

Aikidojournal 74DE

Kirsten van Well

fand ich im vorweihnachtlich illuminierten Neuwied...

Ein europäisches Mädchen verbrachte seine Kindheit in Japan – für Kinder ist es nicht schwer, sich in anderen Kulturen zurecht zu finden – die Unbefangenheit und die Neugierde der Kinder lässt die Grenzen der großen Kinder, die Erwachsenen genannt werden, hinwegschweben. Ihr Vater aber – er arbeitete im auswärtigen Staatsdienst – musste nach einigen Jahren in ein anderes Land... So waren diese jungen Jahre nicht so prägend, die Sprache ‚behielt‘ sie nicht und die Erinnerungen sind schwammig. Aber der Kimono, der blieb ihr ...

Heute leitet ‚dieses Mädchen‘ in Neuwied eine Schule, in der sie das japanische Aikido anbietet, aber auch andere Methoden, die dem Stress geplagten Menschen zur Regenerierung dienend.



‡ Kirsten, was ist die Franklin-Methode?

Hmm, eine schöne erste Frage. Aber ich meine, gesehen zu haben, dass Du über die Franklin-Methode in einer Ausgabe schon einmal etwas geschrieben hast?

‡ Nein, es wurde ein Artikel eingereicht, diesen hatte eine Hebamme geschrieben.

Du sollst in der Franklin-Methode Deine Anatomie spürbar werden lassen, es wird mit Visualisierung gearbeitet.

Das heißt, Du erarbeitest mit „inneren Bildern“ einen Dialog zu Deinem eigenen Körper. So wenn Du Dir zum Beispiel diesen Raum anschaust, ihn wahrnimmst – dies ermöglicht es Dir darüber eine Aussage zu machen. Dieses über Deinen eigenen Körper zu tun, wird Dir möglicherweise unendlich viel schwerer fallen – wie sind die Rippen, wie sind die Organe angeordnet, wie funktioniert die Wirbelsäule ... dazu einen Zugang zu finden, das ist für viele Menschen sehr schwer. Diese Zusammenhänge machten mich sehr neugierig. So stand auch ich dann vor

der Frage, wie funktioniert dieser Körper.

Da ich kein Medizinstudium absolvieren wollte, musste ich es erfahren, denn nur die gespürte Erfahrung ermöglicht mir eine Weitergabe – ich wollte ja keine Vorträge halten. Ich bilde mir ein, eine gute körperbezogene Intuition zu haben, aber mein wahres Wissen darüber war mangelhaft – ja das wurmte mich. Mit der Franklin-Methode fand ich ein Lehrsystem mit dem ich gerne lernte. Trotzdem musste ich mich zur Ausbildung bei

... Meditation und freie Bewegung ist das Ziel.



einer Bewegungspädagogin für drei Jahre in der Schweiz aufhalten. Heute bin ich darüber sehr froh, denn dort wurde ich nicht nur mit Wissen überlastet, sondern mit den funktionalen Kenntnissen über unseren Körper – so erlangte ich ein sicheres Bild über die Zusammenspiele in unserem Körper. Diese Grundlage ermöglicht mir ein klares Unterrichten. Ich hatte zwar in meinem Sportstudium ein Teil-Fach, das sich Sportmedizin nannte, dies interessierte mich zu der damaligen Zeit überhaupt nicht – es war mir zu weit weg vom Mensch, rein theoretisch, trocken ... Wie Zahlen, zu trocken. Dagegen war die Ausbildung in der Schweiz fundamental und gesamtumfassend. Es passte zu mir. In der Ausbildung war ich mit allem entspannter, lockerer, belastbarer ... ich meine es hat mit dieser Körpererfahrung, die ich in dieser Ausbildung erfuhr, zutun.

‡ *Und die Visualisierung?*

Dies läuft auf verschiedenen Ebenen – es kann auch ein Bild sein ... eine sinnliche Wahrnehmung. Ich sehe zum Beispiel die Wirbelsäule, vom Körpermittelpunkt geht ein Wasserstrahl in die Höhe, oben auf dem Wasserstrahl springt ein Tischtennisball – dies gibt mir eine Ausrichtung. Weiter stelle ich mir vor, dass am meinem Steißbein ein Gewicht hängt. Diese gibt mir die nötige Verbindung zwischen Himmel und Erde, für meine vertikale Aufrichtung. Dies sind Bilder die im Moment entstehen, wenn der Dialog mit dem Körper aufgebaut ist. Das dauert zwar eine

Weile, es ist aber sehr spannend in der Arbeit mit Menschen zu sehen, wie jeder sein eigenes, verschiedenartiges Bild aufbaut – es können auch akustische Bilder sein, oder Gerüche.

Es lebt – es ist nie gleich. Die Sinneserfahrungen werden dann mit dem Körper verbunden – die Sinne sind das Tor zum Körper. Erst dann verbinde ich die Körpererfahrung mit Wissen.

