

Interview mit "The Journal for Alternative and Complementary Therapies", Juni 2018

Deutsche Übersetzung

## **Embodiment:**

### **Freiheit durch Bewusstsein**

#### **Frage: Worin besteht die Verbindung zwischen Verkörperung und Freiheit?**

**Russell Delman:** Um diese Verbindung zu verstehen, muss man sich dem Wesentlichen der Lehren des „The Embodied Life“ nähern. Aber zunächst ein Stück Geschichte: Am Anfang meines Weges stand die niederschmetternde Erkenntnis, dass ich zu 99% meiner Zeit in inneren Dialogen über die Vergangenheit und die Zukunft verloren war. Wie die meisten Menschen war ich in der Lage, im Autopilotmodus zu steuern, ohne mit zu vielen Dingen zusammenzustoßen, aber die Fülle meiner Lebenserfahrung war schwer beeinträchtigt. Dann machte ich eine bemerkenswert einfache Beobachtung: Wenn ich in meinem Körper war und meine natürliche Verbindung zum Selbst und zur Welt spürte, war ich verlässlich *gegenwärtig*. Mein Interesse an Yoga und dann noch hingebungsvoller an der Feldenkrais Methode wuchs aus dieser Einsicht.

Wenn wir in uns in unseren historischen Denk- und Gefühlsmustern verlieren, müssen wir die Vergangenheit wiederholen. Unser Gehirn hat nur Zugang zu den Mustern, die schon bekannt sind, die schon erfahren wurden. Um aus unseren festgefühten historischen Mustern herauszutreten, um sich in die Richtung der Freiheit zu bewegen, müssen wir den gegenwärtigen Augenblick finden, weil nur in der Gegenwart die Möglichkeit für Neuheit und Frische entsteht.

Man kann eine gerade Linie zeichnen: Verkörperung-Präsenz-Gewahrsein-Freiheit. Um eine *freie* Wahl treffen zu können, müssen wir ein Bewusstsein für uns selbst und unsere Welt haben, oder wir werden die Vergangenheit wiederholen. Um die großartige und seltene menschliche Fähigkeit zu Gewahrsein zu entwickeln, müssen wir gegenwärtig sein. Um unsere Gegenwärtigkeit aufzudecken, ist es sehr hilfreich, im Körper zu sein.

#### **Warum betonst Du die Erdung so sehr und auf welchen Wegen kann man sie üben oder sich damit verbinden?**

In der Embodied Life Lehre betonen wir fünf wichtige körperliche Qualitäten, die dabei helfen, sich auf die Gegenwart auszurichten. Ich will nicht behaupten, dass dies die einzigen wichtigen Qualitäten der Verkörperung sind; Vielmehr habe ich diese in mehr als vierzig Jahren Arbeit mit tausenden von Leuten als die verlässlichsten Anzeichen erfahren. In der Kurzfassung: (1) Erdung, d.h. in Verbindung sein mit der Schwerkraft, der eigenen Verbindung zur Erde; (2) Aufgerichtetheit, d.h. in Verbindung sein mit Leichtigkeit, der Kraft, die sich nach

oben bewegt und der Ewigkeit; (3) Zentriertheit, d.h. das Bewegungszentrum unterhalb des Nabels und vor dem Kreuzbein aufwecken; (4) Atmen, d.h. Bewusstheit für das Atmen im Alltag; und (5) Räumliche Bewusstheit, die inneren und äußeren Räume spüren.

Wir beginnen mit der Erdung, weil diese das Fundament ist. Mit der Erde verwurzelt zu sein erzeugt das innere Gefühl, durch einen größeren Körper getragen zu werden. Wir stehen nicht nur auf unseren Füßen und Beinen, sondern die Erde stützt uns auch in jedem Augenblick von unten. Wenn man dies wirklich tief spürt, wächst das Gefühl, dass man getragen wird und verbunden ist mit etwas, das größer ist als man selbst.

