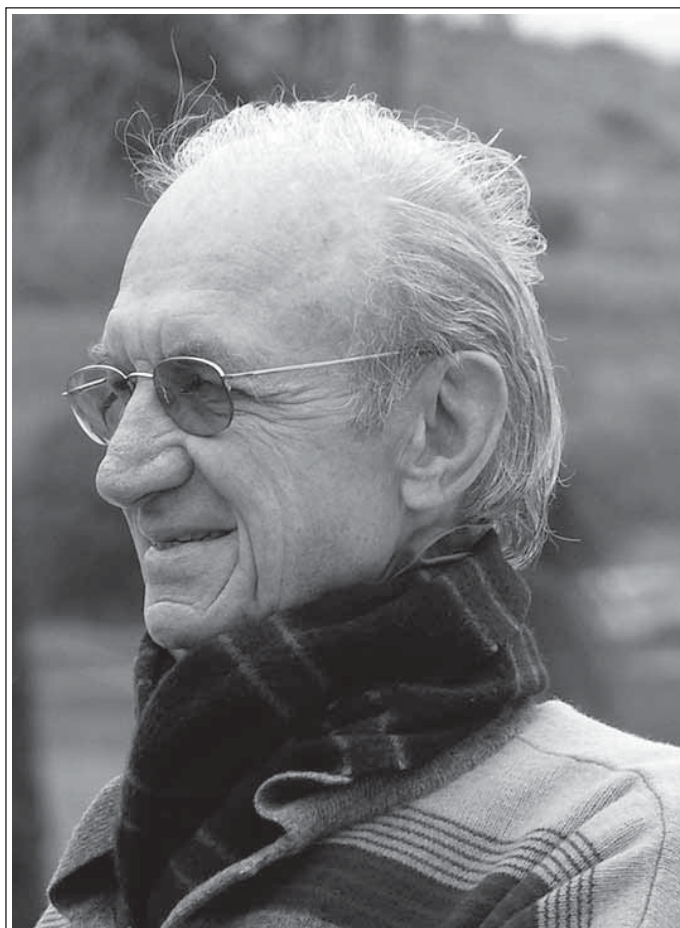




Enjoy your movement!

Er war Tänzer und Künstler. Er war ein stiller Philosoph. Und er war eine der wichtigen Personen, die in den 1980er-Jahren Kinaesthetics in Bewegung gebracht haben. John Graham ist im Alter von 81 Jahren in Kalifornien verstorben. Eine Würdigung von Rosmarie Suter.



John Graham

„Die Grenzen unseres Lernens sind unbegrenzt, wenn wir glauben, dass wir unbegrenzt sein können.“ Das ist ein Zitat von John Graham, das ich in meinen Notizen der Gentle-Dance-Ausbildung von 1980 in Zürich gefunden habe. Und diese Aussage zeigt auf, was uns damals an John Graham fasziniert hat. John war ein ruhiger Mensch, ein stiller und wacher Beobachter. Er stand nicht gerne im Mittelpunkt. Mit großer Wertschätzung und feinfühligem Neugier begleitete er seine SchülerInnen auf ihren Entdeckungsreisen ins Körperreich. Und wenn er tanzte, entfaltete er eine unglaubliche Ausstrahlungskraft und zeigte eine faszinierende Präsenz.

Diese Ausstrahlungskraft war es auch, die ihm zusammen mit Anna Halprin und dem San Francisco Dancer's Workshop zu internationalem Ruhm verhalf. Mit dieser Tanzgruppe war er an einer Revolution beteiligt. Der San Francisco Dancer's Workshop hat auf der Bühne Tabus gebrochen, provoziert und den modernen Tanz maßgeblich geprägt.

Anfangs der 1980er-Jahre leitete John Graham zusammen mit Lenny Maietta und Frank Hatch die ersten Gentle-Dance-Kinaesthetics-Ausbildungen in Zürich. Er war auch Gründungs- und Vorstandsmitglied des „Vereins für Kinästhetik“. Bis 1986 arbeitete er als Autor aktiv am ersten Publikationsorgan von Kinaesthetics mit. Mit fundierten Artikeln legte er erste Grundsteine für den wissenschaftlich-philosophischen Hintergrund von Kinaesthetics.