Im Sportstudium wurde nie über Organe gesprochen. Im Gesamtbild des Menschen aber nehmen die Organe einen äußerst wichtigen Platz ein. Sie haben eine andere Qualität. Die Muskeln haben eher etwas Schwertmäßiges, eine Gerichtetheit. Dagegen

haben die Organe etwas Meditatives – etwas Aufnehmendes. Diese unterschiedlichen Qualitäten zu kennen, erlaubt mir eine neuartige Verbindung zu meinem Körper aufzunehmen. Hmm, ich rede einfach so drauflos ... Die Franklin-Methode biete ich eigentlich für Gruppen an, interessanterweise aber kommen nur Menschen, die an einem Einzelunterricht interessiert sind. Das wundert mich etwas. Aber warum nicht. Es ist ein neuer Anfang, hier in diesen neuen Räumen.

In naher Zukunft möchte ich an Wochenenden auch noch „kontemplatives Tanzen“ anbieten – vielleicht nenne ich es auch „Stille bewegt“ – Meditation und freie Bewegung ist das Ziel.

Im Gesamtbild des Menschen aber nehmen die Organe einen äußerst wichtigen Platz ein.

‡ *Wie kann ich mir einen solchen Abend vorstellen,*

in dem Du Franklin-Methode anbietest? Was vermittelst Du?

Wohlgefühl, durch die Erfahrung – im Körper zu Hause sein. So als würde man mit seinem Körper eine Freundschaft schließen.

Ich spüre, um ein Beispiel zu benennen, dort ist etwas nicht in Ordnung – hier habe ich heute eine Verspannung. Ich lerne wie ich damit umgehen kann. Ich werde durch den Unterricht mein

*... mein Interesse liegt eher in der Bewegung
und nicht im Leistungssport.*

eigener Therapeut, ich muss nicht gleich zum Arzt laufen....

Im Unterricht vermittele ich Methoden, so dass der Teilnehmer lernt sich selbst zu helfen, sich selbst kennen lernt. Die Franklin-Methode ist „alltagstauglich“, nichts Abgehobenes.

‡ Ist der Ablauf erklärbar?

Das hängt von der Person ab. Zu Beginn mache ich eine Einführung, ein

wenig Theorie; danach kommt Partnerarbeit – geht es um Berührung. Dazu verwende ich manchmal auch einen Anatomieatlas, oder ein Skelett. Dadurch kann ich auch jedem Laien visuell vermitteln, wie ein Schulterblatt, ein Gelenk oder die Hüfte aussieht und wie dies funktioniert. Da erzähle ich vielleicht, dass das früher unsere Flügel waren und jetzt sind wir Menschen. (Kirsten bricht in lautes Lachen aus)

AJ: Ich strecke Kirsten die Innenseite meines verneinenden Zeigefingers entgegen.

Darf ich fragen, warum der Zeigefinger?

‡ Weil wir fünf und nicht drei Zehen, wie die Dinosaurier und deren Nachkommen die Vögel haben. Jetzt habe ich dich aber unterbrochen...

... es ist eigentlich ein Hinterfragen von Konzepten. Wenn ich mir vorstelle, dass zum Beispiel mein rechter Arm am Brustbein hängt, dann erlebe ich meinen Arm als viel länger, als wenn ich erlebe, dass mein Arm am Schultergelenk beginnt. Wenn ich erlebe, dass mein Arm vom Brustbein kommt, dann bewege ich meinen Arm auch ganz anders.

Schon dieses Reden über meinen rechten Arm, vermittelt mir das Gefühl, dass er länger ist. Ich muss das jetzt ausgleichen, und mir dieses auch für meinen linken Arm im Geiste vorstel-

len – damit ich wieder ausgeglichen bin.

Deren Beispiele gibt es viele. Diese bekommt der Interessierte vermittelt, damit er das für seine potentiellen Probleme als Entspannungsübung zur Hand, zur Verfügung hat – wenn er sich daran erinnern kann. Also ein Körperbewusstwerden, über Anatomie, Bilder, Alltagsbilder...

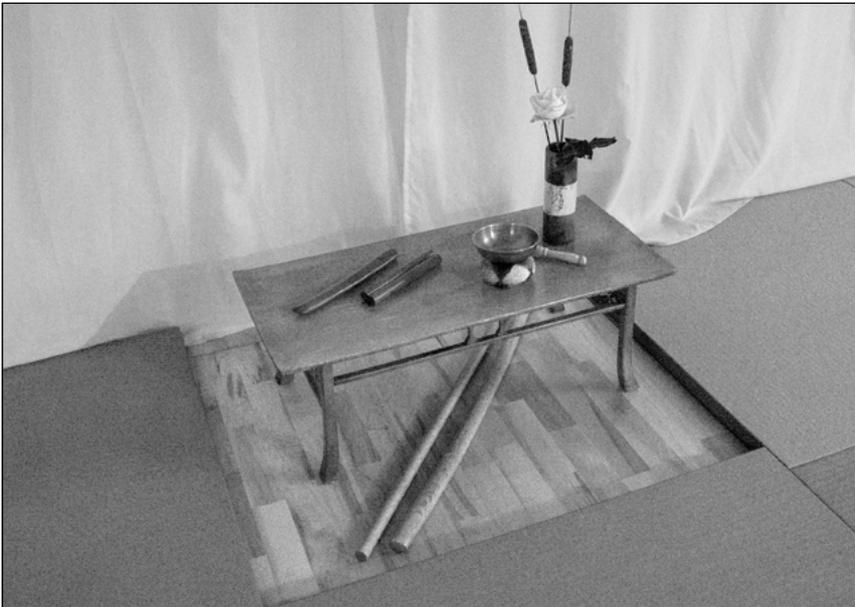
‡ Das ist aber jetzt neu in Deinem Berufsbild.