Die Übungen sind ziemlich direkt. Wir fangen an, in dem wir einfach unsere Aufmerksamkeit darauf lenken, den Kontakt zu spüren, im Stehen den Boden, im Sitzen den Stuhl und im Liegen das Bett oder einer andere Oberfläche. Wenn wir uns diesen Empfindungen zuwenden und bewusst das Gewicht verlagern, wird das in unserem Körper das Zentrum der Energie buchstäblich nach unten verschieben. Die meisten von uns sind „kopflastig“. Das Denken, angesiedelt in unseren Köpfen und die Emotionen, zentriert in unserer Brust, dominieren. Bringt man mehr Aufmerksamkeit und Interesse in den Boden, wird ein Ausgleich für diese Tendenzen geschaffen.

### **Kannst Du an dieser Stelle erklären, was „Essenz“ und „Präsenz“ bedeuten und wie „Verkörperung“ damit verbunden ist?**

Im Zen stellen wir die Frage, „Wer warst Du, bevor deine Eltern geboren wurden?“. Diese Art von nicht beantwortbarer Frage weist uns in eine starke Richtung – „Wer bist Du?“ - vor dem Denken, vor Deinen Vorstellungen vom Selbst und der Welt, vor deiner historischen Selbstidentität. Wenn ich an „Essenz“ denke, dann zeige ich in diese Richtung.

Um das Aroma der Essenz zu schmecken, müssen wir aus unseren gewohnheitsmäßigen Gedanken und Gefühlen heraustreten. Präsenz ist der Zugang zu diesem „frischen“ Spüren des Augenblicks. Also, ich will nicht nahelegen, dass Präsenz uns immer in ein Bewusstsein der Essenz bringt; sie ist eher eine Vorbedingung dafür. Außerdem will ich nicht nahelegen, dass mit der Essenz verbunden sein nicht auch Denken und Fühlen einschließt. Nein! Vielmehr will ich betonen, dass unser gewohnheitsmäßiges Denken und Fühlen und selbst eine auswendig gelernte Art, unseren Körper zu spüren, uns daran hindern können, den lebendigen Augenblick frisch wahrzunehmen.

### **Welche Zugangswege zur „Essenz“ gibt es?**

Die körperlichen Eigenschaften, die ich oben aufgezählt habe, sind verlässliche Eingänge zur Präsenz. Man kann sagen, dass Präsenz uns zur richtigen Hausnummer bringt; Das Haus betreten ist der nächste Schritt. Damit meine ich eine Vertrautheit mit der Essenz. Obwohl deine Essenz immer da ist – näher als deine Haut – kann diese Vertrautheit bewusst erfahren werden durch etwas wie

„Anmut“. Wir können diesen Zustand nicht absichtlich herbeiführen, aber wir können die Bedingungen dafür schaffen, dass er wahrscheinlicher wird.

Es gibt einige Einstellungen und Eigenschaften, die den Boden bereiten für dieses Geschenk. Die erste ist Demut. Mit Demut meine ich den Mut zu haben, im gerade erlebten Augenblick mit einem Gefühl des „Nichtwissens“ zu verweilen. Dieses „Nichtwissen“ ist das erste Prinzip des Zen und auch von Feldenkrais: Die Bereitschaft, Gewissheit beiseitezulegen und der Angst vor der Offenheit zu widerstehen. Durch Offenheit können wir die Erfahrung der Präsenz oder der Bezeugung des Augenblicks haben. Nach meiner Erfahrung erfordert dies einen verlässlichen Sinn für Erdung und für Würde. Erdung ist unsere Verbindung mit der Erde und Würde ist verbunden mit unserer Aufgerichtetheit. Wenn diese lebendig sind, haben wir genug Vertrauen, um durchlässig zu werden. Dieses Gefühl einer gesunden Durchlässigkeit, bei dem wir frei sind von dem starren Gefühl eines getrennten Selbst, ist wesentlich. Ironischerweise können wir uns selbst nicht in uns erkennen. „Erkenne dich selbst“ ist eine irreführende Anweisung. Wir erkennen uns in der Verbindung mit der körperlichen und sozialen Umgebung. Um tief verbunden zu sein mit der „äußeren“ und „inneren“ Welt, müssen wir durchlässig sein. Schließlich habe ich bemerkt, dass Menschen, wenn sie nicht in Angst und Selbstschutz verloren sind, aus sich selbst heraus wohlwollend sind. Im Buddhismus nennt man dies grundlegende Güte. Demut, Offenheit, Präsenz, Durchlässigkeit und Wohlwollen sind eine andere Art, Liebe zu definieren. Sie alle sind Türöffnungen zur Essenz.

