



Körpersprache- das wirkliche Spiel

22. Jahrestagung des BVPPT
Referent: Karl Metzler

Körpersprache

und der
Gesamtzusammenhang
zu

- Fühlen
- Gefühl
- Gedanken

- Intuition
- Zeugenbewusstsein



In Beziehung sein - ist Sinn

- zu sich selbst
- zu anderen
- zu Gegenständen

- zur Natur
- zum Raum
- zum Kosmos



In Beziehung sein - ist Sinn

- Urverbundenheit –
Losgelöstheit

verbindlich – frei lassend
- Stehen wie ein Baum-
Zu sich stehen



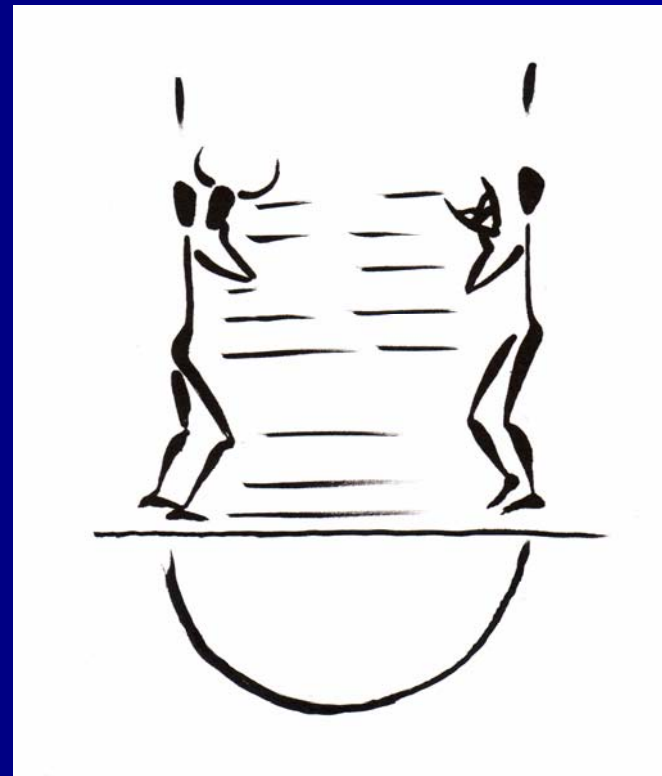
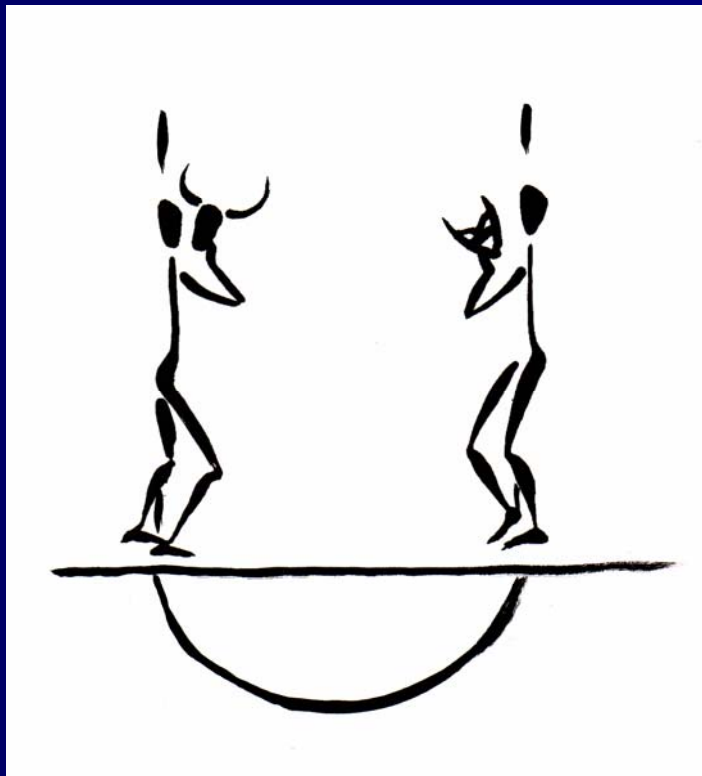
In Beziehung sein - ist Sinn



- Die grundsätzliche Qualität der Erde ist Verbundenheit.
- Die grundsätzliche Qualität des Himmels ist Losgelöstheit.

