

DAS TUNING BOARD™

von Darrell Sanchez,
Ph.D.

Ich persönlich verstehe die Körperhaltung als die dynamische Balance, die in jedem einzelnen Moment und für jede Position besteht, was die einzelnen Körpersegmente im Raum in Relation zur Schwerkraft anbelangt. Mit anderen Worten, in der Haltung, die wir in einem bestimmten Moment einnehmen, drückt sich ein Gleichgewichtsverhältnis aus. Letzteres existiert aufgrund der für einen Organismus gegebenen Notwendigkeit, seine Körpermasse zu bewegen und sich gegen den von der Erde ausgehenden Sog zu behaupten, der als Konstante betrachtet werden kann.
(Dynamic Process Integration, Ida P. Rolf, 1954)

Auch wenn wir es vielleicht besser wissen, so sind wir doch leicht geneigt, uns eine Körperhaltung als etwas Statisches vorzustellen. In dem Umfang, in dem es sich bei ihr um einen künstlich zum Erstarren gebrachten Augenblick handelt, den wir dazu heranziehen, zu analysieren, wie die Schwerpunkte übereinander angeordnet sind, trifft das auch zu. Extrembeispiele hierfür sind Zeichnungen und Fotos von in Aktion befindlichen Körpern. Dabei ist jede gerade gegebene Körperhaltung ein greifbarer Verweis auf die vorausgegangene wie auch die nachfolgende Position. Mit anderen Worten, lenken wir unsere Wahrnehmung auf Bewegung, verweist jede Haltung auf ein ständiges In-Bewegung-Sein. Körperhaltungen auf diese Weise zu sehen und zu empfinden, bezeichne ich als *proteische Haltung*.

Nicht allein unser Körper ist unablässig in Bewegung – wir leben zudem auch auf einem sich permanent bewegenden Planeten und in einem Feld, das pausenlos in Bewegung ist. Noch wenn wir still dastehen, reagieren wir ständig auf das innere und äußere Umfeld unseres Körpers. Unentwegt laufen physiologische Prozesse ab. Die Erde und ihre Elemente verändern andauernd ihre Struktur, bis hin zu den dahintreibenden tektonischen Platten der Erde mit ihrer relativ festen Oberfläche. Wir "erden" uns im Grunde auf einer Kugel, die mit einem flüssigen Medium gefüllt ist und orientieren uns an einer flüssigen Atmosphäre, die immer in Bewegung ist. Dieser Gedanke dürfte denen, die diesen Text lesen, vermutlich nicht neu sein. Und doch konnte ich feststellen, dass selbst sehr therapieerfahrene Klienten und Praktiker von Körper- und Bewegungsarbeit oder Yoga es als sehr wirksam erlebten, wenn sie tatsächlich einmal versuchten, diese Erfahrung auf einem Tuning Board zu erleben. Außerdem ist es immer wieder faszinierend, dabei zuzusehen, wie Menschen mit der – durch das Tuning Board lediglich im Zeitraffer erlebten – Realität umgehen, auf einer Oberfläche, die sich ständig bewegt, Halt finden zu müssen.

Das Tuning Board lässt die ohnehin stattfindende ständige Bewegung schneller ablaufen und stellt uns Menschen besonders im Stehen behutsam vor tief gehende Herausforderungen. Widerstände gegen ständige Bewegung, von uns Fixierungen genannt, treten auf einem dauerbewegten Untergrund sehr deutlich zutage. Selbst noch die dichtesten Elemente, die unsere Struktur ausmachen, sind im einen oder anderen Umfang ständig in Bewegung und Veränderung begriffen – zum Guten wie zum Schlechten. Das Tuning Board gibt Gelegenheit, den Organismus mit seinen fixierten

ungesunden Haltungsgewohnheiten und dem Dilemma, sich erden und orientieren zu müssen, in eine Situation zu versetzen, in der er eine beschleunigte ständige Bewegung und ein unablässiges Im-Fluss-Seins erlebt.

