

Vom Tasten zum Begreifen Die „Arbeit am Tonfeld“

Rosmarie Jäger

Das Thema von der 10. Jahreskonferenz der DTG „Durch die Sinne zum Sein“ möchte ich aufgreifen für die Darstellung der Arbeit am Tonfeld als eine Methode, in der der Weg mit den Sinnen als Tor zur Seele offensichtlich ist.

Das Tonfeld ist ein flacher, mit 10 kg Tonerde gefüllter Kasten, an dem mit geschlossenen Augen im Dialog mit einem Begleiter gearbeitet wird. Es steht dazu eine Schale mit Wasser zur Verfügung.

Du schließt die Augen
Du läßt dich ein
Du überläßt dich ganz deinen Händen
deine Hände tun
Deine innere Bewegtheit fließt
in die Bewegung der Hände
Du bewegst die Hände und bist bewegt
Du berührst mit den Händen und bist berührt
Deine Sinne öffnen sich
Du nimmst wahr

(Karin Lucas)

Die Arbeit, am Tonfeld ist ein wirkungsvolles Medium zur Ichbildung und zur Seins - Erfahrung, sowie auch im Rahmen einer psychotherapeutischen Behandlung. Außerdem findet die Arbeit, am Tonfeld Anwendung im schulischen Bereich.

Als Menschen bewegen und gestalten wir. Gleichzeitig sind wir aber auch Bewegte. „Dieses Bewegtsein verläuft in Formbildungen, die C. G. Jung als Archetypen bezeichnete.“ (Deuser)

Die Lebensbewegung, in der ein Mensch steht, drängt stets nach Erfüllung und Gestaltung und zwar nach „optimaler Gestalt“ (Deuser), was aber durch biographische Verhinderungen, Traumen oder durch den Alltag nicht immer verwirklicht werden kann.

In der Arbeit am Tonfeld wird diese Lebensbewegung direkt und eindrücklich Gestalt Sie steht dann, wenn der Mensch die Augen öffnet, dem Ich gegenüber. Das Ich hat dann verschiedene Möglichkeiten des Umgangs. Sie kann bewußt angenommen, zerstört oder umgewandelt, verändert werden.

Dafür ein Beispiel: Eine Frau greift mit kräftigen, spitzen, ja harten Bewegungen in den Ton, nimmt sich einen Klumpen heraus und formt in der Hand einen Fisch. Sie öffnet, die Augen, schaut sich die Gestalt an und sagt mit lieblicher Stimme: „Ach, ein Goldfisch“. Ist ihre Bewegungsqualität Gestalt geworden, hat sie sich erfüllt? Was hindert sie, sich selbst wahr - zu nehmen? Es handelt sich ja doch eher um einen Raubfisch!

Das Ich, gehalten vom Über - Ich, nimmt nur selektiv wahr. Wenn ein Begleiter, der sie in ihrer Spannung und Kraft sieht, ermutigt, viel Material zu nehmen, damit sie dieses Gefühl der Kraft leiblich, lustvoll spüren kann, dann könnten phallische, zugespitzte Gestalten entstehen, die sie machtvoll umfaßt. Mit geschlossenen Augen könnte diese Frau vielleicht erstmals den „ Stier bei den Hörnern packen“. . . . So würde sich die Bewegungsqualität in einem adäquaten Bild und Begriff erfüllen.

Der Weg über die Sinne ist, direkt und ursprünglich. In der Arbeit am Tonfeld ist, die Haptik, der Tastsinn, wesentlich; aber auch das Hören von Geräuschen, z.B. in Form eines Rhythmus, kann wichtig werden. Das Sehen wird bewußt reduziert und nur gezielt eingesetzt. Die Augen sind meist geschlossen. Damit wird der Wahrnehmung das häufig übert-

rieben«; Fixieren, Urteilen und Wollen genommen. Die Zentrierung liegt bei der eigenen Bewegung und der Entwicklung einer eigenen Gestaltbildung aus der Bewegtheit heraus. Aufschlußreich für das Verständnis der Sinne sind Rudolf Steiners Erkenntnisse von den 12 Sinnen.

Er unterscheidet die physischen, seelischen und geistig - sozialen Sinne. Albert Soesman stellt diese paarweise in seinem Buch „Die zwölf Sinne“ als Tabelle auf.

