

AFA-Symposium 5.- 6.März 2005 in Bad Hersfeld

Wie ganz von alleine oder Wenn das Ich in mir ruht (Kurs B)

von **Angela Winau**, Leipzig

Dies sind die beiden Leitsätze, die für den Kurs B bei Stefan Bischof stehen. Der Kurs bot an zwei Tagen Einblick in seine aktuelle Arbeit.

Dabei standen die Themen von Hingabe und Selbstaufgabe, die Arbeit am Widerstand und das übergeordnete Prinzip des Zulassens und der Akzeptanz dessen, was ist im Vordergrund. Unsere Achtsamkeit richtet sich immer wieder auf das Fließen der Bewegungen des Körpers und des Atmens. Vor allem sind die Übergänge hier von Bedeutung.

So geht es einerseits immer wieder um das tiefe Lösen über Bewegung, Seufzen, den Ton und die Stimme, andererseits um das Aufbauen von Spannkraft über sehr aktive Körperbewegungen.

Das bewusste Ich wendet sich dann den bestehenden Widerständen zu. Dies geschieht willentlich über Wort, Sprache und den Körper.

Der Bewegungsfluss wird durch gezielt eingesetzte Impulse "gestört", ohne jedoch den Rhythmus zu unterbrechen. Schliesslich wird die Bewegung kleiner und mündet in den Atemkreis, eine kreisende Bewegung von den Händen begleitet, die den gesamten Körper erfasst. Es geschieht wie von ganz allein.

Ich lasse mich ... in Ruhe. Es ist ein Weg von Innen nach Aussen und von Aussen nach Innen. Ich wandle auf dieser Grenze.

Die Ausatembewegung wird über den leichten Lippenwiderstand und die begleitende Hand (Zeigefingerkuppe und Daumenkuppe liegen ohne Druck aufeinander) gebündelt und zentriert. Ich achte, dass ich wirklich die Bewegung bis zu ihrem Ende begleite. Es ist wie das Malen mit einem feinen Pinselstrich in den Raum. Spielerische Elemente wie leichtes Laufen, Gehen, jonglieren mit imaginären Bällen, einen echten Ball fangen, lockern die Gruppe auf. Im Nachspüren können Wort, Bild, Empfindung und Gefühl zugänglich werden.

Im anschliessenden Gespräch werden zum Teil sehr intensive Erfahrungen ausgetauscht.

Interessant war der Hinweis auf den Mediziner David Servan-Schreiber als Buchautor „Die neue Medizin der Emotionen“.

Im Plenum am Sonntag stellen wir dann eine kleine Sequenz der gemeinsamen Kursarbeit vor. Das macht richtig Spass.

Schön war auch bei den anderen Kursgruppen zu sehen, wie aus der gemeinsamen Wurzel so vielfältige, lebendige Arbeit erwächst. Für mich war es eine sehr intensive, inspirierende und fruchtbringende Arbeit, die mich persönlich und auch meine eigene Arbeit bereichert hat.