

Auszüge aus: „Die Welt der fünf Elemente“

Franz P. Redl, (HRSG), Bacopa

Grundlagen von e-motion

„Es war einmal ein Mann, der von seinem Schatten so irritiert und von seinen Fußstapfen sich so bedrängt fühlte, das er eines Tages beschloss, sie loszuwerden. Er stand eines Tages auf und begann zu laufen. Aber bei jedem Schritt den er machte folgte ihm sein Schatten mühelos. Er glaubte, das sein Fehler darin bestand, einfach zu langsam zu laufen. So lief er schneller und schneller, ohne anzuhalten, bis er Tod zu Erde sank.

Er realisierte nicht, dass wenn er in seinen Schatten einen Schritt hinein gemacht hätte, der Schatten verschwunden wäre. Und wenn er sich niedergesetzt hätte und still geworden wäre, keine Fußstapfen mehr erschienen wären.“ (Chuang Tzu)

In der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) ist es üblich ein energetisches Ungleichgewicht, eine Krankheit von 2 Seiten zu betrachten. Entweder man setzt auf der körperlich- energetischen Ebene an, um auch die psychische und geistige Ebene ins Lot zu bringen, oder eben umgekehrt. Welche Richtung zu gehen ist, kommt ganz auf die Grundkonstitution und die individuellen Umstände jedes Menschen an.

Im Westen gibt es verschiedene Schulen und Meinungen, aber ein bei uns anerkanntes Prinzip ist, welches auch in vielen westlichen Therapieformen verankert ist: Gefühle sind in bestimmten Körperteilen zu Hause und drücken sich in bestimmten Bewegungs- und Verhaltensmustern aus.

Und genau hier setzt das Modell **e-motion** direkt an – einerseits **motion** – im und am Körper durch verschiedene Bewegungsmuster und Rhythmen, andererseits **Emotion** – auf der emotionalen und geistigen Ebene.

Jeder Mensch hat mehr oder weniger Lust und Freude am Tanzen, an Musik und Bewegung. Welchen Spielraum an Möglichkeiten habe ich, was kenne ich aus dem Alltag, aber auch was ist mir total fremd und unbekannt.

Die nächste Ebene beschäftigt sich eher unauffällig im Hintergrund mit dem Wachsen eines transzendenten Bewusstseins, der sogenannten Weisheitsebene. (YUAN SHEN, das Bewusstsein vom Ursprung)

„Das höhere Bewusstsein ist ein konzentriertes Bewusstsein ... nicht zerstreut und dieser oder jener menschlichen Idee nachjagend oder vitalem Begehren oder physischem Erfordernis wie es das gewöhnliche menschliche Bewusstsein ist – also nicht überflutet von hundert zufälligen Gedanken, Gefühlen und Impulsen ...“ (Sri Aurobindo)

Ganz klar herauszustreichen ist aber, das zuallererst überhaupt ein klares individuelles Ego mit seinen körperlichen und psychischen Erfordernissen gestärkt, bzw. bei manchen Menschen erst gebildet werden muss. Wenn diese beiden Ebenen zu wenig beachtet werden, schweben oft sogenannte „Airy Fairys“ – die abgehobenen Engel durch die Gesellschaft ohne erwachsener Verantwortlichkeit. Nicht umsonst wird bei allen daoistischen Methoden so großer Wert auf das Training des Körpers im Sinne eines kostbaren Mantels gelegt.

Von Chuang Tze gibt es den Spruch: *„Nicht von dieser Welt, sondern in der Welt.“* Aber auch: *„leicht und unbeschwert ist richtig.“*

Grundlagen auf die zurückgegriffen wird:

- Psychologie der 5 Elemente
- die Zyklen innerhalb des 5 Elemente Modells, vor allem der Ernährungszyklus und der Kontrollzyklus.
- die Erfahrung aus dem Taiji und Qigong, das durch das Training auf körperlicher Ebene die emotionale und geistige Ebene verändert und transformiert wird.
- Yi die geistige Kraft, ein Teilaspekt von Shen bewegt Qi und Emotionen und wirkt dadurch auf den Körper.
- die Erfahrungen aus verschiedenen Tanztherapieformen und Körpertherapien.

1.2 Begriffsbestimmung, Gliederung

Das Wort e-motion beinhaltet bereits 2 Ebenen von dreien, um die es bei dieser Arbeit hier geht: Motion und Emotion.

Motion: Bewegung, Bewegung und nochmals Bewegung mit Hilfe von Musik die löst, die antreibt, dich treibt, dir Raum gibt oder auch dich in die Ruhe führt.