Die zwölf Sinnesorgane als sechs Polaritäten:

- | | |
|---|--|
| 1. Tastsinn
Begrenzung seiner selbst | 12. Ichsinn
Entgrenzung des anderen |
| 2. Lebenssinn
Aufbau / Abbau der
eigenen Konstitution | 11. Gedankensinn
Wahrheit / Unwahrheit
im Geist des anderen |
| 3. Eigenbewegungssinn
tätig sein / sich durch
den Körper äußern | 10. Wortsinn
Tätigsein / Sich - Äußern
des Geistes des andren |
| 4. Gleichgewichtssinn
Orientierung an der
Schwerkraft (geschaffene
Welt) | 9. Gehörsinn
Aufsteigen zum Geist
der Materie (schaffende
Macht) |
| 5. Geruchssinn
Sich leer machen und
füllen lassen (stofflich) | 8. Wärmesinn
Mit Interesse in die Welt
strömen (unstofflich) |
| 6. Geschmackssinn
Das Wägbare kontrollieren:
das, was meinen
Mikrokosmos bilden soll
(nach innen gerichtet) | 7. Sehsinn
Das Unwägbare (Sonnen/
Lichtwirkung) im Makro-
Kosmos erleben nach
außen gerichtet) |

Für uns ist die Verbindung von Tastsinn und Ichsinn interessant, da es in der Arbeit am Tonfeld häufig um Ichbildung geht. „Der Tastsinn hat eine ganz bestimmte Aufgabe für den Menschen: Wir geraten heraus

aus dem göttlichen Ganzen, und zugleich entsteht die Sehnsucht, dorthin zurückzukehren. Deshalb haben wir fortwährend ein tiefes Bedürfnis danach, die Dinge zu ertasten." (Soesman, S. 23) Weiter finden wir bei Soesman bestätigt, wie gerade die Haptik geeignet ist, das Wachwerden, die Ichbildung und den Ichsinn zu entwickeln. Mit dem Tasten „stoßen Sie gegen ‚etwas‘ an, irgendwo in der Welt, aber zugleich kommt ‚etwas‘ gegen Sit! an. Das ist eigentlich das Merkwürdige beim Tastsinn, daß ein Teil von mir selbst wach wird an einem Teil, an etwas von der Welt." (Soesman, ebenda, S. 18). Prof. Heinz Deuser hat seine Methode bewußt Arbeit am Tonfeld genannt.

Für die Arbeit am Tonfeld und das Finden der optimalen Gestalt, ist ein Begleiter unbedingt notwendig. Der Mensch ist entweder in der Bewegung oder in der Wahrnehmung bewußt (Viktor v. Weizsäcker). Ein Bereich bleibt immer im Dunklen. In der Arbeit am Tonfeld wird dieser Schattenbereich beleuchtet und integriert durch den Gestaltkreis mit dem Begleiter. Der Mensch ist in Bewegung und sein Begleiter ist in der Wahrnehmung. Der Begleiter sieht durch jahrelange Schulung die Bewegungsqualität, des Menschen und spricht **ihn** auf die Entwicklungsmöglichkeiten an. Er ermutigt ihn durch: „Geh jedem **Impuls** nach“, er macht ihn auf schon erschlossene Räume aufmerksam, z.B. durch: „Wie ist dieser Innenraum für dich?“ und fragt bei zielgerichteten Bewegungen: „Hast du ein Bild?“. In der Ansprache und in den Fragen interveniert der Begleiter sparsam und zielgerichtet. Er bezieht sich dabei nur auf das, was sich schon in der Bewegung oder Gestaltung zeigt. Anhand der Bewegungsqualität und dem Prozeß der Gestaltbildung kann der Begleiter erkennen, in welcher Phase der Bewußtseinsentwicklung der Mensch steht.

Die Entwicklungsphasen der Gestaltbildung (Deuser):

1. Phase: Austritt aus dem präpersonalen Enthaltensein
2. Phase: Ichbildung:
 - das Gewißwerden in den Sinnen
 - als Figurgestalt eingebettet in den Grund
 - in der Behauptung
 - in der Versöhnung

3. Phase: Gründung des Ichs im Wandlungsgeschehen:
 - im Wertverlust der Gestalt
 - das Einlassen in eigene Grundbedingung
 - Öffnung der Grundbedingung.

