

von Gesa Wulf-Hodt

Die Gaben der Fünf für den Praxisraum des Lebens mit Dianne Connelly

Ein riesiges Wowing erfüllt den Raum ...

Mit Worten die Welt neu erschaffen ist nicht das Einzige, was wir an diesem wundervollen Wochenendkurs zusammen erleben und kreieren. Wir sind alle mittendrin im lebendigen Tanz der Fünf Elemente. Jede/r für sich und doch stellvertretend für alle. Bereits die Begrüßung ist einzigartig, besonders. Wir sitzen schon mehr oder weniger vollständig in unserem Stuhlkreis zusammen, als Dianne den Raum betritt. Still, leise, wachsam, anmutig und mit einem innigen Lächeln betritt sie den Raum. Dianne ruht absolut in sich, und damit in uns allen, wir alle in uns. Ihre Ruhe breitet sich sofort im Raum aus. Schweigend geht sie einmal durch die Runde bleibt vor Jeder – und Bruno als einzigem männlichen Teilnehmer – stehen, schaut jeder Einzelnen in die Augen, ganz tief hinein, und nimmt uns alle herzlich in den Arm. Es ist eine richtige Umarmung, keine popelige, mickrige Umarmung, sondern eine Richtige, die den gesamten Körper umschlingt und hält. Alles ist ernst gemeint, kein Spiel oder Spaß, nein da legt Dianne Wert drauf, dass alles eine ernsthafte Sache ist. Ich blicke durch ihre Augen in sie hinein, sehe sie, mich, uns, alles wird wie eins, weit und groß, ich bin gerührt, bin da.

Ich frage mich: ist es ihre unglaubliche, ehrliche Offenheit ihre totale Präsenz? Oder kommt es daher, dass ich ihre Bücher schon Jahre lang immer wieder lese? Wahrscheinlich ist es eine Mischung aus Allem zusammen, die es ausmacht, dass ich mich ihr so sehr vertraut fühle, als ob ich sie schon ewig kenne würde. Ein Gefühl von Geborgenheit, Ruhe, Frieden, Ankommen, dem schlichten Sein und tiefen Vertrauen. Dianne ist voll DA, das ganze Wochenende hinüber absolut präsent.

Gerade am Beginn, bei der Begrüßung mag sich die Eine oder Andere nicht sicher sein, ob es richtig ist, oder wie man sich verhält, wie viel Nähe zu einer fremden Person richtig ist. Doch Dianne schafft es schnell, aus uns, die wir uns ja auch nicht alle untereinander kennen, eine vertraute Gruppe zu bilden, einen sicheren Raum zu erschaffen, in dem ich spüre hier bin ich gut aufgehoben, richtig so wie ich bin, sicher und geborgen. Sie betont, dass alles persönlich, aber nicht privat ist. Wir sind alle für einander hier. Gestärkt werden wir von unseren Ahnen und unserer Dasein dient unseren Nachkommen, denen wir diese unsere Welt übergeben!

In der LehrerInnen-Traininggruppe steht immer wieder die Frage im Raum, wie spreche ich die KursteilnehmerInnen an? Für welche Ansprache entscheide ich mich? Dianne wählt einfach

die Liebe; wir sind alle ihre Geliebten, ihre Belovers. Vielleicht ist es die englische Sprache, die es leichter macht oder ihre amerikanische Art. Es hört sich jedenfalls gut an, stimmig und ehrlich. (Trotzdem weiß ich, dass ich persönlich meine zukünftigen Schüler/-innen nicht mit "Geliebte" ansprechen werde.)

Annette, die uns Dianne ins Deutsche übersetzt, macht ihre Sache hervorragend. Die Beiden sind ein tolles Team. Für mich ist es eine Bereicherung, Dianne auf Englisch zuzuhören, sie selbst reden zu hören und dann noch einmal die deutsche Übersetzung dazu zu bekommen. So höre ich alles 2 Mal, ihre Sätze liegen länger im Raum, werden 2 Mal gesprochen. Außerdem gibt es im Englischen noch ganz eigene Worte, Wortspiele. Das ist schließlich auch ein Teil dieses Wochenendes: mit Worten die Welt neu erschaffen, sich bewusst zu machen, was die gesprochenen Worte für eine Wirkung haben.

Dianne ist auf alles vorbereitet, sie schöpft aus ihrem prallen Wissen, aus ihrem erfüllten, reichhaltigen Leben und lässt uns an ihren Erfahrungen teilhaben. Sie fordert uns auf, mit ihr zusammen den lebendigen Tanz durch die Elemente zu tanzen, zu sein.

Das Wochenende läuft an einem roten Faden, und doch kommen Dianne durch uns und die auftretenden Situationen – wie sie sagt – neue Ideen. Immer wieder stimmt sie ein Lied an, lässt uns mitsingen, trägt Texte, besonders gern Gedichte vor, erzählt Geschichten, hält inne, oder fragt etwas nach. Es entstehen immer wieder tolle Bilder, die das Gesagte lebendig, spannend werden lassen. Es gibt keinen sicheren Platz im Publikum, Jede von uns wird selbst zur Lehrerin, erhält etwa das Wort, in Form von ihrer Püppi, die als Redestab dient, oder Dianne fordert Eine von uns auf, z.B. „Jemanden in den Kreis hinein zu singen“. Und wir tun es, wachsen an den Aufgaben, an dem Vertrauen, das wir uns gegenseitig schenken. Es findet ein echter Austausch statt. Fehler können nicht gemacht werden, alles ist richtig, das macht Mut. Wir dürfen „Beginner“ Anfänger sein, die diese Dinge noch üben.