### **Welchen Einfluss hat Gewahrsein auf das Aufdecken der Essenz?**

Um diesen oft verwendeten und schlecht definierten Begriffen einen hilfreichen Bezugsrahmen zu geben, würde ich es so ausdrücken: Essenz oder was wir im Kern sind, verschwindet niemals, es ist unser grundlegendes Geburtsrecht und natürlicher Zustand. Um diese Essenz oder das wahre Selbst bewusst zu erfahren, ist es sehr hilfreich, einen stetigen Sinn für Präsenz zu pflegen. Wie die Schilder in den alten Bingo-Salons: „Sie müssen anwesend sein, um zu gewinnen.“ Wir können die Präsenz durch verschiedene Aufmerksamkeitsübungen kultivieren und wie ich schon sagte, ist es für diese Kultivierung äußerst hilfreich, die Aufmerksamkeit in den Körper zu lenken. Wenn eine gewisse Schwelle der Aufmerksamkeit und Präsenz erreicht wird, entsteht ein neuer Bewusstheitszustand, den man Gewahrsein nennt. In diesem Sinn kann Gewahrsein nicht absichtlich herbeigeführt werden; Es entsteht, wenn die Bedingungen dafür reif sind. Das kann spontan durch Gnade und Glück passieren, obwohl den Boden bereiten dabei helfen kann, dieses Auftreten einzuladen. Gewahrsein ist mühelos und spontan, obwohl man viele Übungen machen kann, um dieses spontane Ereignis anzuregen.

### **Gibt es eine besondere Art zu atmen, die Du am vorteilhaftesten findest? Kannst Du die Vorstellung von Spontanität und Natürlichkeit in Bezug auf das Atmen erläutern?**

Ich stimme mit Feldenkrais überein, dass es nicht die eine „richtige“ Art zu atmen gibt. Was mich und meine Schüler angeht, so ermutige ich dazu, Atemarten zu unterrichten, die höchst anpassungsfähig sind und den Atem befreien, statt zu kontrollieren. Wenn unsere Gehirne einen leichten Zugang zu vielen Formen der Atmung haben, einschließlich veränderlicher Rhythmen, Freiheit im Brustkorb, im oberen und unteren Bauch und zu zahlreichen Qualitäten wie stark, leicht, weich, lang, kurz, tief und so weiter, kann der Organismus sich an eine Situation anpassen. Es kann sogar hilfreich sein, den Kreislauf der Atmung auf eine achtsame Weise anzuhalten, als ob man einen Neustart durchführt. Wenn das Atmen anpassungsfähig ist, können wir uns spontan auf die Anforderungen des Augenblicks einstellen. Wenn Menschen sich eine „richtige“ Art zu atmen aufzwingen, wird die Anpassungsfähigkeit und Spontanität beeinträchtigt.

