

„TÜRHÜTER-PARABEL“ AUS FRANZ KAFKA: „DER PROZESS“

„Vor dem Gesetz steht ein Türhüter. Zu diesem Türhüter kommt ein Mann vom Lande und bittet um Eintritt in das Gesetz. Aber der Türhüter sagt, daß er ihm jetzt den Eintritt nicht gewähren könne. Der Mann überlegt und fragt dann, ob er also später werde eintreten dürfen. „Es ist möglich“, sagt der Türhüter, „jetzt aber nicht.“ Da das Tor zum Gesetz offensteht wie immer und der Türhüter beiseite tritt, bückt sich der Mann, um durch das Tor in das Innere zu sehen. Als der Türhüter das merkt, lacht er und sagt: „Wenn es dich so lockt, versuche es doch, trotz meinem Verbot hineinzugehen. Merke aber: Ich bin mächtig. Und ich bin nur der unterste Türhüter. Von Saal zu Saal stehen Türhüter, einer mächtiger als der andere. Schon den Anblick des dritten kann nicht einmal ich vertragen.“ Solche Schwierigkeiten hat der Mann vom Lande nicht erwartet, das Gesetz soll doch jedem und immer zugänglich sein, denkt er, aber als er jetzt den Türhüter in seinem Pelzmantel genauer ansieht, seine große Spitznase, den langen, dünnen, schwarzen, tartarischen Bart, entschließt er sich doch, lieber zu warten, bis er die Erlaubnis zum Eintritt bekommt. Der Türhüter gibt ihm einen Schemel und läßt ihn seitwärts von der Tür sich niedersetzen. Dort sitzt er Tage und Jahre. Er macht viele Versuche, eingelassen zu werden und ermüdet den Türhüter durch seine Bitten. Der Türhüter stellt öfters kleine Verhöre mit ihm an, fragt ihn nach seiner Heimat aus und nach vielem anderen, es sind aber teilnahmslose Fragen, wie sie große Herren stellen, und zum Schlusse sagt er ihm immer wieder, daß er ihn noch nicht einlassen könne. Der Mann, der sich für seine Reise mit vielem ausgerüstet hat, verwendet alles, und sei es noch so wertvoll, um den Türhüter zu bestechen. Dieser nimmt zwar alles an, aber sagt dabei: „Ich nehme es nur an, damit du nicht glaubst, etwas versäumt zu haben.“ Während der vielen Jahre beobachtet der Mann den Türhüter fast ununterbrochen. Er vergißt die anderen Türhüter, und dieser erste scheint ihm das einzige Hindernis für den Eintritt in das Gesetz. Er verflucht den unglücklichen Zufall in den ersten Jahren laut, später, als er alt wird, brummt er nur noch vor sich hin. Er wird kindisch, und da er in dem jahrelangen Studium des Türhüters auch die Flöhe in seinem Pelzkragen erkannt hat,



AB 3/2

bittet er auch die Flöhe, ihm zu helfen und den Türhüter umzustimmen. Schließlich wird sein Augenlicht schwach, und er weiß nicht, ob es um ihn wirklich dunkler wird oder ob ihn nur die Augen täuschen. Wohl aber erkennt er jetzt im Dunkel einen Glanz, der unverlöschlich aus der Türe des Gesetzes bricht. Nun lebt er nicht mehr lange. Vor seinem Tode sammeln sich in seinem Kopfe alle Erfahrungen der ganzen Zeit zu einer Frage, die er bisher an den Türhüter noch nicht gestellt hat. Er winkt ihm zu, da er seinen erstarrenden Körper nicht mehr aufrichten kann. Der Türhüter muß sich tief zu ihm hinunterneigen, denn die Größenunterschiede haben sich sehr zuungunsten des Mannes verändert. „Was willst du denn jetzt noch wissen?“ fragt der Türhüter, „du bist unersättlich.“ „Alle streben doch nach dem Gesetz“, sagt der Mann, „wie kommt es, daß in den vielen Jahren niemand außer mir Einlaß verlangt hat?“ Der Türhüter erkennt, daß der Mann schon am Ende ist, und um sein vergehendes Gehör noch zu erreichen, brüllt er ihn an: „Hier konnte niemand sonst Einlaß erhalten, denn dieser Eingang war nur für dich bestimmt. Ich gehe jetzt und schließe ihn.“



WOCHENPLAN ZUR ZEITVERWENDUNG

	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
0 - 1 h							
1 - 2 h							
2 - 3 h							
3 - 4 h							
4 - 5 h							
5 - 6 h							
6 - 7 h							
7 - 8 h							
8 - 9 h							
9 - 10 h							
10 - 11 h							
11 - 12 h							
12 - 13 h							
13 - 14 h							
14 - 15 h							
15 - 16 h							
16 - 17 h							
17 - 18 h							
18 - 19 h							
19 - 20 h							
20 - 21 h							
21 - 22 h							
22 - 23 h							
23 - 24 h							



FRAGENKATALOG ZUR STILLARBEITSPHASE

- Welche Beschäftigungen nehmen den Hauptteil meiner Zeit ein, welche den geringsten Teil?
- Auf welche Beschäftigungen verwende ich den größten Teil meiner Freizeit?
- Habe ich Phasen, die ich nur für mich nutze oder ist alles verplant?
- Hat sich in der Verwendung meiner Zeit etwas geändert im Gegensatz zu früher?
- Welche Bedingungen in meinem Leben haben dazu geführt, daß ich meine Zeit so verwende? Wie ist es dazu gekommen?
- Welche Beschäftigungen befriedigen mich am meisten und wieviel Zeit nehmen diese ein?
- Bin ich mit der Einteilung meiner Zeit zufrieden?
- Was soll sich ändern, und was kann ich dafür tun?
- Wann im Tagesablauf kann und will ich Zeit für mich selbst finden und wieviel?



FRAGEBOGEN ZUM SPIEL „LÜGENDETEKTOR“

1) Mein liebster Zeitvertreib ist ...

2) Welches Buch bedeutet mir sehr viel?

3) Ich erinnere mich sehr gerne an ...

4) Eine persönliche Eigenschaft, die mir fehlt ...



