

Die Kunst des Sehens

Die folgenden Gedanken über die Kunst des Sehens speisen sich aus persönlichen Erfahrungen als Leiterin der Schule für Aikido, Feldenkrais und Tango – dem Adelheid-Dojo – in Wiesbaden. In meinen Tätigkeitsfeldern hat das Sehen – ob als genaues Hinschauen oder in der Kunst, nicht zu schauen – eine zentrale Bedeutung.

Frühe Erfahrungen mit dem Sehen

Schon mit zwei Jahren bekam ich meine erste Brille. Meine Großmutter hatte gemeint, so tollpatschig könne kein Kind sein, meine Eltern sollten mit mir zum Augenarzt gehen. Damals gab es nicht die Auswahl an Kinderfassungen wie heute und so erhielt ich eine Sonderanfertigung, weil meine Ohren und der Kopf viel zu klein waren für ein Standardmodell. Natürlich wurde ich als Brillenschlange gehänselt, aber das war nicht das Schlimmste: meine Augen guckten in verschiedene Richtungen, ich habe fürchterlich geschielt. Es folgten zwei Operationen; die zweite war eine traumatische Erfahrung, weil ich aufwachte und dachte, man hätte das falsche Auge operiert.

Das mangelhafte Sehvermögen hätte einige Jahre später fast zum Scheitern meines Berufswunschs geführt, als ich mich als Stewardess bei der Lufthansa bewarb. Das Attest des österreichischen Augenarztes wurde nicht anerkannt. Man forderte mich auf, meine Augen in der Augenabteilung der Uniklinik Frankfurt untersuchen zu lassen. Erst dann wurde ich eingestellt.

Das erste Mal habe ich die Wechselwirkung vom gesamten körperlichen Zustand und der Qualität des Sehens bei der folgenden Geschichte miterlebt:

Meinem Ex-Mann, einem ehemaligen Piloten bei Lufthansa, wollte der Fliegerarzt bei der jährlichen Untersuchung eine Brille verschreiben. Dieser glaubte einfach nicht daran, daß seine Augen in nur einem Jahr um soviel schlechter geworden sein sollten. Er fing an, das „Augenübungsbuch nach Liselotte Scholl“ durchzuarbeiten. Täglich. Es enthält allgemeine Lockerungs- und Dehnübungen (wie z.B. den Gruß an die Sonne), Atemübungen und es nimmt Bezug auf den Zusammenhang des gesamten Muskeltonus und dem der Augen. Im Buch wird vorgeschlagen ein Augentagebuch zu führen und regelmäßig Zeit für sich und die verschiedenen Vorschläge einzuplanen. Ein Jahr später waren seine Augen völlig unauffällig. Von der Notwendigkeit einer Brille keine Rede mehr.

Nun begann auch ich, mich täglich dem Buch zu widmen. Natürlich gibt es ein Limit für die Verbesserung der Sehfähigkeit. Bei geringen Dioptrien ist die Erfolgsaussicht – Brille oder nicht – größer, als bei starker Fehlsichtigkeit. Nun, immerhin hat sich meine Sehschärfe nicht verschlechtert und vielleicht war dies auch der Anfang der Erkenntnis, daß man selbst etwas tun kann, um gesund zu bleiben und besser zu werden in seinen Fähigkeiten; trotz nicht perfekten Voraussetzungen.

Aikido

Die Kunst, nicht zu schauen, in der Kampfkunst Aikido

Die ganze Bewegungsorganisation wird von den Augen und der Blickführung beeinflusst.

Jeder kennt das Beispiel des Hindernisses auf der Straße: Wenn ich es anschau, lenke ich mein Vehikel ziemlich sicher darauf zu. Ist der Blick aber in die Ferne gerichtet, sehe ich auch, daß da etwas liegt, habe aber die Freiheit drum herum oder vorbei zu fahren, denn die Steuerung der Bewegungsrichtung ist genauso wenig fixiert auf diese Stelle wie die Augen.

Genauso verhält es sich beim Üben mit einem Gegenüber im Aikido: Der ganze Mensch muß in einer Aktion engagiert sein.

Werde ich gegriffen und möchte mich aus dem Griff befreien, klebe dabei aber weiterhin mit meinem Blick an der anderen Person, rührt sich nicht mein ganzes Selbst auf einmal, sondern die Augen bremsen und verhindern ein effektives Umlenken der Richtung. Im Feldenkrais sprechen wir in so einem Fall von einer crossmotivierten Handlung (ein Teil sagt ja, ein Teil sagt nein) im Gegensatz zu einer monomotivierten Handlung (alle Teile sagen ja).

In besagtem Beispiel:

Ich drehe meine ganze Achse, inklusive der Augen – die Augen führen die Bewegungsrichtung meist sogar an – und bleibe so nicht mit einem Teil am Partner hängen. Ich vermute, daß dies anfangs so schwer fällt, weil wir visuell viel versierter sind, als unserem Spürsinn zu vertrauen. Ich spüre den Griff des Gegenübers und weiß somit, wo er sich befindet, muss also nicht hinschauen. Nicht-scharf-Sehende sind auf der Matte im Vorteil. Sie müssen gar nicht erst lernen, den Blick nicht zu fokussieren.