Immer in Erinnerung bleiben wird mir das Interview, das ich mit John Ende 2008 führen durfte. Ich stellte ihm die Frage: John, was ist für dich Lebensqualität? Er antwortete: „Schwierig zu beschreiben: Es geht darum, Entscheidungen zu treffen, die mehr mit der Essenz im eigenen Leben zu tun haben. Ich ziehe es vor, auf dem Land zu leben, wo es Bären, Füchse und sogar ein Löwenpaar gibt! Lebensqualität hat auch viel mit dem Bewusstsein der eigenen Bewegung zu tun. Meine Wertschätzung für meine Bewegungserfahrung erhöht meine aktuelle Lebensqualität. Deshalb versuche ich

mir bewusst zu machen, wie ich meinen Körper gebrauche. Ich handle nach gewissen Prinzipien, die sich für mich im Laufe meines Lebens entwickelt haben. Alle meine LehrerInnen, die ich hatte, haben dazu beigetragen, dass ich viel Lebensqualität erfahre. Vielleicht könnte man es auch Präsenz nennen. Präsent sein dem eigenen Leben gegenüber. Ich würde sagen, Präsenz ist für mich ein Hauptanliegen.“

Danke, John, für alles, was du bei und mit uns in Bewegung gebracht hast.

Your Body knows – Listen to the Body – Enjoy the movement

Zum Abschied von John Graham

John Graham hat uns während seines Lebens viele neue Schritte geschenkt. Jetzt ist er selber einen großen Schritt weiter gegangen, er ist in eine neue Welt aufgebrochen.

Zum Gedenken an die wundervolle Arbeit mit John möchte ich euch gerne einladen.

Termin: 31. Mai 2012

Ort: IAC, Limmatstrasse 28
8005 Zürich

Beginn: 17:00 Uhr

Organisation:

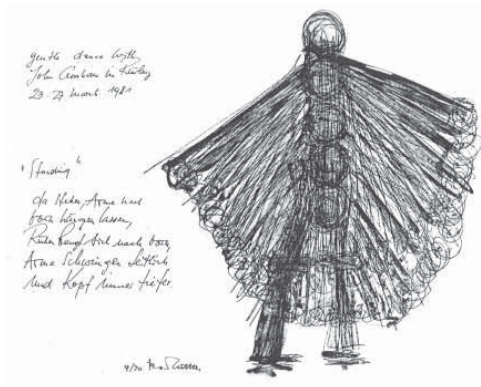
Edith Sidler

Postfach 62

CH-9056 Gais

+41 71 793 10 61

edith.sidler@feldenkrais.li



Diese Zeichnungen von Bruno Rütsc sind im Kinästhetik Bulletin Nr. 2 aus dem Jahr 1982 erschienen. Sie wurden von Bruno Rütsc während und nach Gentle-Dance-Kursen mit John Graham geschaffen.

im original

Das Integrieren erleichtern

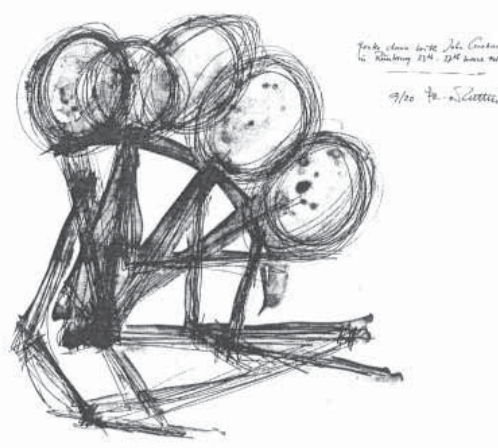
Von John Graham

Für unser psychisches und physisches Wohlbefinden ist es wichtig, unsere Erfahrungen zu integrieren. Damit wir dies tun können, verfügen wir über natürliche Prozesse wie Schlaf, Träume, Selbstreflexion, Rückzug und lange Spaziergänge in der Natur. Diese natürlichen Prozesse finden oft im Alleinsein statt und bestehen aus einem eher passiven Warten oder in manchen Fällen auch aus einem intellektuellen Prozess. Sie geschehen oft zufällig und werden nicht immer bewusst angestrebt. Wenn jemand eine bestimmte Form des Integrierens für angemessen hält, sollen diese Prozesse respektiert und angewendet werden. Als solche verdienen sie Anerkennung.