Emotion: Emotionen gehören zu uns solange wir leben. Manchmal empfinden wir sie anregend, hilfreich, lebendig machend, ein andermal störend, lähmend oder zum aus der Haut fahrend.

Die dritte Ebene um die es in dieser Arbeit geht, ist die Geistig-spirituelle Welt:

Die Daoisten sprechen in diesem Zusammenhang oft von Weisheit, absoluter Ebene oder „einfach“ dem Einsein des Lebens.

Die kommenden Kapitel wollen einen Überblick über diesen Weg geben, wobei jedes ernsthafte Festzurren der einzelnen Ebenen von vornherein zum Scheitern verurteilt sind. Das 5 Elemente System ist ein Modell, das unser Denken und Handeln weg vom analytisch-linearen hin zum kreisförmigen, zyklischen Sein führt. Durch Ermangelung an anderen Möglichkeiten auf der schriftlichen Ebene will ich sodann mit den Worten auf der 3. Ebene beginnen:

2.0 YUAN SHEN – das Bewusstsein vom Ursprung

„Der Vorgang des inneren Wachsens besteht aus dem allmählichen Niederbrechen der Wand und dem Entfernen des Schleiers sowie dem Erwachen zum Bewusstsein des inneren Wesens.“ (Sri Aurobindo)

***„Was vor der Geburt ist, heißt das Ursprüngliche;
mit dem Eintritt in die Welt kommen Gemüt und Persönlichkeit.
Die Weisen des Altertums und die Nachgeborenen folgten getrennten Pfaden;
unterscheide du gewissenhaft das Einseitige und das Vollkommene.“*** (Chang Po-Tuan)

Die Einheit als eines der zu erreichenden Daseinsformen des „wahren Menschen“ – eine daoistische Bezeichnung für einen verwirklichten Menschen – YUAN SHEN eben, wird verlassen im Augenblick der Geburt.

Wir werden nicht nur von unserer Mutter körperlich getrennt, sondern auch von unserer Quelle. Durch die nächsten Jahre des Heranwachsenden, der Erziehung und Sozialisation wird die Erinnerung an unser wahres Selbst schwächer und schwächer. Nach den 5 Elementen bildet das Wasser unsere Grundlage für unser Leben, im Wasserelement ist unsere Essenz, Jing gespeichert und das Erdeelement ermöglicht uns am Leben zu bleiben. Durch die Trennung von unserem Ursprung, von unserem Einsein erleben wir ganz natürlich die Bedürfnisse des Körpers und die daraus entstehenden Emotionen und Gefühle.

Doch sowie viele daoistische Systeme und Methoden beginnt e-motion mit dem 1. Schritt, mit der Beschäftigung mit dem Körper und der Bewegung. Der Körper mit all seinen Möglichkeiten ist die Basis, unser Zentrum für unsere Erfahrungen. Wenn die Basis nicht solide und fest ist haben wir nichts worauf wir uns zurückziehen können,

das uns in schwierigen Situationen stützt. Und vor allem ist unser Körper ein sehr guter Lehrmeister, den man nicht betrügen kann. Die Achtsamkeit hilft uns im Körper immer besser beheimatet zu sein und auf seine Bedürfnisse besser einzugehen.

Prinzipielle Kurzbeschreibung der Elemente auf der Motionebene:

Lied der Bewegung:
Sei ein Teil der Erde und fließe,
lass los und sei einfach in Bewegung.
Dies gibt dir die Kreativität des Spielens, des Tuns,
zeige dich und wachse wie ein junger Baum.
So im Leben stehend scheint die Sonne für dich,
alles ist möglich, drehend ist das Feuer in dir und um dich herum.
Raum und Zukunft ergeben sich daraus,
wie leuchtendes Gold natürlich, klar und rein.
Und die Ruhe und Stille des Wassers ist voll,
Dein Selbst ist es zufrieden.

Das Element Erde ist die zentrale Ebene, zu der wir immer wieder zurückkehren können im Tanz. Die Erde verbindet alle anderen Elemente und ist der ausgleichende, neutralisierende Faktor, wenn ein zu großes Ungleichgewicht zwischen Yin und Yang vorherrscht. Auf der Motionebene ist es möglich mit jedem Element zu beginnen, oder entsprechend der Jahreszeit einzusteigen. Die Erfahrung hat aber gezeigt, dass wenn wir mit der Erde beginnen, eine solide, entspannte und vertrauensvolle Basis für alle anderen Elemente geschaffen wird.

Erde: Fließen, kreisen, verteilen, durchlässig sein- die Grundlage unseres Lebens, so essentiell wie unser Atem; Diese Bewegungsqualität hilft uns zu spüren, zentrieren, innen und außen zu verbinden, biegsam wie ein Blatt im Wind zu sein.