Von Beginn an eins mit dem Partner – dank früher Kontaktaufnahme, ohne zu starren

Noch wichtiger ist das Hindurchblicken durch das Gegenüber bei verschiedenen Übungsformen, den sogenannten Omote-Formen oder Irimi-

Eingängen. Das bedeutet, direkt in den Partner einzutreten und dessen Raum einzunehmen. Wenn ich mein Gegenüber anschau, ist das wie eine Wand, gegen die ich anrenne. Ist der Partner nur Nebel, also durchsichtig und ich schaue über oder durch ihn hindurch, dann gibt es keinen Aufprall, weil sich durch diese Art des Schauens, meine Bewegung dahingehend anpasst, daß sie nicht gegen den anderen ist, sondern eine Art des Hindurch-Spazierens in aufrechter Haltung; ein Mitnehmen und Verschmelzen. Wenn ich Widerstand erwarte, – die Wand vor mir – verändere ich meine Organisation: Ich lehne mich nach vorne, falle dabei selber aus der Achse und neige dazu, auf meinem vorderen Bein zu stehen, anstatt auf dem hinteren Bein stehend, ohne meine Achse zu verlieren. Gut funktioniert die Vorstellung, an den Horizont zu blicken und in der Ferne das Meer oder die Berge zu sehen. Natürlich spielt das Timing beim direkten Eintreten eine große Rolle. Der Breitbandblick fördert die Entwicklung des perfekten Timings. Denn wir nehmen Bewegung in der Peripherie wahr. Dafür ist der weiche weite Blick prädestiniert. Anfangs war ich sehr irritiert, daß mich meine Übungspartner nicht angeschaut haben. Ich vermutete sogar einen Mangel an Respekt oder Schüchternheit. Heute weiß ich, daß sie einen wichtigen Schritt weiter waren und die Kunst des Nicht-Zielens mit den Augen bereits praktizierten. Wenn wir auf die Hand schauen, die auf unseren Kopf niederfährt, sind wir immer am Reagieren, folglich zu spät in unserer Reaktion. Wenn ich nicht auf die Hand des Angreifers schaue, erkenne ich die Bewegung viel eher und bin rechtzeitig und zeitgleich in meiner Antwort. Noch fortgeschrittener ist es, den Angriff zu provozieren, indem ich die Distanz verringere und mein Gegenüber zu einer Aktion verleite. Dann gebe ich Zeit, Abstand und Rhythmus vor, was ein großer Vorteil beim Einswerden zweier Individuen ist. Die Art und Weise zu schauen oder besser nicht anzuschauen, spielt eine wesentliche Rolle bei der Erlangung der Reaktions- und Handlungsfreiheit. Wir trainieren dies mit Angriffen mit Holzmesser (Tanto) und Holzschwert (Bokken), was noch beeindruckender ist, als eine bloße Faust. Wenn der Blick sich von der Gefahrenquelle lösen kann, bleibt der Atem frei und kann Angst und Schockstarre entgegenwirken.

Eingespielte Muster durch Variationen bereichern und verbessern

Ein weiteres Handicap beim Aikido-Üben, ist die starke Verdrahtung der Augen mit den Händen. Wenn wir zur Hand schauen, mit der wir ein Handgelenk oder einen Arm wegwischen, verdrehen wir uns und bieten selber eine Öffnung. Wir sind nicht mehr zentriert. Bringe ich die Gliedmaße des Gegenübers in meine Mitte, entsteht eine Öffnung beim Partner und ich bin besser organisiert für den weiteren Verlauf der Technik. Nun ist es nicht einfach, den Blick von der eigenen Hand zu lassen und schon gar nicht, sich das Wollen und das Greifen abzugewöhnen. Die Bewegungsmuster sind sehr undifferenziert und einfach, damit wenig Unruhe und Tun vom anderen bemerkt wird. Es geht also darum, lange gekoppelte Muster zu entkoppeln und weniger zu machen. Wir müssen das Gehirn austricksen und darin haben wir mit der Feldenkrais-Methode ein perfektes Lernmittel mit zahlreichen Beispielen. Denken wir nur an all die ATM's bei denen wir die Augen von der Kopf- und Schulterbewegung differenzieren. Mit der neu

erlebten Freiheit, ist die Verbundenheit noch geschmeidiger und deutlicher.

Im Dojo läßt sich das nicht fokussierte Schauen gut praktizieren. Man hat seinen Partner, die Paare rechts und links von sich die anderen Aikidoka und alle sind zugleich in Bewegung. Man lernt im Voraus zu kalkulieren, wohin man werfen/gehen kann. Gibt es genug Platz oder muss ich die Richtung während der Technik verändern? Was, wenn die Nachbarn in die gleiche Richtung agieren/projizieren? Scheuklappen und Tunnelblick wären da fehl am Platz.