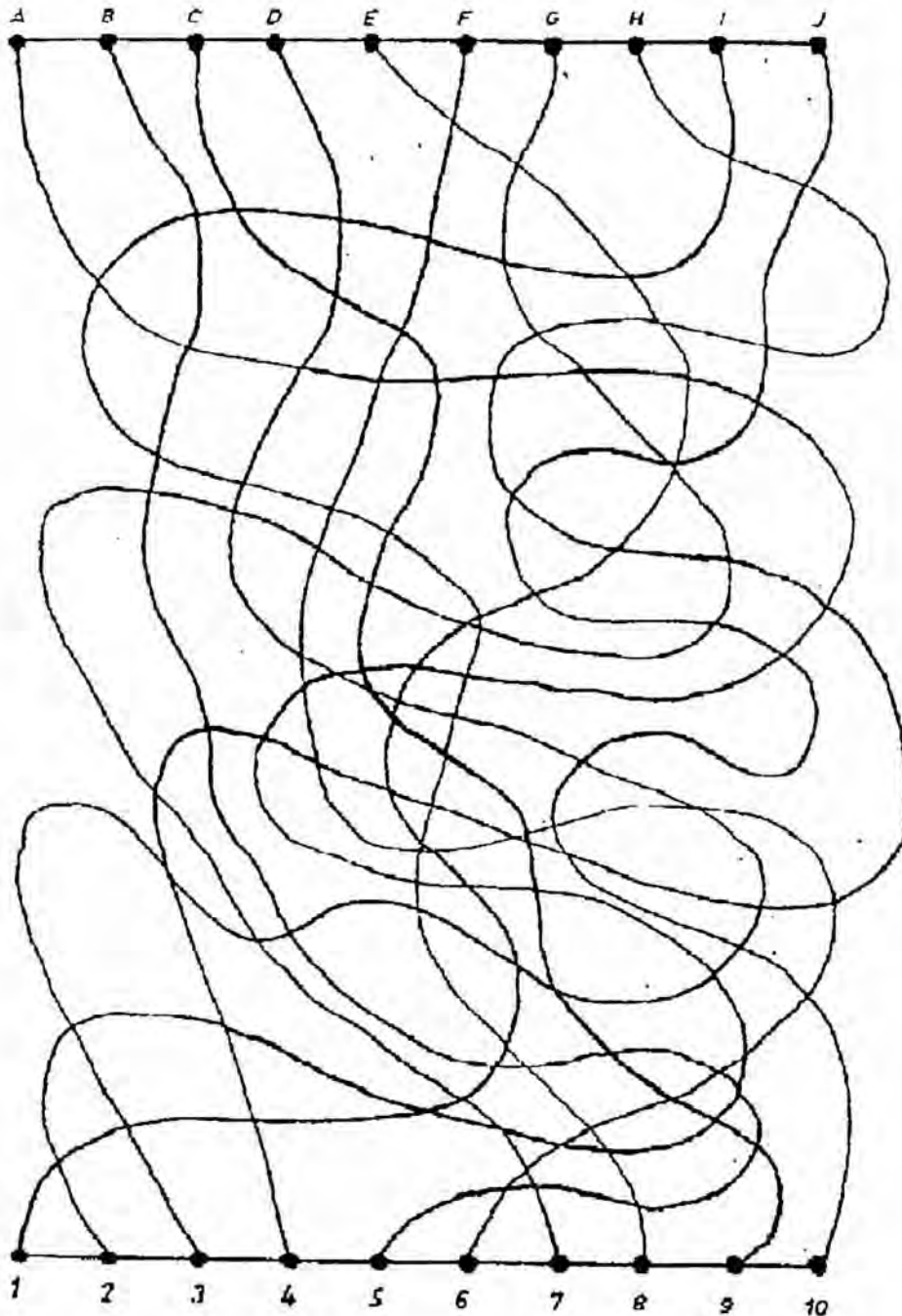
KONZENTRATIONSÜBUNG 1

Befolgen Sie genau die nachstehenden Anweisungen:

Es ist nicht gestattet, zu sprechen oder Fragen zu stellen. Sehen Sie nur auf Ihren Testbogen. Sprechen Sie kein Wort und bleiben Sie still sitzen, wenn Sie fertig sind.

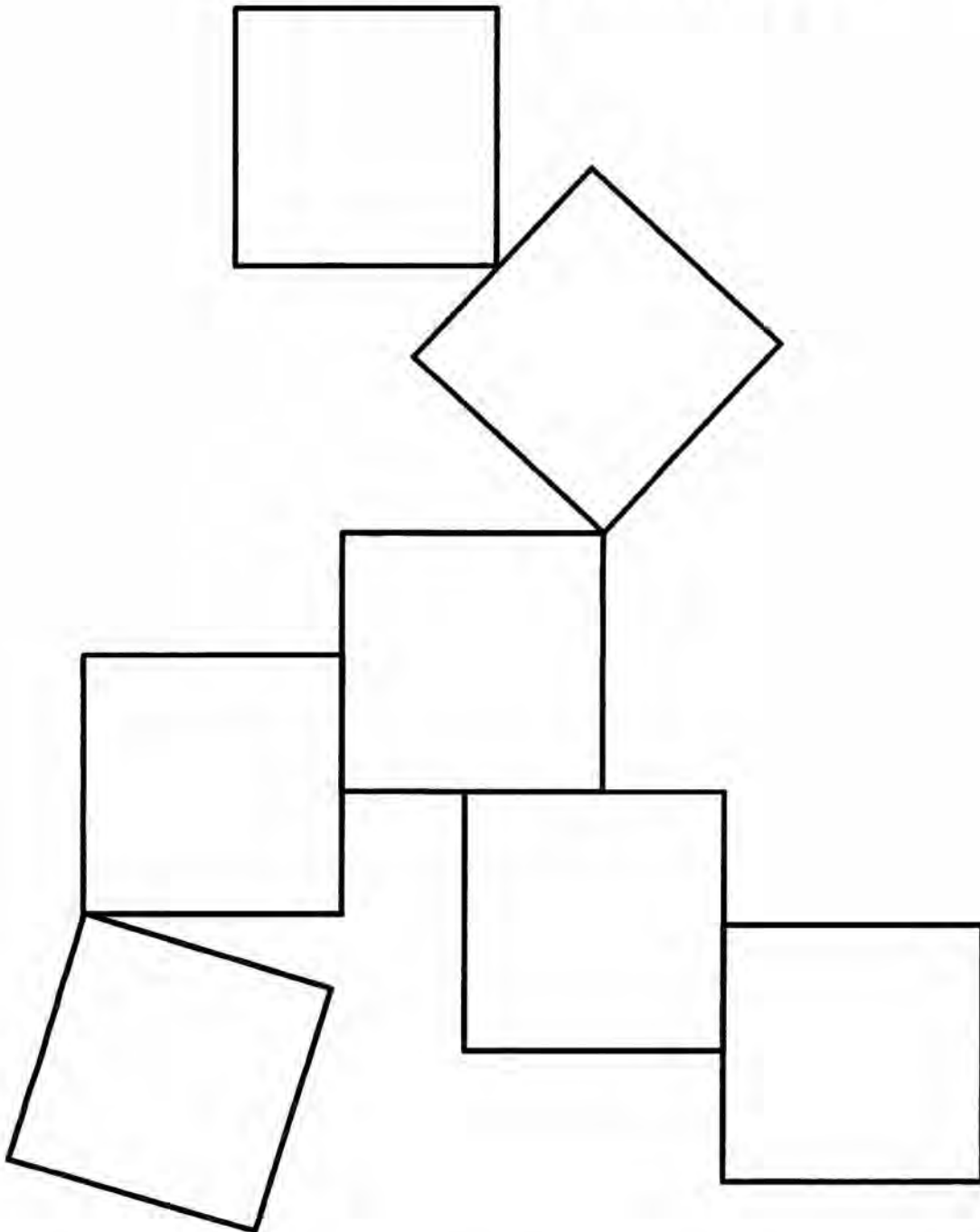
1. Lesen Sie alle Anweisungen, bevor Sie irgendetwas tun. Gehen Sie sorgfältig und bedacht vor.
2. Schreiben Sie Ihren Namen in die rechte obere Ecke dieses Fragebogens.
3. Ziehen Sie einen Kreis um das Wort „Namen“ unter Punkt zwei.
4. Zeichnen Sie 4 kleine Quadrate in die linke obere Ecke dieses Testbogens.
5. Setzen Sie in jedes dieser 4 Quadrate ein kleines x.
6. Ziehen Sie jetzt noch um jedes Quadrat einen Kreis.
7. Setzen Sie Ihre Unterschrift in die rechte untere Ecke dieses Testbogens.
8. Ziehen Sie einen Kreis um jedes Wort der Anweisung 7.
9. Setzen Sie ein großes X in die linke untere Ecke dieses Fragebogens.
10. Ziehen Sie ein Dreieck um dieses X.
11. Multiplizieren Sie auf der Rückseite 1234 mit 5678.
12. Zeichnen Sie ein Rechteck um das Wort „Fragebogen“ in Anweisung 2.
13. Wenn Sie die Anweisung bis hierher genau gelesen haben, dann notieren Sie in den leeren Raum unter diese Anweisung „Habe ich getan“.
14. Addieren Sie auf der Rückseite zu dem Ergebnis aus der Anweisung 11 die Differenz zwischen 1234 und 5678.
15. Ziehen Sie einen Kreis um das Resultat aus Punkt 14 und zeichnen Sie ein Quadrat um diesen Kreis.
16. Lesen Sie jetzt nocheinmal aufmerksam die Anweisung 1.
17. Nachdem Sie bis hierher alles sorgfältig gelesen haben, führen Sie nur die Anweisung 2 aus.