Dianne erzählt von den Holy Bumps, Squaks, dem Erwachen, Wach sein, wie Worte die Welt erschaffen und natürlich alles stets umfassend in den Fünf Elementen.

Holy Bumps sind Beulen, Blessuren, Wehwehchen, die uns das Leben zuführt, Ermahnungen, die uns wachrütteln sollen. Es liegt in unserer eigenen Einstellung, Wahrnehmung, was wir aus den Situationen machen. Squaks sind so etwas wie Streitigkeiten,



Uneinigkeiten. Auch die spiegeln uns immer nur selbst wieder. Wir können das lösen, indem wir beispielsweise, an uns selbst arbeiten, die Fehler an uns und nicht an unseren Mitmenschen suchen, selbst den ersten Schritt gehen.

Wir reden nicht nur über die Fünf Elemente, sondern erfahren, erspüren sie auch, z.B. in Partnerübungen hautnah: die Gefühle oder Bedeutungen; dem Wasser zuzuhören, das Holz zu sehen, das Feuer zu fühlen, die Erde zu schmecken und das Metall zu riechen, einzuatmen. In Symbolen liegen die 5 Elemente anschaulich und greifbar mitten im Raum vor uns. In diesem Kreis durchwandern wir einige "Fragestellungen" oder Situationen und spüren so die Essenz der einzelnen Elemente. Ich bekomme ein sehr gutes, vertieftes Gefühl dafür, was jedes Element ausmacht, was es bedeutet, welche Stimmung, welches Gefühl es verursacht. Es wird anschaulich, fass- und spürbar, ja ganz selbstverständlich.

Die wohl größte Herausforderung und auch Bereicherung an diesem Wochenende ist es, alleine im Kreis zu stehen und "Sein Leben zu singen". Es ist ein geschützter Raum, und ich glaube JedeR von uns ist ein Stück gewachsen, hat viele Erfahrungen gesammelt. Für mich war es auf alle Fälle eine rührende, berührende, großartige Erfahrung, sowohl den Anderen den Raum, die Kraft und das Vertrauen zu geben, als auch selbst den Halt, das von der Gruppe Getragensein zu spüren.

Dianne hat uns sicher durch das Wochenende geführt, mit einem Gefühl dafür, was für Jede/n richtig, nötig ist, wann einer Sache noch nachgegangen werden muss. Wir haben, so glaube ich, viel an und miteinander gelernt und erfahren, haben mit Leichtigkeit zusammen den Tanz des Lebens getanzt. Dianne's wache, lebendige, fröhliche Art hat uns mitgerissen, uns die Möglichkeit gegeben, das Leben ebenfalls ehrfürchtig und dankbar aber doch mit Leichtigkeit zu betrachten. Immer ganz ehrlich und aufrichtig und nicht als Spaß.

Es wurde nie ermüdend oder gar langweilig, ich hatte das Gefühl Dianne hat so viel im Gepäck, dass sie unendlich aus ihrem Kof-

fer des Lebens packen kann und wir wirklich nur einen kleinen Teil – die Essenz, die für uns bestimmt ist – von ihr miterleben. Wir gehen in die Welt hinaus, zurück in unseren Alltag und nehmen Inspirationen mit und das Versprechen uns weiterzuentwickeln, uns in die Welt hinaus zu tragen, wach zu sein. Genau wie eine Shiatsubehandlung wirkt auch dieses Wochenende lange bei mir nach.

Ein Bericht über das Kurswochenende erstellt für die LehrerInnen-Trainingsgruppe im ESI-Heidelberg

Als Teilnehmerin bei Dianne's Seminar, habe ich für mich darauf geschaut, wie Dianne uns durch dieses WE führt; wie sie uns aufmerksam, wach und neugierig hält. Am Ende sehe ich viele Dinge klarer und deutlicher, kann sie besser verstehen, sie erscheinen mir ganz einfach. Ich weiß, dass sie es vorher auch schon waren, ich es nur anders betrachtet habe. Außerdem fühle ich mich als Person gestärkt, bin gereift, gewachsen, sicherer, selbstbewusster, ein Stückchen mehr Zuhause. „Danke an Dich Dianne, aus tiefem Herzen.“

Gesa Wulff-Hodt

Ich befinde mich seit 1996 durch das Kennenlernen von Shiatsu im „Tanz der 5 Elemente“. Bereits an meinem ersten Shiatsukursabend wusste ich ganz klar: darüber will ich ALLES wissen und es weitergeben. Mein Wunsch war sofort, nicht nur Shiatsubehandlungen zu geben; was an sich schon eine großartige Sache ist, ein Geschenk!; sondern dieses Wissen und diese Gabe an Andere weiter geben, sie auf ihrem Lebenstanz ein Stückchen begleiten, neue Möglichkeiten aufzeigen.

Dank der von Anna-Christa Endrich im Mai 2013 ins Leben gerufenen LehrerInnen-Trainingsgruppe im ESI-Heidelberg kann ich diesen Wunsch zusammen mit anderen Shiatsu-Unterrichtenden perfektionieren.