

# Gabriele Schwind

Auszug aus N° 38D – 2/2004

## über Paul Linden

**Gabriele, zum vermehrten Male hast du ein Seminar mit Paul Linden in Deutschland organisiert. Was veranlasste dich bisher, diese Arbeit zu übernehmen?**

Ich habe Paul und seine Art von Trauma-Arbeit vor etwa drei Jahren kennen gelernt. Er hielt in der »Somatics Academy« zum ersten Mal in Deutschland ein Seminar und ich habe damals dort mitgearbeitet

Die Teilnehmer waren von Paul und seinem Ansatz »Winning is Healing« so sehr begeistert, dass sie unbedingt mit ihm weiterarbeiten wollten. Ich wurde gefragt, ob ich die Organisation übernehmen würde, und da ich selbst genauso begeistert war und mithelfen wollte, seine Arbeit in Deutschland bekannt zu machen, habe ich diese Aufgabe übernommen. Seitdem habe ich sechs Seminare mit Paul organisiert, jeweils eines im Frühjahr und eines im Herbst.

Warum ich das tue, habe ich mich zwischendurch auch immer wieder gefragt, denn es macht nicht nur Spass. Die Begeisterung trat schon manchmal in den Hintergrund, wenn ich stundenlang Flyer gefaltet und eingetütet habe. Am schlimmsten waren die Wochen, bis ich genügend Anmeldungen hatte und zu Paul sagen konnte: »Kauf dein Flugticket und komm!«

Und wenn dann der Workshop begann und ich seine Arbeit wieder erleben durfte, wusste ich auch wieder, warum ich mir die Arbeit mache: Seine Präsenz, sein Humor, sein Herz berühren mich sehr. Er verkörpert das, worüber er spricht: »power and love«. He walks his talk, wie es im Englischen so schön heißt.

Was ich an Paul sehr schätze, ist seine Tiefe, seine Authentizität und seine Spiritualität, die er aber nicht »vor sich herträgt«, sondern die man als tragende Grösse spüren kann, wenn man genau hinschaut.

Er arbeitet pragmatisch und nachvollziehbar am und mit dem Körper. Ein wichtiges Werkzeug seiner Arbeit ist Aikido. Er benutzt Bewegungssequenzen daraus zur Vorbereitung, zur Auflocke-

rung, zur Kräftigung und abends als Ausklang in der Gruppe. In der Einzelarbeit werden von Paul aus dem Aikido entwickelte Übungen oder Griffe eingesetzt, um auf eine neue Art mit einer alten und oft belastenden Situation umzugehen und zu erleben, wie die eigenen Ressourcen gestärkt werden können und sich eine bisher scheinbar hoffnungslose Unterlegenheit in ein »Gewinnen« verwandeln kann.

**Horst Schwickerath  
Beaumont**

Ich habe es nicht nur bei Teilnehmern beobachtet, sondern auch am eigenen Leib erlebt, wie sich dieses »Gewinnen« anfühlt: vom ungläubigen Staunen über das allmähliche Wahr-Nehmen bis hin zur ausgelassenen und kraftvollen Freude. Da heilt tatsächlich was; da geschieht der Schritt vom Opfer zum eigenständig Handelnden. Da erlebe ich, dass Gewinnen wirklich heilt (Winning is healing), und dafür setze ich mich auch weiterhin ein.

**Was Sie da erwähnen, ist ja wohl das direkte Resultat, was aber ist das erstrebte Endresultat?**

Letztendlich steht hinter den Seminaren das Ziel, dass die Teilnehmer lernen, ihr Leben mit seinen Herausforderungen bewusster, authentischer, effizienter, kraftvoller und freudiger zu leben und diese Erfahrungen und dieses Wissen an andere weiterzugeben. »Power and Love« statt »Fear and Anger«. Seine Motivation drückt Paul u.a. in den Schluss-Sätzen seines E-Books »Reach Out. Body Awareness Training for Peacemaking« aus, an dessen Übersetzung ich gerade mitarbeite: »If you are working on healing your own fear and anger, you are really working on saving the whole world. If you are helping others become more peaceful, you are really working on saving not just the people you work with but the entire world. It's worth doing.«