In Beziehung sein - ist Sinn

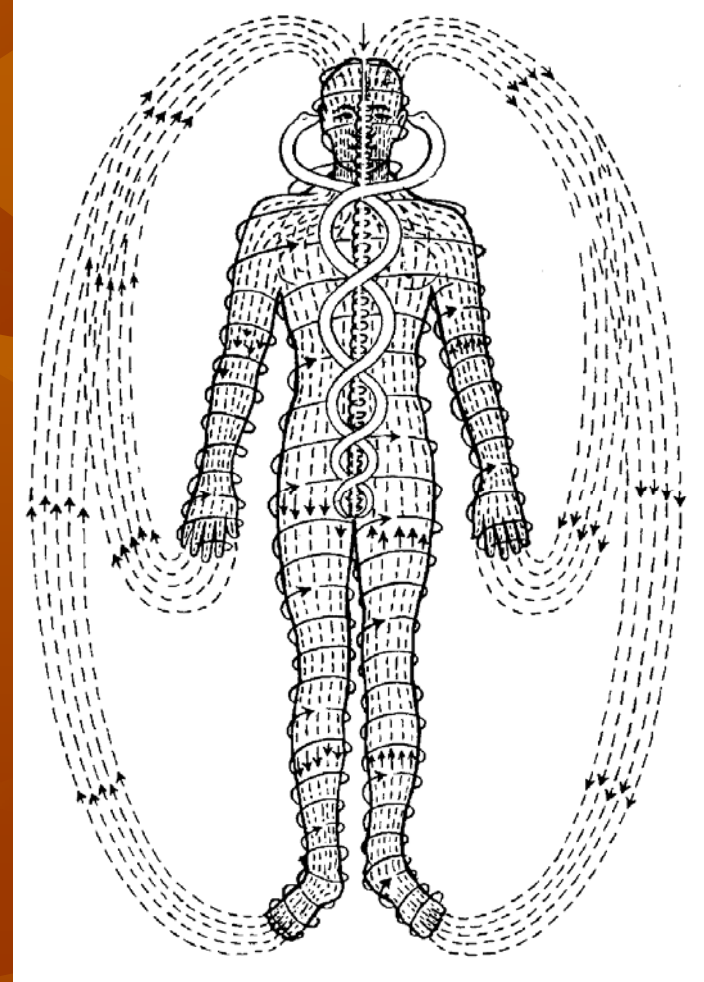
- Das U der Beziehung



Körpersprache – wohin?

Sehnsucht nach der verlorenen Einheit

- Der aufgeklärte Hölderlin findet sich in eine unbehaute Welt verstoßen, in der das innige Verhältnis zur Natur und Gesellschaft zerfallen ist;
- die Kunst wird zum Medium der Sehnsucht nach der verlorenen Einheit. Nie aber ist Sehnsucht in der Kunst selbst zu stillen, sondern Versprechen und Aufgabe, sie in einer wieder ganzen Welt zu verwirklichen.

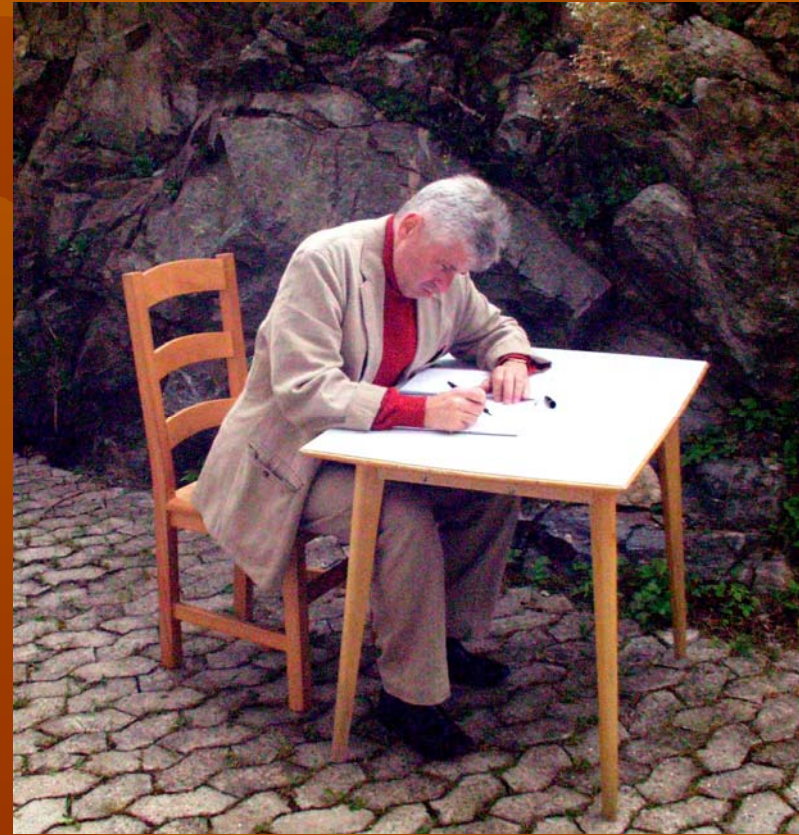


Körpersprache

- Haltungen



Leicht und bezogen



Über- identifiziert

Körpersprache – wohin?

