenzung,
Antipathie.



2.4 Innehalten

Der Bewegungscharakter der vierten Gebärde

Die vierte Gebärde hält inne wie ein Stein.

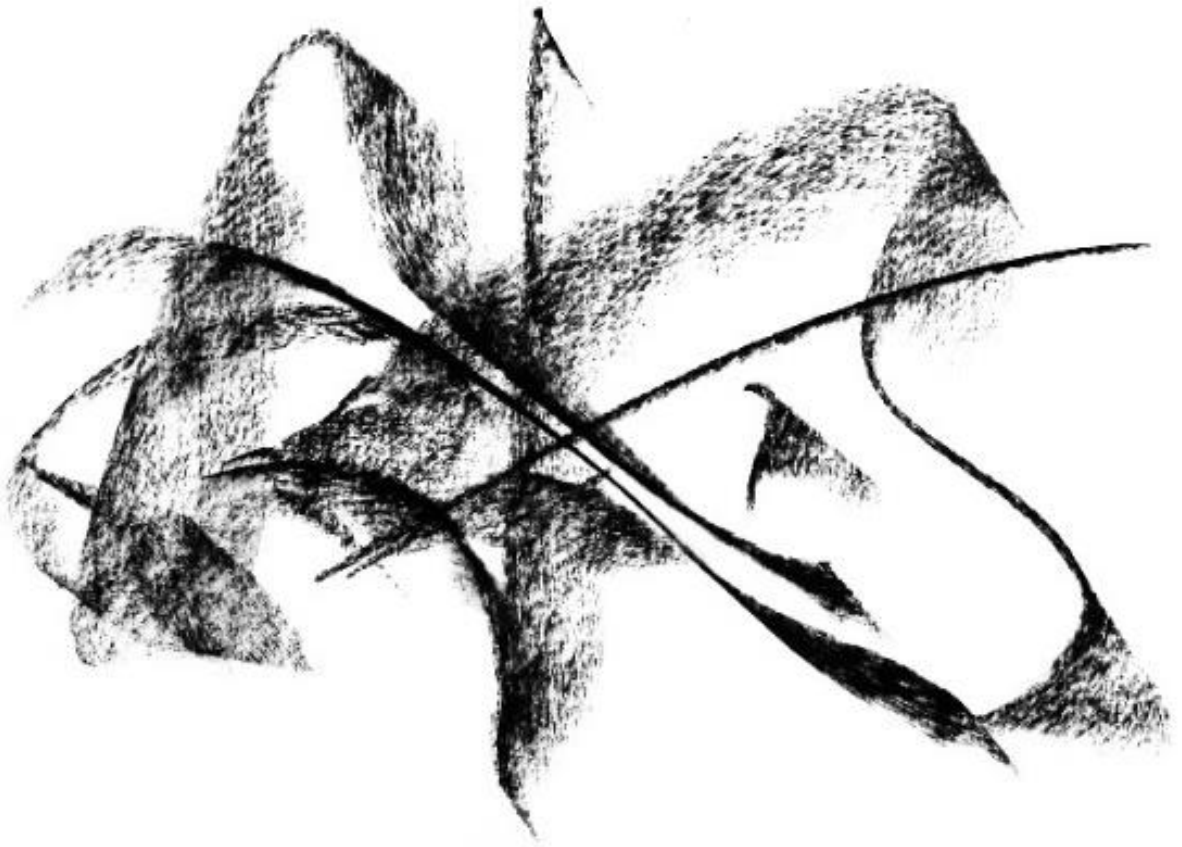
Im Innehalten nimmt jemand sich nach innen zurück. Sich selbst anhaltend und an sich selbst haltend, ist die Gebärde eine Nichtbewegung, ein stiller Punkt, ein stiller Mittelpunkt. Als äußere Bewegung ist es die Bewegung, mit der jemand sich selbst berührt, um innezuhalten. Aus dem Eingebunden Sein im Außen zieht er sich nach innen zurück. Er ist im Abstand. Das ermöglicht das Schauen, die Schau, die Betrachtung. Man kann auf dasjenige schauen, in dem man drinnen war. Man schaut aus Abstand, aus Ferne, aus Abstand zur Situation und auch aus Abstand zu sich selbst, aus Ich-Ferne. Man schaut aus Stille auf das, was sich bewegt. Man schaut aus Nicht-Bewegung auf Bewegung. Aus der Nicht-Bewegung, äußerlich oder innerlich, aus Bewegungsstille, Gedankenstille, Gefühlsstille, aus Ich-Stille schaut man auf das, was ist, was war oder was sein wird. Schaut jemand aus Stille, so hat er keine festgelegte, einseitige Sicht, keine Wertung, keine Einstellung. Vielmehr bezeugt jemand, was ist. Im Innehalten nimmt jemand sich zurück von dem, was war. Im Innehalten schaut jemand auf das, was sein wird. Jemand überlegt oder ahnt, was sein wird. Im Innehalten kann man erkennen. Das Innehalten kann dazu dienen, zwei Dinge gleichzeitig im Bewusstsein zu halten, zu vergleichen, zu bewerten und damit die Entscheidung vorzubereiten. Das Innehalten kann dazu dienen, einen Impuls zurückzuhalten, um dann vertieft auszudrücken, was man eigentlich ausdrücken will. Das Innehalten kann den Raum der Beziehung öffnen, die sich gerade vorbereitet. Jemand hat sich zum Beispiel auf sich selbst zurückgezogen, und aus dem Zustand distanzierter Geschlossenheit heraus betrachtet er, was ihn umgibt. Wenn ich zutiefst innen bin und auf mich schaue, dann ist es so, als würde ich wie von außen auf mich schauen. Da ist kein Hinwollen und kein Fortwollen. Da ist Bei-Sich-Sein. Und im Sinne dieses Zustandes wird man sich sammeln und nachdenken, wird warten und zurückhaltend sein, geduldig sein, wird staunen und betroffen sein.

In der egohaften Übertreibung kann man auch erstarren, sich aggressiv oder depressiv verschließen.

So setzt sich jemand betrachtend auseinander mit dem, womit er im Ineinander eben noch verwoben war, stellt Eindrücke vor sich hin und hebt sie damit ins Bewusstsein. Im Vollzug dieser Gebärde entwickelt sich sachliches, zustandsbezogenes Bewusstsein, das Zeugenbewusstsein.

Themen der vierten Gebärde sind:

Betrachtung, Bezeugen, Schauen, Übersicht, Stille, Selbstwahrnehmung, aus Distanz auf die Situation oder die Beziehung schauen, Übersicht, Ferne, Nicht-Bewegung, Rückzug, Ausstieg, Zeitlosigkeit.



2.5 Rollen

Der Bewegungscharakter der fünften Gebärde

Die fünfte Gebärde flackert auf und nieder wie eine Flamme, zuckt hin und her wie ein Blitz, rollt vor und rück wie ein Rad oder vibriert wie eine gespannte Saite.

Angetrieben oder gebremst von gegenpoligen Kräften wechselt die Gebärde in erregter Spannung von einer Richtung zur anderen. So lässt jemand das Fragen und Zweifeln ins Bewusstsein treten. Zum Beispiel zweifelt jemand im hierhin und dorthin Gezogen-Werden, zwischen diesem und jenem Anziehungs- oder Abstoßungspunkt. Oder jemand ringt um eine Sache, sei es gegen den Widerstand, der ihm entgegengesetzt wird, oder sei es gegen eine ihn zurückhaltende Tendenz. Im Sinne dieser vibrierenden Gebärde wird man in erregter Spannung hin und her überlegen, wird zweifeln, schwanken, abwägen und probieren oder in Frage stellen, wird suchen, zögern, sich herantasten. In einer egohaften Übertreibung der Gebärde kann man auch misstrauisch und ängstlich sein, oder hysterisch umherirren und plötzlich den Kopf verlieren. Die fünfte Gebärde ist die Gebärde, mit der jemand sich in die Gegenpole hineinstellt, sich darin bewegt oder von den Polen bewegt wird. Wenn man sich die Peripherie eines Rades vorstellt, so ist in der Bewegung des Rades immer ein Vor und Zurück enthalten, ein Oben und Unten. In der fünften Gebärde zweifelt jemand, er ist in die „Zwei“ eingespannt und im Hin und Her zwischen den Polen ringt jemand z.B. um eine Entscheidung. Er tastet sich wie gegen Widerstand nach vorn, probiert aus, experimentiert, erlaubt sich die Kraft, unsicher zu sein und nicht zu wissen, wohin es geht, was recht ist und was mit ihm übereinstimmt. Im Ringen darum, wie es gut weitergeht, geschieht Entwicklung.