Ich war fasziniert von dem Gedanken, welch hoch sensible Wesen wir sind, denen viel daran gelegen sein muss, sich mit den Möglichkeiten der Bewegung auseinander zu setzen, und das brachte mich auf die Erfindung des Tuning Boards. Die Idee dazu kam mir, nachdem ich mit Gymnastikbällen gearbeitet hatte. Diese schweren, mit Luft gefüllten Kunststoffbälle gibt es in verschiedenen Größen und sie sind als Hilfsmittel für Gymnastik und Physiotherapie im Handel. In Gesundheits- und Fitnesszentren sind sie beliebte Requisiten, um Koordination und körperliche Fitness zu trainieren. Ich fand die Bälle außerordentlich interessant und nützlich für die Arbeit mit Menschen, die mich zu Bewegungsarbeit und struktureller Integration aufsuchten. Wenn sie auf einem solchen Ball saßen, fingen meine Klienten fast ausnahmslos an, mit ihm auf und ab zu hüpfen. Danach kam unweigerlich eine bestimmte wiegende Bewegung von vorn nach hinten oder von einer Seite zur anderen. Diese spontane Bewegung versetzte die Betreffenden unvermeidlicher Weise in Spiellaune und zauberte ein Lächeln auf ihr Gesicht. Noch interessanter jedoch war es für mich zu sehen, wie die Bälle nachdrücklich und im Handumdrehen eine tiefe und feine Wahrnehmung in Verbindung mit posturaler Propriozeption und vestibulären Reflexen in ihrem Nervensystem förderten. Einfach nur dadurch, mit geschlossenen Augen auf dem Ball zu sitzen, ohne eine bestimmte Aufgabe erhalten zu haben, die ihre Fitness fördern sollte, nahmen sie mit einem Mal oft eine fließende Bewegung wahr, die sich ganz spontan ergab und sich durch das bioenergetische Feld fortsetzte.

Die Gymnastikbälle ermöglichen es, die feinen Anpassungen an die Wirkung der Schwerkraft im eigenen Körper bewusst zu erfahren. Allerdings ist das Erleben der flüssigen Bewegung durch die sitzende Körperhaltung hierbei stark eingeschränkt. Die primäre Orientierung des Menschen in der Welt jedoch findet, wie Ida Rolf feststellt, aufrecht statt. Wir sind so angelegt, dass wir uns in aufrechter Haltung leicht tun, unablässig stattfindende feine Bewegungen wahrzunehmen. Im Sitzen oder Liegen verwendet, sind die Bälle eine feine Sache, aber man kann auf einem solchen Ball eben nicht gefahrlos stehen und mit der gleichen Feinheit den eigenen Bewegungen nachspüren. Beim Stehen auf dem Tuning Board dagegen kann jemand auf der Stelle das Gefühl haben, aus nächster Nähe mit einer tiefen inneren Wahrheit in Sachen Bewegung in Kontakt zu kommen, die sich auf das eigene Ich und die Welt bezieht.

Zu der Zeit, in der ich Klienten auf den Gymnastikbällen beobachtete, waren noch ein paar weitere Hilfsmittel in Gebrauch, die auf dem Brettprinzip aufbauten. Eines davon bestand in einer kleinen, quadratischen Fläche, unter der in der Mitte die Hälfte eines Balls angebracht war. Die betreffende Person balancierte dabei auf der flachen Oberfläche und suchte durch rollende Bewegungen die Mitte und damit ihr Gleichgewicht zu finden. Dabei verhinderte der Ball allerdings immer wieder, dass das Brett in der Waagrechte blieb. Man hatte nie das Gefühl, dass dieser Untergrund stabil genug wäre, um inmitten all der chaotischen Bewegung einen stillen Moment der Ruhe zu finden und zu spüren. Sich dem Zentrum dieses Gleichgewichts anzunähern oder über es hinweg zu schießen, war wie über eine dieser Bodenschwelle zu fahren, die den Durchgangsverkehr ausbremsen sollen. Es kostet Anstrengung. Das wiederum könnte durchaus gut sein für Menschen, die sehr aktive Bewegung für ihre Füße und Knöchel brauchen. Aber es war zu viel Bewegung für das, was ich mir im Hinblick auf ein Balancierbrett vorgestellt hatte, auf dem man aufrecht stehen würde.