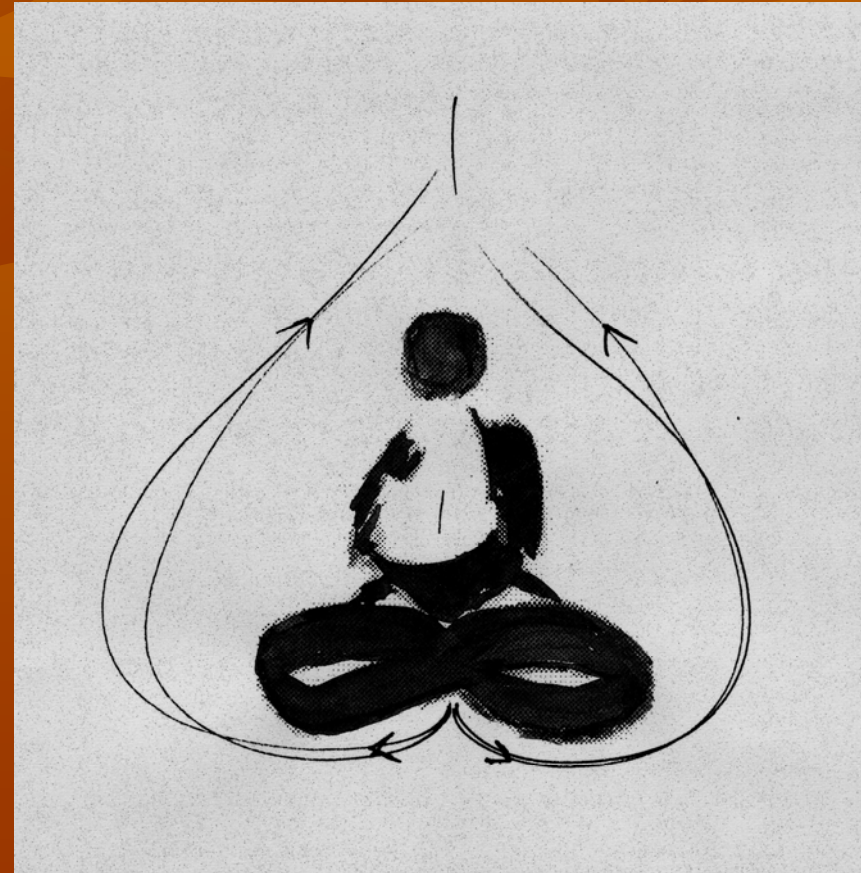
Anziehungs- und Abstosskräfte

- **Wie entsteht Anziehung?**
- **Was sind Anziehungs- und Abstosskräfte?**

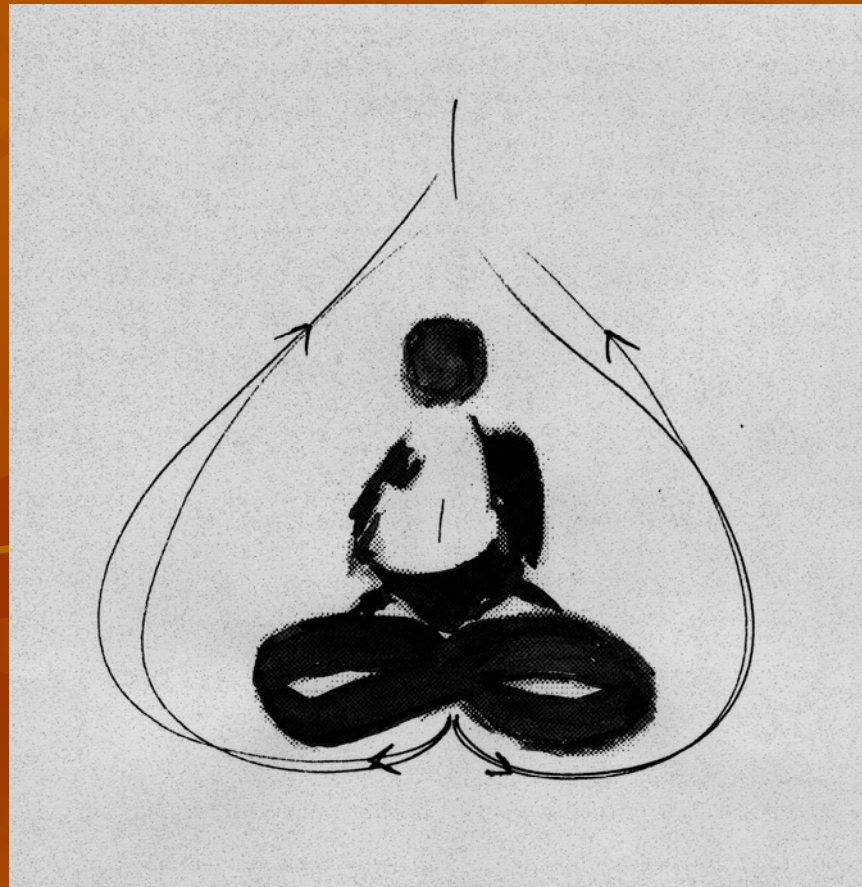


~ aus Leere taucht Liebe auf

- Ich bin nicht mein Name,
mein wahres Wesen ist frei davon.
- Ich bin nicht mein Alter,
mein wahres Wesen ist frei davon.
- Ich bin nicht meine Furcht vor Verlust,
mein wahres Wesen ist frei davon.
- Ich bin nicht meine Hoffnung auf Liebe,
mein wahres Wesen ist frei davon.
- Ich bin nicht meine Angst vor dem Tod,
mein wahres Wesen ist frei davon.
- Die Nichtidentifikation schafft den Raum
für vollständige Identifikation ohne
Fixierung. Losgelöstheit und
Verbundenheit finden zusammen.