KONZENTRATIONSÜBUNG 2

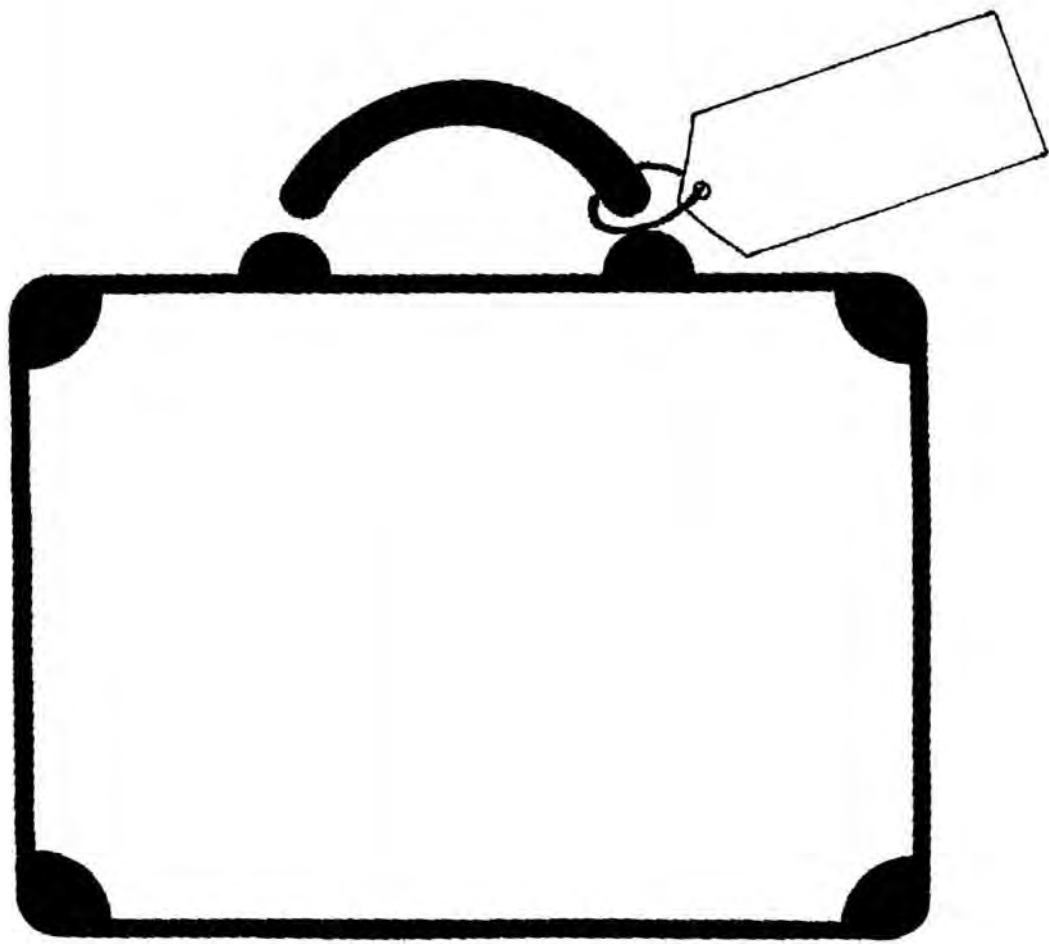


Versuchen Sie, mit Ihren Augen, d. h. ohne Verwendung eines Hilfsmittels (wie etwa eines Bleistifts oder eines Fingers) die Linien zu verfolgen. Prägen Sie sich die durch die Linien verbundenen Buchstaben-/Zahlenkombinationen ein, ohne sie zu notieren. Sie haben drei Minuten Zeit.

KONZENTRATIONSÜBUNG 3



Schauen Sie diese Figur drei Minuten lang an. Prägen Sie sich die Stellung der einzelnen Quadrate genau ein; konzentrieren Sie sich nur auf die Quadrate. Decken Sie die Zeichnung zwischendurch ab, schließen Sie die Augen und versuchen Sie, die Anordnung der Quadrate vor sich zu sehen. Wenn die drei Minuten abgelaufen sind, drehen Sie das Blatt um und zeichnen die Figur aus dem Gedächtnis auf ein weißes unliniertes Blatt.



„TÜRHÜTER-PARABEL“ AUS FRANZ KAFKA: „DER PROZESS“ - EIN INTERPRETATIONSANSATZ -

Erich Fromm gibt in drei seiner Bücher Einblicke in seine Deutung des Romans „Der Prozeß“.¹ Auf dieser Basis soll nun mein eigener, als Anregung zu verstehender Interpretationsansatz, speziell der „Türhüter-Parabel“, dargestellt werden.

Die Türhüter-Parabel ist gewissermaßen ein Gleichnis für die Handlung des ganzen Romans. Der Erzähler in Person des Gefängniskaplans will durch die Schilderung der Parabel eine letzte Möglichkeit wahrnehmen, der Hauptperson Josef K. doch noch den richtigen Weg zu weisen. Doch K. kann deren Sinn nicht erfassen; gelänge es ihm, würde er wohl auch den Weg aus seiner lebensbedrohlichen Situation zu meistern imstande sein.

Die Parallelen zwischen Parabel und Rahmenhandlung werden schon aus der traumhaft symbolischen Sprache erkennbar, die beiden gemeinsam ist. Daß das Erkennen dieser Tatsache ein Schlüssel zum Verständnis ist, daran läßt auch Fromm keinen Zweifel wenn er meint: „Wie in vielen Träumen werden hier Ereignisse dargestellt, von denen ein jedes für sich genommen konkret und realistisch ist; dennoch ist das Ganze unmöglich und phantastisch. Um verstanden zu werden, muß der Roman so gelesen werden, als ob wir uns einen Traum erzählen ließen ...“²

Wenn man sich nun der Parabel zuwendet, so birgt gleich deren erster Satz ein Rätsel in sich: „Vor dem Gesetz steht ein Türhüter.“ Die Frage drängt sich auf, was mit dem „Gesetz“ gemeint sein könnte. Gesetz kann hier wohl nicht im Sinne von Gesetzeswerk o. ä. verstanden werden. Es bleibt letztlich jedem Leser selbst überlassen, zu deuten, was Kafka mit „Gesetz“ gemeint haben könnte. Meines Erachtens könnte man es als eigenes Gewissen oder auch als Selbsterkenntnis auffassen. Insofern wäre der Weg vorbei an all den vielen Türhütern, die hinter der

¹ Vgl. dazu E. Fromm, Psychoanalyse und Ethik, S 132 - 135; E. Fromm, Märchen, Mythen, Träume, S 166 - 173; E. Fromm, Die Revolution der Hoffnung, S 20f

² E. Fromm, Märchen, Mythen und Träume, S 166

ersten Tür warten, der eigene Weg der Selbstfindung, der Weg zu sich selbst mit all seinen Hindernissen. Erstaunlich ist auch, daß der Mann vom Lande als erstes fragt, ob er *später* werde eintreten dürfen, nicht aber *weshalb* er nicht *jetzt* eintreten darf. Dies, obwohl er angenommen hatte, der Weg zum Gesetz sei immer und für jedermann offen.

Die Aussage des Türhüters, er sei mächtig, und hinter dem ersten Tor würden noch viele weitere, mächtigere Türhüter stehen, bringt den Mann vom Lande dazu, gar nicht zu versuchen, einzutreten. Dabei kann man aus der Tatsache, daß der Türhüter sogar beiseite tritt und den Blick nach innen freigibt, schließen, daß er den Mann vermutlich gar nicht daran gehindert hätte, einzutreten, wenn dieser es nur versucht hätte.³ Der Mann vom Lande unterwirft sich also widerspruchslos und ohne einen ernsthaften Versuch der Auflehnung einer unbewiesenen Autorität und gibt damit seine Selbstbestimmung auf. Ab diesem Zeitpunkt versucht er nicht mehr, aus eigener Kraft und mit eigener, innerer Anstrengung sein Ziel zu erreichen.

Wenn man nun diesen Weg zum Gesetz als Weg der Selbsterfahrung interpretiert, so kann man die beiden Personen der Handlung, Türhüter und Einlaß-Begehrender, als „zwei Seelen in einer Brust“ betrachten, die einander entgegenstehen. Der eine Part, symbolisiert durch den einfachen Mann vom Lande, will (zumindest ursprünglich) seinen Lebensweg in einer sinnvollen, Fromm würde sagen in einer produktiven Weise beschreiten; dem steht aber der andere Part im Individuum, hier dargestellt als Türhüter, entgegen. Der Türhüter symbolisiert somit die inneren Hemmnisse, die Angst, die Mutlosigkeit, die Abhängigkeiten usw., die einem auf seinem Lebensweg ständig begegnen und die hier obsiegen.

