

ARTIKEL:

Gedanken zu sophrologischen Erlebnissen (Vivenzen)

Von Dr. phil. Christiane Oppikofer, Master Specialiste in Caycedianischer Sophrologie

Vivenzen = auf gut Deutsch: Erlebnisse

Jeder Mensch hat Erlebnisse, die er mehr oder weniger bewusst wahrnimmt, ganz gleich ob sie sich äusserlich oder innerlich abspielen. In unserer heutigen Gesellschaft nehmen wir vor allem äussere Erlebnisse wahr, wir werden durch die Medien geradezu damit bombardiert. Zudem sind sie meistens von negativem Charakter. Bewusst und unbewusst richten wir uns auf diese negativ gefärbten Ereignisse und Erlebnisse aus.

Sophrologie fördert Erlebnisse, die bewusst und positiv zugleich sind. Beim Training finden diese Erlebnisse zudem auf speziellen Bewusstseinssebenen statt.

Ich möchte kurz etwas näher auf diese Bewusstseinssebenen eingehen. In der neueren Sophrologie sind die Grenzen zwischen verschiedenen Bewusstseinssebenen (Niveaus) sehr subtil. Früher war das Sophroliminale Niveau massgebend. Es befindet sich zwischen dem Schlaf und dem Wachzustand. Diese Bewusstseinszone ist äusserst empfindlich, denn sie öffnet die Türe zu tieferen Schichten des Bewusstseins, namentlich dem Unbewussten. Die positiv gesteuerte Kontrolle über diesen Grenzbereich erlaubt eine Entdeckung und Eroberung des ganzen Bewusstseins. Über das Sophroliminale Niveau verändern wir unser Bewusstsein in eine positive oder negative Richtung. Dies geschieht tagtäglich, nur meistens unbewusst. Bei mangelnder Kontrolle dieses Grenzbereichs (den wir täglich mindestens zweimal überschreiten, nämlich beim Einschlafen und beim Aufwachen), können negative Elemente, wie Ängste, Sorgen, Aggressionen usw. in uns eindringen und mit der Zeit zu pathologischen Veränderungen des Bewusstseins führen (stressbedingte Krankheiten z.B.).

Diese sensible Zone wird charakterisiert durch zwei spezifische Grenzen, die eigentliche Schlafgrenze und die Wachzustandsgrenze. In diesem Zwischenbereich sind die Abwehrmechanismen des Wachseins, sowie die des Schlafes nicht aktiviert – es ist eine Art Grauzone, in der das Bewusstsein irgendwo im "Nichts" zu schweben scheint.

Aber genau in diesem "Nichts" geschieht eine Programmierung unseres Bewusstseins, die je nachdem in einem positiven oder negativen Sinne ausfallen kann.

Heute ist das Sophroliminale Niveau mehr dem Schlaf zugeordnet und der „Arbeitsort“, worin sich das Bewusstsein selbst erleuchtet, hat sich mehr gegen das Wachsein verschoben. Die sensiblen Niveaus werden theoretisch in eine infraliminale, Isocay und supraliminale Schicht unterteilt. Der Yoga arbeitet in der infraliminalen Schicht, die sich nahe am Sophroliminalen Niveau, d.h. an der Schlafgrenze befindet. (Mir scheint, dass es aber auch dynamischere Formen des Yoga gibt, in denen das Bewusstsein durchaus als „wach“ - und nicht „schläfrig“- bezeichnet werden kann). Die Zen-Meditation befindet sich im Bewusstseinsniveau, die als supraliminale Schicht bezeichnet wird. Hier wird das Bewusstsein bewusst „aufgekratzt“, d.h. der Meditierende sollte hellwach und aufmerksam sein. Die Isocay-Schicht ist wie die Sophrologie schon in ihrer Definition klarstellt, die goldene Mitte: das Bewusstsein in einem Zustand des Gleichgewichts, der Harmonie. Weder schlaff noch aufgeregt. Diese harmonische Schicht scheint die empfänglichste zu sein, damit das Bewusstsein sich selbst erleuchten kann. Hier ist das Arbeitsgebiet des phänomenologischen Bewusstseins auf einem gewissermassen neutralen Boden, um Phänomene auftauchen und ein Erlebnis (eine Vivenz) entstehen zu lassen.

Theoretisch sieht das sehr klar und logisch aus. Praktisch sind diese sehr feinen Unterschiede nur nach einem regelmässigen Training wahrnehmbar. Die Eroberung dieser Nuancen ist Frucht einer langjährigen Arbeit mit dem Bewusstsein. Für Anfänger scheinen mir diese nicht geeignet; es ist schon ein grosser Schritt gemacht, wenn Menschen, die verspannt und gestresst sind, das Sophroliminale Niveau bewusst erleben! Entweder sind sie hellwach und bleiben in ihrer Anspannung oder schlafen ein.