Ich beschreibe im Folgenden bewusster Formen des Integrationsprozesses, das bedeutet, dass wir dadurch mehr an diesem Prozess und dessen Resultat beteiligt sind.

Das vorrangige Ziel des Integrierens ist es, das Bewusstsein zu erweitern und die ins Bewusstsein gelangten Erkenntnisse als eine Quelle des Lernens zu verwenden. Ein erfolgreiches Integrieren gibt neue Energie für das Verstehen und für daraus resultierende Veränderungen. Wenn wir eine Erfahrung erfolgreich integriert haben, können wir besser unterscheiden zwischen dem, was wir als unser Selbst annehmen, unserem Selbstbild und der noch unbekanntem oder „dunklen Seite“ unserer Persönlichkeit. Beide werden uns vertrauter.

Einer der größten Werte jeder Kunstform liegt in ihrer Kraft, ein Individuum über das bekannte Selbst hinaus zu tragen in eine größere Welt fantasievoller Erfahrung und tieferer Einsicht. In meiner Arbeit ist Kunst die Form geworden, das Integrieren zu erleichtern. Bewegung und ihre künstlerische Ausdrucksform Tanz lässt aus



Archiv der Stiftung Lebensqualität

John Graham war Mitbegründer des Vereins für Kinästhetik sowie Autor und Mitherausgeber des „Kinästhetik Bulletins“. Diese Zeitschrift erschien zwischen 1980 und 1996 bis zu sechsmal jährlich. Im Bulletin Nr. 8/1985 ist in Übersetzung auch der hier abgedruckte Artikel von John Graham erschienen (Originaltitel: Facilitating Integration). Die Stiftung Lebensqualität hat das Archiv des Vereins für Kinästhetik und auch die Kinästhetik Bulletins 1-24 so aufbereitet, dass sie all jenen zur Verfügung stehen, die sich für das Studium der Geschichte von Kinaesthetics interessieren.

einer emotionalen Erfahrung bedeutungsvolle Körperhaltungen, Gestiken und kinaesthetische Sinnesempfindungen entstehen, die das Innenleben einer Erfahrung enthüllen. Ich gebe die Anweisung, „das Gefühl zu tanzen“, wenn ein Gefühl beschrieben wird. Diese Anweisung wird öfters bei Gefühlszuständen wie Weinen, Aufregung, Freude, Begeisterung, Wut oder Trauer oder anderen Zuständen, die im Moment auftauchen, benutzt. Nach Beendigung des Tanzes können wir über die Erfahrung sprechen oder über sie schreiben.

Schreiben als Integrationsprozess wird mit der ungeübten Hand (Rechtshänder mit der linken und Linkshänder mit der rechten Hand) ausgeführt. Offensichtlich ist dies eine ungewohnte Anwendung einer gewohnten Tätigkeit und führt so zu einem bewussteren Erleben der Erfahrung. Durch solches Handeln fokussieren wir unsere Aufmerksamkeit – und fokussierte Aufmerksamkeit ist die Basis von Integrieren und Lernen. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass fokussierte, stressfreie Aufmerksamkeit zu einem vertiefteren Bewusstsein führt. Dies ermöglicht einen direkteren Kontakt zu tiefer Erkenntnis als die bloße Konzentration auf das Thema der Erfahrung. Wir können immer wieder auf das Thema der Erfahrung zurückkommen, nachdem wir unser Bewusstsein durch die stressfreie Fokussierung der Aufmerksamkeit erhöht haben. Der Inhalt des Schreibens kann eine Beschreibung der Erfahrung oder eine Antwort auf die Erfahrung sein. Lass das Individuum die Wahl haben.