Wenn man nun auf den bisherigen Deutungsversuchen aufbaut, so erschließen sich auch die weiteren Handlungen des Mannes vom Lande. Der Türhüter ist nicht einmal unfreundlich: er bietet dem Mann einen Schemel an, er spricht gelegentlich mit ihm, wenn auch nur in einer oberflächlichen Art. Der Mann dagegen versucht, durch Bestechungen den Einlaß zu erreichen. Kafkas Sprache ist an dieser Stelle vielsagend: „Der Mann, der sich für seine Reise mit vielem ausgerüstet hat, verwendet alles, *und sei es noch so wertvoll*, um den Türhüter zu bestechen.“⁴ Der

³ Auch Fromm meint dazu: „Der Mensch kann und sollte durch die Tür gehen, selbst dann, wenn ihm der Eintritt verwehrt wird.“ (E. Fromm, *Ihr werdet sein wie Gott*, S. 205)

⁴ Kursive Hervorhebung durch den Autor

L-AB 1/3

Mann war zwar mit vielen Besitztümern *ausgerüstet*, jedoch innerlich offensichtlich leer, nicht bereit, nicht *geistig gerüstet*. Von vorneherein hat er sich anscheinend auf äußere Reichtümer verlassen und auch jetzt, in der Notsituation, vermag er nur auf seine Besitzgüter zurückzugreifen, ist Bestechung das einzige, was ihm zielführend erscheint.⁵ All dies, obwohl der Türhüter ihm bereits beim ersten Bestechungsversuch antwortet: „Ich nehme es nur an, damit du nicht glaubst, etwas versäumt zu haben.“ Wer andere – im weitesten Sinne – zu bestechen versucht, besticht und kompromittiert letztlich nur sich selbst, wird vor sich selbst unglaubwürdig.

Des Mannes sinnlose Bemühungen gehen schließlich so weit, daß er die Flöhe im Pelz des Türhüters um Hilfe bittet. Im realen Leben wird sich nicht leicht ein Tier finden, das weniger wirkmächtig ist als ein Floh. Anhand dieser bewußt gewählten Metapher führt hier Kafka eindrücklich vor Augen, daß der Mann, als Symbol für den Menschen an sich, dazu neigt, selbst die lächerlichsten äußeren Hilfsmittel beizuziehen, bevor er auch nur versucht, seine inneren Kräfte zu mobilisieren. Im gleichen Maße wie äußere Hilfen vermehrt gesucht werden, schwindet die innere Energie. Der Mann verschwendet also seine wenige verbleibende Kraft an ein Objekt – den Türhüter –, das mit dem eigentlichen Ziel nicht unmittelbar zu tun hat. Im Sinne Erich Fromms könnte man hier sagen: Ziel muß sein, nur Eines zu wollen, dieses aber mit aller Kraft und Konzentration zu verfolgen. Kafka symbolisiert diesen Sachverhalt treffend, indem er den zunehmenden Glanz beschreibt, den der Mann aus der Türe des Gesetzes erkennt, während der Eintritt für ihn immer unmöglicher wird. Je weiter weg das Ziel, umso hehrer, umso größer und strahlender erscheint es. Bis zuletzt stellt der Mann nicht die Frage, *warum* er keinen Einlaß erhalte. Erst knapp vor seinem Tode fragt er immerhin, warum denn niemand anderer außer ihm Einlaß in diese Türe begehrt habe. Der Türhüter gibt darauf die eigenartige Antwort: „Hier konnte niemand sonst Einlaß erhalten, denn dieser Eingang war nur für dich bestimmt. Ich gehe jetzt und schließe ihn.“ Der Mann hat seine Chance also endgültig vertan, seine Zeit ist vorbei. Die Tür, vor der der Mann steht, ist nicht für andere bestimmt. Man könnte sagen: Jeder hat seine eigene Tür zu bewältigen, hat seinen eigenen Weg zur Selbsterfahrung zu gehen. Es hat keinen Sinn, andere zu beobachten, sich nach ihnen zu richten; wir alle müssen unseren eigenen Pfad

⁵ Zum Thema Bestechung vgl. u. a. E. Fromm, Von der Kunst des Zuhörens, S 124: „Wenn jemand genau weiß, wenn er sich jetzt – sagen wir – auf eine direkte oder indirekte Bestechung einläßt, dann wird er als gebrochener Mensch enden ...“

finden. Dabei sollten wir uns nicht auf den Türhüter, also die inneren Hemmnisse konzentrieren, denn je mehr wir uns mit ihnen beschäftigen, umso eher verlieren wir dabei das eigentliche Ziel aus den Augen.

Aus der letzten Aussage des Türhüters ist zu schließen, daß er im selben Augenblick wie der Mann endet; auch er *geht*. Dies symbolisiert nochmals die „zwei Seelen in einer Brust“.

Wenn wir der Stimme des Türhüters nicht gehorchen und in (innere) Geheimnisse eindringen (Fromm würde sagen; wenn wir uns unserer Illusionen entledigen und uns selbst gewahr werden) so ist es wahrscheinlich, daß wir auf weitere Türhüter treffen. Und doch wird es dann leichter sein, auch den zweiten, dritten usw. zu überwinden. Je weiter wir eindringen, umso kleiner erscheinen uns die kommenden Hindernisse, umso mehr gelingt es uns vermutlich, auf diese gar nicht mehr besonders zu achten, sondern uns ganz auf das „Gesetz“ zu konzentrieren. Die Türhüter stehen wahrscheinlich schon immer an „ihren“ Türen; wir bemerken sie aber erst, wenn wir auf unserem Weg dort anlangen, wo sie jeweils warten.

Letztlich kann der Türhüter gar keine Erlaubnis zum Eintritt geben, wir müssen *selbst entscheiden*, ob wir eintreten *wollen*. Insofern hat nicht der Türhüter den Mann getäuscht, sondern dieser sich selbst.

Die Quintessenz aus der Parabel könnte man meines Erachtens so formulieren: Nur wer selbst, aus eigenem Willen und aus eigener Kraft den Schritt wagt, wird das offene Tor überwinden können. Dabei gilt es, *hier und jetzt* zu handeln, nicht zu warten und eigene, wenn auch schwierige Entscheidungen aufzuschieben.

Ein zu dieser einzigartigen Parabel besonders passendes Zitat des buddhistischen Mönchs Nyanaponika Mahathera soll diesen Interpretationsversuch der „Türhüter-Parabel“ beschließen:

„Die äußeren Möglichkeiten und auch die innere Kraft zum Wiederanfangen oder für eine Umkehr und Selbsterneuerung sind nicht unerschöpflich. Nie wissen wir, ob nicht gerade dieser Augenblick oder diese gegenwärtige Situation zum letzten Mal das Tor der Möglichkeit für uns geöffnet hält. Wir wissen nicht, ob die Kraft, die wir jetzt, wenn auch noch so schwach, in unseren Adern spüren, vielleicht die letzte ist, die uns noch über unsere Not hinwegzutragen vermag. Daher ist eben dieser Augenblick so kostbar. Lasset ihn nicht vorübergehen!“⁶

⁶ Nyanaponika, Geistestraining durch Achtsamkeit, S 13

Zum Abschluß der Einheit über Kafkas Roman „Der Prozeß“ soll noch kurz auf die bereits erwähnten gleichnishaften Zusammenhänge zwischen „Türhüter-Parabel“ und Rahmenhandlung eingegangen werden. Hier einige Gedanken dazu:

Wenn man die traumähnliche Sprache und Handlung des Buches als solche akzeptiert, erkennt man, daß das geheimnisvolle Gericht Josef K's eigenes Gewissen, die unbewußte Erkenntnis des Scheiterns seiner eigenen Entwicklung ist. „Es war ein leeres, routinemäßiges Leben, steril, ohne Liebe und ohne Produktivität. Er war tatsächlich festgefahren, <arretiert>, und er hörte die Stimme seines Gewissens, die es ihm sagte und die ihn vor der Gefahr warnte, die seine Persönlichkeit bedrohte.“⁷ Wie der Mann vom Lande in der Parabel verläßt sich auch Josef K. nicht auf seine eigenen Kräfte, ist von anderen abhängig und sucht nur Hilfe von außen. Nach Erich Fromms Charakterologie könnte man ihn als typisches Beispiel eines rezeptiven, wenn nicht sogar ausbeuterischen Charakters bezeichnen. Bis zum Schluß begreift K. - wie auch der Mann vom Lande - nicht, daß das Problem in ihm selbst begründet liegt und daß nur er selbst sich retten könne. Dies, obwohl K. immer wieder Hinweise in diese Richtung bekommt, wie beispielsweise vom Aufseher: „Wenn ich nun aber auch Ihre Fragen nicht beantworte, so kann ich Ihnen doch raten, denken Sie weniger an uns und an das, was mit Ihnen geschehen wird, denken Sie lieber mehr an sich.“⁸