In der Sophrologie richtet sich das Augenmerk in jüngster Zeit auf die mittlere Isocay-Zone, denn dadurch können wir positiv Einfluss nehmen auf all unsere Bewusstseinsstrukturen, d.h. auf unsere ganze Existenz. Für mich persönlich ist es wichtig, dass ich ALLE Bewusstseins Ebenen integriere, denn je besser ich auf allen Instrumenten spiele, desto harmonischer und klangvoller wird mein Bewusstseins-Orchester. In meinem persönlichen Training bewege ich mich, wenn möglich, auf verschiedenen Ebenen, immer wissend WO ich mich grad befinde. Je besser ich damit „spielen“ kann, desto flexibler werde ich und kann

mich neuen Lebenssituationen optimaler anpassen. Die wahre Existenz befindet sich in diesem harmonischen, fließenden Gleichgewicht und erstarrt nicht in einer vorgegebenen Bewusstseinschicht.

Mit einem fließenden Vorgehen verstärken wir mithilfe der verschiedenen Schichten unsere Fähigkeiten und Strukturen des Bewusstseins. Zudem können wir gleichzeitig neue Elemente unserer Individualität entdecken und integrieren. Wir entdecken nach einer gewissen Trainingszeit unsere ganz eigenen Werte oder Wertvorstellungen.

Wiederholen wir diese positiv wahrgenommenen Erlebnisse (Vivenzen), so verwandeln wir uns selbst in eine positive Richtung. Wir erreichen damit ein psycho-physisches Gleichgewicht, das unser Leben harmonisch und bewusst werden lässt. Wir werden im eigentlichen Sinne Meister unserer eigenen Existenz. Wir bleiben somit nicht mehr der Spielball des Schicksals, der von dessen Launen abhängig ist und dem wir hilflos ausgeliefert sind, wir werden nicht nur von äusseren Ereignissen, Einflüssen und anderen Menschen beeinflusst werden, sondern wir entscheiden selbst, von innen heraus, was wir erleben und wie wir mit verschiedenen Lebenssituationen umgehen wollen.

Wenn wir frei werden von diesen äusseren Einflüssen, Ereignissen und Meinungen von anderen Menschen, sind wir wahre Individualisten. Ein Individuum (ein unteilbares Wesen) übernimmt Verantwortung für sich selbst, für andere und für die Umwelt. Wahre Freiheit kann nur in unserem Innern entstehen, sie ist eine innere Haltung gegenüber dem Leben. Dazu braucht es ein liebevolles Verhalten zu sich selber und zu anderen Menschen. Darüber hinaus bedeutet liebevolles Verhalten, sich selbst gegenüber ehrlich zu sein, und es bedeutet auch, sich selbst und andere nicht zu beschuldigen oder herunterzumachen.

Mit einem sophrologischen Training haben wir die Mittel zur Hand, um zu einem liebevollen Verhalten zu sich selbst und zu anderen, zu mehr Lebensfreude und Spontaneität zu gelangen. Dies geschieht durch die Vivenz, eben diese Erlebnisse in einem positiven Rahmen und mit unserer ganzen Aufmerksamkeit. Aus diesem Grunde gelten zwei Gesetze in der Sophrologie, nämlich 1. das Gesetz der Vivenz und 2. das Gesetz der Wiederholung der Vivenz.

Das Mittel zum Erreichen einer sophronischen Existenz ist der Logos, die Sprache. Sie vermittelt Botschaften des Bewusstseins. Sprache ist ein Zeichensystem, dient zur

Kommunikation, ist eine Handlung, ein Akt des Bewusstseins. In der Sophrologie interessieren wir uns für den Akt des Bewusstseins, d.h. für die Grundstruktur des Bewusstseins.

In den Phänomenologisch-Vivenziellen-Beschreibungen (PVB) enthüllt sich das Bewusstsein in seinen universellen Strukturen. Erlebnisse sind hier mithilfe der geistigen Dimension, unserem Intellekt, und unserem Körper (die Hand, die schreibt) in schriftlicher Form festgehalten. Diese mentale Integrierung vertieft und strukturiert das Erlebnis. Mithilfe der Phänomenologisch-vivenziellen Beschreibung wird die Gechichtlichkeit des Menschen in ihrer Dreidimensionalität ersichtlich. Wir können auch erkennen, welche Intentionalität das Bewusstsein einnimmt, in welche Richtung das Bewusstsein weist. Durch mündliche oder schriftliche Berichte bildet sich die Allianz zwischen Klient und Sophrologe. Auf dieser Grundlage, von Mensch zu Mensch, entdecken wir das Bewusstsein und die grundlegenden Werte des Individuums.