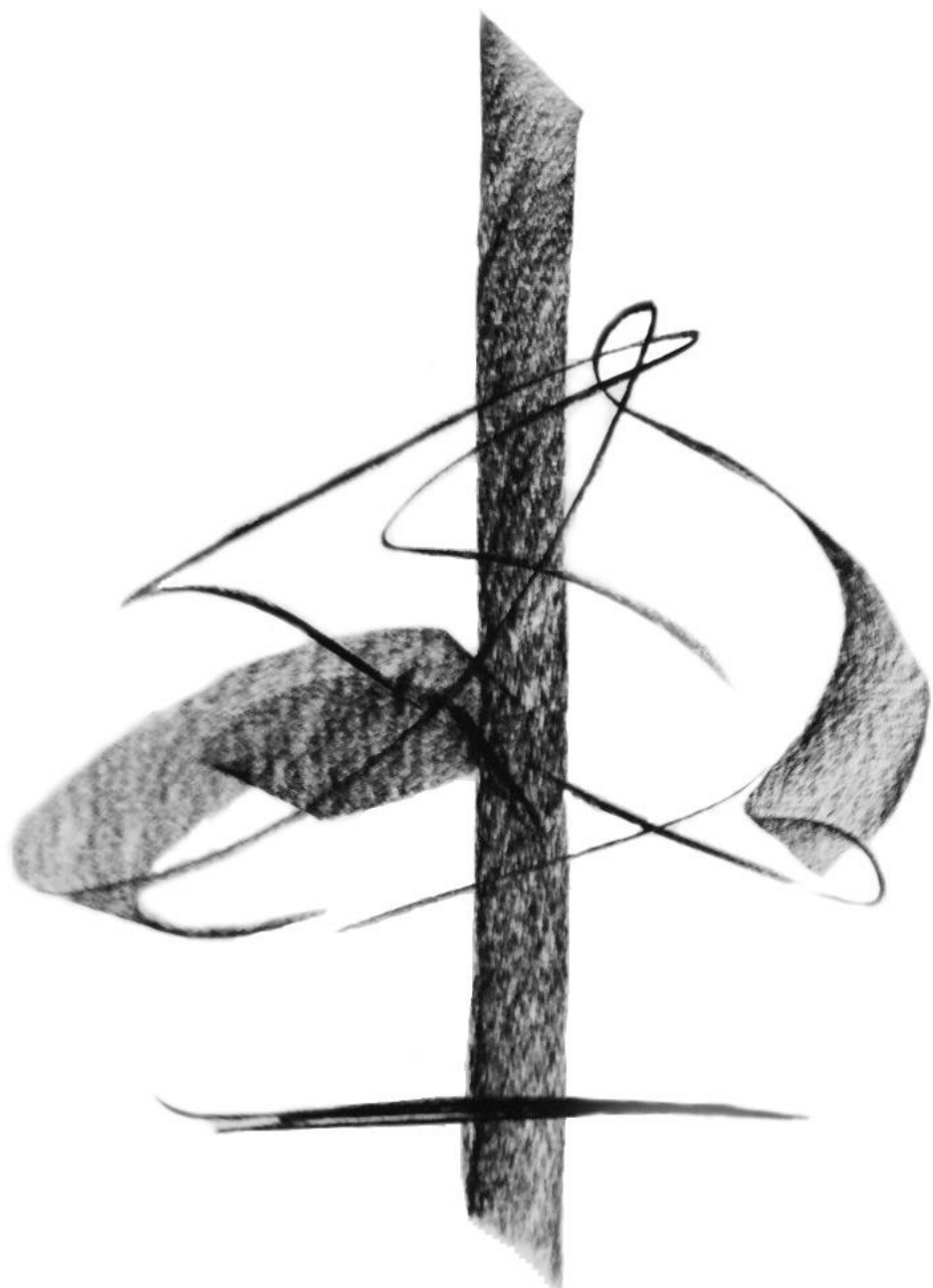
Man kann sich auch in den Konflikt hinein verlieren und sich hin- und hergerissen fühlen, resigniert sein oder verwirrt nicht weiterwissen.

Die fünfte Gebärde flackert hin und her, hoch und tief und in alle Richtungen wie ein Feuer. Wird das Hin und Her ganz schnell, dann wird die fünfte Gebärde zur Erregung, die einen sammeln oder zerstreuen kann. Die fünfte Gebärde ist die Bewegung, mit der man versucht, die Polaritäten des Lebens zu integrieren oder sich für eine Seite zu entscheiden oder in einen guten Wechsel zu gelangen.

Mit der 5. Gebärde entsteht Gegensatz schaffendes Bewusstsein.

Themen der fünften Gebärde sind:

alle Gegenpol-Spannungen, alle Konflikt-Spannungen, die in der Begegnung der ersten vier Gebärden in Erscheinung treten können. Beispiele: Tun-Lassen, Beginnen-Abwarten, Nähe-Distanz, Wechsel-Dauer, Begrenzung-Unbegrenztes, Verbundenheit-Autonomie, Sympathie-Antipathie.



2.6 Zu-Sich-Stehen

Der Bewegungscharakter der sechsten Gebärde

Die sechste Gebärde steht wie ein Baum.

Im Grund sich verwurzelnd und weit hinaufragend, zum Horizont sich ausspannend ruht die Bewegung in sich selbst. Diese Gebärde ist im Gebärdenspiel als einzige an eine äußere Form gebunden: Mit dem in der Weite ruhenden Blick schieben sich die Hände nah am Leib nach unten, als wollte man sich aus alter Haut herausschälen. So findet man diese Gebärde nicht als eine alltägliche Bewegung; sie ist nur Zeichen für einen inneren Akt und für eine Qualität, die sich aus diesem inneren Akt in alle Gebärden hineingeben kann. Ohne dass man diese Bewegung im Alltag findet, schwingt ihr Wesen in jedem Wort und in jeder Bewegung als Grundqualität mit.

So schält sich jemand aus sich selbst heraus, so tritt jemand aus sich selbst hervor. Mit dem Vollzug dieser Gebärde erkennt oder erahnt jemand sein innerstes Sein und damit die Verbundenheit mit allem Dasein. Aus solchem Bewusstsein steht jemand zu sich selbst und zu allem, wie es ist.

Im Sinne dieser Gebärde, zu der hin alles Gebärdenspiel strebt, wird man sich aus egohafter Abhängigkeit lösen, sich in Gegenwärtigkeit einer Situation stellen, etwas verantworten, sich verpflichten, aus tiefster Freiheit etwas auf sich nehmen.

Themen der sechsten Gebärde sind:

Anerkennen dessen, was ist, Selbstübereinstimmung,
Antwortbereitschaft und Verantwortung, Verbundenheit und Losgelöstheit.

3 Bewusstseinsformen der Gebärden

Die erste Gebärde bewirkt gegenständliches Bewusstsein.

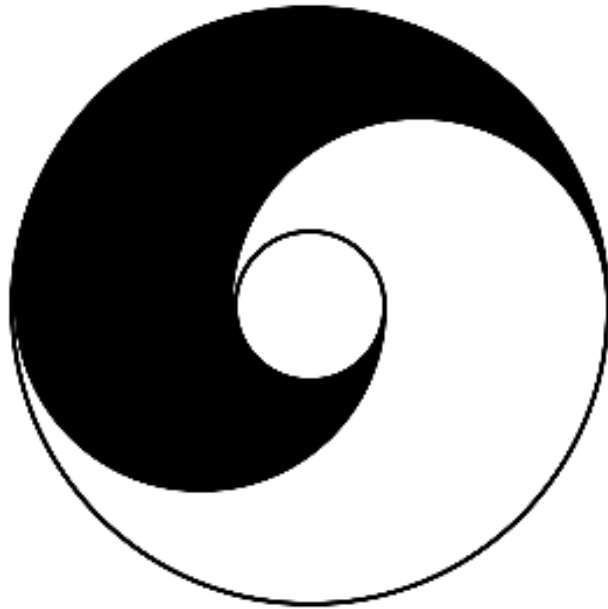
Die zweite Gebärde bewirkt inständliches Bewusstsein.

Die dritte Gebärde bewirkt Abstand schaffendes Bewusstsein.

Die vierte Gebärde führt zur Schau.

Die fünfte Gebärde bewirkt Gegensatz spannendes Bewusstsein.

Und die sechste Gebärde führt in die Integration.



4 Yin Yang und die 6 Grundformen der Bewegung

Die 6 Urgebärden oder die 6 Grundformen der Bewegung sind die Ausformungen von Yin und Yang bezogen auf Eindruck und Ausdruck. Yin und Yang steht im allgemein-übergreifenden Sinne für Polarität: Tag und Nacht, Himmel und Erde, aktiv und passiv.

Polarität im Feld von Eindruck und Ausdruck sind Gegensatzspannungen oder Gegenzüge im Menschen, körperlich und seelisch gesehen: der Kontakt von der Fußsohle zum Boden und vom Scheitel zum Himmel; Bei-sich-Sein und beim anderen sein.

Die sechs Urgebärden (Deuten, Fließen, Wegschleudern, Innehalten, Rollen und Zu-Sich-Stehen) darf man nicht missverstehen als Handgesten; vielmehr handelt es sich um Bewegungscharaktere. Darüber hinaus bilden diese sechs Bewegungscharaktere eine Systematik, die im Grunde sechs Archetypen voneinander unterscheidet und zugleich aufeinander bezieht.

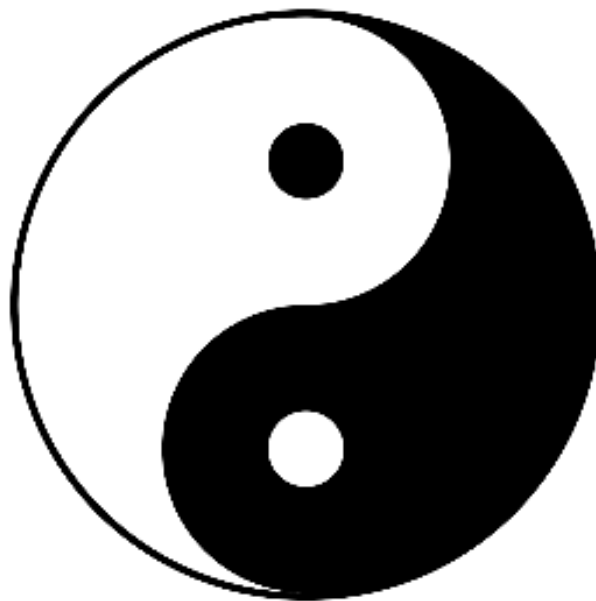
Diese Systematik der 6 Urgebärden hilft in erstaunlicher Weise, uns selbst, aber auch die uns begegnenden Menschen, in sehr reicher Weise wahrzunehmen und die Bewegungen ihres Leibes und ihres Gemüts besser nachzuvollziehen.

„Yin und Yang sind Begriffe, mit denen eine gegensätzliche Beziehung zwischen zwei oder mehr Dingen ausgedrückt wird.“

Am einfachsten Werden die beiden Begriffe bei ihrer frühesten historischen Erwähnung umschrieben, im I Ging (Buch der Wandlungen). Darin werden Yin und Yang mit den Adjektiven schwach und stark, ungleich und gleich sowie weiblich und männlich in Verbindung gebracht. Dieses verallgemeinerte sich später zur Vorstellung, Yin und Yang wären die Begriffe für das Weibliche und das Männliche und danach noch allgemeiner für Polarität an sich.