Ein Beispiel aus meiner Praxis. Der Mann (A) ist Mitte 30. A streicht mit kräftigen Bewegungen über den Ton. Er nimmt Wasser hinzu, dadurch wird der Kontakt intensiver. A verbindet seine Bewegungen mit dem Atem. Dann dringt er mit dem Daumen an der vorderen Kante des Tonfeldes ein und verschafft sich Raum bis zum Grund. Er weitet den Raum vorne an der Kante aus und bahnt sich einen Weg zur oberen Kante. So nimmt er sich immer mehr Raum, bis er plötzlich das Material, das er in der Hand hat, mit einer aggressiven und gezielten Bewegung in die Mitte gibt. Hier häuft er dann das Ganze zusammen und richtet es auf. Dann löst er das Material vom Grund, nimmt es an sich, wirft die 10 kg mit geschlossenen Augen mehrmals hoch und hält es mit ausgestreckten Armen über sich. Stolz und erfreut sagt er: „Ich habe es geschafft“. Dann legt er das Ganze wieder in das Tonfeld und nimmt sich einen Klumpen ab, formt ihn länglich rollend und stellt dieses Teil in die Mitte. Anschließend nimmt er sich fast den Rest vom Ganzen, formt ihn zur Kugel und setzt sie auf das phallische Gebilde. Er hat das Bild vom Kopf mit Hals und gestaltet diesen geschickt und zügig mit Ohren. Augen, Nase und offenem Mund. Als er sich den Kopf anschaut, ist er begeistert :„Da ist jemand, ein Gegenüber“. Anschließend hebt er den Kopf mit Hals ab, wendet ihn und streicht dann zärtlich über den Hinterkopf. Er hat das Bild vom Haarewaschen. Dann findet er am Kopf eine unebene Stelle, einen „Pickel“ und kratzt da mit den Fingerkuppen und bohrt sich langsam weiter in den Kopf. Ich ermutige ihn, seinen Bewegungen zu folgen und alle Bilder wegzulassen. Diesen neu gewonnenen Raum weitet er Zug um Zug zur Fläche, über die er liebevoll streicht. Dann nimmt er sich Material und formt es in der Hand und hat das Bild vom Mahlstein, mit dem er über die Reibfläche geht. A hat die Vorstellung von Körnern, die da zerrieben werden. „Eine ursprüngliche Arbeit wie in Afrika“ fällt ihm ein.

Nach jeder Tonfeldarbeit folgt ein Nachgespräch, im dem zu Anfang der Begleiter noch einmal den Entwicklungsgang schildert und wie einen

Mythos erzählt. Um diese Arbeit zu verstehen, ist der Leitsatz in der Arbeit am Tonfeld : „Bewegung wird Gestalt“ wichtig. In diesem Prozeß geht es um die Ichbildung in der Phase der Behauptung (siehe Tabelle). Die anfängliche Bewegungsqualität ist in der Gestalt und dem Bild vom Mahlstein mit, Reibefläche Gestalt geworden. Die Erfüllung der „optimalen Gestalt“ war ein schwieriger Prozeß, in dem sich auch seine biographische Bezogenheit und sein Werdegang noch spiegeln. Herausgreifen möchte ich diesbezüglich den ungeheuer kraftvollen Umgang mit dem ganzen Material. Im realen Leben hat A es unter den widrigsten Umständen geschafft, sich gegen die Einstellung der Eltern durchzusetzen und erfolgreich zu werden. Zwei Phasen der Arbeit wurden im Nachgespräch wichtig. Zum einen, nachdem A sich vom „großen Runden“ etwas genommen, abgeteilt, geformt und aufgerichtet hat, er dieser anfänglichen Behauptung wieder etwas auflastet, indem er einen riesigen Kopf darauf dominieren läßt. So reproduziert A das Muster von Unterdrückung, was er früher erlitten hat. Die zweite wichtige Phase ist das Faszinosum von dem Kopf mit Hals. Der liebevolle Umgang mit dem Hinterkopf hat eine reale Geschichte. Als Kind durfte A seinem Vater in der Badewanne die Haare waschen. Diese sehr intime Situation ist die einzig positiv geschilderte Erinnerung an den sonst gewalttätigen und zügellosen Vater. A konnte als Kind Nähe mit dem Vater nur erleben in einer Situation von großer Intimität und in der Rolle des Gebenden. In Beziehungen hat A früher dieses Verhaltensmuster leidvoll wiederholt. Unerfüllte Liebe bindet, hält in einer bestimmten Rolle fest. A schafft, auch diese Situation zu wenden. Er stößt an den „Pickel“, öffnet den Kopf, wodurch sein Ich wieder Raum gewinnt. Der Kopf mit Hals, in dem die anfängliche Behauptung und Unterdrückung enthalten ist, wird zu einem neuen Boden, der „Reibefläche“. Der Mahlstein entspricht der Bewegungsqualität vom Eindringen in den Kopf.