„continuum“

Musik: es eignet sich jede Musik, die eine fließende Melodie hat und zu „schmelzen“ des Körpers einladet. Beispiele dafür sind : Jai Uttal, CD Shiva Station: Nr.8; b-tribe: CD Sensual: Nr. 9, 10; G.Roth CD: Refuge: Nr. 2 ; Deva Premal, CD The Essence: Nr. 1

Holz: Hüpfen, Raum schaffen, trippeln, kurze Ruckartige Bewegungen, in Bewegung kommen; überhaupt Raum schaffen für Bewegung, andere sich vom Leib halten, Bewegung nach außen bringen, Aufbruch, Neuanfang; wie die Pflanze die zum Wachsen beginnt.

„let's go“

Musik: es eignet sich jede Musik mit einem eindeutigen beat, vor allem Rap und Hip Hop, aber auch viele Veröffentlichungen im Ethno Bereich: Coolio, CD: Gangsta's Paradise, Nr.1; Rappers Paradise: Compelation Nr. 1-5; div. CD's von Loop Guru; Lights in a Fat city, CD Somewhere, Nr. 1; Kruder & Dorfmeister, CD The K\$D Sessions, Nr. 3, 6 etc. Zur Musik mehr bei der Literatur u. Musikliste;

Feuer: Drehen, größtmögliche Ausdehnung, Explosion, Beschleunigung, alle Grenzen ausweiten, wachsen bis zum Zenit, Geschwindigkeit: Pflanze, die voll erblüht ist.

„heat“

Entweder Musik, die total antreibt, wie z.B. Leftfield, CD Leftism, Nr. 6; Waterbone, CD Tibet, Nr. 3, oder königliches, geerdetes Feuer entstehen lässt, wie z.B. Jim MC Grath, CD Souldancer, Nr. 1, 2; Afro Celt Sound System, Cd Vol.1, Nr. 2, 4

Metal: einsammeln, loslassen, alle leichten Bewegungen, nach der größtmöglichen Bewegung genießen ,da sein, loslassen, pulsieren, weggeben; Pflanze ,die sich zurückzieht, die Farbe wechselt.

„Space“

Musik: Alles was Raum schafft im Körper und in meiner Umgebung, auch sphärische Musik, bzw. Musik die zum gehen einlädt: Stephan Micus: CD The Music of Stones, Nr. 6; Zakir Hussain, CD Space, Nr. 1, 3; Susannah Darlingh Khan: CD Party for God, Nr. 5; Choräle, Compilation, div. Nummern; Julian Horky, Cd Cosmic Dance of Tao, Nr. 4 (ist übrigens eine CD die für die 5 Elemente produziert wurde).

Wasser: Ruhe, sehr verhaltene Bewegungen, immer wieder Stille in der Bewegung finden, warten, zur Ruhe kommen, leer werden für Neues; wie Samen unter der Erde, der warten kann.

„Floating“

Musik: Dead can Dance: CD Spiritchaser, Nr.8; Flesh Bone, CD Skeleton Woman, Nr. 2, 4, 9; Chloe Goodchild, CD Sura und Devi, div. Nummern;

Es ist wichtig zu verstehen, dass jede Ebene nicht nur eine Ausdrucksmöglichkeit hat, sondern wie ein Überbegriff zu sehen ist und jeder Mensch mannigfaltige Möglichkeiten hat diese 5 Ebenen auszudrücken. Eine weitere Hilfe ist die Differenzierung nach Yin und Yang.

Emotionen

„Die Hauptursache einer Krankheit liegt stets in der geistigen Verfassung des Individuums, denn die Emotionen sind unendlich variabel. Wenn der Herzgeist (Emotionen) gezügelt wird, kann man lange leben. Das Gegenteil bedeutet Krankheit.“ (Hoang Ti Nei King So Quenn, S...)

Das Lied von den Emotionen:

**Der Körper, deine Erde hat zu folgen was immer du tust, du denkst;
dein Denken trennt, zwischen ich und du, gefangen in der ständigen Wiederholung.
Dies lässt dich unterscheiden und tun,
Unterscheidung und gerichtetes Handeln machen dich ungeduldig
und wütend wie zersplitterndes Holz.
Daraus resultiert das Lachen des Habens, oder das Tun der Begierde;
Das Feuer brennt lichterloh ohne Halt.
Unmäßiges Tun erschöpft und bringt dich zum urteilen, regulieren;
das Metall in dir wird starr und schneidend.
Dieses kontrollieren jenseits deiner wahren Natur deines Geistes
führt zu Angst und Unsicherheit des Wassers.**

In **e-motion** geht es zuerst einmal darum Emotionen und Befindlichkeiten da sein zu lassen, sie auftauchen zu lassen, sie willkommen zu heißen. Die Leichen im Keller werden nicht mit Gewalt und durch Pushen an die Oberfläche gezerrt, sondern dürfen im Reigen der 5 Elemente und beim Tanzen mitspielen.