Sich allein auf den Bedeutungsaspekt von Weiblich und Männlich zu beschränken, greift zu kurz, da Yin und Yang für weitaus mehr Begriffspaare verwendet werden können. Vielmehr stehen beide Begriffe für Polarität, z.B. für ein Gegensatzpaar, das den Begriffen „gebend“ und „empfangend“ bzw. „aktiv“ und „passiv“ entspricht. Dabei steht dann Yin für passiv und Yang für aktiv.

Yin und Yang bezeichnen „Gegensätze“ in ihrer wechselseitigen Bezogenheit als eine Gesamtheit, einen ewigen Kreislauf. Daher können sie zur Erklärung von Wandlungsvorgängen und Prozessen und zur Darstellung der gegenseitigen Abgrenzung und Wiederkehr von Dingen benutzt werden. Eine Weise der Dynamik von Yin und Yang ist: Yin und Yang steigen und sinken immer wieder abwechselnd. Nach einer Hochphase des Yang folgt zwingend ein Absinken von Yang und ein Ansteigen von Yin und umgekehrt.



Wenn eine Bewegung ihr Ende erreicht, so wird sie still, und diese Stille erzeugt Yin. Wenn diese Stille ihr Ende erreicht, dann geht sie wieder in Bewegung über, wird zu Yang. So haben wir abwechselnd bald Bewegung, bald Ruhe. Der Wechsel zwischen Bewegung und Ruhe in angemessener Weise ist heilsam. Die Integration

ist heilsam. Dann ist Bewegung voller Ruhe und in der Ruhe bleibt Bewegung, die dem Menschen Kraft gibt.

Im Bewusstsein der Menschen lebt oft die Vorstellung, dass es eine Spur des Gegenteiles braucht, damit das Eine mehr sich selbst wird und voller wird. Das stimmt meiner Meinung nach, aber es ist nur die anfängliche Spur.

Entwicklung bedeutet, die Gegensatzspannungen im Seelischen und Körperlichen in immer feinerer Abstimmung zu integrieren. Das Bild für diese Entwicklung ist die Spirale, die immer wiederkehrt und zugleich immer neu ist.

Entwicklung geschieht durch die Integration von Polarität. In diesem Sinne entspricht sie einer Spirale, die auf immer höherem Niveau gegensätzliche Qualitäten integriert. Anstatt in Einseitigkeit zu geraten, geht es darum, die Einheit der Gegensätze zu finden und damit einen Raum zu erfahren, der über den Gegensätzen liegt. Aus diesem Raum über den Gegensätzen kann der Umgang mit den Gegensätzen fruchtbar werden in allen Bereichen des Lebens, sowohl in persönlichen Beziehungen als auch in sozialen und gesellschaftlich Zusammenhängen.

Beispiele:

Zum Erwachsen-Werden gehört eine größere Freiheit im Umgang mit Stimmungen und Gefühlen. Diese Freiheit ist eine Spur zum Übergegensätzlichen, aus dem heraus Freude und Trauer erlebt werden können, ohne vor diesen Gefühlen zu fliehen oder zu übertreiben.

Hier entsteht ein Raum, den man bezeichnen könnte als: Das Frei-Sein von etwas für etwas.

Wenn wir freier werden von der Anhaftung an Beachtung und Liebe, werden wir fähiger Achtsamkeit und Liebe zu geben und zu empfangen.

„Werde Nicht-Liebe, damit du Liebe werdest.“

Meister Eckehart

Wenn jemand, wie z.B. ein Redner in der Öffentlichkeit steht und frei geworden ist von Zu- und Abneigung, kann er aus dieser Freiheit heraus, sich selbst zu sein, agieren und reagieren.

Wenn jemand tatkräftig geworden ist, wird er seine Ängste mitnehmen und mit Mut handeln.

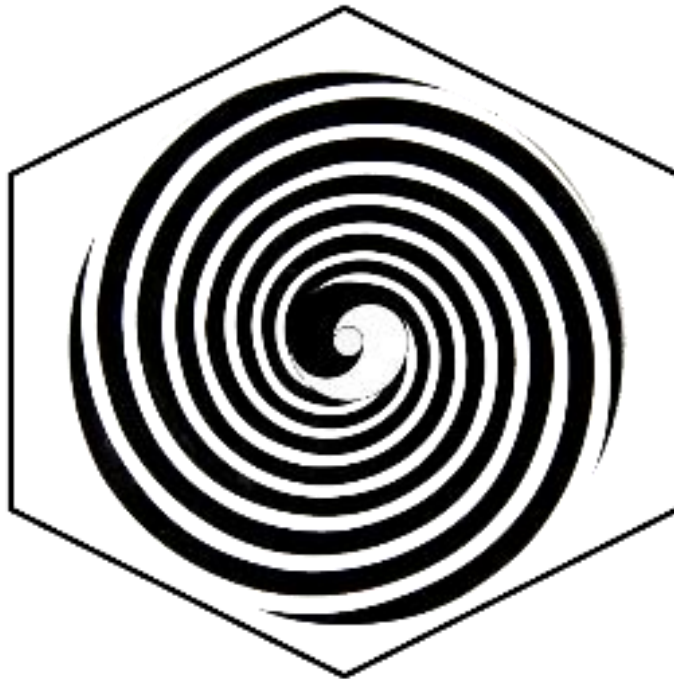
Bewegung kann von Nicht-Bewegung getragen sein und in der Nicht-Bewegung der Stille kann höchste Aktivität Raum haben. „Im Nicht-Handeln bleibt nichts ungetan.“ Dieser Satz von Laotse spricht von diesem Geheimnis.

Im Grunde genommen braucht es in immer feinerer Abstimmung die Integration des Gegenteiles, des gesamten Gegenzuges, der gesamten Gegensatzspannung, damit der eine Pol einer Gegensatzspannung sich selbst wird.

Immer wieder aufs Neue begegnen sich die Gegensatzspannungen und fordern uns auf, uns zu entwickeln. Auch dann und gerade dann, wenn das Bewusstsein eines Menschen sich schon einmal geöffnet hat für den Raum über den Gegensätzen, geht es darum, aus diesem Raum heraus

die Gegensatzspannungen in unseren Handlungen immer wieder neu fruchtbar werden zu lassen und zu gestalten.

Das ist der Entwicklungsauftrag.



4.1 Yin und Yang und die Urgebärden

Die 1. Gebärde, Deuten, ist Yang, ist aktiv, ist das Schöpferische.

Die 2. Gebärde, Fließen ist Yin, ist passiv, ist das Empfangende.

Die 3. Gebärde, Wegschleudern, ist Yang, ist aktiv, ist das Trennende.

Die 4. Gebärde, Innehalten, ist Yin, ist passiv, ist das Innehalten.

Die 5. Gebärde, Rollen, ist zugleich Yin und Yang, sie ist die Begegnung der Gegensätze, die Auseinandersetzung der ersten vier Gebärden, wodurch Entwicklung geschieht.

Die 6. Gebärde ist zugleich Yin und Yang, das Zu-sich-Stehende, worin immer wieder neu Integration geschieht.

Die 1. Gebärde, Deuten, ist Yang, ist aktiv, männlich,
und geht **HIN** (zu einem Gegenüber)

Die 3. Gebärde, Wegschleudern, ist Yang, ist aktiv,
männlich
und geht **WEG** (von einem Gegenüber)

Die 2. Gebärde, Fließen ist Yin, ist passiv, weiblich,
und öffnet sich für den Raum **AUSSEN** -

Die 4. Gebärde, Innehalten ist Yin, ist passiv, weiblich,
und öffnet sich für den Raum **INNEN**.

In aller Gegensatzspannung sucht die daraus hervorkommende Auseinandersetzung einen neuen Grad an Einheit und Verbundenheit in der Integration zu finden.

In der Verwechslung der Einseitigkeit mit der Einheit wächst der Schatten, indem das Ich sich versucht in einer Identität zu halten und zu behaupten, die eigentlich keinen Bestand hat, weil ihr die Integration des Gegensatzes fehlt.

Es ist gut, größer und mächtiger zu werden. Aber in der Übertreibung der Macht hat man den Gegenzug verloren und wird man zu einem Diktator und tyrannisch. Je mächtiger jemand ist, desto mehr Demut müsste er entwickeln. Nur so wird die Macht zu einer guten Macht. Wenn jemand demütig ist und sich dabei nicht klein macht, dann wird er in der Demut immer mehr verbunden sein mit der großen Kraft und der Macht, die durch ihn hindurchfließt, die man bezeichnen könnte als die Macht der Liebe.

In der Integration der Gegensätze braucht es die Selbstüberwindung des Ich's, um sich selbst zu werden. Meist versucht das Ich Identität zu beziehen aus der Einseitigkeit

oder der Überbetonung eines Pols einer Gegensatzspannung. Das letzte was das Ich herzugeben hat ist das Haften an sich selbst.

Menschen tut es gut, zum Beispiel in der Clown- Arbeit, die Kellerkinder zu spielen. Da spielt man mit Spielbewusstsein den ganz Großen, den Großkotz und den ganz Kleinen, den Binnix. Man spielt den Hyperaktiven, den Fetzer, und man spielt den übermäßig Passiven, die Tranfunzel. In den Schattenkräften ist Energie gebunden. Wenn es möglich wird, aus der Distanz des Spielbewusstseins diese Schattenkräfte mitleben zu lassen, dann bekommt man daraus Energie. Die Schattenkräfte anzuschließen gelingt nur, indem man aus der übergeordneten Sicht der Schau, der Distanz, fähig wird die Gegensätze von Qualitäten miteinander zu verbinden. Nur so wird man frei von der Fixierung der Einseitigkeit und damit von der Übertreibung und findet eine Spur zu einer ausgewogenen Kraft, zur Ganzheit und zur Einheit.