### **Ist eine Meditationspraxis wesentlich für Embodiment und diesen Pfad zu Gewahrsein? Welcher Meditationsstil hat sich für Dich als zentral auf dem Weg zur Verkörperung und Präsenz erwiesen?**

Obwohl Meditation für meinen Weg und meine Lehren wesentlich ist, kenne ich Menschen, die eine verkörperte Präsenz ohne eine regelmäßige formale Praxis entwickelt haben. Für mich ist Meditation ein Geschenk an das Selbst und die Welt. Zu lernen, entspannt im „Nicht-Tun“ und in Präsenz zu verweilen, hat unmittelbaren Einfluss auf die soziale Umgebung. Wenn dein innerer Zustand sich verändert, können auch die Menschen in deiner Umgebung verändert werden. Das ist mehr als persönlich; Auf eine geheimnisvolle Weise ist die Bereitschaft, mit den eigenen Gedanken, Gefühlen und Empfindungen auf eine nicht-reaktive Weise zu sitzen, ein Pfad zum Frieden in sich selbst und in der Welt.

In der Embodied Life School üben wir „Embodied Meditation“, welche auf der Zen-Übung des *Shikantaza* oder „nur Sitzen“ basiert. Dies ist die am wenigsten manipulative Form einer echten Meditation, die ich kenne. Wir orientieren uns konsequent auf den gegenwärtigen Augenblick durch die Empfindungen des Sitzens und Atmens. Dies ist der Grundzustand. Dann begrüßen wir die verschiedenen Formen, wie Geräusche, Licht (wir halten die Augen geöffnet) oder anderer körperliche Empfindungen, Gefühlszustände und Gedanken, durch die das Leben erscheint. Die Haltung ist eine grundlegende Freundlichkeit gegenüber allem was erscheint, verbunden mit der konsequenten Absicht, zum „nur Sitzen“ zurückzukehren. Wir lassen eine warmherzige Beziehung auch zu den herausforderndsten geistigen und körperlichen Zuständen entstehen. Wenn wir auch Langeweile, Angst, zwanghaftes Denken, herausfordernde geistige Phänomene und körperliche Schmerzen mit Mitgefühl betrachten, verändert sich unsere Beziehung zu Körper, Geist und dem Leben selbst. Außerdem ist es eine notwendige Lehre für das Leben, glückseligere und zutiefst friedvolle Zustände zu erfahren, ohne daran festzuhalten.

### **Wie fügt sich Feldenkrais in das alles ein?**

Um diese Frage ausführlich zu beantworten, bräuchte man einen zusätzlichen Artikel. Kurzgefasst: Obwohl Moshe Feldenkrais für seinen kreativen Zugang zu

Bewegung und Heilung des Körpers bekannt ist, lag sein Hauptinteresse auf dem menschlichen Potential für Freiheit. Sein Zugang zu Bewegung basierte auf dem Ansatz, dem Gehirn Gelegenheiten zu geben, neue Bewegungsmuster wachsen zu lassen, so dass der Organismus sich ungehindert auf die Anforderungen einer spezifischen Situation einstellen kann. Er sah Zwang, selbst den Zwang "gut" zu sein, als unsere grundlegende Krankheit an.

Meine Arbeit verwendet oft den Untertitel "Freiheit durch Bewusstsein", welcher - wie ich glaube - auch ein guter Slogan für die Feldenkrais Methode ist.

Ich sehe vier Haupteigenschaften mit denen Feldenkrais sich in „The Embodied Life“ einfügt:

- (1) Wenn man den Körper genauer und vollständiger spürt, steigt die Fähigkeit, verkörpert und folglich präsent zu sein. Es werden mehr Zellen lebendig, es gibt mehr „dort, dort“.
- (2) Der Bewegungsunterricht ist brillant darin, gewohnheitsmäßige Bewegungsmuster zu lösen und dem Nervensystem zu helfen, neue Möglichkeiten zu lernen. Dies lockert die Infrastruktur unserer historischen Selbstidentität.
- (3) Während man sich besser fühlt, harmonischer und fließender, wird man viel stärker von der Präsenz angezogen. Statt das Schmerzen uns davon abhalten, in unseren Körpern präsent zu sein, ziehen uns die positiven Empfindungen der Leichtigkeit, des Fließens, der Erdung, des ungehinderten Atmens usw. in den gegenwärtigen Moment.
- (4) Während alte Gefühlsmuster, insbesondere diejenigen, die aus Furcht entstehen, abnehmen (wieder, weil diese immer durch eine körperliche Infrastruktur getragen werden), hat man mehr Vertrauen, offen und präsent im Leben zu sein.