Eine weitere Form von Balancierbrett, die damals zu bekommen war, war etwas, das man als "K Board" oder *kinästhetisches Trainingsbrett* bezeichnete – ein rund 37 cm² großes quadratisches Brett von etwa 12 mm Dicke und einem Netz von Rillen in der Oberfläche. Die Rillen lieferten ein Raster, das dem Benutzer den rechten Winkel anzeigte, an

dem er die Füße ausrichten und sich mit Hilfe des Quadrats nach vorn und hinten räumlich orientieren konnte. An der Unterseite befand sich ein schmaler Holzstreifen von gut einem Zentimeter Höhe parallel zur Seite des Brettes angebracht war. Dieser Abstandhalter sorgte dafür, dass die Standfläche diesen guten Zentimeter über dem Boden blieb. Richtete man das kleine Stück Holz unter dem Brett im rechten Winkel zu der Richtung aus, in der die Füße standen, wippte das Brett nach vorn und hinten, verlief das Stück Holz parallel zwischen den Füßen hindurch, kippte das Brett nach links oder rechts. Wer auf diesem Brett stand, merkte schnell, dass er sein Gewicht absolut gleichmäßig verteilen musste, da das K-Board sonst aus dem Gleichgewicht geriet und mit der Kante auf dem Boden aufkam. Die Aufgabe bestand also darin, auf dieser Fläche zu stehen und dafür zu sorgen, dass die Kanten nicht den Boden berührten. Anders als bei dem Brett mit dem Ball darunter konnte man hier beim Stehen auf dem Brett wenigstens das Gefühl bekommen, auf einem Punkt in der Mitte balancieren zu können. Wenn man sich dann nicht mehr rührte, konnte man sogar eine ganze Weile so stehen. Je schmaler das kleine Holzstück, desto schwieriger die Aufgabe. Das konnte eine gute Sache sein, um so etwas wie Tonus in der Körperhaltung aufzubauen und ein Gespür dafür zu bekommen, wie sich eine Mittellinie im Hinblick auf das Gleichgewicht anfühlte. Aber es erlaubte Klienten keine der feinen propriozeptiven Anpassungen an die Schwerkraft. Außerdem kippte das Brett, wenn man zu sehr wackelte, von dem schmalen Holzstreifen unter dem Brett ab, und die Kante des Brettes schlug mit einem „Klack“ auf dem Boden auf. Der Aufprall bewirkt, dass eine regelrechte Schockwelle durch den Körper geht, worauf das gesamte Nervensystem in Alarmbereitschaft versetzt wird. Ich mochte das „Klack“ nicht, das ertönte, wenn die Kante auf dem Boden aufstieß. Ich hatte auch den Verdacht, dass dieser Effekt bei der Arbeit mit Traumatisierten in Sachen Heilung eher kontraproduktiv sein würde. Zu dem Gefühl des Mislingens kommt noch, dass die klackende Kante bei der betreffenden Person ein Zusammenzucken bewirkt, dessen Energie blitzschnell durch das gesamte System schießt, das bei der Anpassung der Körperhaltung involviert ist, also das vestibuläre System, die Propriozeptoren, die Flüssigkeiten in Körper und das gesamte Gewebe. Da aus Traumen ja ohnehin schon das Unvermögen spricht, mit bestimmten Kräften fertig zu werden, die auf einen einwirken, erinnern sie diese immer wiederkehrenden Schocks an den Schock, von dem sie sich erholen wollen.

Ich mochte dieses Brett nicht. Nach meinem Dafürhalten war die Balance, die man dadurch erfahren konnte, zu unrealistisch. Auf diesem Brett zu balancieren, bedeutete reglos zu verharren, indem man den Körper direkt über der flachen Oberfläche des kleinen Holzstücks positionierte, das auf dem Boden aufkam. Gleichgewicht ist nichts Statisches, nichts Starres oder Mechanisches. Von Natur aus sind stehende Haltungen nicht steif und unbeweglich, so kerzengerade und perfekt ausgerichtet sie auch sein mögen. Es sollte immer feine Anpassungen an die Schwerkraft und Bewegung geben. Dieses Trainingsbrett davon abzuhalten, dass es kippt, kann einen sehr fordern und verstärkt dabei tendenziell ein Festhalten. Es verlangt selbst denen unter uns einiges ab, die nicht in traumabedingten Verwirrungszuständen sind. Hinzu kommt, dass der missglückte Versuch, das Gleichgewicht zu halten, das bei Traumatisierten ohnehin schon marode Selbstvertrauen und ihre Fähigkeit zur Selbstregulierung leicht weiter untergraben kann. Und zudem könnte das K-Brett nur jeweils auf einer einzigen Ebene wirksam werden.