Integration bedeutet in diesem Sinne, dass die Gegensätze so miteinander in Kontakt kommen, dass neue höhere Qualitäten entstehen, die höheren Werten im Menschsein entsprechen. Zum Beispiel führt die Integration von Autonomie und Verbundenheit zu der Fähigkeit der Kooperation. Man muss selbstständig werden, um gut mit jemandem zusammenarbeiten zu können.

Integration bedeutet in diesem Sinne nicht die Spannung zwischen den Gegensätzen zu verkleinern. Integration bedeutet, die Energie, die in der extremen Übertreibung der Einseitigkeit liegt anzuschließen. So ist eine lebendige Mitte zwischen den Gegensatzspannungen der Raum, in dem man die vollständiger werdende Gegensatzspannung aushalten kann. Wenn wir versuchen Integration im Leben zu vollziehen, dann schneiden wir oft den Schatten ab und begrenzen das Potenzial unserer Kraft auf einen kleinsten gemeinsamen Nenner zwischen den Polen. So bleibt ein Teil des Schattens abgespalten. So kann Schatten zu massiven Problemen werden, weil Schatten die Tendenz hat, sich zu zeigen und sich eruptiv zu äußern und uns Menschen dann fernsteuert. Dann richtet der Schatten Schaden an.

Beispiel: wenn jemand, der eigentlich scheu und schüchtern ist, diesen Schatten erkennt und in sich den Mut zur eigenen Größe ein bisschen entwickelt, dann wird er fähiger werden, sich -sich selbst gemäß- mehr mitzuteilen.

In dieser Balance von klein und zugleich groß sein, wird er vielleicht seinen Entwicklungsimpuls verlieren.

Der Schatten ist noch immer gekennzeichnet durch die Ablehnung, ganz klein zu sein und den mangelnden Mut ganz groß zu sein. Der sich mehr und mehr befreiende Schatten ist die Spur, sich im Kleinsten und im Größten wiederzufinden und zugleich frei zu sein von Groß und Klein. Dies ist Augenhöhe zwischen sich liebenden Menschen. Geht diese Augenhöhe verloren, so entsteht zumeist als erstes der Machtkampf.

Wir Menschen leben nur ein kleines Potenzial unserer eigentlichen Fähigkeiten. Das kommt mit daher, dass wir die Qualitäten, die in scheinbarem Gegensatz zu unseren Fähigkeiten stehen, wenig entwickeln. Und die Energie, die darin frei werden könnte von unserem Bewusstsein her schwer aushalten können. Wenn zum Beispiel ein Mensch sehr viel weiß, kann es schwierig für ihn sein, sich für das Nichtwissen zu öffnen. Das Nichtwissen könnte ihm aber den Erfahrungsraum bieten, für den er sich aus dem Wissen sonst nicht öffnet. Entwicklung bedeutet, auf einem höheren Energieniveau Gegensatzspannungen auszuhalten. Dieses Aushalten der Gegensatzspannungen entsteht durch Raum-Geben für die Kräfte, die uns eigentlich schon immer zur Verfügung stehen. Dieses Raum-Geben ist passiv, es ist ein Lassen, es ist ein Zulassen der Kräfte, die eigentlich schon immer da sind. Dieses Lassen aber ist eine Tat. Sie ist zugleich aktiv und passiv. So kann im Sitzen in der Stille in vertiefter Stille erfahren werden, dass vertiefte Stille höhere Energie

und Dynamik ist. Je mehr ein Mensch lassen kann, desto größer wird seine Tatkraft.

Je mehr ich mit dem Schmerz der Menschen mitleben kann, desto mehr braucht es eine Kraft, die den Schmerz mitleben kann, ohne damit identifiziert zu sein. Das ist der Gegenzug. Daraus entsteht die Fähigkeit zum Mitgefühl. Der Gegenzug zwischen seelischen Qualitäten ermöglicht, immer tiefer in einen Pol einzutauchen, ohne damit identifiziert zu sein und damit in Einseitigkeit zu geraten.

Im Spiel der Geschlechter zwischen Mann und Frau geht es um das Thema Autonomie und Verbundenheit. Die Spannung zwischen Mann und Frau und damit die Eros-Spannung kann wachsen an diesem Gegensatz von Autonomie und Verbundenheit, von geschlossen und offen sein, von Bei-sich-Sein und beim Anderen sein. Besonders am Anfang einer Beziehung, wo der andere Mensch einem fremd zu sein scheint, ist der Wunsch nach Verbundenheit und Einheit oft besonders stark. So befeuert die Erfahrung des Fremden mit der Achtung vor dem Unbekannten und dem Geheimnis, dass der andere ist, den Wunsch nach dem sich Erkennen, die Erfahrung von Heimat im Unbekannten. Und hier entsteht vielleicht der Raum, in dem man den anderen sieht, mit allem, was der andere ist, ihn achtet in seiner Andersartigkeit, ihn versteht, indem man sich in ihn hineinversetzt auch dann, wenn das, was der andere denkt und fühlt, nicht übereinstimmt mit dem, wie es in einem ist. Aus diesem Verstehen wächst Mitgefühl. Dann kann wachsen, was uns als Menschen vielleicht als die schwerste Aufgabe aufgetragen ist: den anderen in seiner Andersartigkeit zu lieben.

Vitalität und Sensibilität ergänzen sich und entwickeln sich zugleich. Sie entwickeln den durchlässigen Menschen mit einer durchlässigen Widerstandskraft. Je mehr ein Mensch durchlässig ist, desto berührbarer wird er. Um aber die Berührbarkeit zu entwickeln braucht es den Gegenzug. Nur die sich entwickelnde Losgelöstheit gibt den Raum, die vertiefte Berührbarkeit zuzulassen. So wird Berührbarkeit nicht zu Verletzlichkeit, sondern zur Kraft, die einen schützt.

Das Leben bietet eine ungeahnte Dimension von Schönheit und Zartheit und zugleich eine ungeahnte Dimension von Brutalität und Gewalt. Normalerweise wagen wir nur ein wenig in die eine und die andere Richtung zu schauen. Unser Bewusstsein erträgt nicht diese Dimension dieser Gegensatzspannung. Wachsen und sich entwickeln bedeutet, diese Gegensatzspannung mehr zulassen. Dann kann ein Mensch mehr die Dimension von der Schönheit des Lebens erleben und gleichzeitig die Dimension von Brutalität und Gewalt sehen: die Gegensatz-Spannung von Heil-Sein und Zerbrochen-Sein. Aus dem Aushalten, aus dem Zulassen dieser Gegensatzspannung entsteht Mitgefühl und angemessene Handlung.



4.2 Beat und Offbeat - Yin Yang im Rhythmus

Der Beat verbindet uns mit der Schwere, der Erde. Der Offbeat verbindet uns mit dem Leichten, dem Himmel. Der Beat entspricht der Bewegung der Anziehungskraft der Erde, der Offbeat entspricht der Kraft, die von der Erde nach oben himmelwärts geht (Zentrifugalkraft).

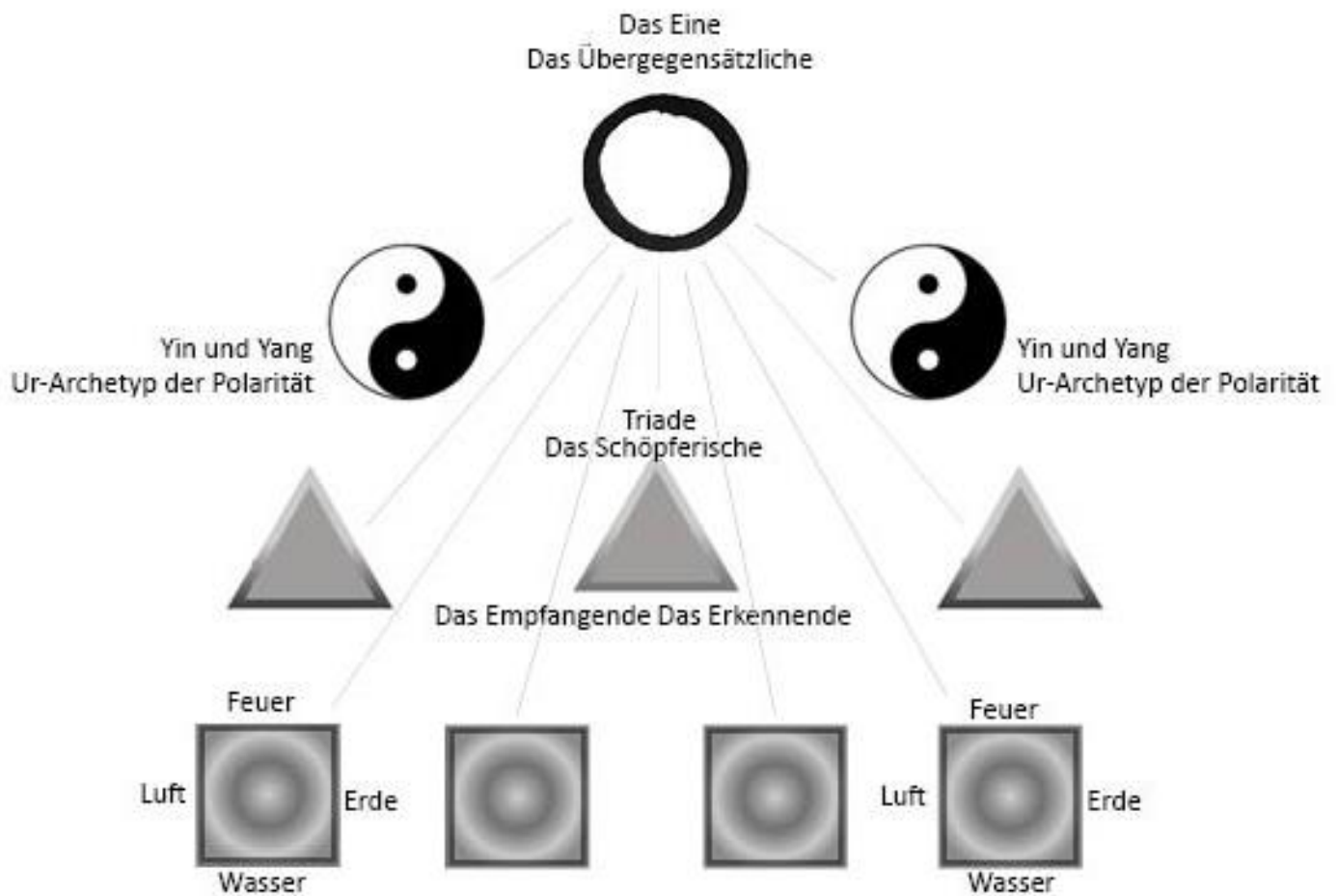
Der Himmel gehört zu Yang. Seine Bewegung ist die hinabsteigende Bewegung. Er möchte durch den Menschen hindurch zur Erde kommen. Die Erde gehört zu Yin. Ihre Bewegung ist die aufsteigende Bewegung. Sie möchte durch den Menschen hindurch zum Himmel aufsteigen. In der Begegnung und Durchdringung dieser gegenwärtig gerichteten Kräfte ist die Spur zur Gegenwärtigkeit.