Strömungsübungen

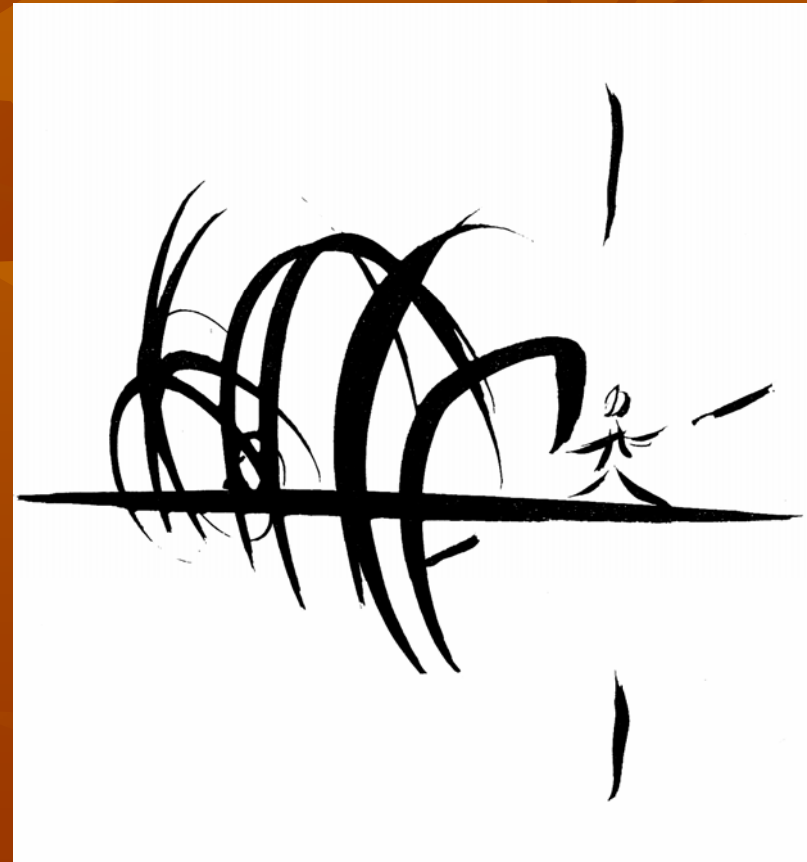
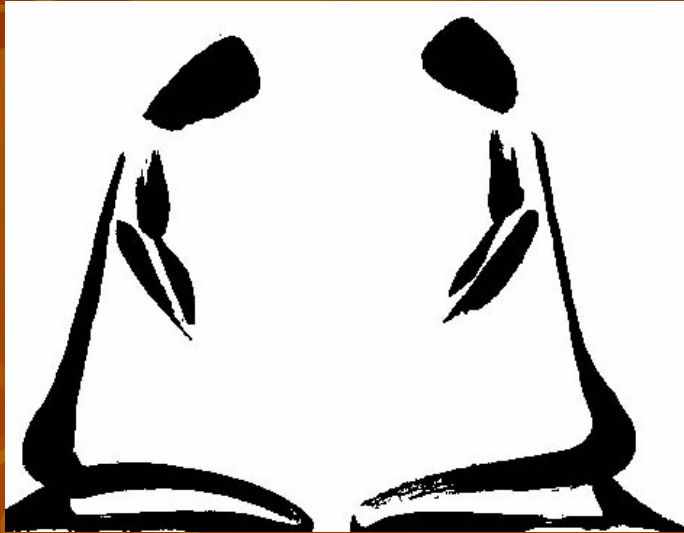