Was ich von einem solchen Stehbrett wollte, das war, dass man darauf die sanfte, spielerische, ständige Bewegung nachempfinden könnte, die ich beim Balancieren auf den Gymnastikbällen erlebt hatte. Ich wollte ein Brett, auf dem jemand stehen könnte, um dabei eine Synthese aus der Beschwingtheit auf dem Gymnastikball zu erfahren, die Bewegung auf jeder Ebene erlaubt, und den sich neigenden andern kinästhetischen Balancierbrettern, die bereits in Verwendung waren.

Aus meiner jahrelangen Beschäftigung mit kreativer Bewegungsarbeit wusste ich, dass die Standfläche des Brettes so gestaltet sein müsste, dass es die räumliche Orientierung darauf erleichtert. Stärken und Schwächen in der räumlichen Wahrnehmung zu merken, ist wichtig für die Stimulation und Entwicklung des Gehirns. Diese Informationen können genutzt werden, um

die für Heilungs- und kreative Prozesse so zentrale Kommunikation zwischen den beiden Gehirnhälften zu fördern. Die aus geraden Linien bestehende Figur auf der Brettoberfläche entspricht einfach nur der britischen Flagge. Sie wird beim Tanz und bei der kreativen Bewegung als Orientierungshilfe genutzt. Sie zeigt die acht Grundrichtungen innerhalb eines Rechtecks an, wenn die tanzende oder sich bewegende Person sich in der Mitte aufstellt.

Die Mitte des Tuning Boards stellt die durch die Körpermitte verlaufende vertikale Schwerkraftlinie dar, umgeben von einem "Kernfeld". Das System soll helfen, sich eine mühelose aufrechte Haltung vorzustellen, die sich um eine zentrale Mittelachse organisiert und eine im Kernbereich ablaufende Bewegung zu erfahren, die durch die Mitte des Körpers verläuft. Vertikal in den Raum hinein verlängert, hilft die britische Flagge dabei, sich die drei grundlegenden Orientierungsebenen bildlich vorzustellen: die Seiten-, frontale und horizontale Ebene. Sie unterstützt zusätzlich beim Erfahren der dreidimensionalen Geometrie des Raumes und der eigenen Beziehung zu ihr in stehender Position.

EINSATZMÖGLICHKEITEN DES TUNING BOARDS

Das Tuning Board kann bei Übungen im Rahmen eines biomechanischen und Fitness-Trainings als instabile, sich bewegende Standfläche benutzt werden. Man kann es auch bei der Durchführung kräftiger Yogastellungen einsetzen, ebenso wie um den Heilungsprozess in Verbindung mit Kopfverletzungen und Gleichgewichtsstörungen durch Traumen oder Erkrankungen zu unterstützen. Das Tuning Board eignet sich auch, um eine kreative Transformation tief sitzender psychischer Probleme anzustoßen, Prozesse auf der persönlichen Ebene und der Beziehungsebene sowie zwischen den Generationen ablaufende Prozesse inbegriffen. In erster Linie dient es in all diesen Zusammenhängen dazu, Impulse zu geben, die es leichter machen, körperlich spürbar und bewusst die Einheit und Integration von Geist und Körper zu erfahren.

So simpel das Tuning Board ist, wenn seine Möglichkeiten voll ausgeschöpft werden, verfolgt es den Zweck, seine Benutzer wieder mit den natürlichen Bewegungen des Lebens und ihrem stetigen In-Fluss-Sein in Kontakt zu bringen. Diese Bewegung macht sie dann offen für die Tiefe unbewusster kreativer Kräfte, die in Form von Ideen, Bildern und dem Ausdruck als Bewegung auftauchen. Das Tuning Board entfaltet dadurch seine Wirkung, dass es die Person, die auf ihm steht, vor eine anspruchsvolle körperliche Aufgabe stellt, bei der Polaritäten wie Stabilität/Chaos, Spannung/Loslassen, unbehagliches Feststecken/Im-Fluss-Sein zum Tragen kommen werden – alles Aspekte, die den schöpferischen Prozess kennzeichnen. Das Tuning Board simuliert sozusagen im Zeitraffer etwas, was den realen Planeten Erde kennzeichnet: ständige Bewegung. Das Körperfeld und das gesamte Sein der Person sind dabei kontinuierlich einer Flut von sensorischen Erfahrungen ausgesetzt. Da das Tuning Board nie absolut still stehen wird, ist die Person, die auf ihm steht, auf vielen Ebenen gefordert, Starre, Fragmentiertheit oder Haltemuster der Bewegung zu überlassen. Wie schon an früherer Stelle beschrieben, fordert das Stehen auf dem Brett sie behutsam heraus, eine relative Stabilität zu finden und sich im Stillen auf sie einzuschwingen. Unseren tiefsten Glaubenssätze und Emotionen müssen dabei lernen, Vertrauen in diese rätselhafte und paradoxe Koexistenz von Bewegung und Stabilität zu entwickeln.