Beat gibt uns Boden, Materie und Verankerung, Offbeat ist die Spur zum Himmel, zum Geistigen, ohne die die Materie undurchlässig und schwer ist. Beat führt in Verdichtung, die seelisch bis zu zerstörerischer Aggression oder Depression gehen kann. Das Bewusstsein für Offbeat führt uns in die Möglichkeit, etwas von der anderen Seite zu sehen. Einen Gesamtrhythmus aus dem Offbeat erleben zu können, öffnet seelisch den Raum, eine Situation nicht nur von mir aus, sondern vom Gegenüber aus sehen zu können. So als könnte ich durch Deine Augen auf mich und auf die Situation schauen. So als könnte ich, anstatt auf meine Probleme zu starren den Blickwinkel ändern und meine Situation aus den Augen des Universums anschauen. So löst das Bewusstsein für Offbeat Fixierung auf und Überidentifikation und erlaubt eine ganzheitliche Sicht. Beat und Offbeat halten sich gegenseitig eine lebendige Balance. Diese Balance ermöglicht lebendige, kreative Vielfalt, anstatt fixierte Einseitigkeit. Beat und Offbeat sind wie ein bewegtes Pendel.

Sind Beat und Offbeat immer mehr im Bewusstsein verankert, so kann das Bewusstsein das Hängen an Beat und Offbeat aufgeben und sich dort platzieren, wo das Pendel aufgehängt ist. Von diesem stillen, losgelösten Punkt aus wird der ganze Raum des Pendels lustvoll erlebbar.

Beat und Offbeat bilden zusammen ein Ganzes. Das Ganze aber ist mehr als die Summe der Teile. Es führt in einen Raum über den Gegensätzen. Unsere Seele kennt diesen Raum. Aus der Beziehung zu diesem Übergegensätzlichen können die Gegensätze sich auf eine ständig neue und fruchtbare Beziehung miteinander einlassen, sowohl musikalisch als auch innerseelisch gesehen als auch gesellschaftlich betrachtet.

5 BEGRIFFE KLÄREN



Die sechs Urgebärden



5.1 Begriffsklärung - Das Eine

Das Eine oder die Einheit - ist der Begriff für die Allgegenwärtigkeit, für das Absolute, welches in der Wesenstiefe des Menschen erfahrbar ist und zugleich jenseits ist von allen Begriffen.

5.2 Die Dualität

Die Dualität - das Prinzip der Gegensätze wird anschaulich in Yin und Yang.

Yin und Yang ist die Urpolarität, die sich aufeinander bezieht. Im Wechsel und in der Integration von Yin und Yang entsteht Verwandlung. In der Auseinandersetzung und Begegnung der Gegensätze und in der Ineinandersetzung und Integration der gegensätzlichen Kräfte ist die Dynamik enthalten, die immer wieder neu zur Einheit strebt. Nach der Erfahrung der Einheit zeigt sich die Ausformung der Einheit immer wieder neu in den Gegensatz Spannungen von Yin und Yang. Yin und Yang sind nichts anderes als der Ausdruck der Einheit. Im Vollziehen der gesamten Gegenspannung eines Gegensatzes öffnet sich das Tor zum Übergegensätzlichen.

5.3 Die 6 Urgebärden

Die vier Urgebärden Deuten fließen, wegschleudern und innehalten sind wie oben schon beschrieben nichts anderes als die Ausdifferenzierung von Yin und Yang und damit die Ausdifferenzierung von aktiv und passiv verbunden mit den Kategorien hin und weg bzw. außen und innen.

Die fünfte Gebärde bildet die Dynamik der Auseinandersetzung und Ineinandersetzung der ersten vier Gebärden ab. Die sechste Gebärde führt in die Integration der Gegensatz Spannung - gleichgültig auf welchem Niveau der Entwicklung.

Der Archetyp ist nahe an der Einheit und er ist deswegen genauso wie die Einheit kaum zugreifen. Die Einheit wird erst greifbar und sichtbar und zeigt sich in den Gegensätzen in der Polarität.

Die Urarchetypen von Einheit, von Dualität im Sinne von Yin und Yang sind übergeordnete Archetypen, die erst Form gewinnen und sichtbar werden in der Ausdifferenzierung weiterer Archetypen.

Dazu gehören: aktiv und passiv, Himmel und Erde, hell und dunkel, gerade und krumm (ungerade), gut und böse, rechts und links, das Männliche und das Weibliche, das Schöpferische und das Empfangende.

Die sechs Urgebärden sind ebenso Urarchetypen, die erst Form und Aussage gewinnen und sichtbar werden in weiterer Ausdifferenzierung.

Die 1. Gebärde, Deuten, ist Yin, ist aktiv, ist das Schöpferische.
Die 2. Gebärde, Fließen ist Yang, ist passiv, ist das Empfangende.
Die 3. Gebärde, Wegschleudern, ist Yin, ist aktiv, ist das Trennende.
Die 4. Gebärde, Innehalten, ist Yang, ist passiv, ist das Innehalten.
Die 5. Gebärde, Rollen, ist zugleich Yin und Yang, sie ist die Begegnung der Gegensätze, der Gegensatzspannungen, die Auseinandersetzung der ersten vier Gebärden, wodurch Entwicklung geschieht.
Die 6. Gebärde ist zugleich Yin und Yang, das Zu-sich-Stehende, worin immer wieder neu Integration geschieht.

Yin und Yang und die 6 Gebärden sind der Versuch die nicht in Begriffe zu fassende Einheit, das Unfassbare in Begriffen zu fassen.

Je mehr wir in Begriffen das Unfassbare ausdifferenzieren, um so fassbarer wird es. Gleichzeitig ist mit der Fassbarkeit und dem Zugriff, die uns die Begriffe geben, die Gefahr mitgegeben, zu vergessen, vorher die Begriffe entstanden sind. Die Begriffe bilden sich aus tiefem und tiefstem Erleben des Unfassbaren.

5.4 Symbole

Eine nächste Ausdifferenzierung der Archetypen sind die Symbole. Und manchmal überschneiden sich hier die Begriffe von Archetyp bzw. Symbol. Meer und Berg, Wüste, Weite und Enge, Fremde und Heimat.

So kann ein Stein Symbol sein für die Dauer, die wir uns wünschen in der Weise wie wir in Beziehung sein wollen zu jemandem oder zu uns selbst. So kann ein Wasserfall ein Symbol sein für das Sich-Mitgeben, für das Durchleben der Gefühle, ohne sie zu verstärken oder aufzuhalten.

5.5 Grundqualitäten

Die Gebärden finden ihren Ausdruck in seelischen Grundqualitäten.

Ersten Gebärde:

Wie jemand, der etwas gestaltet, wie jemand, der sich entscheidet, wie jemand, der sich ausdrückt, wie jemand, der den anderen anspricht.

Zweite Gebärde:

Wie jemand, der aufnimmt, wie jemand, der Raum gibt, wie jemand, der mitgeht, wie jemand der nachgibt.

Diese Grundqualitäten in Einfachheit gespielt haben keine Färbungen. Man könnte auch sagen sie haben die Farbe weiß, so als wären in keiner Färbung, im weiß, zugleich alle Farben im Gleichgewicht enthalten.

5.6 Färbungen

Diese Grundqualitäten haben weitere Ausprägungen in den Färbungen. Ein Beispiel: wie jemand, der mit Schwung den Anfangswiderstand überwindet. Wie jemand, der begeistert den anderen willkommen heißt.

5.7 Helle und dunkle Färbungen

Oft haben die Färbungen eine Tendenz in helle und dunkle Qualitäten zu gehen oder sie sind sogar ganz eindeutig helle und dunkle Qualitäten.

1. Gebärde

Hell:

- wie jemand der begeistert ein Werk erschafft
- wie jemand der den anderen ermutigt

Dunkel:

- Wie jemand, der den anderen überrennt
- wie jemand der den anderen bedrängt

2. Gebärde

Hell:

- Wie jemand der freundlich dem Wachsen Raum gibt
- wie jemand der den anderen beschützt

Dunkel:

- Wie jemand, der den anderen vernachlässigt
- wie jemand der anhänglich ist

5.8 Mitwirkungen

Als Mitwirkung bezeichne ich eine Qualität, die in einer Gebärde mitwirkt und dabei die eigentliche Qualität der Gebärde stärkt.

So kann eine Grundqualität einer Gebärde wie „sich entscheiden“ verbunden sein mit einer Mitwirkung einer anderen Qualität.