Neu nicht für mich, aber neu im Angebot, in den neuen Räumen der Schule. Ich habe die Ausbildung vor acht Jahren begonnen und will dies jetzt mit anbieten, da die Methode sehr alltagstauglich ist und weil es einen wachsenden Bedarf an natürlichen Bewegungen gibt.

‡ Ist dieses zu erlernen eine persönliche Entwicklung, denn unter einem Sportstudium stelle ich mir andere Schwerpunkte vor.

Ich habe das Sportstudium begonnen, weil es ein Schwerpunktfach gab. Ich war nach dem Abitur für ein Jahr in Amerika. Da ich zweisprachig aufwuchs, konnte ich am Mount Holyoke College in Massachusetts einen Konversationsunterricht anbieten. Ich ging mit den Studenten raus in die Natur und wir haben freie Deutsche Konversation geübt. Gleichzeitig machte ich alles, was mir an der deutschen Schule zu kurz kam – Malen, Tanzen, Sport.





Kimiza – Foto Gudrun Beulshausen, 2012 Neuwied.

So wurde mir die Wirkung von Bewegung und Tanz bewusst. Vor allen Tanz mit freier Bewegung, der Ausdruck... In mir wuchs die Begeisterung für die Zusammenhänge zwischen Körper und Geist – welche Rolle spielt die Bewegung – was ist der momentane 'Mein-Zustand', wie kann ich meinen Zustand ausdrücken... in Bewegung umsetzen. Ich erfuhr, dass das mein Kommunikationsmittel, mein Ausdrucksmittel ist. Nach meiner Rückkehr nach Deutschland wurde an der Sporthochschule in Köln ein Schwerpunkt Studium: „Spiel-Musik-Tanz und Bewegungstheater“ angeboten – et voilà. Dort bin ich gleich in eine Theatergruppe (das Bewegungstheater Mobile) eingestiegen – wir bereisten viele Ort um uns vorzustellen, ich selbst war 14, 15 Jahre dabei. Unsere Räume waren nahe dem Kölner Dom – dort unterrichtete ich auch einige Jahre, später führte ich die Nachwuchs-sichtung. Es lief sehr gut.

Ich bin zwar Diplomsportlehrerin, aber mein Schwerpunkt, mein Interesse liegt eher in der Bewegung und nicht im Leistungssport. Freies Bewegen, so wie Kinder, sie betreten ein Dojo und spielen, die brauchen keine Anleitung. Sie tun das, was Erwachsene auch gerne täten, sich aber meistens nicht getrauen.

Bewegung und Stille

Was passiert, wenn ich längere Zeit sitze – meine Gedanken beobachte und Raum entsteht.

Welcher Impuls entsteht, wenn ich mich bewegen möchte.

Diese Verbindung von Bewegung und Meditation interessiert mich.

Für ein solches Projekt kann man Erwachsene gewinnen – denn der Erwachsene hat Interesse an dem 'zur Ruhe kommen, Meditation, Frieden finden, Entspannen'. Daraus kann ein Impuls entstehen, sich bewegen zu wollen.

Wie bewegt man sich dann, authen-

tisch, ehrlich – ohne ein Form zu haben, wie man sich bewegen 'soll'.

!... wie beobachte ich meine Gedanken, kann ich dabei überhaupt denken?

Ich denk die ganze Zeit.

! Aber wie beobachte ich das, ohne mich als Beobachter zu stören?

Wenn ich sehe was da läuft, in dem Moment bin ich dem nicht untertan, dann hafte ich nicht an. Wenn ich aber anhafte, dann bin ich weg – dann muss ich zurückkommen. So meine ich dies zu beobachten – ich trainiere mich, wann ich da bin und wann ich nicht da bin. Wann nehmen mich meine Gedanken mit auf Reisen. Ich trainiere das Zurückkommen von der Reise. Das ist ein Geistetraining. Es gibt das Körpertraining und das Geistetraining, im Aikido kommt das wunderbar zusammen – deshalb liebe ich das Aikido so sehr.

Das sind meine Facetten.

So bin ich über Theater, Bewegung, Sportstudium zum Aikido gekommen. Ich weiß nicht wie es weiter geht.

Wie hängen Geist und Körper zusammen?

Früher dachte ich eine lange Zeit, Aikido ist Ein-und-Alles für mich. Bis mich jemand darauf aufmerksam machte. Denn es gab nur noch Aikido. Irgendwann kam die Frage, ob es nicht auch