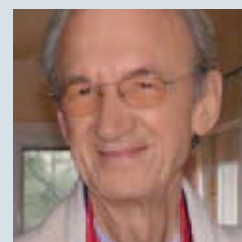
Malen oder Zeichnen werden oft nach einer Phase des freien Bewegens in der Gruppe angewendet. Die Anweisung lautet, Buntstifte und ein großes Blatt Papier zu verwenden und „ein Bild von dir zu malen, wie du tanzt“. Es folgen keine weiteren Anweisungen. Dieser offene Rahmen ist sehr wichtig. Die gesetzten Grenzen müssen einfach und klar sein. Die Anweisungen dürfen die Möglichkeit einer klaren und unmittelbaren Antwort

nicht behindern. Nicht mehr als eine halbe Stunde Zeit soll zur Verfügung stehen. Danach werden die Ergebnisse in Kleingruppen oder im Plenum ausgetauscht. Das Austauschen verfolgt in diesem Fall das Ziel, Unterschiede und Gemeinsamkeiten zwischen den Teilnehmenden zu beobachten. Diese Erfahrung kann uns helfen, uns unserer jeweiligen Gemeinsamkeiten und Unterschiede bewusst zu werden. Es schafft eine Atmosphäre für eine echtere und ernsthaftere Anwendung des Integrierens. Es stärkt auch das Feedback- und Unterstützungssystem innerhalb der Gruppe. Es erleichtert das bedeutungsvolle und differenzierte Integrieren.

Wie kurz beschrieben, verfügen wir mit Malen, Schreiben oder Bewegung über Kunstformen, die uns einen anderen Blick auf unsere Erfahrung ermöglichen. Wir stellen sie in einer anderen Form dar. Auf eine gewisse spezifische Art und Weise schaffen wir ungewohnte Verbindungen zu linkem und rechtem Hirnhälften denken und erlauben in uns schlummernden, noch ungenutzten Reaktionen ans Tageslicht zu treten. Wir erschließen ungenutzte Quellen des Lernens und machen sie für uns verfügbar.

Bei der Anwendung solcher Integrationsmethoden kann ich nicht sagen, dass ich weiß, welche Resultate sich ergeben. Deshalb muss ich Feingefühl und Aufrichtigkeit entwickeln, wenn ich dem Prozess des Individuums folge, und meine eigenen ästhetischen Werte einsetzen, um die Werte zu schätzen, die das Individuum für wichtig hält.

Wenn es die Umgebung erlaubt, wird ein Individuum alles lernen, was er oder sie zu lernen wünscht. Der Integrationsprozess ist abgeschlossen, wenn das Individuum das Bewusstsein und die daraus resultierende neue Erfahrung seiner selbst in sein Leben, seine Arbeit und die Gemeinschaft, in der er oder sie lebt und arbeitet, integriert.



Der Autor:

John Graham war Tänzer, Choreograf und Mitbegründer von Kinaesthetics. Er ist Anfang 2012 im Alter von 81 Jahren in Kalifornien gestorben.

Originalquelle:

> Graham, John:

Facilitating Integration. In: Verein für Kinästhetik (Hrsg.) (1985): Kinästhetik Bulletin. Öffnen. Zürich, Nr. 8: Verein für Kinästhetik. S. 28-30.

LQ



kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität

In der Zeitschrift LQ können die LeserInnen am Knowhow teilhaben, das Kinaesthetics-AnwenderInnen und Kinaesthetics-TrainerInnen in zahllosen Projekten und im Praxisalltag gesammelt haben. Ergebnisse aus der Forschung und Entwicklung werden hier in verständlicher Art und Weise zugänglich gemacht. Es wird zusammengeführt. Es wird auseinander dividiert. Unterschiede werden deutlich gemacht. Neu entdeckte Sachverhalte werden dargestellt und beleuchtet. Fragen werden gestellt. Geschichten werden erzählt.

Die LQ leistet einen Beitrag zum gemeinsamen analogen und digitalen Lernen.

Bestellen Sie die Zeitschrift LQ unter www.verlag-lq.net oder per Post

verlag lebensqualität
nordring 20
ch-8854 siebnen

verlag@pro-lq.net
www.verlag-lq.net
+41 55 450 25 10



Print-Ausgaben plus Zugang zur Online-Plattform



Bestellung Abonnement LQ – kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität

Ich schenke lebensqualität

- mir selbst
- einer anderen Person

Meine Adresse:

Vorname _____

Name _____

Firma _____

Adresse _____

PLZ _____ Ort _____

Land _____

eMail _____

Geschenkabonnement für:

Vorname _____

Name _____

Firma _____

Adresse _____

PLZ _____ Ort _____

Land _____

eMail _____