

Lauper Bieli, Renate: "Spiraldynamik – Wettbewerb und Abhängigkeit"; Spiraldynamik International, Zofingen, 1997, (1 Seite)

Spiraldynamik. Wettbewerb und Abhängigkeit

In meiner Arbeit mit der Spiraldynamik werden mir interessante Fragen gestellt, welche die unterschiedlichsten Aspekte der Spiraldynamik ansprechen.

So wurde ich gefragt, ob es in der Spiraldynamik wieder einmal mehr nur darum gehe, unserer ohnehin leistungsorientierten Gesellschaft noch besser, noch angepasster funktionieren zu können, im Höher-Schneller-Weiter-Wettbewerb noch weiter vorne dabei zu sein, einmal mehr ein Normverhalten zu erlernen, Eine weitere, ebenfalls kritische Frage betrat den Bereich der Abhängigkeit: man komme nicht mehr los von der Spiraldynamik, sie verändere den Menschen zusehends.

Beide Fragen verdienen meiner Ansicht nach eine sorgfältige, klärende Antwort. Die Spiraldynamik beschäftigt sich mit dem „Wie“ der Bewegung, d.h. mit den Gesetzmässigkeiten menschlicher Bewegung, die aufgrund des Körperbaus, der Struktur, der Anatomie entstanden sind. Hier findet sich Präzision bis ins Detail, nichts ist „Zufall“. Sobald nun Bewegung stattfindet, läuft im Körper ein spiraldynamisches Zusammenspiel ab, ob der Mensch nun als Säugling strampelt, als Kleinkind Gehversuche unternimmt, als Schulkind eine Sitzhaltung erprobt, als Sportler seine Leistung verbessern will, als Patient seinen Hallux Valgus behandeln möchte oder als seelisch-geistiges Wesen seine Ganzheit spüren will.

Unsere Anatomie, d.h. unsere Grundlage und Anlage ändert sich dabei nicht. Entscheidend ist nun aber, wie wir damit umgehen. Sinnvoll ist es, dass wir uns mit der Struktur bewegen, nicht gegen sie. Strukturgemässes Bewegen bringt Wohlbefinden und Freiheit, Abweichungen bezahlen wir oft mit Verspannungen, Abnützungerscheinungen, Schmerzen und Verletzungen.

Da Menschen in ihrem Leben unterschiedliche Wünsche, Vorlieben, Bedürfnisse und Ziele haben, wird die Spiraldynamik auch unterschiedlich eingesetzt und erlebt. Eine Spitzensportlerin wird einen anderen Nutzen aus ihr ziehen als eine Behindertenpädagogin, eine Lehrkraft arbeitet anders damit als eine Performancekünstlerin. Die Ziele setzen sich die Menschen selber, die Spiraldynamik kann sich als wertvolle Hilfe erweisen, diese zu erreichen. Die Spiraldynamik definiert keine Ziele, sondern sie beschreibt den Weg.

In meinen Augen ist es der grosse Verdienst des spiraldynamischen Konzepts, dass es Menschen mit unterschiedlichen Interessen ansprechen kann und wir alle eine Möglichkeit haben, dort einen Lernschritt zu tun, wo wir jetzt stehen (-geblieben sind).