Körpersprache

- Teile sind betont
- überbetont / unterbetont

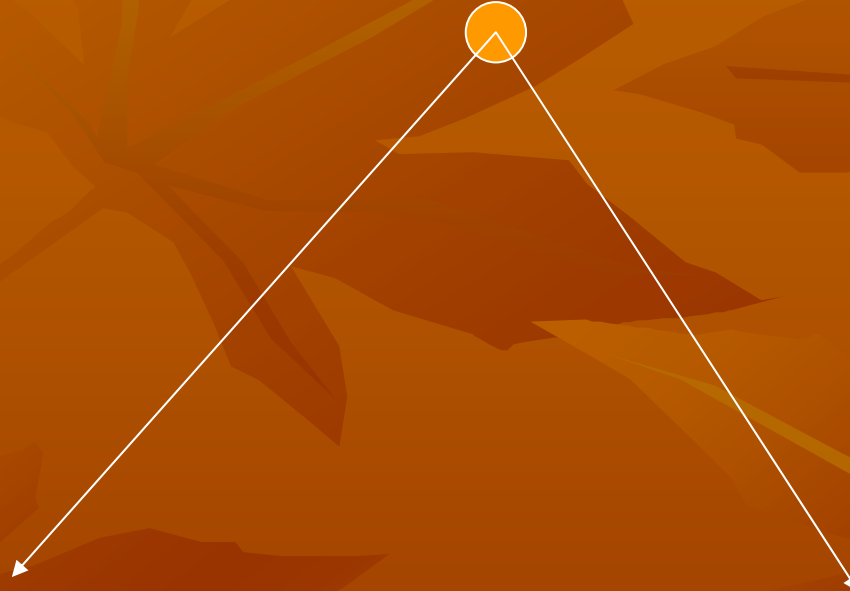


Bewußtsein und Absichtslosigkeit



Pendel

Stilles Bewußtsein

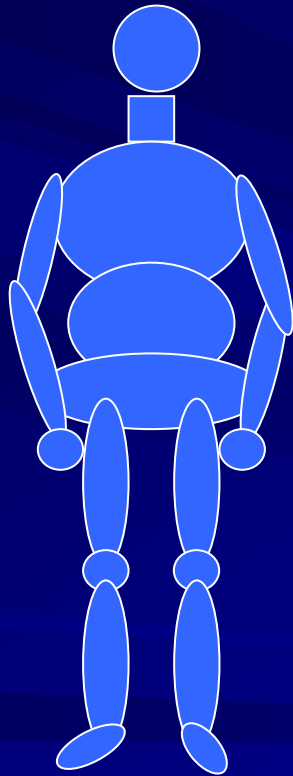


traurig sein
Beat
Angst
sich unterlegen fühlen

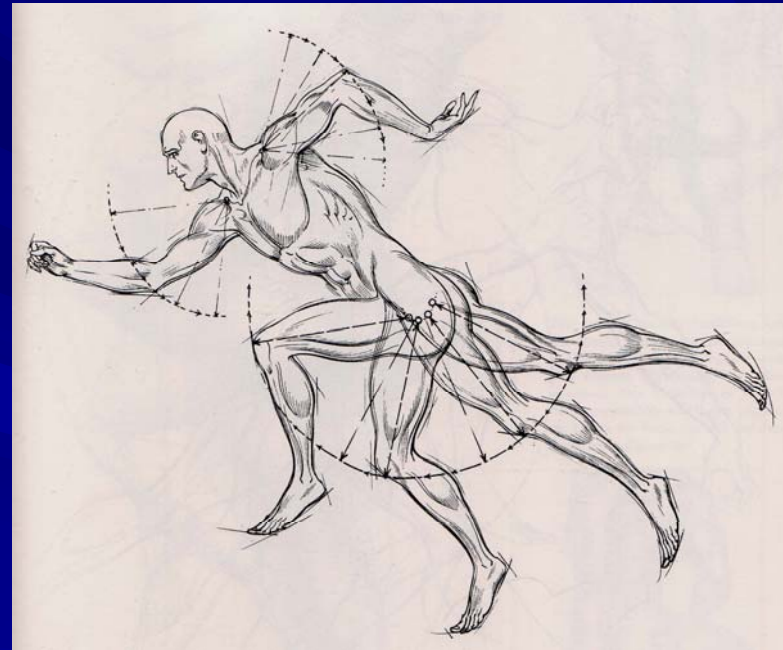
sich freuen
Offbeat
Hoffnung
sich überlegen fühlen

Körpersprache

■ Haltungen



/ Bewegungsweisen



Körpersprache

■ Haltungen



/ Bewegungsweisen



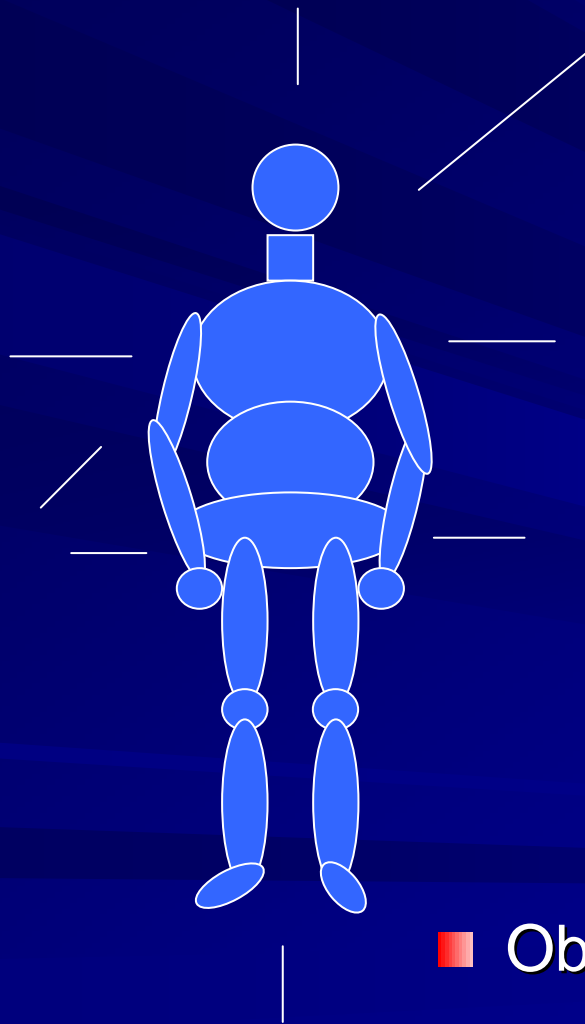
Einfaches Stehen



Einfaches Stehen



Körpersprache Haltungen



- Kopf
- Hals
- Brust
- Taille
- Bauch-Becken
- Oberschenkel
- Knie
- Unterschenkel
- Füße
- Oberarme, Ellenbogen, Unterarme,
Handgelenke, Hände

Körpersprache

Die 6 Urgebärden

- 1. Deuten
- 2. Fliessen
- 3. Wegschleudern
- 4. Innehalten
- 5. Rollen
- 6. zu sich stehen



Die 6 Urgebärden

- 1. Deuten
- 2. Fliessen
- 3. Wegschleudern
- 4. Innehalten
- 5. Rollen
- 6. zu sich stehen

1. Deuten



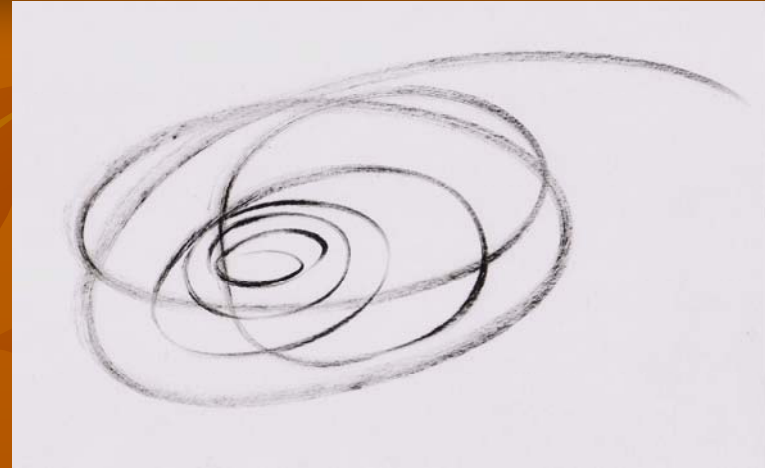
- Die erste Gebärde trifft wie ein Pfeil.
- Und im Sinne dieser willensbetonten Gebärde wird man zum Beispiel jemanden spielen mit der Einstellung: etwas beginnen, in Angriff nehmen, anführen, initiieren, oder bestimmen, befehlen, oder sich entscheiden, sich durchsetzen, oder etwas nachjagen, beanspruchen, oder einen Tatbestand hinstellen und so fort, und in der egohaften Übertreibung dieser Gebärde kann man sich in Pedanterie verfestigen und engstirnig tyrannisierend seine Umgebung beherrschen.