Tango Argentino

Die Notwendigkeit der unterschiedlichen Arten zu schauen beim argentinischen Tango:

Es gibt Situationen, da hat der Tunnelblick sehr wohl seine Berechtigung. Sitze ich auf einer traditionellen Milonga, bei der die Einladung zum Tanzen über eine gewisse Entfernung mittels der Mirada (das Treffen der Blicke) und dem Cabeceo (einer Kopfbewegung) erfolgt, muss ich meinen Wunschkandidaten anvisieren, um eine Möglichkeit zum Auffordern zu bieten. Und kommt Besagter dann quer durch den Raum auf mich zu, hält er den Blick stier auf mich gerichtet, um Verwechslungen vorzubeugen. Flattern die Blicke der beiden Probanden hin und her, ist es viel schwieriger, sich angesprochen zu fühlen.

Tanzt man dann, sollten die Führenden bis zum Ende des Raumes schauen, damit die Tanzrichtung und die Spur gehalten werden können. Die Folgenden haben die Option die Augen zu schließen, denn sie navigieren nicht und oftmals ist dies Ausdruck des Vertrauens und Wohlfühlens. Sind die Augen offen, sollte der Blick ins Leere gehen und die Augen auf keinen Fall greifen, denn dies erschwert den Fluß der gemeinsamen Bewegung und vermittelt den Eindruck, man wäre nicht ganz bei der Sache.

Feldenkrais

Beim Geben von FI's und ATM's brauchen wir den ständigen Wechsel zwischen genauem Hinsehen und einem nicht fokussiertem Schauen.

Genau wie in unserem Alltag. Die vermehrte Bildschirmarbeit und das viele Homeoffice haben bei Klienten zu immer häufiger auftretenden Beschwerden im Nackenbereich geführt. Unser Angebot an ATM's und Workshops wird dankend angenommen. Sehr gute Erfahrungen habe ich mit dem „Envisioning Vision Augenseminar“ von Carl Ginsburg und David Webber gemacht. Denn das System wird erst eingestimmt und ruhiger durch die Reihenfolge der Lektionen, bevor es um die drei

Dinge geht, die unsere Augen tun können: entspannen, bewegen und zielen.

Auf der Startseite meiner Homepage (www.adelheid-doju.de) habe ich unter "Kostproben" eine zwanzigminütige Audio-Lektion platziert: „Den Nacken verbessern“, in Rückenlage, Rollen des Kopfes und mit den Augen einem Finger nachschauen. Simpel und sehr effizient. Viele Klienten nutzen diese Kurz-Lektion bei Augenflimmern und Migräne. Ich bin sehr überrascht, wie viele positive Rückmeldungen es gibt.

Und ist nicht das Flackern der Augen von Klienten auf der Liege, immer ein Zeichen, nochmal zu gucken, ob es noch bequemer oder langsamer sein kann?

Myriam Pfeffer (Feldenkrais-Trainerin, 1928–2014) fragte mich zu Beginn einer FI: „Was ist mit Deinen Augen?“ Es war nicht das einzige Mal, daß bei einer FI das Thema auftauchte und so begann ich mehr und mehr an den Zusammenhängen zwischen der Dominanz meines rechten Auges und der Auswirkung auf den Rest von mir zu forschen. Auch habe ich ihre Frage an die Gruppe: „Gehen wir dahin, wo wir hinschauen oder schauen wir dahin, wo wir hingehen?“, immer als anregenden Denkanstoß empfunden. Und weiter: „Was ist das erste, was sich bewegt, wenn Du einen Schritt machen willst?“

Weit- und Ausblick fallen leicht, wenn man hoch oben in den Südtiroler Bergen, umgeben von Dreitausendern sitzt. Dieser Ort, der den Namen „Schauinstal“ trägt, wirkt sich beruhigend auf das Nervensystem aus. Der ideale Platz, um diese Zeilen über das „Sehen“ zu schreiben.

Mit meinem Silberblick bin ich längst versöhnt und dankbar, daß ich anhand der modernen Technik und unterschiedlichen erlernten Seharten immer alles machen konnte, wozu ich Lust hatte.

Weitere Workshops zum Thema Sehen, erhältlich bei Feldenkrais Resources:

Seeing Clearly (David Webber)

The Eyes have it (Carl Ginsburg)

Einige Beispiele für Augen ATM's: AY10, 15, 26, 165, 426, 453, 466, 484, 525 Esalen 12, 32

Vita

Doris Dohse, Leiterin der Schule für Aikido, Feldenkrais & Tango in Wiesbaden.

Geht seit 33 Jahren den Weg des Aikido (6. Dan Aikikai).
Feldenkrais-Ausbildung in Straßburg (1993-1997), Assistenz-Trainerin
seit 2011.
Tango-Tänzerin seit 20 Jahren.

www.adelheid-dojode.de