Meine Arbeit über die Phänomenologisch-vivenziellen Beschreibungen (PVB)

In meiner Diplom-Arbeit habe ich PVB aus den vier ersten Dynamischen Entspannungen (DEC 1 bis 4) des fundamentalen Zyklus zusammengetragen und untersucht. Es handelt sich um die ursprünglichen Methoden und nicht um die aktualisierten DEC mit den fünf Systemen. Ich habe in dieser Arbeit mehrere Hundert Berichte sortiert und gelesen, soweit dies die manchmal recht eigenwilligen und unleserlichen Handschriften überhaupt zuliessen. Dieses Durchlesen erforderte grosse Geduld und Konzentration, denn oft wiederholten sich Banalitäten. Es handelte sich darum, die Perlen aus dem Heuhaufen herauszusuchen. Es war sehr interessant zu sehen, wie sich das Bewusstsein mit dem Vivenziellen Training entfaltete und die Werte langsam sichtbar wurden. Es war leider nicht möglich PVB einzelner Personen über einen längeren Zeitraum zu verfolgen. Die gesammelten Papiere waren wild durcheinander gestapelt und von verschiedenen Seminarteilnehmern aus allen möglichen Kursen zusammengetragen. Es wäre interessant, einmal einzelne Personen im eigentlichen vivenziellen Prozess zu beobachten, was Prof. Caycedo vom zweiten Zyklus anscheinend tut.

Diese Arbeit ist also punktuell (das heisst auf ein beschränktes Thema limitiert) und in diesem Sinne phänomenologisch, als sie nichts interpretiert oder analysiert. Es ist vielmehr ein

Zusammentragen verschiedener Blüten des Bewusstseins, die sich zu einem bunten Blumenstrauss zusammenfinden.

In einem ersten Teil wird kurz auf die Sprache eingegangen, um mit den schriftlichen Berichten aus dem sophrologischen Training abzuschliessen. Daran schliesst sich ein kurzer Exkurs über das Bewusstsein und die Bewusstheit an. Dieser ist persönlich gefärbt und nicht wissenschaftlich in einem sophrologischen Sinne, d.h. keine theoretische Darstellung des Bewusstseinsbegriffs aus der Caycedianischen Sophrologie. Es ist ganz einfach ein Ausströmen meiner eigenen Inhalte in Bezug auf die fünf Sinne, die unserem Bewusstsein als Vermittlungskanal dienen.

Etwas genauer wird die Definition und der Zweck der PVB erörtert. Durch ein sophrologisches Training kann das Bewusstsein entdeckt, erobert und umgewandelt werden. Als unentbehrliches Element dieser Entwicklung, die sich nicht nur über den hier in dieser Arbeit untersuchten ersten Zyklus, sondern weiter im radikalen und existenziellen Zyklus erstreckt, muss der Körper gelten. Die Verwurzelung im Körper, die Ausgestaltung eines gefestigten Körperbewusstseins, das sich im Laufe des Trainings dynamisch weiterentwickelt, ist grundlegend für den Weg zu einem bewussteren Leben. Mithilfe des Körpers werden viele Fähigkeiten des Bewusstseins geweckt und ausgebildet, wie zum Beispiel die Konzentration, die besonders wichtig ist im fundamentalen Zyklus.

Im Hauptteil dieser Arbeit werden verschiedene, mir signifikant oder interessant erscheinende Stellen aus den vielen PVB zitiert. Diese Ausschnitte (eigentliche Biopsien des Bewusstseins, von denen Caycedo einmal gesprochen hat) sind in deren ursprünglichen Sprachen belassen, d.h. französisch oder deutsch zitiert worden. Diese Arbeit versteht sich zudem als Brückenschlag zwischen zwei Sprachgebieten und deren Mentalitäten.

Diese Öffnung erscheint mir der sophrologischen Geisteshaltung zu entsprechen, die Toleranz, Verständnis und Liebe als grundlegende Werte beinhaltet. Die Sophrologie kann den heutigen Tunnelblick des kartesianischen Denkens sprengen und zu einer anderen Form der Wahrnehmung führen, die auf einer neuen Sicht auf das Leben und auf die wahre Natur des menschlichen Bewusstseins gründet.

Die Arbeit kann in meiner Praxis eingesehen werden oder für 20.- bei mir bestellt werden.

Christiane Oppikofer 30.10.2005

Av. De la Gare 17

1003 Lausanne

TEL. 021. 312 79 54 /FAX 021 312 79 51