2. Fliessen



- Die zweite Gebärde fließt wie eine Welle.
- So öffnet sich jemand dem, was ihm begegnet, taucht in einen Eindruck hinein und folgt einer Einladung oder Führung. Zum Beispiel, breitet jemand mit freundlichem Blick seine Arme weit aus, um ein Gegenüber zu empfangen. Und im Sinne dieser warm fühlenden Gebärde wird man hinhorchen, anschauen, aufnehmen, berühren, oder sich zuneigen, sich einlassen, zustimmen, sich hingeben, sich sehnen, einladen, folgen, begleiten und so fort, und in der egohaften Übertreibung der Gebärde kann man sich schmeichelnd an jemanden hängen oder ihn verführerisch an sich binden.

3. Wegschleudern



- Die dritte Gebärde wirft weg wie ein Wirbelwind.
- So erschafft jemand einen Abstand zwischen sich und etwas. Jemand wirft zum Beispiel schwungvoll schleudernd etwas von sich weg, trennt sich von dem, was war oder ist, oder hält eindeutig ab, was kommen will. Und im Sinne dieses zentrifugalen Impulses wird man ablehnen, abwehren, sich weigern, verneinen, verbieten, oder aufhören, sich verabschieden, hinter sich lassen, sich befreien, sich abstossen, verwerfen, und in der egohaften Übertreibung kann man vernichten und verachten.

4. Innehalten



- Die vierte Gebärde hält inne wie ein Stein.
- So setzt sich jemand betrachtend auseinander mit dem, womit er im Ineinander eben noch verwoben war, stellt Eindrücke vor sich hin und hebt sie damit ins Bewusstsein. Jemand hat sich zum Beispiel auf sich selbst zurückgezogen, und aus dem Zustand distanzierter Geschlossenheit heraus betrachtet er, was ihn umgibt oder auch sich selbst. Und im Sinne dieses Zustandes wird man sich sammeln und nachdenken, wird warten und zurückhaltend sein, geduldig sein, wird staunen und betroffen sein, und in der egohaften Übertreibung kann man auch erstarren, sich aggressiv oder depressiv verschliessen.

5. Rollen



- Die 5. Gebärde flackert hin und her wie ein zuckender Blitz
- Angetrieben oder gebremst von gegenpoligen Kräften pendelt die Gebärde in erregter Spannung von einer Richtung zur anderen. So lässt jemand das Fragen und Zweifeln ins Bewusstsein treten. Zum Beispiel zweifelt jemand im hierhin und dorthin Gezogensein, zwischen diesem und jenem Anziehungs- oder Abstossungspunkt. Oder jemand ringt um eine Sache, sei es gegen den Widerstand, der ihm entgegengesetzt wird, oder sei es trotz einer ihn zurückhaltenden Tendenz. In Sinne dieser vibrierenden Gebärde wird man in erregter Spannung hin und her überlegen, wird zweifeln, schwanken, abwägen und probieren oder in Frage stellen, wird suchen, zögern, sich herantasten, wird sich „trotz allem“ bemühen, und in einer egohaften Übertreibung der Gebärde kann man auch mißtrauisch und ängstlich sein, oder hysterisch umherirren und den Kopf verlieren.

6. Zu sich stehen

- Die sechste Gebärde steht wie ein Baum.
- Im Grund sich verwurzelnd und weit hinaufragend, zum Horizont sich ausspannend ruht die Bewegung in sich selbst. Diese Gebärde ist als einzige an eine äussere Form gebunden: Mit dem in der Weite ruhenden Blick schieben sich die Hände nah am Leib nach unten, als wollte man sich aus alter Haut herauschälen. So findet man diese Gebärde nicht als eine alltägliche Bewegung, sie ist nur Zeichen für einen inneren Akt und für eine Qualität, die sich aus diesem inneren Akt in alle Gebärden hineingeben kann.
- So schält sich jemand aus sich selbst heraus, so tritt jemand aus sich selbst hervor. Mit dem Vollzug dieser Gebärde erkennt oder erahnt jemand sein innerstes Sein und damit die Verbundenheit mit allem Dasein. Aus solchem Bewusstsein steht jemand zu sich selbst und zu allem, wie es ist. Im Sinne dieser Gebärde, wird man aus egohafter Abhängigkeit sich lösen, sich in Gegenwärtigkeit einer Situation stellen, etwas verantworten, sich verpflichten, aus tiefster Freiheit etwas auf sich nehmen.



Die 6 Gebärden über-/unterbeteiligt

Wie jemand, der ...

1. DEUTEN

- etwas will
- rücksichtslos etwas will
- resigniert etwas will



2. FLIESSEN

- den anderen aufnimmt
- vereinnahmt
- anhänglich ist



3. ABGRENZEN

- klar eine Grenze setzt
- den andern verachtet
- sich selbst abwertet



Die 6 Gebärden über-/unterbeteiligt

Wie jemand, der ...