Die symbolhafte Sprache äußert sich in vielen Einzelheiten. So darf Josef K. beispielsweise, obwohl er verhaftet ist, zur Arbeit in die Bank gehen. Wenn er wirklich - im juristischen Sinne - verhaftet wäre, wäre dies unmöglich. K. ist also alleine in und durch sich selbst gefangen; er ist sich selbst „verhaftet“ im übertragenen Sinne. „Als Mensch war er bereits fast tot, doch konnte er trotzdem sein Leben als Bankangestellter fortführen, weil dieses Tun sein eigentliches Wesen unberührt ließ.“⁹ K. erhält schließlich im Dom eine weitere, die letzte Chance, sein wahres Problem endlich zu erkennen. Der Gefängniskaplan versucht, eben durch die Schilderung der „Türhüter-Parabel“, dem „Angeklagten“ ein letztes Mal den Weg zu weisen. Mit seinem abschließenden Satz in dieser Szene im Dom möchte der Geistliche Josef K. nochmals dessen wahre Problematik verdeutlichen: „Das Gericht will nichts von dir.

⁷ E. Fromm, Märchen, Mythen, Träume, S 166

⁸ F. Kafka, Der Prozeß, S 14

⁹ E. Fromm, Märchen, Mythen, Träume, S 168



L-AB 1/6

Es nimmt dich auf, wenn du kommst, und es entläßt dich, wenn du gehst.“⁹ Die Botschaft, die uns Franz Kafka hier verschlüsselt mitgeben will, würde ich so ausdrücken: Letzten Endes liegt es ausschließlich an einem selbst, an seinem Willen zur Veränderung, was man aus sich und seinem Leben macht.

„Die Bejahung meines eigenen Lebens, meines Glücks, meines Wachstums und meiner Freiheit wurzelt in meiner grundsätzlichen *Bereitschaft* und Fähigkeit zu einer solchen Bejahung.“¹⁰

⁹ F. Kafka, *Der Prozeß*, S 161

¹⁰ E. Fromm, *Die Furcht vor der Freiheit*, S 88 (Kursive Hervorhebung durch den Autor)



ALLGEMEINE HINWEISE ZU DEN FELDENKRAIS-LEKTIONEN

1. Alle Bewegungen sind langsam auszuführen; es ist wichtig, sich bei den einzelnen Lektionen Zeit zu lassen.
2. Auf das eigene Wohlbefinden ist stets zu achten. Schmerzhaftes Bewegungen sollten nicht ausgeführt werden.
3. Man sollte nicht an die Grenzen seiner Beweglichkeit gehen. Ziel ist vielmehr, zu beobachten, *wie* der eigene Körper die Bewegungen ausführt.
4. Vor der tatsächlichen Ausführung sollten die Übungen erst in der eigenen Vorstellung durchgeführt werden; dies vereinfacht die Lektionen beträchtlich.
5. Die Bewegungen sollten angenehm empfunden werden; Pausen können jederzeit eingelegt werden.
6. Die äußeren Bedingungen (Raumtemperatur, Kissen, Decke etc.) sollten so gewählt werden, daß sie den Übungserfolg unterstützen.
7. Nicht alle Lektionen müssen tatsächlich ausgeführt werden, oft führt die geistige Vorstellung einer Übung zu fast gleichwertigen Ergebnissen.
8. Die einzelnen Lektionen sollten im Verlauf des Tages nachwirken. Bewegungsveränderungen sollten bewußt wahrgenommen werden.



FELDENKRAIS-LEKTION „DAS LEBENDIGE BECKEN“

Diese Lektion wird Ihnen zeigen, wie Sie Ihr Becken einsetzen können, um besser zu sitzen. Viele Menschen lernen, wenn sie jung sind, auf unnatürliche Weise gerade zu sitzen. In dieser Lektion werden Sie lernen, bequem und auf einfache, flexible Weise aufrecht zu sitzen.

1. Setzen Sie sich bequem auf die Mitte Ihrer Sitzfläche und stellen Sie Ihre Füße flach auf den Boden. Achten Sie darauf, daß Sie so aufrecht wie möglich sitzen, und legen Sie Ihre Handflächen auf Ihre Oberschenkel oder auf den Tisch.

2. Stellen Sie sich vor, daß auf Ihrer Sitzfläche ein Zifferblatt aufgedruckt sei. Zwölf Uhr ist vor Ihnen, sechs Uhr ist hinter Ihnen, drei Uhr zu Ihrer Rechten und neun Uhr zu Ihrer Linken. Können Sie sich alle Zahlen des Zifferblattes auf Ihrer Sitzfläche vorstellen?

3. Spüren Sie den Druck auf der Unterseite Ihres Beckens in der Mitte des Zifferblattes, und rollen Sie Ihr Becken nach vorn auf zwölf Uhr, so daß sich Ihr Rücken durchbiegt.

Rollen Sie Ihr Becken dann auf sechs Uhr, bis Sie spüren, daß sich Ihr unterer Rücken krümmt. Achten Sie darauf, ob Sie dabei auf der Mitte Ihres Beckens rollen, oder ob Sie eine Seite des Beckens bei der Bewegung bevorzugen.

Beobachten Sie, während Sie Ihr Becken rollen, wie sich der Kopf auf- und abbewegt und Sie größer und kleiner werden.

Machen Sie die Bewegung so groß, wie es ohne Mühe geht, und machen Sie dann nach und nach die Bewegung immer kleiner, bis Sie eine Stelle finden, wo die Muskeln in Ihrem Kreuz Ihre Wirbelsäule unterstützen.

Halten Sie Ihren Brustkorb still, während Sie Ihr Becken vor- und zurückrollen, damit sich Ihr Becken und Ihr Kreuz unabhängig voneinander bewegen können.

Achten Sie darauf, daß Sie während der Bewegung leicht und entspannt weiteratmen.



4. Rollen Sie Ihr Becken jetzt in einer geraden Linie von drei Uhr nach neun Uhr ...
Können Sie Ihren Kopf dabei ruhig in der Mitte halten?
Verringern Sie die Bewegung nach und nach, bis Sie in der neutralen Position zum Halten kommen.
Lehnen Sie sich auf Ihrem Stuhl zurück, und ruhen Sie sich aus.

5. Rollen Sie Ihr Becken in die Zwölf-Uhr-Position, und rollen Sie es dann wie einen Ball entlang dem Rand des Zifferblatts von zwölf nach drei Uhr und wieder zurück nach zwölf Uhr.
Können Sie diese Bewegung mehrere Male wiederholen und dabei spüren, wo ein Uhr ist? Zwei Uhr?
Kommen Sie wieder in die neutrale Position zurück, und spüren Sie, ob Sie jetzt anders auf Ihrem Stuhl sitzen.

6. Rollen Sie Ihr Becken jetzt auf drei Uhr. Rollen Sie es dann mehrere Male von drei auf sechs Uhr, und nehmen Sie dabei wahr, wo vier und fünf Uhr ist. Kommen Sie wieder zur Mitte des Zifferblattes zurück. Fühlt sich eine Seite Ihres Beckens und Rückens jetzt anders an?
Ruhlen Sie sich aus, wann immer Sie das Bedürfnis haben.

7. Rollen Sie Ihr Becken jetzt auf zwölf Uhr, und erforschen Sie die Stunden neun und zwölf Uhr. Was macht Ihr Kopf bei dieser Bewegung?
Was fällt Ihnen leichter - die Bewegung von zwölf nach neun oder die Bewegung von zwölf nach drei?
Kommen Sie zu der Position in der Mitte zurück, und ruhen Sie sich aus. Achten Sie darauf, ob Sie Veränderungen in Ihrem Empfinden bemerken können.

Achten Sie darauf, daß Sie leicht und entspannt atmen, während Sie sich auf die Bewegung auf dem Zifferblatt konzentrieren.
Entspannen Sie Ihr Gesicht und Ihren Mund.



8. Rollen Sie Ihr Becken auf sechs Uhr, und erforschen Sie die Stunden zwischen sechs und neun Uhr.

Fällt Ihnen das leichter oder schwerer als mit den Stunden zwischen sechs und drei Uhr?