Erste Gebärde

wie jemand, der sich entscheidet

1+1 kraftvoll

1+2 mit Fülle und gewachsen

1+3 aus Unabhängigkeit

1+4 aus Stille

1+5 frei von Fixierung und offen für anderes

1+6 einfach und vollständig

5.9 Entgegenwirkungen

Als Entgegenwirkung bezeichne ich eine Qualität, die einer Gebärde entgegenwirkt und damit ihre eigentliche Qualität mindert.

So kann eine Grundqualität einer Gebärde, wie „sich entscheiden“, verbunden sein mit einer Entgegenwirkung durch eine Färbung, die man wiederum einer der sechs Gebärden zuordnen kann.

5.10 Die erste Gebärde im Sinne von „sich entscheiden“ mit Färbungen aus den sechs Gebärden

Erste Gebärde

wie jemand, der sich entscheidet

1-1

Wie jemand, der sich rechthaberisch entscheidet

1-2

wie jemand, der sich anhänglich entscheidet

1-3

wie jemand, der den anderen verachtet, indem er seine Entscheidung mitteilt

1-4

Wie jemand, der scheu sich entscheidet

1-5

Wie jemand, der zweifelnd sich entscheidet

1-6

hier gibt es keine Entgegenwirkung



6 Archetypen –

6.1 Deuten - Das Schöpferische

Himmel, Licht, Lichtstrahl, Sonnenstrahl, Feuer, Frühling, Sommer, Tag, einschlagender Blitz, Feuerfunke, Flamme, Vater, Herrscher, Sieger, Triumphator, Krieger, Held, Befehlshaber, Lanzenstoß, Schwerthieb, Hammerschlag, Punkt, Nadelstich, Wegweiser, Trompetenstoß, Pfeil, Linie, kämpfender Hirsch, Schwertlilie, Dorn,

Sehen, der Impuls, das Erschaffende, das Zeugen, das Hervorbringen, Geistesblitz, Unterscheidungsvermögen, Aufbruch, Auftreten, Aufstieg, Mut, Ermutigung, Wagnis, die Bestimmung, Entschlossenheit, Klarheit, Direktheit, Selbstbewusstsein, Zielbewusstheit, Wille, Tatkraft, Entscheidung, Befehl, Richterspruch

Schatten: Bürokrat, Machthaber, Tyrann

6.2 Fliesen - Das Empfangende

Erde, Dunkelheit, Mond, Mondlicht, Mondaufgang, Nacht, Dämmerung, das Feuchte, Wasser, Meer, Meereswogen, Ebbe und Flut, See, Teich, Welle, Flussmündung, sanfter Wind, ziehende Wolke, einhüllende Wolke, drohende Wolke, streichender Nebel, sich lichtender Nebel, umhüllender Nebel, Donnergerollen

Mutter, Amme, Engel, weites Tal, Bucht, Wüste, Weite, wogendes Kornfeld, wogende Zweige, Vogel-Flügel Schlag, erblühende Knospe, sich öffnende Blume, schwimmende Seerose, Höhle, offenes Tor, Raum, Weite, Schale, Schutzhülle, fließende Seide, wärmender Mantel, sich blühendes Segel, Segelflugzeug, Wiener Walzer

Horchen, das Wachsen, Austausch, Ein- und Ausatem, Begegnung, Offenheit, Vereinigung, Sehnsucht, Anpassung, Annäherung, Anmut, Lächeln, das Schützende, das Bergende, das Nährende, das Schöpfen aus Brunnen, das Raum Gebende, Großmut, Gnade, Sehnsucht, Tiefe, Verbindung, Angeschlossenheit, Geduld, Berührung, Warmherzigkeit, Mitgefühl, ganzheitliche Wahrnehmung

Schatten: das Vereinnahmende, das sich Anhängende, das Abgründige

6.3 Wegschleudern -Das Trennende

das Abgrenzende, das Zentrifugale, Windstoß, Wirbelwind, Sturm, Donner, hinausstrahlende Sonne, Vulkan, Springbrunnen, aufspritzende Gischt, Damm, kantige Felswand, bewaffnete Festung, Stadtmauer, Wand, Fläche, Grenze, Wächter, Igel, Hecke, Dornenhecke, Springkraut
Springfeder, Schleuder, sich versprühende Wunderkerze, kehrende Faschingshexe, Trennwand

Ablösung, Trennung, Befreiung, Kontur, Abwehr, Abwehrbereitschaft, Begeisterung, Lust, Freude,

Schatten: Zerstörung, Wut, Streit

6.4 Innehalten - Das Innehalten

das Stille-Halten, das Trockene, Erde, See, Herbst, Berg, Fels, Stein, ein Baum, der im Herbst Saft in sich zusammenzieht, Winterlandschaft, Abenddämmerung, verschneites Feld, werdende Mutter, Angler am Gestade, Katze vor Mauseloch, Nachteule, Murmeltier im Winterschlaf, Schnecke in ihrem Haus, Uhu, hockender Frosch, Samenkorn, geschlossene Knospe, geschlossenes Gefäß, Schatzkiste

Abstand, Distanz, Betrachtung, Rückzug, Nachdenklichkeit, Bei sich Sein, Bescheidenheit, das Warten, die Geduld, Sammlung, Stille, Geschlossenheit, das Bewahren, das Schützende, das Bergende, das Betrachtende, die Distanz, das Beobachtende, die Schau, Standfestigkeit, Einsamkeit, Alleinsein, Beständigkeit, Beschaulichkeit, Atempause

Schatten: Verschllossenheit, Stockung, Beschränkung

6.5 Rollen - Das Spannende

Luft, Windböe, Flamme, zuckender Blitz, Irrlicht, Wildwasserbach, aufgewühltes Meer, Quecksilber, Blatt im Herbstwind, aufgeregtes Huhn, Schmetterling, Flattern eines Vogels, aufgescheuchte Wespen, Zittergras, Espenlaub, gespannte Saite

das Tastende, der Versuch, das Ringen, die Unruhe, Erregung, Ruhelosigkeit, Unentschlossenheit, bewegter Gegensatz, Vibration, Funkeln, Neugier, Interesse, ungerichtete Lust, Flucht, Erregung, Aufgewühltheit, Zweifel, Blickwinkelwechsel

Schatten: Widerstreit, Zerstreutheit, Zerrissenheit, Verwirrtheit, Angst

6.6 Zu sich Stehen - Das Zu sich Stehende und In sich Ruhende

Baum (in den Boden hineinwurzeln und seine Krone dem Himmel entgegenstreckend), Berg, Fels in der Brandung, Stein, Monolith, Säule, Gipfelkreuz, Leuchtturm, Schlange, die sich häutet, Keimling, der durch die Erde wächst

Ruhe, Frieden, das Sterben, Geburt, das Wachsen, Versöhnung, das Einverstandensein, das Anerkennen, das Verantwortende, Reifung, die Würde, Wahrhaftigkeit, Ausgeglichenheit, Reinigung, Aufrichtigkeit, Wachstum, ein Buddha



7 ÜBUNGSTEIL

7.1 Die 4 Grundformen der Bewegung

Yin

Die 2. Gebärde, Fließen ist Yin, ist passiv, weiblich, und öffnet sich für den Raum **AUSSEN** -

Die 4. Gebärde, Innehalten ist Yin, ist passiv, weiblich, und öffnet sich für den Raum **INNEN**.

Yang

Die 1. Gebärde, Deuten, ist Yang, ist aktiv, männlich, und geht **HIN** (zu einem Gegenüber)

Die 3. Gebärde, Wegschleudern, ist Yang, ist aktiv, männlich und geht **WEG** (von einem Gegenüber)

7.2 Die Entwicklung der ersten vier Gebärden aus der Urpolarität von Yin und Yang

Fliessen 2. Gebärde Yin Zeitlupe – Raum

Beginnt euch in freier Bewegung zu bewegen wie in Zeitlupe. Lasst euch Zeit für die Wahrnehmung eurer eigenen Bewegung. Und dann richtet allmählich die Wahrnehmung auf den Raum außen. Bewegt euch in Zeitlupe in der Beziehung zum Raum außen. Indem die Hauptaufmerksamkeit im Raum außen ist, entsteht aus der Wahrnehmung des Außenraumes die gleichzeitige Wahrnehmung für eure Bewegung. Dies ist ein Zugang zur 2. Gebärde: Fliessen

Innehalten 4. Gebärde Yin

Immer wieder einmal lasst aus der Bewegung in Zeitlupe eine Haltung werden. Lasst euch wahrnehmen, wie in der Haltung Figur entsteht und Kontur. Lasst euch wahrnehmen, wie das Bewusstsein für Figur und Kontur euch Grenze gibt zwischen Außenraum und Innenraum.

Gebt die Aufmerksamkeit in der Haltung, im Innehalten eurem Inne-Sein. Gebt die Aufmerksamkeit in den Raum nach innen. Indem die Hauptaufmerksamkeit im Innenraum ist, entsteht aus dem Innen-Sein die Wahrnehmung für die Verbundenheit mit dem Außenraum.

Deuten 1. Gebärde Yang

Dann beginnt aus der Bewegung der Zeitlupe, ohne die Langsamkeit ganz zu verlieren, mit einem Impuls nach vorne zu gehen in dem Sinne: dahin! Ich will dahin! Lasst euch wahrnehmen, wie aus der Raumwahrnehmung die Linie entsteht. Lasst euch wahrnehmen, wie aus der ununterbrochenen Bewegung der Zeitlupe, eine Verlangsamung, eine Verdichtung, eine Sammlung, ein Halten entsteht, aus dem heraus der Impuls nach vorne schnell.

Lasst euch wahrnehmen, wie in dem Halten, in der Sammlung vor dem Impuls eine kleine Rückwärtsbewegung natürlicherweise geschieht, mit der man in Distanz geht zu dem Ziel, zu dem Gegenüber, zu dem man hinwill und mit der man ausholt, um mit einem Impuls schnell nach vorn zu gehen.

Hier ist ein Zugang zur 1. Gebärde.

Wechselt hin und her zwischen diesen beiden Qualitäten: fließen in Zeitlupe – ein Impuls hin zu etwas.