4. INNEHALTEN
sich zurücknimmt
sich trotzig verschließt
sich depressiv zurücknimmt



5. ROLLEN
prüft, welche Richtung die wertvollere ist
im Konflikt aufgeregt hin und her rennt
im Konflikt das Vertrauen verliert



6. ZU SICH STEHEN
zu sich steht
erhaben zu sich steht
Schicksal ergeben zu sich steht

12 Sternzeichen

Luft

Waage

Der Künstler

Der Schönling

- Erlaubt ist, was gefällt.
- Seid nett zueinander !



12 Sternzeichen

Luft

Wassermann

Der Individualist

Der Sonderling

- Wir werden alle als Original geboren, doch die meisten enden als Kopie



12 Sternzeichen

Luft

Zwilling

Der Gelehrte

Der Luftikus

- Hallo, wißt ihr schon das Neueste.



12 Sternzeichen - Erde

Steinbock

Der Patriarch

Der Verbissen Verbitterte

- Erst die Arbeit, dann das Vergnügen!
- Übung macht den Meister !



12 Sternzeichen - Erde

Stier

Der Bauer

Der Sturkopf

- Immer mit der Ruhe.
- Genuß ist die Frucht der Geduld.



12 Sternzeichen - Erde

Jungfrau Der Wissenschaftler Der perfektionistisch Kleinkarierte

- Ohne Fleiß kein Preis.
- Vorsicht ist besser als Nachsicht !



12 Sternzeichen - Wasser

Krebs

Der Poet

Der Schwärmer

- Ich schau dir zärtlich in die Augen.
- Zu Hause ist Heimat.



12 Sternzeichen - Wasser

Skorpion

Der Magier

Der extrem Leidenschaftliche

- Der Weg zum Himmel führt durch die Hölle.
- Ich will alles oder nichts.



12 Sternzeichen - Wasser

Fisch

Der Prophet

Der Süchtige

- Stille Wasser gründen tief.
- Mein Reich ist nicht von dieser Welt.
- Lebe Deinen Traum !



12 Sternzeichen - Feuer

Widder der Held, der Krieger Der Draufgänger

- Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg.
- Lebe wild und gefährlich.



12 Sternzeichen - Feuer

Löwe

Der König

Das Großmaul

- Ich bin das Gewollte.
- In meinem Leben bin ich der Star.



12 Sternzeichen - Feuer

Schütze

Der Hohepriester

Der Besserwiser

- Der Glaube versetzt Berge.
- Edel sei der Mensch, hilfreich und gut !



Die 6 Gebärden - Archebilder

■ 1. Gebärde

Das Schöpferische

Himmel, Licht, Lichtstrahl, Sonnenstrahl, Feuer, Frühling, Sommer, Tag, einschlagender Blitz, Feuerfunke, Flamme, Vater, Herrscher, Sieger, Triumphator, Krieger, Held, Befehlshaber, Lanzenstoss, Schwerthieb, Hammerschlag, Nadelstich, Wegweiser, Trompetenstoß, Pfeil

der Impuls, das Erschaffende, das Zeugen, das Hervorbringen, Geistesblitz,

Aufbruch, Auftreten, Aufstieg, Mut, Ermutigung, Wagnis, die Bestimmung, Entschlossenheit, Klarheit, Direktheit, Selbstbewusstsein, Zielbewusstheit, Wille, Tatkraft, Entscheidung, Befehl, Richterspruch

Schatten: Bürokrat, Machthaber, Tyrann

Die 6 Gebärden - Archebilder

- **2. Gebärde**
- **Das Empfangende**
- Erde, Dunkelheit, Mond, Mondlicht, Mondaufgang, Nacht, Dämmerung, das Feuchte, Wasser, Meer, Meereswogen, Ebbe und Flut, See, Teich, Welle, Flussmündung, sanfter Wind, ziehende Wolke, einhüllende Wolke, drohende Wolke, streichender Nebel, sich lichtender Nebel, umhüllender Nebel, Donnerrollen, Mutter, Engel, weites Tal, Bucht, Wüste, Weite, wogendes Kornfeld, wogende Zweige, Vogel-Flügel Schlag, erblühende Knospe, sich öffnende Blume, schwimmende Seerose, Höhle, offenes Tor, Schale, Schutzhülle, fließende Seide, wärmender Mantel, sich blühendes Segel, Segelflugzeug Horchen, das Wachsen, Austausch, Ein- und Ausatem, Begegnung, Offenheit, Vereinigung, Sehnsucht, Anpassung, Annäherung, Anmut, Lächeln, das Schützende, das Bergende, das Nährende, das Schöpfen aus Brunnen, das Raum Gebende, Großmut, Gnade, Sehnsucht, Tiefe, Verbindung, Angeschlossenheit, Geduld, Berührung, Warmherzigkeit
- **Schatten: das Vereinnahmende, das sich Anhängende, das Abgründige**

Die 6 Gebärden - Archebilder

- **3. Gebärde**
- **das Trennende,**
- das Abgrenzende, das Zentrifugale, Windstoss, Wirbelwind, Sturm, Donner, hinausstrahlende Sonne, Vulkan, Springbrunnen, aufspritzende Gischt, Damm, kantige Felswand, bewaffnete Festung, Stadtmauer, Grenze,
- Wächter, Igel, Hecke, Dornenhecke,
- Ablösung, Trennung, Befreiung, Kontur, Abwehr, Abwehrbereitschaft, Begeisterung, Lust, Freude,
- Springfeder, Schleuder, sich versprühende Wunderkerze, kehrende Faschingshexe, Trennwand