Kommen Sie wieder zu der neutralen Position zurück, und ruhen Sie sich aus.

9. Kommen Sie wieder in die Mitte des Zifferblattes zurück, und rollen Sie Ihr Becken dann im Uhrzeigersinn einmal vollständig um das Zifferblatt herum - so langsam, daß Sie jede Stunde spüren können.

Kommen Sie wieder zur Mitte zurück, und ruhen Sie sich aus.

10. Rollen Sie Ihr Becken nun entgegen dem Uhrzeigersinn um das Zifferblatt.

Können Sie spüren, in welcher Richtung die Bewegung gleichmäßiger ist? Lassen Sie Ihren Oberkörper frei an der Bewegung teilnehmen, während sich Ihr Becken entlang dem Zifferblatt bewegt.

Ruhen Sie sich in der Mitte des Zifferblattes aus.

11. Wiederholen Sie die ursprüngliche Bewegung (1), bei der Sie Ihr Becken in einer geraden Linie von zwölf nach sechs Uhr bewegen. Fühlt sich die Bewegung jetzt freier und leichter an?

Finden Sie den Mittelpunkt des Zifferblattes, an dem die Muskeln in Ihrem Kreuz Sie unterstützen; das wird für Sie die effektivste Sitzhaltung sein.

Führen Sie die Bewegungen aus dieser Lektion aus, wann immer Sie eine bequeme Sitzhaltung suchen.



FELDENKRAIS-LEKTION

„ENTSPANNUNG FÜR HALS UND SCHULTERN“

Diese Lektion wird Ihnen dabei helfen, Verspannungen in Ihrem Nacken und Ihren Schultern aufzulösen und Ihren Hals beweglicher zu machen. Sie werden spüren, wie sehr die Muskeln in Ihrem Kreuz und Ihrer Taille und sogar die Muskeln in Ihren Beinen für die Beweglichkeit Ihres Nackens verantwortlich sind.

1. Setzen Sie sich bequem auf die Mitte Ihres Stuhles, ohne sich anzulehnen, und stellen Sie Ihre Füße flach auf den Boden. Halten Sie Ihre Arme zur Seite hin ausgestreckt, so daß Arme und Hände in Schulterhöhe sind. Schauen Sie geradeaus nach vorn.
2. Neigen Sie Ihr rechtes Ohr zur Schulter, und schauen Sie, wie weit die Bewegung reicht. Neigen Sie Ihr linkes Ohr zu linken Schulter. Welches Ohr kommt näher an die Schulter heran?
Ruhensie sich aus, indem Sie Ihre Arme in den Schoß legen oder an den Seiten herunterhängen lassen.

Achten Sie, wenn Sie Ihr Ohr zur Schulter neigen, darauf, Ihren Kopf nicht zur Seite zu drehen. Möglicherweise werden Sie etwas Übung brauchen, um den Kopf zur Seite neigen und dabei weiter geradeaus schauen zu können.

3. Heben Sie Ihren rechten Arm senkrecht hoch, so daß er zur Decke zeigt, und heben Sie ihn noch weiter, bis er Ihr rechtes Ohr und die rechte Seite Ihres Gesichts berührt. Bewegen Sie dann Ihren Kopf auf und ab, in Richtung Ellbogen und in Richtung Schulter, während Sie weiter nach vorn schauen. Machen Sie nur ein paar Bewegungen, und nehmen Sie den Arm dann wieder herunter.

4. Heben Sie Ihren rechten Arm, so daß Sie wieder mit Ihrem Arm und Ihrer Schulter die rechte Seite Ihres Gesichtes berühren. Halten Sie dieses Mal den Kopf ruhig, während Sie Ihren Arm auf- und abbewegen, so als würden Sie die rechte Seite Ihres Kopfes mit dem Arm massieren. Lassen Sie den Arm dann wieder an Ihrer Seite ruhen, und beachten Sie, welche Schulter höher ist. Ist die rechte Schulter jetzt etwas niedriger?

5. Halten Sie wieder beide Arme neben sich ausgestreckt, und neigen Sie Ihr rechtes Ohr zu Ihrer rechten Schulter. Bewegt es sich jetzt weiter? Ist die Bewegung leichter?
Neigen Sie auch Ihr linkes Ohr zur linken Schulter. Es mag sein, daß das linke Ohr näher an die Schulter kommt.
Ruhren Sie sich aus.

6. Wiederholen Sie die Schritte 3 und 4 auf der linken Seite. Achten Sie darauf, daß Sie sich häufig ausruhen, damit Ihre Muskeln nicht ermüden.

7. Heben Sie Ihren rechten Arm wieder senkrecht nach oben, und stellen Sie sich vor, daß Ihr rechtes Ohr mit Ihrer rechten Schulter verbunden ist, so daß beide nicht voneinander getrennt werden können. Beschreiben Sie nun mit Ihrer Hand Kreise in der Luft. Setzen Sie Ihren Rumpf und auch Ihr Becken dabei ein, um die Kreise größer zu machen. Reichen Sie nach vorn, nach hinten und zu beiden Seiten. Richten Sie Ihren Arm dann nach rechts, und stellen Sie sich vor, daß Sie einen Pinsel in der rechten Hand halten. Könnten Sie auf der imaginären Leinwand rechts von Ihnen Ihre Initialen schreiben? Achten Sie darauf, daß Sie die Initialen mit Ihrem Rumpf schreiben und Ihr Ohr und Ihre Schulter weiter miteinander verbunden bleiben.
Ruhren Sie sich aus.



Achten Sie, während Sie die Kreise machen und Ihre Initialen schreiben, darauf, daß Ihre Füße weit genug auseinanderstehen, damit Sie Ihre Beine einsetzen können, um sich abzustützen. Sie werden spüren, wie die Muskeln in Ihrem rechten Arm arbeiten, wenn Sie Ihre Initialen auf der rechten Seite schreiben.

8. Wiederholen Sie den 7. Schritt auf der linken Seite.

Ruhen Sie sich aus.

9. Heben Sie beide Arme in Richtung Decke. Überkreuzen Sie Ihre Arme an den Handgelenken, drehen Sie die Handflächen zueinander, und verschränken Sie die Finger. Können Sie Ihre Ellbogen durchdrücken, so daß beide Arme die Seiten Ihres Kopfes berühren?

Können Sie die Innenseiten Ihrer Arme mit dem Kopf streicheln, indem Sie Ihren Kopf zwischen den Armen vor- und zurückschieben?

Achten Sie darauf, daß Sie Reibung auf beiden Armen und auf beiden Seiten Ihres Kopfes spüren können, wenn Sie Ihren Kopf vor- und zurückbewegen. Es sollte sich so anfühlen, als würde Ihr Kopf zwischen den Armen hervorspringen.

10. Halten Sie Ihre Arme waagrecht zur Seite hin ausgestreckt und neigen Sie nacheinander beide Ohren zur Schulter. Können Sie die Verbesserung spüren?



FELDENKRAIS-LEKTION „ATEMLEKTION III“

In dieser Lektion werden Sie lernen, Ihren Oberkörper beim Atmen gleichmäßig in alle Richtungen auszudehnen. Sie werden auch lernen, wie Sie Ihr Gleichgewicht und Ihre Haltung verbessern können, indem Sie Ihren Körper beim Atmen gleichmäßig ausdehnen, nicht nur nach vorn oder nur nach hinten ...

1. Legen Sie sich auf den Rücken. Atmen Sie langsam und in vielen kleinen Schritten, so daß Sie viele voneinander klar unterscheidbare Bewegungen in Ihrer Brust und Ihrem Bauch machen, statt die Luft in einem einzigen Atemzug einzuzatmen. Spüren Sie auf diese Weise deutlicher, wie Sie Ihren Körper beim Einatmen gebrauchen? Versuchen Sie, einige Minuten lang auf diese Weise zu atmen.

Wie viele verschiedene Schritte können Sie beim Einatmen und Ausatmen machen?

Ruhen Sie sich aus, und atmen Sie wie gewohnt.

2. Drehen Sie sich auf den Bauch, und kommen Sie dann auf alle viere. Ist Ihr Rücken waagrecht, oder biegt er sich zur Decke oder zum Boden? Atmen Sie in Ihre Brust ein, halten Sie Ihren Atem an, und bewegen Sie die Luft zwischen Brust und Becken hin und her. Was passiert in Ihrem Becken? Verändert sich die Stellung Ihres Körpers, wenn Sie die Luft hin- und herbewegen?