Insgesamt können wir sagen, dass die Feldenkrais-Bewegungen den Boden für Gewahrsein bereiten. Feldenkrais war am Ende seines Lebens enttäuscht, dass sich die körperlichen Veränderungen nicht zuverlässig zu Veränderungen in der Persönlichkeit verallgemeinern ließen, wie er es am Anfang vorausgesagt hatte. Manchmal wandelten sich die ganze Person und ihre Beziehungen, oft aber auch nicht. In mancher Hinsicht bietet die „The Embodied Life“ Arbeit einige der fehlenden Verbindungen, die dabei helfen können, die Verallgemeinerung zuverlässiger entstehen zu lassen. Nicht zu 100%, aber doch stetiger.

### **Welche praktischen Übungen gibt es, mit denen Menschen den Weg zur Integration der Verkörperung im Alltag anfangen können?**

Der beste Weg den ich kenne, besteht darin, es sich zu Gewohnheit zu machen, viele Male am Tag, mindestens einmal in der Stunde, für eine Minute zu pausieren. Es geht darum, aus dem Zug der Gedanken und dem Sog der Anforderungen des Tages auszusteigen und in einen Zustand der Zeitlosigkeit einzutreten durch eine Präsenz im Augenblick. Wie macht man das? Ich schlage eine unserer Kernübungen vor, die wir „Boden, Geräusch (oder Raum um uns), Atem“ nennen:

*Boden:* Schließe Deine Augen (nach ein wenig Übung kann man die Augen auch geöffnet lassen) und spüre genau hin, wie der Boden dich trägt. Im Sitzen

kannst Du den Stuhl spüren und die Empfindungen im Gesäß. Bemerke im Stehen die Beschaffenheit des Fußbodens und die Empfindungen in Deinen Füßen und im übrigen Körper. Bemerke im Liegen zugleich die Eigenschaften Deines Rückens und der tragenden Oberfläche. Spüre die tatsächliche Unterstützung, die durch die Erdanziehungskraft angeboten wird.

*Geräusch (oder Raum um uns):* Wir leben immer in einer körperlichen und sozialen Umgebung, einem größeren Raum. Um wahrhaftig im gegenwärtigen Augenblick verkörpert zu sein, muss der äußere Raum mit einbezogen werden. Es ist sehr hilfreich, die körperliche Umgebung für einige Augenblicke im Blickfeld zu behalten, aber nur die tatsächlichen Erscheinungen, nicht die Meinungen und Reaktionen dazu. Geräusche können uns dabei helfen, in die uns umgebende Welt zu spüren. Sei wie ein Aufnahmegerät, empfangen nur die hörbare Welt, ohne Bewertungen oder Vorlieben. Weil unser Gehirn ständig die äußere Umgebung kartiert, können wir uns zusätzlich ohne hinzuschauen in das Gefühl für den uns umgebenden Raum einstimmen.

*Atem:* In jedem Augenblick zwischen Geburt und Tod befinden wir uns in einer Phase unseres Atemkreislaufs. Ich empfehle, drei Atemzüge von Anfang bis Ende wahrzunehmen. Du solltest absichtlich zwischen jedem Ein- und Ausatmen und jedem Aus- und Einatmen eine kurze Pause machen und damit vier Atemphasen schaffen. Der ganze Vorgang dauert weniger als eine Minute und kann, wenn er regelmäßig gemacht wird, wirklich und wahrhaftig lebensverändernd sein. Genieße ...