Der Weg der Spiraldynamik führt also über den Körper, setzt am eigenen Erleben an. Es geht um die Auseinandersetzung mit Haltungs- und Bewegungsmustern, um eine sensibilisierte Wahrnehmung des eigenen Verhaltens verbunden mit Offenheit und Aufmerksamkeit. Dort sein, wo etwas geschieht in unserem Innern, in der Tiefe. Da die (wieder)gefundenen Bewegungen uralte sind, weil wir sie schon als Neugeborene erlebt haben, werden Erinnerungen wach. Wir begegnen unweigerlich unseren Gefühlen, die möglicherweise seit Jahren in unserem Körper eingeschlossen waren, mit unserem kontrollierendem Ich - Ideal wachsam in Schach gehalten. Und plötzlich entdecken wir, dass diese Gefühle noch da sind, leben, wahrgenommen und integriert werden wollen, d.h., sie werden uns bewusst. Deshalb berührt uns die Veränderung, die ursprünglich ja „nur“ in der Haltung und in der Bewegung angefangen hat, auch emotional. Unter unseren alten Mustern liegt das Wesen der Bewusstheit, die Chance zum (Körper)bewussten Sein. Zunehmende Bewusstheit im Leben heisst, sich entscheiden können, wach sein, sehen, hören, spüren, fühlen. Sie bedeutet auch, sich entscheiden zu können, was noch länger zu uns gehören soll und was wir ablegen können, unterscheiden können zwischen Sollen und Wollen, zwischen Schein und Sein.

Das kann spielend vor sich gehen, falls wir reif sind für die Veränderung. Manchmal tun wir uns aber auch schwer mit ihr, wir wehren sie ab, fühlen uns verunsichert, werden wütend oder traurig. Besonders als Erwachsene erleben wir Phasen als unangenehm, wenn sich Altes aufzulösen beginnt und wir das Neue noch nicht „im Griff“ haben. Alte Lösungsansätze wie Kampf, gnadenlose Disziplin und Härte hoben ebenfalls ausgedient, plötzlich geht es um Geduld, Vertrauen und Liebe zu sich selbst.

Es ist also nicht die Spiraldynamik, die uns verändert, sondern wir verändern uns durch sie. Jede tiefgehende Körperarbeit stellt letztlich den Körper in den Dienst der inneren Verwandlung. Und die daraus entstehende Abhängigkeit ist nicht die Abhängigkeit von einer Lehre, sondern unsere Abhängigkeit vom Wunsch nach Entwicklung und Erkenntnis.

Abschliessend lasse ich Moshé Feldenkrais und Karlfried Graf Dürckheim sprechen:

Feldenkrais, 1996

„Bewusstheit ist die höchstmögliche Stufe menschlicher Entwicklung.“

Karlfried Graf Dürckheim in „Erlebnis und Wandlung“, 1945:

„Wer jemals an sich oder an anderen den Segen einer wesens- und lebensgemässen Haltungs-, Entspannungs- und Atemübung erfuhr oder wer jemals auch nur einmal die Mühe auf sich genommen, sei es auch nur ein Vierteljahr lang, eine kleine, lebensgerechte Haltungs- oder Atemübung täglich fünfzehn Minuten wirklich zu machen und die tiefgreifende, bisweilen umwälzende Wirkung davon an

Leib und Seele wohltätig empfand, wird früher oder später fragen: Was ist es, das dieses vermag? Er wird dem Geheimnis erst dann auf die Spur kommen, wenn er lernt, in Haltung, Spannung und Atem nichts nur „Körperliches“ zu sehen, das „auf die Seele wirkt“, sondern den unmittelbaren Ausdruck einer ihn als *ganzen* Menschen bestimmenden *Lebensformel*, die sich ihrerseits in der Verfassung des Leibes *und* der Seele bekundet. Gewiss, es gibt eine Gymnastik und ein Turnen, es gibt Atemübungen wie auch ein Massieren, die nur den Körper erreichen; doch das hat mit der rechten Arbeit am Haltungs-, Spannungs- und Atemgefüge des Menschen wenig zu tun. Geschieht dies im rechten Sinn, so geht sie sofort in die Tiefe. Sie ergreift den Menschen in seiner Ganzheit und über die Ganzheit sowohl den Leib wie auch die Seele.“

Februar 1997, Renate Lauper Bieli

Institut für Spiraldynamik
Privatklinik Bethanien
Restelbergstrasse 27
CH 8044 Zürich

T: +41 (0)878 886 888

F: +41 (0)878 886 889

E: zuerich@spiraldynamik.com

Internet: www.spiraldynamik.com