- **Schatten:** Zerstörung, Wut, Streit

Die 6 Gebärden - Archebilder

- **4. Gebärde**
- **Das Innehalten,**
- das Stillehalten, das Trockene, Erde, See, Herbst, Berg, Fels, Stein, ein Baum, der im Herbst Saft in sich zusammenzieht, Winterlandschaft, Abenddämmerung, verschneites Feld,
- werdende Mutter, Angler am Gestade,
- Katze vor Mausloch, Nachtteule, hockender Frosch,
- Samenkorn, geschlossene Knospe,
- geschlossenes Gefäß, Schatzkiste,
- Abstand, Distanz, Betrachtung, Rückzug, Nachdenklichkeit, Bei sich Sein, Bescheidenheit, das Warten, die Geduld, Sammlung, Stille, Geschlossenheit, das Bewahren, das Schützende, das Bergende, das Betrachtende, die Distanz, das Beobachtende, Standfestigkeit, Einsamkeit, Alleinsein, Beständigkeit, Beschaulichkeit, Atempause
- **Schatten:** Verschllossenheit, Stockung, Beschränkung

Die 6 Gebärden - Archebilder

- **5. Gebärde**
- **Das Spannende,**
- Luft, Windböe, Flamme, zuckender Blitz, Irrlicht, Wildwasserbach, aufgewühltes Meer, Quecksilber, Blatt im Herbstwind,
- aufgeregtes Huhn, Schmetterling, Flattern eines Vogels, aufgescheuchte Wespen, Zittergras, Espenlaub, gespannte Saite,
- Das Tastende, der Versuch, das Ringen, die Unruhe, Erregung, Ruhelosigkeit, Unentschlossenheit, bewegter Gegensatz, Vibration, Funkeln, Neugier, Interesse, ungerichtete Lust, Flucht, Aufgewühltheit, Zweifel
- **Schatten:** Widerstreit, Zerstreutheit, Zerrissenheit, Verwirrtheit, Angst

Die 6 Gebärden - Archebilder

- **6. Gebärde**
- **Das zu sich Stehende und in sich Ruhende,**
- Baum (in den Boden hineinwurzeln und seine Krone dem Himmel entgegen streckend),
- Berg, Fels in der Brandung, Stein, Monolith, Säule, Gipfelkreuz, Leuchtturm,
- Schlange, die sich häutet, Keimling, der durch die Erde wächst,
- Ruhe, Frieden, das Sterben, Geburt, das Wachsen, Versöhnung, das Einverständnis, das Anerkennen, das Verantwortende, Reifung, die Würde, Wahrhaftigkeit, Ausgeglichenheit, Reinigung, Aufrichtigkeit, Wachstum, ein Buddha

FEUER WECHSEL



CHOLERIKER
SOMMER
JUGEND

STOSSEN stark schnell zentral
PEITSCHEN stark schnell peripher/zentral

Zentrifugalkraft - Fliehkraft der Erde

Riemann Typ: hysterisch

Wandel Typ

Angst vor Endgültigkeit

1. Gebärde

Liebe zum Schöpferischen
zum Unvorhergesehen
zur Freiheit
Satz: „Heute ist mein Tag“

ERDE DAUER

MELANCHOLIKER
HERBST
ERWACHSENER

DRÜCKEN stark langsam zentral
WRINGEN stark langsam peripher/zentral



Anziehungskraft der Erde
Riemann Typ: zwanghaft
Dauer Typ
Angst vor Unbekanntem
4. Gebärde - Innehalten

Liebe zur Ordnung
Prinzipien, ewige Gesetze,
Wiederholung, Unsterblichkeit

Satz: „Ich bleibe,
was auch immer geschieht“

WASSER NÄHE

PHLEGMATIKER
WINTER
ALTER



GLEITEN schwach langsam zentral
SCHWEBEN schwach langsam peripher

*Revolution - Erde kreist mit
Eigendrehung um die Sonne
Riemann Typ: depressiv
Nähe Typ
Angst als Ich hervorzutreten
2. Gebärde - Fliessen*

Liebe zum Allgemeinen
zum Universellen, zur Zugehörigkeit

Satz: „Du bist das Leben
für mich“

LUFT DISTANZ



**SANGUINIKER
FRÜHLING
KINDHEIT**

TUPFEN schwach schnell zentral
FLATTERN schwach schnell peripher

Angst vor Hingabe

Rotation - Eigendrehung der Erde

Riemann Typ: schizoid

Distanz Typ

Angst vor Hingabe

3. Gebärde - Abgrenzen

**Liebe zum Besonderen
Einzigartigen**

Satz: „Ich bin einzigartig“

Körpersprache

■ Haltungen



■ Bewegungsweisen



Integration von Gegensätzlichem

- Integration in Extase (hoher Energie)
- Bewusstheit und Absichtslosigkeit
- Anziehung : der Anziehungs – und Abstosspunkt
Der Nerv- und Inspirationspunkt haben gleichen Charakter
- Persönliche Stärken und Schwächen hängen zusammen
- Pattern und Gegenpattern durchfühlen,
durchlieben, hindurchschauen

Integration von Gegensätzlichem

- Das Vollziehen der Gegenzüge befreit die Enge (Angst) und öffnet Raum zur Verwandlung von Pattern
- Das Vollziehen von Polarität öffnet das Tor für das Übergegensätzliche

Das Wesentliche ist einfach