Es gibt viele verschiedene Einstiegsmöglichkeiten auf der emotionalen Ebene, aber fast immer in Zusammenhang mit Bewegung und Rhythmus.

Jede Ebene hat einen yin/yang Aspekt, auch können sie erlöst und unerlöste Aspekte genannt werden – manche Begriffe werden im herkömmlichen Sinn auch nicht unbedingt als Gefühl beschrieben.

Beispiel

2. Tag eines 7 Tagesseminars:

Nach der entspannten Aufwärmphase wird die Musik etwas munterer. Einige Ideen, Bilder und Geschichten des Gruppenleiters laden dazu ein, mehr in die Qualität des Holzes einzutauchen. Die Bewegungen werden größer, die Füße und die Körpermitte verbunden mit der Erde schaffen sich nun die Hände einen Freiraum.

Doch immer wieder „bricht“ die Musik, wird langsamer, die Luft dicker, zähflüssiger. Irgend etwas stimmt nicht – der Bewegungsraum verkleinert sich wieder. Einige Male wechseln die Stimmungen hin und her – einige der TeilnehmerInnen sind bereits frustriert bzw. mit ihrem aufsteigenden Zorn konfrontiert. Warum nur einige TeilnehmerInnen?

Kurzes Innehalten und nach innen schauen.

Dann geht es zu dritt weiter. 2 TeilnehmerInnen bewegen sich im Wasserlement – langsam, vorsichtig und etwas ängstlich und versuchen den 3. Spielgefährten im Holzelement einzubremsen, den Raum einzuschränken. Was macht das mit Dir? Kennst du dieses Gefühl beschnitten wie ein Bonsai im Alltag herumzulaufen – gegen Wände zu laufen? Rollenwechsel ...

Nach einiger Zeit leitet die Musik und die Übungsanleitung ins befreite Holz – schütteln, wachsen, befreites Tanzen, herumtoben wie Kinder ...

Anschließend ein kurzes Sharing in der Kleingruppe – wo im Alltag tauchen solche Situationen auf, welche Menschen in deinem Leben lösen ähnliche Gefühle aus, wie reagiert der Körper, wie könntest du angemessen reagieren?

Viele Fragen, etliche Ahas, viel Nachspüren im Körper und anschließend ein Dankeschön an die Partner fürs Spiegeln, eine Umarmung ein gegenseitiges Lächeln. Ein weitere kleiner Schritt ist getan ...

4.1. Hauptemotionen aus der TCM

Holz: Kreativität, Planen / Wut, Zorn

Feuer: Freude, Begeistert / Begierde, Anhaftung

Erde: Zentriert, Denken / Besessenheitsdenken, fixiert

Metall: Aufrichtig, Diszipliniert / Trauer, Zukunftsangst

Wasser: Wille, Dauerhaft / Angst, Unsicherheit

Eine genaue Zuordnung der Emotionen nach Yin und Yang Aspekten, sowie sogenannte negative und positive Emotionen findest Du im Kapitel „Psychologie der 5 Elemente“.

Wichtig ist zu verstehen, dass es viele Facetten der Hauptemotionen gibt und dass vor allem jede Emotion sich in allen 5 Elementen findet und sich dadurch auf allen 5 Bewegungsebenen ausdrücken kann. Als ersten Schritt gilt es zu unterscheiden, ob zu viel oder zu wenig Energie dem entsprechenden Element zur Verfügung steht, d.h. zum Beispiel: Was heißt zu wenig Wasser im Holz zu haben, oder eben zu viel?

Das Element Holz findet sich im Wasser, im Feuer, in der Erde, im Metall und eben auch im Heimelement Holz. Wut kann sich z.B. in Unruhe und Herumhüpfen ausdrücken, genauso chaotisch und zerstörerisch, dann wieder erstarrt und ganz innerlich.

Zu wenig Feuer im Holz kann sich zum Beispiel in mangelndem emotionalen Engagement zeigen. Die Arbeit wird wohl gemacht, aber ohne große Begeisterung und Freude.

Zu viel Feuer im Holz kann bedeuten, dass die Energie schnell verbraucht wird, die Arbeit, das Leben den Menschen auffrisst. Zeitweilige Exzesse des Feuers schädigen aber nicht nur das Holz, sondern erschöpfen auch das Wasser.