3. Lassen Sie Ihre Hände auf dem Boden, und senken Sie Ihr Becken auf Ihre Fersen und Ihre Brust auf Ihre Knie. Legen Sie Ihren Kopf auf den Boden. Ruhen Sie sich in dieser Stellung aus. Atmen Sie in die Brust ein, und drücken Sie dann im Ausatmen Ihren Bauch heraus, und spüren Sie, wie sich Ihr Rücken bewegt. Können Sie auch spüren, wie sich die Seiten Ihres Körpers ausdehnen?

4. Atmen Sie normal ein, und halten Sie Ihren Atem an. Bewegen Sie die Luft jetzt langsam und vorsichtig zwischen Ihrem oberen Rücken und Ihrem Kreuz hin und her. Strengen Sie sich dabei nicht an, und versuchen Sie nicht, die Luft besonders lange anzuhalten oder die Bewegung sehr schnell auszuführen.



L-AB 5/2

Führen Sie die Bewegung so langsam aus, daß Sie genau spüren können, wie sich Ihr Rücken bewegt. Ruhen Sie sich auf dem Rücken aus.

5. Drehen Sie sich wieder auf den Bauch, und kommen Sie auf alle viere. Lassen Sie Ihren Bauch hängen, und biegen Sie Ihren Rücken durch. Atmen Sie ein, halten Sie den Atem an, und bewegen Sie die Luft zwischen Brust und Bauch hin und her. Fällt Ihnen das in dieser Stellung leicht oder schwer?

Krümmen Sie Ihren Rücken, so daß er sich zur Decke hebt. Atmen Sie ein, halten Sie den Atem an, und bewegen Sie die Luft wieder zwischen Brust und Bauch hin und her. Fällt Ihnen das leicht oder schwer?

Ruhen Sie sich in einer bequemen Stellung aus.

6. Kommen Sie wieder auf alle viere, halten Sie die Ellbogen gerade und Ihre Knie in einer angenehmen Entfernung voneinander. Finden Sie eine Stellung, in der sich Ihre Wirbelsäule gerade und lang anfühlt, also weder nach oben noch nach unten gebogen ist. Atmen Sie wieder ein, halten Sie Ihren Atem an, und bewegen Sie die Luft zwischen Brust und Bauch hin und her. Stellen Sie sich vor, Ihr Körper sei ein Zylinder, der sich in alle Richtungen gleichmäßig ausdehnt.

Beenden Sie die Bewegung, legen Sie sich auf den Rücken, und ruhen Sie sich aus.

Wenn Sie die Stellung gefunden haben, in der Ihr Rücken Sie unterstützt und Ihre Atmung den Rücken unterstützt, können Sie einfach in die Brust einatmen und aus dem Bauch ausatmen, damit Sie in Ihrem oberen und unteren Rücken die Dehnung genauso deutlich spüren wie in Ihrer Brust und Ihrem Bauch.

Wenn diese Stellung Ihre Handgelenke zu stark belastet, können Sie sich ausruhen und nach einer kurzen Pause wieder weitermachen. Achten Sie vor allem darauf, wie Ihre Haltung durch Ihre Atmung verbessert und Ihre Atmung durch Ihre Haltung unterstützt werden kann.

7. Drehen Sie sich auf Ihre linke Seite, und stützen Sie sich auf Ihren Ellbogen, so daß der Ellbogen genau unter Ihrer Schulter liegt. Legen Sie Ihre linke Hand auf den Boden. Beugen Sie Ihre Hüfte und Ihre Knie, indem Sie die Beine leicht



L-AB 5/3

zu sich heranziehen. Atmen Sie ein, halten Sie Ihren Atem an, und bewegen Sie wieder die Luft zwischen Becken und Brust hin und her. Können Sie spüren, wie sich Ihre rechte Hüfte von Ihnen fort bewegt und die linke Seite Ihrer Taille sich vom Boden hebt, wenn Sie die Luft in das Becken drücken?

Ruhen Sie sich auf dem Rücken aus.

Spüren Sie, wie Sie Ihre Hüfte von sich fort und auf sich zu bewegen können, indem Sie die Luft in Ihrem Körper auf- und abbewegen. Wenn sich Ihr Becken wenig bewegt, dann übertreiben Sie die Bewegung gezielt. Sie können Ihre rechte Hand auf die Hüfte legen, um besser zu fühlen, wie sie sich auf- und abbewegt.

8. Wiederholen Sie den Schritt Nr. 7 auf der rechten Seite, indem Sie sich auf dem rechten Ellbogen aufstützen.

Ruhen Sie sich auf dem Rücken aus.

9. Setzen Sie sich im Schneidersitz hin. Umarmen Sie sich selbst, indem Sie Ihre Arme überkreuzen und Ihre Hände auf die Schultern legen. Lassen Sie Kopf und Oberkörper nach unten hängen. Atmen Sie tief ein, und spüren Sie die Dehnung in Ihrem Rücken. Spüren Sie, wie sich mit jedem Einatmen Ihr Körper leicht hebt, so als würde Ihr Atmen den Rücken aufrichten.

Ruhen Sie sich aus.

10. Stehen Sie auf, und spüren Sie, wie Ihre Füße auf dem Boden stehen. Nehmen Sie wahr, wie sich Ihr Rücken mit Ihrer Atmung bewegt, wenn Sie stehen.

Idealerweise sollten wir uns beim Atmen in alle Richtungen gleichmäßig ausdehnen, nicht nur nach vorn und nach hinten, weil so durch unsere Atmung unser Gleichgewicht beeinträchtigt wird. Können Sie spüren, wie Ihr Rücken und Ihre Atmung zusammenarbeiten, um Ihre Haltung zu unterstützen? Gehen Sie etwas umher, und nutzen Sie die in dieser Lektion gewonnene Bewußtheit, so oft Sie können, in Ihrem Alltag.



MEDITATION „PLATZ SCHAFFEN“

Schließt die Augen und konzentriert euch auf eure Atmung. Achtet darauf, wie die Luft durch eure Nase ein- und ausgeatmet wird, und auf die Geschwindigkeit beim Atmen - sind die Atemzüge flach oder tief, kurz oder lang? Konzentriert euch ganz auf eure Atmung. (*Pause*)

In einem Augenblick, aber jetzt noch nicht, werde ich euch bitten, eine Bestandsaufnahme von eurem Körper zu machen und darauf zu achten, an welchen Stellen ihr Spannungen oder Unwohlsein mit euch herumträgt. Eure Aufgabe ist es, euch auf all die Bereiche, die ich nenne, zu konzentrieren und darauf zu achten, wie es sich anfühlt. Wir wollen mit den Füßen beginnen.

Konzentriert euch ganz auf eure Füße, macht euch eure Füße bewußt. Spürt ihr irgend etwas in euren Füßen? Sind sie entspannt ... müde? ... Achtet darauf, wie sie sich anfühlen. (*Pause*)

Verlagert eure Aufmerksamkeit jetzt langsam auf eure Beine, werdet euch eurer Waden, Knie und Oberschenkel bewußt und achtet darauf, ob ihr in euren Beinen Anspannungen oder Unwohlsein mit euch herumträgt. (*Pause*)

Verlagert eure Aufmerksamkeit jetzt auf den Genitalbereich und den Po, und achtet auf irgendwelche Empfindungen oder Verspannungen in diesem Bereich. (*Pause*)

Verlagert eure Aufmerksamkeit jetzt auf euren Bauch und die Magengrube, und spürt Spannungen und Unwohlsein, die ihr möglicherweise in diesem Bereich mit euch herumträgt. (*Pause*)

Spürt jetzt eure Brust und achtet auf Gefühle von Anspannung oder Unwohlsein, die dort möglicherweise sitzen. (*Pause*)

Verlagert eure Aufmerksamkeit auf euren Rücken und die Schultern und spürt die Anspannungen und mögliches Unwohlsein dort. (*Pause*)

Konzentriert euch jetzt auf eure Arme, Ellbogen, Handgelenke und Hände und achtet darauf, ob ihr in euren Armen und Händen irgendwelche Spannungen spürt. (*Pause*)

Konzentriert euch jetzt ganz auf euren Hals und Kiefer, und seht, ob sich in diesem Bereich Gefühle von Frustration, Wut oder Spannung befinden. (*Pause*)

Verlagert euer Bewußtsein auf eure Gesichtsmuskeln, auf Stirn und Kopf, und achtet dort auf Verspannungen oder Unwohlsein. (*Pause*)



L-AB 6/2

Wir haben jetzt eine Bestandsaufnahme des ganzen Körpers gemacht, wählt jetzt einen Bereich, in dem ihr Anspannung und Unwohlsein mit euch herumtragt. (*Pause*)
Gut.