Lasst euch wahrnehmen, wie die Linie verbunden bleiben kann mit dem Raum. Lasst euch wahrnehmen, wie der Raum verbunden bleiben kann mit den unsichtbaren Linien und Ebenen, die im Raum vorhanden sind: im vor und rück der Bewegung im Rechts und Links der Bewegung, im Hoch und Tief der Bewegung, in der Verdrehung und Drehung der Bewegung.

Wegschleudern 3. Gebärde Yang

Aus dem Fließen in Zeitlupe heraus geht in einen Impuls: Weg von etwas! Spielt diesen Impuls Weg von etwas mit Schritten, mit denen ihr in Distanz geht und mit einer Geste der Hände, die an eine Fläche erinnert.

Hier ist ein Zugang zur 3. Gebärde, die Distanz schafft und Abgrenzung gibt.

Wechselt hin und her zwischen diesen beiden Qualitäten:

fließen in Zeitlupe – ein Impuls weg von etwas.

Variationen

2 Fließen als Welle

Hin und wieder lasst in dieser Bewegung der Zeitlupe in Bezug zum Raum das Tempo der Bewegung variieren.

Beginnt die Bewegung allmählich. Lasst sie allmählich schneller werden und dann allmählich wieder langsamer.

Das ist das Prinzip der Welle und gehört grundsätzlich zur 2. Gebärde.

2 Fließen - Differenzierung der Raumwahrnehmung

beginnt in einer Bewegung wie in Zeitlupe. Lasst euch aus der Wahrnehmung des Außenraumes euren Innenraum wahrnehmen.

Bewegt euch für eine Zeit im Raum nur in der Bewegung zwischen vorn und hinten. Das ist die Sagittalebene oder Pfeilebene.

Lasst euch im nach vorne gehen wahrnehmen, wie ihr den Raum hinter euch verlasst. Lasst euch im nach hinten gehen wahrnehmen, wie ihr den Raum vor euch verlasst.

Bewegt euch für eine Zeit nur in der Raum Richtung zwischen rechts und links. Das ist die Horizontalebene. Lasst euch beim nach rechts gehen wahrnehmen, wie ihr den Raum links von euch verlasst.

Lasst euch im nach links gehen wahrnehmen, wie ihr den Raum rechts von euch verlasst.

Bewegt euch für eine Zeit nur in der Raum Richtung zwischen oben und unten. Das ist die Vertikalebene. Lasst euch beim nach unten gehen wahrnehmen, wie ihr euch von oben entfernt. Lasst euch beim nach oben gehen wahrnehmen, wie ihr euch von unten entfernt.

Bewegt euch für eine Zeit nur im Sinne von sich verdrehen und Drehung.

Lasst euch wahrnehmen wie ihr euch, indem ihr euch in die eine Richtung dreht von der anderen entfernt.

Dann geht wieder in freie Bewegung bezogen auf den ganzen Raum.



ERSTE GEBÄRDE DEUTEN



ZWEITE GEBÄRDE FLIessen



Dritte Gebärde Wegschleudern



VIERTE GEBÄRDE INNEHALTEN



FÜNFTE GEBÄRDE ROLLEN



SECHSTE GEBÄRDE ZU SICH STEHEN

8 Komponenten des Raumes

Focus, Stab, Fläche, Raum

- Der Punkt ist die Zentrierung des Raumes in einem Konzentrationspunkt
- 2 Punkte bewirken einen Stab
- 3 Punkte bilden die Fläche
- Flächen in Beziehung zueinander bilden den Raum

Was haben die Komponenten des Raumes mit den Gebärden zu tun?

Der Punkt als Fokus ist Konzentration, ist Sammlung, ist Zusammenziehung des Raumes in einem kleinen Raum, angeschlossen an den großen Raum. Zwei Punkte in ihrer Bezogenheit ergeben eine Linie, die begrenzt ist wie ein Stab.

Die 1. Gebärde ist eine gerade Linie und entspricht von ihrer Form her dem Stab. Die 1. Gebärde hat einen deutlichen Anfangspunkt und einen deutlichen Endpunkt. So ist in der 1. Gebärde das Bewusstsein enthalten für einen Punkt, eine Linie und wieder einen Punkt. So kann man im Sinne der 1. Gebärde daran üben, einen trockenen Punkt im Raum zu setzen, eine Linie zu formen und wieder einen Punkt zu setzen, den man stehen lässt.

Ein Symbol für die 1. Gebärde ist der Speerwurf.

Die Fläche dient häufig zur Abgrenzung zwischen Räumen.

Im Raum verbinden sich verschiedene Ebenen, die unterschiedlich ausgerichtet sind zum Raum.

Die 2. Gebärde ist verbunden mit dem Bewusstsein für den Raum; mit dem Bewusstsein für die Weite des Raumes und der Dreidimensionalität des Raumes.

Die 4. Gebärde ist zugleich verbunden mit dem Punkt als Sammlung und wie die 2. Gebärde mit dem Raum. Innere Sammlung führt zum Erleben von Raum.

Die Spirale ist das Sinnbild für Verdrehung und Drehung im Raum und das Bild für Entwicklung. Die dritte Gebärde entspricht in ihrer Bewegungsdynamik einer spiraligen Explosivkraft.

Ein Symbol für die 3. Gebärde ist der Diskuswurf.

9 Gebärdendurchgänge Einführung

Hier beginnt der Abschnitt des Buches mit Gebärdendurchgängen, die gedacht sind als Anregung zur eigenen Übung.

Man kann zunächst damit beginnen, einfache Gebärdendurchgänge für sich zu spielen, angeregt durch die Audiodateien. Ein Gebärdendurchgang erinnert uns daran, dass wir alle 6 Qualitäten und ihre Ausformungen im Leben zu Verfügung haben. Nach einem Gebärdendurchgang kann man sich fragen:

- Wie war es?
- Kenne ich diese Qualitäten, die ich gerade gespielt habe?
- Ist mir eine Qualität angenehmer und eine andere Qualität unangenehmer?
- Welche Qualität tut mir gut?
- Welche Qualität schadet mir?
- Habe ich diese Qualitäten in meinem Leben zur Verfügung?
- Lebe ich eine Qualität mehr und eine andere weniger?
- Welche Qualität, welche Gebärde wäre gerade dran?
- Welche Qualität könnte ich mehr entwickeln?

9.1.1 Verneigung bei jedem Gebärdendurchgang

- Es beginnt mit einer Verneigung als Zeichen, dass wir in das Spiel eintreten.
- Es schließt mit einer Verneigung zum Zeichen, dass das Spiel endet.

10 Gebärdendurchgänge

10.1 Gebärdendurchgang einfach A

Raum: Kreuz und quer

Beziehung: für sich, zum Raum, zu jemandem

Spielt jemanden, der ...

1 Deuten

beginnt

den anderen anspricht

2 Fliessen

Raum gibt

den anderen aufnimmt

3 Wegschleudern

sich abgrenzt

einem anderen gegenübersteht

4 Innehalten

sich sammelt

aus Abstand schaut

5 Rollen

sich fragt, ist es so oder so

unterschiedliche Blickwinkel einnimmt

6 Zu sich Stehen

zu sich steht

10.2 Gebärdendurchgang einfach B

Raum: Kreuz und quer Beziehung: für sich, zum Raum, zu jemandem Spielt jemanden, in dem Sinne...

1 Deuten

- ich deute auf etwas
- ich drücke mich aus
- ich entdecke etwas
- ich zeige in eine Richtung
- ich vertrete meinen Standpunkt
- ich gebe einen Hinweis
- ich zeige dir etwas
- ich beginne
- ich beginne trotz Anfangswiderstands mit Schwung
- ich will das
- ich entscheide mich
- ich gebe mein Wort
- ich richte mich aus
- ich meine dich

2 Fliesen

- ich fließe mit dir mit
- ich lasse mich beeindrucken
- ich gebe nach
- ich lasse mich beeinflussen
- ich nehme auf
- ich heiße dich willkommen
- ich gehe mit dir mit
- ich verbinde mich
- ich öffne mich
- ich lasse entstehen

3 Wegschleudern

- ich schleudere weg
- ich schaffe mir Platz
- ich grenze mich ab
- ich nehme meinen Eigen- Raum in Anspruch
- ich stehe dir gegenüber
- ich achte dich in deiner Andersartigkeit
- ich setze ein Zeichen für meine Unabhängigkeit

4 Innehalten

- ich halte inne
- ich sammle mich
- ich lasse die Bewegung zur Ruhe kommen
- ich nehme eine Auszeit, als gäbe es keine Zeit
- ich gehe in die Absolutheit des Hier- und Jetzt-Seins
- ich öffne mich für die Wahrnehmung nach innen
- aus der Geschlossenheit meines Inneseins bin ich mit dem Außen verbunden
- ich schaue auf das, was war
- ich schaue auf das, was ist
- ich gebe dem Raum, was in mir entstehen will
- aus der Geschlossenheit meines Bei-Mir-Seins schaue ich zu dir hin
- ich sehe, wie ich dich sehe
- ich sehe, wie wir jetzt hier in Beziehung stehen
- die Stille in mir schaut auf das, was ist

5 Rollen

- ich frage mich: will ich dahin oder dorthin
- mit dir oder mit dir
- geht es darum, jetzt etwas zu tun oder abzuwarten
- will ich mehr Nähe oder mehr Distanz oder beides
- ist es besser etwas entstehen zu lassen oder ist es dran, zu handeln
- wie kann ich das Beste aus etwas machen
- was willst du von mir
- was brauche ich von dir
- ich öffne mich für die verschiedenen Blickwinkel
- ich öffne mich für die verschiedenen Möglichkeiten
- vielleicht gibt es mehr Möglichkeiten, wie es gut weitergehen kann, als ich dachte

6 Zu sich Stehen

- ich stehe zu mir mit aller Vollkommenheit und Unvollkommenheit, die mir jetzt zu eigen ist
- ich stehe zu der Situation so, wie sie ist
- mit meinem bei mir sein - bin ich bei dir
- indem ich bei dir bin, bin ich bei mir
- ich stehe zu mir, mit aller Vollkommenheit und Unvollkommenheit, die mir jetzt zu eigen ist und anerkenne das, was war und öffne mich für das, was werden will

10.3 Gebärdendurchgang einfach C

Raum: Kreuz und quer

Beziehung: für sich, zum Raum, zu jemandem

Spielt jemanden, der .../ in dem Sinne...