Wie gut das Balancieren auf dem Tuning Board gelingt, bemisst sich nicht danach, wie gut man möglichst kerzengerade starr auf ihm stehen bleiben kann oder wie gut man „Rückgrat“ beweist, indem man rigide an einer bestimmten Idee festhält. Es geht vielmehr darum, wie gut man sich auf einen Zustand stabiler und doch konstant stattfindender Bewegung einlassen kann. Dieses ständige Wechselspiel von Stabilität und Bewegung ist Ausdruck jener paradoxen Realität, die für alles Lebendige gilt. Die Intention bei der Arbeit mit dem Tuning Board ist die, die Beziehung zwischen unserem Körper-Sein und dem erlebten ständigen Im-Fluss-Sein so bewusst zu machen wie möglich. Der kontinuierliche Fluss trägt den kreativen

Zustand immer weiter, von einem Moment zum nächsten. Ein einziger Augenblick auf dem Brett, in dem die Bewegung sich relativ stabilisiert, kann eine Flut neuer Erkenntnisse wachrufen.

Was geschieht, wenn die Bewegungsabläufe in einem Gelenk in Beziehung zu denen in einem zweiten treten, eines dritten oder vierten und so weiter? Was bedeutet es für das Stehen, wenn das gesamte energetische Feld des oder der Stehenden von der Gesamtheit der erspürten Bewegungsabläufe durchtränkt ist? Oder anders ausgedrückt: Was passiert real betrachtet an Bewegung beim Stehen auf einem Planeten, dessen Elemente und Kräfte sich immerzu bewegen?

In der proteischen Haltung mit ihrem ständigen Wechsel leisten unsere Füße und Knöchel einen Großteil der Arbeit, wenn es um feine Anpassungen an die Schwerkraftverhältnisse geht. Diese Bewegungen beinhalten subtile Kombinationen von Beugen, Strecken, Einwärts- und Auswärtsdrehen, die von dort über das Nervensystem sanfte Bewegungswellen nach oben in Gang setzen und übertragen. Damit diese leisen Bewegungswellen aufwärts wandern können, müssen die Knie im Stande sein, relativ gerade zu bleiben, weder übermäßig durchgedrückt noch gebeugt und somit nach vorne verlagert. Das Verweilen in dieser Position wird nicht als statisch erlebt. Es findet sich ein sehr subtiles Gewahrsein tatsächlicher und potenzieller Bewegungsabläufe, während die kleinen Haltungskorrekturen durch Füße und Knöchel Bewegungswellen den Körper hinauf schicken.

Wenn die Betreffenden diese Erfahrung in vollere Umfang zu verkörpern beginnen, zeigt sich recht klar, welche Form ihre fixierten ungesunden Haltungsmuster angenommen haben. In diesem Modell werden fixierte Muster als Bewegung gesehen, die darauf wartet, sich ausdrücken zu können. Den zunehmenden Bewegungsabläufen im Feld wirken die Fixierungen entgegen, und es entsteht ein Konflikt. Einerseits ist es zutiefst notwendig, dass mehr und mehr in Bewegung kommt, denn das ist die Natur des Lebens. Andererseits müssen die Fixierungen, die eine Reaktion auf Stress darstellen und ein Anpassungsvorgang sind, der unser Überleben sichern soll, weiter Widerstand bieten. Zu einer guten Haltung gehört, um Irmgard Bartenieff zu zitieren (1980, *Body Movement: Coping with the Environment*. New York: Gordon and Breach Science Publishers, S. 21), eine "kontinuierliche subtile Fluktuation zwischen Stabilität und Beweglichkeit, um die Balance zu halten" und es ist von zentraler Bedeutung, "sich mit Zentrierung als Möglichkeit des Haltfindens" zu befassen. So ein Tanz geht kontinuierlich weiter, und das Zentrieren, das dem stabilen Halt oder der Erdung dient, erfolgt aus der Bewegung heraus. Balance ist kein einmal gefundener Zustand, der dann unverrückbar so bestehen bleibt. Balance versteht sich in Relation zum Wechselspiel von Stabilität und Bewegung und Haltfinden angesichts unaufhörlicher kleiner Korrekturen. Meine Kollegin Dr. Anngwyn St. Just und ich sprechen deshalb von einer *relativen Balance*.