Denkt euch jetzt ein Kästchen aus, in dem ihr alle Bilder, Worte, Menschen, Erinnerungen, Verhaltensweisen und Erwartungen, die in eurem Körper lagern, ablegen könnt.

Stellt dieses Kästchen neben euch. (*Pause*)

Sagt jetzt leise zu euch: „Ich könnte mich im Moment richtig wohl fühlen, wenn nicht ...“ und laßt jedes Bild, jedes Wort, jeden Menschen, jede Erinnerung, jede Erwartung, die in eurem Körper aufbewahrt sind, nacheinander heraustreten. Jedes einzelne Bild, das auftaucht, legt ihr ohne Bewertung oder Erklärung in dem Kästchen ab. Macht dies immer wieder, bis ihr euch Platz geschafft habt. Fangt an. „Ich könnte mich im Moment richtig wohl fühlen, wenn nicht ...“ (*Drei Minuten Pause*)

Legt jetzt den Deckel auf das Kästchen und bittet einen Freund oder Vertrauten, herzukommen und dieses Kästchen und seinen Inhalt so zu vernichten, daß es heilsam für die Erde ist. (*Pause*)

Konzentriert euch jetzt wieder auf euren Körper und achtet darauf, wie ihr euch fühlt. Konntet ihr Platz für euch selbst schaffen? Genießt dieses Gefühl. (*Eine Minute Pause*)

Jetzt werde ich bis zehn zählen. Kommt langsam wieder ins volle Bewußtsein zurück. Zählt mit, wenn ich bei sechs angelangt bin, öffnet die Augen bei zehn und fühlt euch entspannt und hellwach.



MEDITATION „DIE SONNE“

Stell dir vor, du stehst in der Morgendämmerung am Strand. Das Meer ist fast bewegungslos, während die letzten hellen Sterne am Himmel verblassen. Du spürst die frische und klare Luft. Du riechst das Salz des Meeres.

Beobachte das Wasser, die Sterne, den noch dunklen Himmel. Laß dir etwas Zeit, die Stille vor dem Sonnenaufgang zu erleben, diese besondere Ruhe, die alle Möglichkeiten birgt.

Langsam beginnt die Dunkelheit zu weichen und die Farben ändern sich. Der Himmel über dem Horizont wird zuerst rot, dann golden. In der Ferne heben sich die Silhouetten einiger Möwen gegen den morgendlichen Horizont ab.

Die ersten Strahlen der Sonne erreichen dich, und du siehst, wie die Sonne allmählich emporsteigt.

Die Sonne hat sich, wie eine Scheibe, jetzt halb aus dem Wasser gehoben, halb liegt sie noch unter dem Horizont. Dadurch bildet sie auf dem Wasser eine Bahn goldenen, glänzenden Lichtes zu dir.

Die Wassertemperatur ist angenehm und so entschließt du dich hineinzugehen. Du fühlst Freude, während du langsam in der goldenen Bahn des Wassers zu schwimmen beginnst. Du spürst, wie das lichterfüllte Wasser deinen Körper berührt. Du bewegst dich ohne Anstrengung im Wasser.

Während du der Sonne entgegenschwimmst, spürst du immer weniger das Wasser; dafür wird das Licht um dich herum immer mehr und heller. Du fühlst dich wohlighat geborgen in goldenem Licht, das deinen Körper völlig durchdringt.

Jetzt badet dein ganzer Körper in der vitalen Kraft der Sonne. Dein ganzes Wesen ist durchdrungen und erfüllt und erleuchtet von Wärme und Licht.



MEDITATION „SELBSTBEJAHUNG“

Schließt die Augen und konzentriert euch auf eure Atmung. Während ihr langsam durch die Nase oder den Mund ein- ... und ... ausatmet, werdet ihr immer entspannter. Ihr atmet langsam ein ... und ... aus, und eure Füße entspannen sich (*Pause*), euer Bauch entspannt sich (*Pause*), euer Rücken und eure Schultern entspannen sich (*Pause*) und eure Arme und Hände entspannen sich (*Pause*). Und während ihr langsam und ruhig weiter ein- ... und ... ausatmet, entspannt sich euer Kopf, und euer Geist kann frei schweben. Ihr entschwebt diesem Raum und gelangt an einen Ort, an dem ihr euch wirklich wohlfühlt. Das kann irgendwo in der Natur sein, ein Ort, den ihr in den Ferien besucht habt, ein Ort irgendwo, an dem ihr euch wohlfühlt. Wenn ihr ankommt, genießt es einfach, dort zu sein. Genießt die warmen Sonnenstrahlen ... und atmet die Atmosphäre ein. Fühlt die Wärme der Sonne und spürt, wie euch ein Gefühl der Liebe erfüllt. Seht euch jetzt genau so, wie ihr seid ... als Freund (*Pause*) ... mit eurer Familie (*Pause*) ... mit euch selbst. Seht euch jetzt ganz entspannt bei einer Tätigkeit, die ihr gern tut. Das kann Fußballspielen sein, Eislaufen, Klavierspielen, Zeichnen, Singen, eine Unterhaltung mit Freunden oder ganz einfach Alleinsein. Erlebt nur die Freude darüber, daß ihr ihr selbst seid. (*Pause*) Spürt weiter die Wärme der Sonne und atmet ein Gefühl des Friedens und des Wohlbefindens ein. (*Zwei Minuten Pause*)

Jetzt rufe ich euch wieder in die Gegenwart zurück. Nehmt dieses Gefühl des Wohlbefindens mit euch und tragt es den ganzen Tag mit euch herum. Ich werde bis drei zählen. Öffnet dann die Augen, wenn ich bei drei angelangt bin.

SEMINAR-ABLAUF

1. Tag			
Themenbereich	Einheit	Sozialform	Zeit
Seminarbeginn	Einstieg	Klasse	10 min
Konzentration	Visuelle Konzentrationsübung	einzel	10 min
Wach sein	Lügendetektor	einzel/Gruppe	25 min
Erich Fromm	Leben und Werk	einzel/Klasse	25 min
Erich Fromm	7 Wege zur Selbst- erfahrung	einzel/Klasse	15 min
		PAUSE	15 min
Körperliches Gewahrwerden	Feldenkrais-Lektion: Das lebendige Becken	Klasse/einzel	20 min
Veränderungs- wille	Franz Kafka: Der Prozeß	Gruppe/Klasse	75 min
		PAUSE	15 min
Körperliches Gewahrwerden	Feldenkrais-Lektion: Entspannung für Hals und Schultern	Klasse/einzel	15 min
Veränderungs- wille	Wie verbringe ich meine Zeit?	einzel/Gruppe	60 min
Meditation	Platz schaffen	Klasse/einzel	10 min

2. Tag			
Themenbereich	Einheit	Sozialform	Zeit
Meditation	Die Sonne	Klasse/einzel	10 min
Selbstanalyse	Lebenslinie zeichnen und Wendepunkte herausfinden	einzel/Partner	60 min
		PAUSE	15 min
Körperliches Gewahrwerden	Feldenkrais-Lektion: Atemübung III	Klasse/einzel	20 min
Eines wollen	Lebensplanung	einzel/Gruppe	75 min
		PAUSE	15 min
Erich Fromm	Haben oder Sein	einzel/Klasse	75 min
Meditation	Selbstbejahung	Klasse/einzel	10 min
Abschied	Gepäck mitgeben	einzel/Klasse	20 min



PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG NACH ERICH FROMM: 7 WEGE DER SELBSTERFAHRUNG

1) WILLE ZUR VERÄNDERUNG

2) EINES WOLLEN

3) WACH SEIN

4) GEWAHRWERDEN

5) SICH KONZENTRIEREN

6) MEDITIEREN

7) SELBSTANALYSE