Der theoretische Hintergrund dieser Phasen zur Gestaltbildung, in der Arbeit am Tonfeld, ist u.a. in Erich Neumanns, „Die Ursprungsgeschichte des Bewußtseins“ und in Jean Gebsters „Ursprung und Gegenwart“ zu finden.

In den 70er Jahren entdeckte Prof. Heinz Deuser in „Rütte“ als Mitarbeiter der „Existentiell - psychologischen Bildungs- und Begeg-

nungsstätte für Initiatische Therapie" bei Tastübungen mit Patienten, daß sie einen Gegenstand entsprechend der Bewegungsqualität benannten. „Nicht der Gegenstand richtete das erkennende Ergreifen aus, sondern das Ergreifen bestimmte den Gegenstand. So wurde z.B. unmittelbar bei unterschiedlichen Personen aus dem gleichen Gegenstand eine Waffe oder ein zu schützendes Ei oder Küken. Über solchen Beobachtungen wurde mir evident, daß die Gegenstände nicht primär da sind, sondern zu Begriffen eigenen Begreifens gemacht werden" (Deuser).

Die Arbeit am Tonfeld ist eine Einzelarbeit.. Manchmal nehme ich nach Absprache mit dem Menschen die Tonfeldarbeit mit dem Video auf, um das Selbstbild des Menschen zu bewegen. Die Videoaufzeichnung hat eine heilsame Neutralität und Distanz für den Betrachter. Auch als Einzelarbeit in der Gruppe habe ich sehr positive Erfahrungen mit der Tonfeldarbeit gemacht. Die nicht arbeitenden Gruppenteilnehmer üben sich während der Arbeit in der Wahrnehmung eines existentiellen Wandlungsgeschehens, mit dem sie innerlich und feinstofflich verbunden sind. Die therapeutische Situation gilt es zu schützen, d. h. die Gruppenteilnehmer können erst im Anschluß an das Nachgespräch mit dem Begleiter ihre Wahrnehmung oder Fragen mitteilen, wenn der Mensch dazu bereit ist. Manchmal ist es auch sinnvoll, daß nach intensiver Arbeit die Gruppenteilnehmer selbst an einem Stück Ton mit geschlossenen Augen arbeiten, um dann nach dem Vorstellen ihrer eigenen Gestaltung Bezug zu nehmen auf die erlebte Tonfeldarbeit. Die Beachtung der gruppendynamischen Prozesse in der Tonfeldgruppe ist mir sehr wichtig, da mit archetypischen Kräften umgegangen wird. Bewährt hat sich in meinen Gruppen, die Arbeit am Tonfeld mit Leibarbeit und Meditation zu verbinden.

Karlfried Graf Dürckheim hat in seinen Vorträgen, Aussprachen und Büchern immer wieder vom Sein und den Seinserfahrungen gesprochen. Die Arbeit mit den Sinnen ist sinnvoll, „doch nur in dem Maße, als die Erfahrung nicht im ‚Erlebnis‘ steckenbleibt, sondern den Menschen vollends durchwächst, vollzieht sich die echte Wandlung.“

Literatur:

Karlfried Graf Dürckheim, „Erlebnis und Wandlung“, Barth Verlag 1978

Jean Gebser, „Ursprung und Gegenwart“, Bd. 1, dtv 1973

C. G. Jung, „Praxis der Psychotherapie“, Walter Verlag 1979

Erich Neumann,
„Die Ursprungsgeschichte Des Bewußtseins“, Fischer TB 1986

Erich Neumann, „Die große Mutter“, Walter Verlag 1978

Albert Soesman, „Die zwölf Sinne“, Verlag Freies Geistesleben 1994

Rudolf Steiner,
„Die zwölf Sinne des Menschen“, Rudolf Steiner Verlag 1976

Viktor von Weizäcker, „Der Gestaltkreis“, Stuttgart, 1986

Rosmarie Jäger
Werkstatt für Leib und Seele
Kadettenweg 4
12205 Berlin
Telefon: (030) 812 23 01