In der nun folgenden Beschreibung wird erklärt, welche Erfahrungen sich für Durchschnittsnutzer erschließen, die unter Anleitung hierfür ausgebildeter Fachleute ein Tuning Board verwenden. Nach einer kurzen Beschreibung der Vorrichtung werden sie zunächst einmal instruiert, sich mit Form und Gestaltung des Tuning Boards vertraut zu machen, indem sie es ausgiebig betrachten. Nachdem man sich ein Bild davon gemacht hat, welche Voraussetzungen die betreffende Person hat, mit den zu erwartenden Erfahrungen umzugehen, kann die Basisübung beginnen. Die Person steht zunächst still und mit parallel zueinander ausgerichteten Füßen symmetrisch auf der Mitte des Brettes. Die Knie sollten dabei nicht "schulterweit auseinander" sondern eher „brustwarzenweit auseinander“. Sobald die Person sich auf das Brett stellt, wird sie bemerken, dass dieses wackelt und darauf hinarbeiten, die Balance zu finden. Das Auge gaukelt uns zunächst einmal vor, dass das Tuning Board ein stabiler Untergrund sei. Sobald sie ihr gesamtes Körpergewicht auf das Brett verlagert haben, merken die Betreffenden plötzlich, dass sie jetzt auf einer instabileren

Fläche stehen und verlieren schnell die Orientierung. Sie nehmen mit einem Mal etwas wahr, das sich nicht mit ihren Erwartungen deckt, ganz gleich, wie viel im Vorfeld zu den Funktionen des Bretts erklärt wurde. Die Informationen hierzu liefern ihre Füße und ihre Propriozeption, ihr vestibuläres System, weniger der Gesichtssinn oder die Kognition. Sie wandern zunächst einmal den gesamten Organismus, bevor sie beim Neokortex ankommen, um dort kognitiv interpretiert zu werden.

Der Erregungspegel der Person steigt, und sofort setzen Reaktionen ein, um sich zu orientieren und die Veränderungen zu bewältigen, indem man die Bewegung des Brettes zu stabilisieren sucht. Anfangs wird versucht, durch Muskelaufwand von außen zu steuern, wie das Stehen auf dem Brett erlebt wird: die Betroffenen versuchen zu erreichen, dass das Brett sich so verhält, wie es ihrer ursprünglichen Wahrnehmung einer reglosen Oberfläche entspricht. Viele entdecken dabei, dass ein gewisses Maß an bewusster Einwirkung von außen möglich ist. Das ist durchaus wichtig, wenn das Brett dazu benutzt wird, bestimmte biomechanische Ablaufmuster zu trainieren und wieder fit zu werden. Dennoch kann man nicht sagen, dass man das Balancieren auf dem Brett beherrscht, wenn es einem gelingt, sein Verhalten mit äußerlichem Muskelaufwand zu kontrollieren.

Fakt ist, dass das Tuning Board nie vollkommen still verharren wird – es wird sich immer etwas bewegen. Wichtig ist, sich anzusehen, wie die betreffende Person auf diese unumstößliche Tatsache reagiert. Zu merken, dass die Oberfläche sich bewegt und dass das immer so bleiben wird, ist kognitiv eine Herausforderung, und sie muss sich entscheiden, ob sie das akzeptiert oder nicht. Im weiteren Verlauf ist es wichtig, im Blick zu behalten und abzuschätzen, wozu die betreffende Person in der Lage ist, bis sie den Punkt erreicht hat, sich einigermaßen stabil auf dem Brett halten zu können. „Einigermaßen stabil“ soll heißen, dass zwar weiterhin Bewegung da ist, aber ohne dass die Person auf dem Tuning Board gefährlich weit aus der relativen Balance und Kontrolle heraus gebracht wird. Ist der Punkt erreicht, an dem eine relative Stabilität gegeben ist, steht die professionelle Begleitung vor einer Entscheidung: Verfügt die Person über die Ressourcen, um sich einer noch stärker fordernden Bewegungserfahrung zu stellen und ihre Reaktion hierauf zu erkunden?