1 Deuten

Beginnt mit einer 1. Gebärde wie jemand, der...

- auf etwas zeigt,
- auf etwas deutet,
- beginnt,
- mit Schwung den Anfangswiderstand überwindet,
- etwas will,
- sich für etwas entscheidet
- auf einen Gegenstand zeigt, der ihm gegenüber ist
- In die Beziehung gespielt könnte man die 1. Gebärde spielen in dem Sinne: wie jemand, der den anderen anspricht, Du!
- Ich meine dich!

2 Fliesen

- geht in eine 2. Gebärde, eine runde Bewegung, die sich wendet,
- die nicht plötzlich beginnt und endet, sondern allmählich beginnt,
- die Zeit hat, entstehen zu lassen,
- die nichts will,
- die lässt.
- Mit dieser symbolischen Gebärde könnte man sich einer Situation öffnen, so wie sie ist,
- sie an sich herankommen lassen,
- man kann sich dem Raum öffnen, wo man gerade ist.
- Man könnte den Menschen, der einem gegenübersteht, an sich herankommen lassen, indem man ihm entgegengeht und zulässt, dass ohne große äußere Bewegung, mehr durch eine innere Bewegung der andere an mich herankommt.
- Und so kann Kontakt entstehen und wie der Tag allmählich in der Dämmerung vergeht, kann Kontakt vergehen, so als würde er gar nicht vergehen.
- Mal wird es hell, mal wird es dunkel, wie ein Aufblühen und Verwelken,
- wie ein Vergehen ohne Widerstand gegen das Vergehen.
- So als würde die Gebärde schon da sein, bevor man sie sieht und sichtbar werden, gerade in diesem Moment, gerade in dieser Beziehung.

3 Wegschleudern

- mit der 3. Gebärde beginnt mit einem Schwung, mit einem Schleuderschwung, mit einem Wegschleudern: weg damit!
- Eine Explosivkraft, ein Hinaus und Weg, raus, genug!
- Und dann lässt von der Geste her diesen Schwung, wie ein Symbol, in eine stille sich abgrenzende Hand gehen, die eine Grenze zeigt.
- So als würde man nach dem Schwung in der eigenen Grenze übrigbleiben, nachdem man weggeworfen hat,
- so wie wenn man sich im eigenen Raum findet,
- im Eigenraum,
- in der Freiheit der Unabhängigkeit.
- Zu jemandem hin gespielt kann man mit der 3. Gebärde wahrnehmen, da steht mir ein Mensch gegenüber.
- Er ist kein Gegner, aber er ist ein Gegen, ein Gegenüber, an dem ich meinen Stand, meinen Eigenstand und Eigenraum wahrnehmen kann.

4 Innehalten

- geht allmählich zur 4. Gebärde, in eine Geste, mit der ihr euch selbst berührt,
- mit der ihr euch für den inneren Raum öffnet,
- für eine Sammlung nach innen.
- Dem Raum zu geben, dass Bewegung zu Ende kommen kann und man aus der Stille schaut.
- Vielleicht auf das, was kommen will,
- vielleicht auf das, was war,
- als könne die Stille in mir schauen.
- Vielleicht auf das, was gerade jetzt ist, so wie es ist,
- ohne weg und ohne hin, ohne weg wollen und ohne hin wollen, nur so wie es ist.

5 Rollen

- Beginnt allmählich daraus -zuerst klein- das, was die 5. Gebärde ausmacht in ihrer vielfältigen Gegenspannung, zu spielen: wie ihr hin und her geht,
- nach rechts oder links,
- verbinden oder trennen,
- in der Fähigkeit, sich in Gegenspannung einzuspannen und neue Blickwinkel einzunehmen,
- unterschiedliches gleichzeitig gelten zu lassen und es im Bewusstsein zu halten.
- Und so könnte man spielen, nur zum Spiel sich fragen, will ich zu dem oder zu jenem Menschen gehen,
- und wohin und warum und wozu,
- wie viel Nähe und wie viel Distanz,
- und man könnte spielen, wie man sich in Unsicherheit zeigt,
- wie man die Kraft hat, sich in Unsicherheit zu zeigen,

- und sich öffnet für verschiedene Blickwinkel.

6 Zu sich Stehen

- Findet mit der 6.Gebärde in die Ruhe, ein sich zur Ruhe bringen, die Ruhe der 6. Gebärde,
- ein sich zum Boden bringen,
- ein Zu-sich-Stehen, mit einer Geste, die vom Himmel hinuntergeht in die Erde, wie zum Grund.
- Und wenn man ausholt nach oben, dann kann man in den Knien ein bisschen beugen und, indem die Hände hinuntergehen am Körper entlang, sich aus den Knien strecken,
- sodass, indem man zum Grund geht, man gleichzeitig auftaucht, als würde man zugleich sich im Grund, in der Erde verankern und zum Himmel hin auftauchen.
- Als würde man aus dieser Senkrechten, in der man steht, ganz innen Bei-sich-Sein und die Augen allmählich öffnend, zugleich mit aller Weite vor einem sein, dazwischen, zwischen innen und außen, zwischen oben und unten, Bei mir sein und Bei dir sein, zwischen innen und außen, wach nach innen zu hören und auf außen zu antworten.
- Und mit dieser Gebärde kann sich verbinden: ich stehe zu mir mit aller Vollkommenheit und Unvollkommenheit, die mir jetzt zu eigen ist.
- Dann bitte ich euch, geht ein paar Schritte und spielt die gleiche Gebärde, in gutem Abstand bleibend zu jemandem hin, wie zu einem überpersönlichen Mitspieler, wie zu einem Menschen hin, dem gegenüber ich diese Gebärde tue und damit sage: ich stehe zu mir.
- Und indem ihr diese Gebärde zu jemand anderem wiederholt, könnte man den Gedanken hineinlegen:
- Indem ich bei mir bin, bin ich bei dir.
- Mit meinem bei mir sein bin ich bei dir.
- Indem ich bei dir bin, bin ich bei mir.

10.4 Gebärdendurchgang einfach D

Raum: Kreuz und quer

Beziehung: für sich, zum Raum, zu jemandem

Spielt jemanden, der ..., in dem Sinne ...

1 Deuten

- in eine Richtung deutet
- dorthin will ich
- dorthin gehe ich
- ich entscheide mich
- deutlich etwas aussagt
- einen Hinweis gibt: da!
- auf etwas zeigt
- eindeutig den Kontakt greift zu jemanden und ihn wieder loslässt
- seinen Standpunkt ausdrückt
- am Ende der Bewegung setzt einen Punkt und steht den Blickkontakt durch
- wie jemand, der das, was er aussagt, durchsteht

2 Fliessen

geht in die zweite Gebärde in runder Bewegung

- die sich wendet,
- die auftaucht,
- wie aufblühen und verwelken,
- wie etwas, was entsteht und vergeht
- wie Verbundenheit, die schon immer da ist
und die gerade in diesem Moment und in dieser
Beziehung sich zeigt

3 Wegschleudern

- geht in den Schwung des Wegschleuderns
- ausholend in sich und die Glieder von sich werfend
- und so kann aus dieser Explosion, die Kraft des Wegschleuderns werden,
- und aus dem Wegschleudern lässt die Bewegung in eine stille Grenze gehen
und damit Abgrenzung sichtbar werden.
- So kann man fühlen: indem ich weggeschleudert habe, bleibe ich übrig - in
meinem Eigenraum.
- Die dritte Gebärde kann auch ganz milde sein
und ein Zeichen sein für den Respekt:
ich achte dich in deiner Andersartigkeit,
- ich achte deinen Raum, deine eigenen Bedürfnisse
- mit der dritten Gebärde kann man sich schützen gegen das, was einem schaden
könnte,

- indem man nein sagt, vielleicht sogar zur rechten Zeit.

4 Innehalten

- Im Innehalten – warten - nichts tun
- sich in sich halten und im Inne-Sein gehalten sein
- Man kann im Innehalten aus der Geschlossenheit des eigenen Stehens heraus-schauen,
- man kann zurücktreten, um auf etwas zu schauen.
- Und dann spielt ein Innehalten,
- mit dem ihr schaut auf das, was innen ist,
- als könne ich auf mich selbst schauen,
- als würde die Stille in mir mich wahrnehmen.

5 Rollen

- Beginnt, vielleicht klein begonnen, mit dem Bewegungscharakter der fünften Gebärde, die die Gegenspannung des Lebens abbildet, zum Beispiel:
- dahin oder dorthin?
- was stimmt wirklich?
- Was brauche ich?
- Was brauche ich wirklich?
- wie kann ich das Beste aus diesem Tag machen?
- Blickwinkelwechsel
- vielleicht kann ich mehrere Blickwinkel zugleich im Bewusstsein halten

6 Zu sich Stehen

- Geht in eine sechste Gebärde, die einzige Gebärde, die an eine Form gebunden ist:
mit dem Heben der Hände und dem Hinunterführen der Hände kann man einen Punkt setzen
und damit den eigenen Stand bekräftigen.
- Im Heben der Hände könnte man ein wenig sich in die Knie beugen und im Hinunter führen der Hände
kann man sich aus den Knien strecken, als würde man das Stehen erneuern.
- Mit diesem körperlichen Akt des Stehens kann man in diesen innerlichen Akt des Stehens, des „ich stehe zu mir“ hineinfühlen.
- Ich stehe zu mir mit aller Vollkommenheit und mit aller Unvollkommenheit, die mir jetzt zu eigen ist.