**Steht ein Konzept hinter der Seminarreihe?**

Am Anfang bestand ein starker Wunsch nach einem so genannten Training – mit einer

*Gabriele Schwind ist Organisatorin der Seminare mit Paul Linden.*

*Warum tut sie das?*

*Gute Frage, denn »es macht nicht nur Spass.*

*Stundenlanges Flyer*

*folden und eintüten...,*

*...die Warterei auf*

*Anmeldungen...!*

*Doch spätestens im*

*Workshop weiss ich,*

*warum...: Seine*

*Präsenz, sein Humor*

*und Herz berühren*

*mich. Er verkörpert,*

*worüber er spricht:*

*»power and love«. He*

*walks his talk, wie es*

*so schön heisst.«*

abschliessenden Zertifizierung zum BIM-Trainer (Being in Movement®). Und so begann Paul, ein Konzept auszuarbeiten, das der Entfernung Columbus, Ohio-München gerecht wird. Das heisst, mehrfach im Jahr fünf Tage oder länger miteinander zu arbeiten, mehrere Jahre lang. Das hat allerdings die Urlaubsplanung und den finanziellen Rahmen der meisten gesprengt.

Dazu kam für mich als Organisatorin, dass Paul in Deutschland bzw. Europa noch nicht bekannt genug war, um eine Gruppe zusammen zu bekommen, die stabil genug und gross genug war, um ein paar Jahre lang zu »halten« und sich zu tragen.

Deshalb hat Paul zunächst eine lockere Folge von Seminaren gehalten, mit dem Angebot, dass sich eine Kerngruppe bildet, die an einer Ausbildung interessiert ist, und gleichzeitig der Möglichkeit, dass Neue in den ersten beiden Tagen eines Workshops dazustossen bzw. schnuppern können.

Im letzten Jahr haben Ex-Teilnehmer in ihren Heimatorten und -ländern angefangen, für Paul Vorträge und Workshops zu organisieren wie z. B. in Berlin und Wien; im Frühjahr wird er in Dublin sein und ich weiss, dass eine Teilnehmerin plant, in Brighton etwas auf die Beine zu stellen.

Inzwischen ist es auch so, dass andere Gruppierungen in der Münchner Umgebung Pauls kommen zu den Winning-is-Healing-Seminaren nutzen, um ihn für ihre Themen »auszuleihen«. So hat er z. B. zum Kongress »Aiki-Extensions« in Augsburg (Bericht N° 36D des Aikidojournals) beigetragen; wird in Aikido-Dojos eingeladen, um zu unterrichten; hat im November einen Vortrag vor einer Mediatoren-Gruppe gehalten; und für den kommenden Mai habe ich so viele verschiedene Anfragen, dass er eine Woche lang in unterschiedlichen Zusammenhängen beschäftigt sein wird.

Das hat dazu geführt, dass Pauls Arbeit bekannter geworden ist und immer neue Leute anzieht. Und das wiederum führt dazu, dass wir uns gerade ein neues Trainingskonzept überlegen, das die unterschiedlichen Aspekte seiner Arbeit berücksichtigt. Man kann dann unterschiedliche »Grade« von Zertifizierung erreichen: die 1. Stufe um Haltung und Entspannung zu unterrichten, die 2. Stufe für »Peacemaking«, wie Paul es nennt, also Umgang mit Konflikten bzw. Mediation, die 3. Stufe Trauma-Arbeit (was wir in den Winning-is-Healing-Seminaren machen), und die 4. Stufe Ergonomics/Bewegungsverbesserung (Wie spiele ich besser Klavier/Golf? Wie



sitze ich besser am Computer? Wie übe ich besser Aikido?).

