

Marianne Haag

## In Beziehung zur Schwerkraft sein

**„... für das Phänomen Bewegung ist der Schlüssel, dass wir das Phänomen ‚Last‘ kennen und spüren, dass wir den Zug der Erde auf die zu bewegende Masse als Widerstand erleben können.“  
(Elsa Gindler, 18.6.1953)**

**„Überwinden wir den Widerstand mit Druck, oder löst der Widerstand Spannung aus? Die Erde ist notwendig, damit wir unsere Kräfte einsetzen können.“  
(Elsa Gindler, 27.5.1955)**

Die Anziehungskraft wirkt auf alle Masse der Erde. „Wie müssen wir werden, um das zu erfahren?“, hatte Elsa Gindler jeweils gefragt. Was führte sie zu dieser Frage? Unsere Sinnesorgane sind wie Antennen organisiert: Reize treffen uns. Unser jeweiliger Zustand entscheidet darüber, ob sie uns im Ganzen erreichen oder ob wir nur „etwas merken“. Wenn wir *da sind, bereit zu erfahren*, können Empfindungen uns bewegen. Sind wir aber besetzt (mit etwas beschäftigt), *re-agieren* wir nicht. Reagieren meint antworten auf Empfindung. Es geschieht unmittelbar. Wie viel Zug gegen die Schwerkraft ist nötig, um einen Eimer mit Wasser vom Boden zu nehmen? Sind wir anwesend, erleben wir das. Die Empfindung der Last verändert unsere Spannung entsprechend, wenn wir ihn hochziehen.

Tragen wir etwas, wird die Last durch den Einsatz unserer Muskulatur und des Skelettes auf den Boden übertragen. Reagieren wir, kommt der ganze Organismus in einen entsprechenden Spannungszustand. Der Boden trägt uns, also trägt er auch das, was wir tragen. Mehr Last braucht größere Spannung. Stellen wir den Eimer auf eine neue Unterlage, ist die Entlastung wieder als Spannungsveränderung erlebbar. Bewegen ist immer Auseinandersetzung mit der Schwerkraft. Langen wir etwa mit einem Arm nach oben, muss sich Spannung verändern. Wenn wir anwesend sind geschieht das, *re-agieren* wir auf die Last. Sind wir aber gleichzeitig mit anderem beschäftigt, abwesend, bewegen wir uns mit willkürlicher Anspannung. Wir kommen nicht in unmittelbarem Kontakt mit der Situation. Sind wir anwesend, antworten also unseren Möglichkeiten entsprechend auf die konkrete Forderung, belebt, strafft uns Bewegung. Fahren wir jedoch „doppelspurig“, tun etwas und

sind dabei woanders, stören wir die Lebensfunktionen.

### Anwesend Schwerkraft erleben

Wie viel Aufwand braucht es, um den Zug der Schwerkraft zu überwinden? Wie müssen wir werden, um das zu erleben? Nur anwesend sind wir bereit zum Erfahren. Anwesend werden wir, wenn wir eine Aufgabe oder eine Situation akzeptieren, womit ein klares „Ja“ gemeint ist, nicht nur intellektuelle Zustimmung. Erst dann kann uns das, was wir vorhaben, heranholen. – Erleben wir uns getragen vom Boden? Kommen wir in Beziehung zur Schwerkraft, sind wir auch in Beziehung zum Boden. Weil er uns Widerstand gibt, kann sich unser Spannungszustand immer neu dem Aufwand entsprechend verändern, können wir unsere Kräfte angemessen einsetzen, für jede Bewegung, je nach Belastung oder Entlastung.

Probieren wir, in Beziehung zur Schwerkraft zu sein, wird uns immer wieder auffallen, dass wir abwesend sind, in Gedanken, Vorstellungen, Tagträumen. Probieren heißt wach sein, erfahren, messen und vergleichen, was dann wieder orientiert beim nächsten Versuch. Probieren ist „unterwegs sein“, „sich nähern“, und bedeutet nicht etwa, das, was wir verstanden haben, gleich richtig zu machen, sondern bedeutet sich orientieren aufgrund von Erfahrung. Es erstaunt uns vielleicht zu erleben, wie schwer es ist, bei einer Sache zu sein und bei ihr zu bleiben. Wir sind es gewohnt, etwas zu tun und gleichzeitig woanders zu sein. Wird uns aber unser Abwesendsein bewusst, können wir



In Beziehung zur Schwerkraft die Welt erkunden.  
Foto: Carola Portenlänger

wieder ankommen und unseren Empfindungen folgen: Die Sache selbst teilt uns dann unmittelbar mit, was und wie viel es zu ihrer Erfüllung braucht.

Wenn wir dem Zug der Schwerkraft nachgeben, um uns beispielsweise zu bücken oder etwas abzulegen, braucht es auch Spannung, nämlich genau so viel wie nötig ist, um den Zug zu erfahren und ihm nach unten zu folgen, nicht einfach nach unten zu sacken, Opfer der Last zu werden. Erfahren selbst ist kein Tun, sondern Spiel einer unserer Fähigkeiten. Es erfordert, wie alle Lebensfunktionen, einen bestimmten Spannungszustand im gesamten Organismus, den wir als Wachheit, Munterkeit und zugleich Ruhen erleben. Wenn wir erfahren, sind wir *anwesend, bei uns*, und können auch *bei einer Sache sein*. Es kann uns aber auch umgekehrt etwas so interessieren, dass es uns *heranholt*, wir anwesend werden.

### Zweckmäßig auf den Zug der Schwerkraft reagieren

Die für eine Bewegung nötige Spannung verändert sich innerhalb der Bewegung, denn der von uns geforderte Zug gegen die Schwerkraft ist in jedem Moment anders, denn unser Skelett funktioniert auch als Hebelssystem. Reagieren wir auf den Zug – er ist uns Widerstand und löst dadurch die nötige Spannung aus –, spielen die Gelenke. Wir verhalten uns zweckmäßig, also sowohl unseren Möglichkeiten als auch der Aufgabe entsprechend. Verlieren wir aber die Beziehung, bevor wir beim Bücken unten sind oder bevor der jeweilige Gegenstand ganz auf dem Boden angekommen ist, reißt der Kontakt plötzlich ab. Wir lassen den Bewegungsprozess nicht organisch zu Ende laufen. Das ist ein Hinweis auf unsere Abwesenheit. Wir erfahren die Last nicht mehr und lassen uns nicht von ihr nach unten ziehen, bis der Boden sie wieder unmittelbar aufnimmt. Wir merken stattdessen einen Ruck, der uns staucht. Es dauert dann, bis die Gewebe sich wieder aufgespannt haben und wir für weitere Bewegung bereit sind. Wenn wir die Zeit zu dieser Regeneration nicht lassen, weil wir, abwesend, ihre Notwendigkeit gar nicht spüren, werden wir zunehmend eingeschränkt in unserer Funktionsfähigkeit und ermüden schneller.

Vergleichbares in den Auswirkungen geschieht, wenn wir uns in eine Arbeit „stürzen“, ohne dafür bereit zu sein. Es ist dann von Anfang an keine Beziehung zur Schwerkraft da. Die Abwesenheit können wir am