Gelingt das mit offenen Augen einigermaßen gekonnt und stabil, so besteht der nächste Schritt darin, die Betroffenen langsam die Augen schließen zu lassen. An diesem Punkt setzt der Verlust visueller Bezugspunkte einen neuen Orientierungszyklus in Gang. Die Bewegungen nehmen stark zu (in der Regel in Gestalt eines Schwankens und spiralförmiger Bewegungen), während eine Verlagerung hin zu eher innerlichen Reaktionen auf den erlebten Orientierungsverlust eintritt. Aus dem kognitiv bestimmten Erleben wird ein somatisches. Hier ist es wichtig, in der Nähe zu sein, um die Person auf dem Brett zu unterstützen, falls es ihr nicht gelingt, das Schwanken unter Kontrolle zu bringen. Ihr wird Mut gemacht, solange dabei zu bleiben, bis sich zu zeigen beginnt, dass sie es steuern kann. Die professionelle Begleitung wird beobachten können, wie die pendelnde Bewegung sich wellenartig durch den Körper der Klientin oder des Klienten fortsetzt. Beobachtet die Person auf dem Brett dann weiter mit wacher Aufmerksamkeit, was sie wahrnimmt, lässt sich schließlich mit geschlossenen Augen eine relative Stabilität erreichen. An diesem Punkt ist bei ihrer Begleitung eine zweite Entscheidung erforderlich: Hat der oder die Betreffende die Ressourcen, um weiterzumachen?

Zusammenfassung:

- 1- Orientierungsverlust bei relativer Stabilität mit offenen Augen
- 2- Beurteilung
- 3- Orientierungsverlust bei relativer Stabilität mit geschlossenen Augen
- 4- Beurteilung

Der Unterschied zwischen den beiden Entscheidungspunkten ist qualitativer Art. Der

erste ist eine Beobachtung, die durch die äußerliche Muskelanstrengung und den kognitiven Willen des Klienten oder der Klientin gekennzeichnet ist im Sinne von: "Ich kann das hier steuern. Ich kann durch Körperbeherrschung dafür sorgen, dass dieses Brett sich nicht bewegt." Der zweite Entscheidungspunkt bezieht sich eher auf eine innerliche somatische Erfahrung, die mit tieferen, im Innern ablaufenden Beziehungen zu sich selbst und der Welt in Verbindung steht. Die unablässige Bewegung des Brettes verlangt vom Körper immer wieder Beweglichkeit, und keineswegs eine äußerliche, rigide Kontrolle. Genau die gleiche Bewegung des Brettes wird sowohl die steifen Willensanstrengungen offenbaren (das worauf sich die Person „versteift“) als auch sonstige fixierte ungesunde Haltungen im Körper-Sein. Während die Person auf dem Brett weiterhin Reize von Fuß, Knöchel und Unterschenkel empfängt, treten fixe Muster im Hinblick auf Körper, Gedanken und Emotionen zutage. Diese Fixierungen enthalten potenzielle kreative Momente.

Diese zweite Phase der Erfahrungen mit dem Tuning Board enthält viel tiefer gehende Bewegungsassoziationen. Im günstigen Fall zeigt sich an dem auf dem Brett stehenden Klienten eine wellenartige Bewegung. Hier sind die Betreffenden gefordert, sich der Bewegung zu überlassen, die sie drängt, auf etwas zu vertrauen, das für ihr Gespür sehr wichtig ist, ohne dass sie es jedoch verstehen. Es geht darum, Vertrauen zu haben in eine Verbindung aus Bewegung und Fluss, ein lebendiges, in Bewegung befindliches Band, das uns verbindet – mit unserem Körper und unserer Beziehung zu diesem Planeten. Hierbei kommt es sehr schnell zu Problemen, die sich aus der flüssigeren Spannkraft von Gedanken, Gefühlen und Körper ergeben. Die Verbindung zu dieser zutiefst bewegendem Seite des Ichs wiederherzustellen, ist eine eindrückliche Erfahrung, die als wichtiger Einstieg in den Prozess dienen kann, die "unterbrochene Anbindung" an den ständigen Bewegungsfluss des Lebens in Gang zu setzen.

