

Initiatives Gebärdenspiel

Martina Weber

„Eigentlich bin ich ganz anders, nur komm´ ich so selten dazu.“ - Ödön v. Horváth -

Das „Initiative Gebärdenspiel“ wurde von Silvia Ostertag begründet. Dieses archetypische Ausdrucksspiel (ein künstlerisch-therapeutischer Bewusstwerdungsweg) basiert auf sechs Urgebärden, deren eindeutige Bewegungskarakteristika auf die Chorgebärden des



Theaters der griechischen Antike zurückgehen. Wir alle kennen die Gebärden aus dem eigenen Leben, aus unseren alltäglichen Gesten. Jede unserer Gesten ist begleitet von einer inneren seelisch-geistigen Einstellung, die uns oft nicht bewusst ist. Eine der Herausforderungen dieser Arbeit liegt darin, sich bewusst zu machen

was wir täglich meist unbewußt in Gesten, Haltungen und Handlungen ausdrücken.

Zuerst einmal geht es darum, im Spiel die Urqualität eines jeden Archetyps zu erfahren. Dies wird unterschiedliche Gefühle und Empfindungen in uns hervorrufen: manche Gebärden machen uns richtig Spaß, da fühlen wir uns in unserem Element, andere sind eher fremd oder gar lästig. Oder wir fühlen uns zu einer bestimmten Gebärde hingezogen und ahnen, dass genau diese Qualität in unserem Leben fehlt und in gewissen Lebenssituationen gut tun würde. Vielleicht spürt man, dass es etwas in einem zu erlösen oder zu befreien gäbe.

Initiare aus dem Lateinischen bedeutet einweihen, einführen oder den Anfang machen. Karlfried Graf Dürckheim drückt es so aus: initiare meint „das Tor zum Geheimen öffnen“. Es geht also darum den Anfang zu machen und auf das Tor zu gehen, mit einer ersten Gebärde, mit zielgerichteter Entscheidungskraft, die uns auf den Weg bringt. Gefolgt von einer zweiten sich öffnenden Gebärde, mit der wir uns einlassen auf die Erfahrung dessen, was uns empfangen will und es möglich macht, die Verbundenheit mit allem Dasein wahrzunehmen. Begleitet von



einer dritten Gebärde, mit der wir uns trennen und lösen von dem, was war, von Konzepten und Vorstellungen über uns selbst oder die Welt. Wenn dann alle Vorstellungen weg sind, bleibt nichts mehr übrig außer mir selbst. Dann bin ich das Einzige, an das ich mich halten kann mit einer vierten Gebärde, die inne hält, sich sammelt, still ist, mit dem Atem ist, schaut, was sich bewegt – innen - und die Dinge so lässt, wie sie sind.

Das ist der Moment, in dem eine vibrierende Offenheit entsteht, eine fünfte Gebärde, in der alles möglich ist, die nicht weiß, die meine Sicht der Dinge in Frage stellt, mich selbst und mein Wissen in Frage stellt. Wer bin ich und woher komme ich? Je tiefer diese Frage geht, desto weniger weiß ich. Wenn wir wissen, dass wir nicht wissen, streifen wir alle Wünsche, Hoffnungen und Ängste ab, es ist wie ein Tod, ein großes Loslassen, in dessen Boden der Same für die Erfahrung des Mysteriums ruht. Zu allem stehen, wie es ist, das ist die sechste

Was wir noch nicht sind...

Gebärde, sie gibt sich ohne wenn und aber in dieses hier bin ich – jetzt - hinein. Die sechste Gebärde ist, wie alle Gebärden, ein Vollzug und nur im vollziehen dieses Akts kann wirklich erlebt und angefühlt werden was jede Gebärde für den Einzelnen bedeuten kann.

Gebärden rufen Unterschiedliches hervor, Ambivalentes, Vielschichtiges. So kann zum Beispiel eine erste Gebärde in ihrer yanghaften Klarheit Entschiedenheit, Durchsetzungskraft,



Willen oder Ichkraft hervorrufen und gleichzeitig das eigene Gefangensein in Opfer- oder Täterrolle bewusst machen. Die zweite Gebärde, die das Gegenteil der ersten Gebärde ist, zeigt sich yinhaft sanft in fließenden runden Bewegungen. Hier geht es um das „Du“ um Beziehung und Austausch, um Wahrnehmen und Mitgehen. Beim Üben der zweiten Gebärde, die auch Loslassen meint, kann ich eventuell erfahren, wie ich festhalte oder an mich binden will oder wie wohlgemeinte Freundlichkeit sich

in überbordender Vereinnahmung äußert. Man übt sich also in verschiedenen Färbungen der Gebärden, geht bewusst in Ambivalenzen und nimmt das wahr, was einem am reinen Ausdruck einer Gebärde hindert. Wenn man das alles bewusst spielt, kann das ungeliebte und deswegen verdrängt, im Schatten liegende Potential erlöst und angeschlossen werden. Dies sind Schritte auf dem Weg zur Ganzwerdung.

Die Arbeit am eigenen Schatten und dessen Integration kann im Initiatischen Gebärdenspiel auf einer tieferen Ebene erfahren werden, indem durch absichtliche Identifikation im Spiel mit einer Person, die einen nervt oder wütend macht konkret erlebt wird, was man mit dieser Person zu tun hat. Indem ich meine Abgründe spiele, die sich in einer Gebärde zeigen, kann ich diese ganz erfahren und lernen, bewusst mit Ihnen zu leben. Statt nach absichernden Lösungen in Abhängigkeiten und Konzepten zu suchen, die mich von einer möglichen Identitätskrise ablenken, kann ich Zustimmung im Nichtwissen finden und mich öffnen für das, was sich mir aus meiner eigenen Tiefe zeigen will.

Manchmal gelingt im Spiel etwas, das man im Alltag noch nicht so leben kann, und doch fühlt man, dass dieses Spiel wahrhaftiger war als das alltägliche „Theater“. Das Spiel mit den Gebärden ist wie in einen Spiegel schauen und sich selbst sehen. Man sieht die verschiedenen Masken und deren Kehrseiten, sieht Ungelebtes und Gewohntes, Vorlieben und Abnei-

gungen, Unbewußtes tritt ins Bewußtsein. Im Alltag beschränken wir uns gerne auf Vorlieben und Gewohnheiten. Im Gebärdenspiel jedoch wagen wir den Schritt ins Unbekannte. Mit offenem Interesse begegnen wir den Dingen, die uns fremd oder eigenartig erscheinen. Das fühlt sich vielleicht komisch an und man erlebt sich womöglich als unecht. Jedoch könnte das, was wir als gewohnheitsmäßig echt an uns erleben, lediglich eine Stereotype sein, eine Konditionierung aus Vergangenen, das heute keine Aktualität mehr besitzt.

So erproben wir neue Verhaltensweisen, andere Einstellungen, andere Möglichkeiten zu sein. Was wir noch nicht sind, können wir spielen. Dies setzt Kräfte der Wandlung frei.



Martina Weber

Theater- und Bewegungstherapeutin, Zenlehrerin

ausgebildet in Energie- und Körperarbeit der Polarisationsmethode und im Initiatischen Gebärdenspiel nach Silvia Ostertag©.

Mitbegründerin und Leiterin des Seminarzentrums „Il Convento“ (Toskana). Seit 1987 leitet sie Seminare für kreative Körper- und Bewusstseinsarbeit. Wochenendseminare, Seminarzyklus für Frauen im Raum Freiburg, Ferienseminare in der Toskana.

www.il-convento.net