Ich konnte im Hinblick auf die Arbeit mit dem Tuning Board *fünf Problematiken* ausmachen, die verhindern können, sich dabei ganz dem Geschehen zu überlassen. Mit "sich überlassen" meine ich keine hilflose Selbstaufgabe. Ebenso wenig meine ich damit eine passive und ohnmächtige Leere des "Nichtstuns". Vielmehr meine ich einen Akt der geistigen Öffnung und Klärung – dem den Weg frei zu machen, was sich in unserer eigenen kreativen Phantasie und schöpferischen Kraft regt und als Miterschaffer mit ihr in Kontakt zu kommen. Die fünf Problematiken, die hierbei auftreten können, sind folgende:

1. *Problematik der Wahrnehmung*: Der Klient oder die Klientin realisiert, dass das Brett keine feste Standfläche hat, wie die eigene mentale und visuelle Wahrnehmung es zunächst vorgegaukelt hatte.

2. *Problematik der eigenen Anstrengung*: Der Klient oder die Klientin wendet Muskelkraft auf, um sich gegen die Schwerkraft zu behaupten. Bei längerer Nutzung des Tuning Boards stellt sich die Aufgabe, das Gleichgewicht eher über eine innerlich stattfindende Aktivität aufrecht zu erhalten. Sobald sich der Akzent von Äußerem weg verlagert, kann das innerliche Wirken kinästhetischer und vestibulärer Funktionen zum Vorschein kommen. Stark auf äußerliche Kontrolle konditionierte Klienten haben möglicherweise mit ihrem Widerstand dagegen zu kämpfen, sich auf eine intrinsische Aktivität umzustellen. Es kann vorkommen, dass die Betreffenden rigide und hypervigilant bleiben und darauf zurückgreifen, das Brett mit Hilfe von Muskelkraft zum Stillstehen zu bringen. Ihre Körperhaltung ist dann ohne Reflexe, mit wenig oder gar keinen subtilen Bewegungsmustern. Die äußerliche Anstrengung wird bald ermüdend.

3. *Problematik des Sicherverlassens auf Visuelles*: Mit geschlossenen Augen kommt es, so der typische Effekt, zu einer merklichen Zunahme von Wackeln und Orientierungslosigkeit. Der Klient oder die Klientin braucht hier die Gewissheit, dass seine Begleitung dafür sorgt, Stürze zu verhindern. Die Betreffenden werden bei dem Versuch, die Kontrolle über das Geschehen zu erlangen, wieder auf äußere Anstrengung zurückgreifen. Die Herausforderung für sie besteht darin, dass sie gefordert sind, auf ihre innerlichen

haltungsmodulierenden Reaktionen, ihre kinästhetische Wahrnehmung und das vestibuläre System zu vertrauen.

4. *Problematik anderer Bewegungen:* Aus diesem Zustand heraus tauchen Rhythmen und Bewegungen auf, die von den inneren Organen, den Flüssigkeiten und dem bioenergetischen Feld herrühren. Kann die auf dem Brett stehende Person sich einem Bewegungsfluss überlassen, der für sie ein Mysterium ist und den sie als etwas viel größeres erlebt als ihr eigenes Ich?

5. *Problematik des freien Ausdrucks:* Fixierte ungesunde Haltungen werden die Bewegung auszubremsen suchen, allerdings sorgt die andauernde Bewegung des Brettes dafür, dass ständig Bewegungsimpulse durch den Körper und das gesamte Sein der Person geleitet werden. Es zeigt sich eindeutig ein tieferer, meditativer Zustand; archetypische Formen tauchen auf; es kommt zu einer Konfrontation mit Kognitionen und Gefühle regen sich. Eventuell machen die Betreffenden auch Bekanntschaft mit anderen Bewusstseinszuständen.

Von Rolfern, die sich vor einigen Jahren an einer Untersuchung zum Tuning Board beteiligten, erhielt ich zu Klienten, die auf den Brettern gearbeitet hatten, folgende Rückmeldungen:

- 1- größere Flexibilität oder Resilienz im Hinblick auf ein konkretes Thema oder allgemein
- 2- unwillkürliche oder spontane unbewusste Bewegungen irgendwelcher Art
- 3- positive Auswirkung auf die Phantasie
- 4- verbesserte Fähigkeit zur Stressbewältigung rund um bestimmte Themen oder allgemein
- 5- bessere Fähigkeit, mit Ungewissheit umzugehen
- 6- verbesserte Fähigkeit zur Selbstberuhigung bei Ängsten
- 7- Beitrag zur Erhöhung der sensorischen Wahrnehmung
- 8- mehr Selbstvertrauen

Ich hoffe, dass Sie aus diesem Artikel ihren Nutzen ziehen werden und dass er zu neuen Gedanken und inneren Bewegungen anregt.