***Du sagst, dass der Bekanntheitsgrad von Paul noch hinderlich ist, eine gesicherte Situation zu schaffen. Ist da Amerika »anders entwickelt«?***

Na, da Paul seit 30 Jahren seine Arbeit in den USA in den unterschiedlichsten Zusammenhängen ausübt und präsentiert, ist er dort bekannter als in Deutschland.

Er hat in seinem Zentrum in Columbus schon Teilnehmer in seiner Arbeit (BIM) zertifiziert.

Da sie in der Nähe wohnen/wohnen, ist ein solches Training natürlich viel einfacher abzuhalten als bei uns, wo er mehrmals im Jahr für eine Woche rüberfliegen muss und eine angemessene Anzahl von Teilnehmern aus ganz Deutschland (und Europa) anreisen muss. Hier ist es mit viel mehr Organisation und Kosten verbunden.

Die »Studenten« dort können jede Woche oder jede zweite Woche kommen und kontinuierlich arbeiten, üben, lernen und bei seinen »normalen« Kursen (z. B. Aikido für Kinder) assistieren.

Der Aufwand ist also viel geringer und ausserdem können die Studenten dranbleiben. Bei uns liegt jeweils ein halbes Jahr zwischen den Trainings. Da besteht die Gefahr, dass man abgelenkt wird, andere Kurse besucht, den Kontakt verliert. Ich organisiere zwar für die Zwischenzeit Übungstreffs, wo wir zusammenkommen, um miteinander zu üben, unsere Aufzeichnungen durchzusprechen, Fragen zu klären oder zu berichten, wie wir Pauls Arbeit in unsere Arbeit mit Menschen und in unseren Alltag übertragen. Aber die Durststrecke ist eben doch recht lang.

***Ein wichtiges Werkzeug ist Aikido, weisst du warum? Warum setzt Paul Aikido es in seiner Trauma-Arbeit?***

Da gibt es zwei Ebenen. Zum einen ist Aikido eine Selbstverteidigungskunst, die aus einer speziellen Abfolge von Bewegungen besteht. Zum anderen geht es Paul um Körperbewusstsein. Den Grunddenkansatz hat er von Moshe Feldenkrais genommen und sein Experimentierfeld dafür ist Aikido. Er hat daraus seine eigenen Übungen entwickelt, die für uns in ihrer Eigenheit einen ganz besonderen Wert seiner Arbeit ausmachen.

Die Üben lernen im Aikido mit ihm, bei einem Angriff entspannt und fokussiert zu bleiben. Wenn sie dann in einer sicheren Situation entspannt sein können, geht Paul in ein Rollenspiel über, das eine traumatische Situation des Klienten wiederholt. Dabei wird daran gearbeitet, diesen neuen Körperzustand von entspannter Wachsamkeit auch unter Stress aufrechtzuerhalten.

Zum Körperbewusstsein gehören geistiges und körperliches Verständnis von Muskeln, Atem, Gelenken, Haltung, Absicht, Bewusstheit, Bewegung, Fluss und »Herz«.

Im Aikido sind diese Elemente wichtig, damit der Verteidiger seinen Körper und seine Bewegungen kontrollieren und die Bewegungen des Angreifers wahrnehmen und ebenfalls kontrollieren kann.

Ausserhalb von Aikido benutzt Paul Aikido-basierte Körperbewusstheit in seiner Arbeit z. B. in der Trauma-Arbeit, da sie ihm hilft, die körperlichen Antworten des Klienten zu sehen und mit ihnen umzugehen. Durch die Fähigkeit, die Körperreaktionen des Klienten zu sehen und mit ihnen zu arbeiten, kann Paul ihm helfen. Indem er den Klienten dieselben Elemente der Körperwahrnehmung beibringt, lernen sie, ihre eigenen Körperreaktionen zu steuern. Sie können selbst einen Zustand entspannter Wachsamkeit entwickeln, das »Gegenmittel« zu Angst und Dissoziation, die eine Folge von Trauma sind.

Neben Entspanntheit lehrt uns Aikido, wie wir Angriffe abwehren bzw. besiegen können. Wenn die Klienten in ihren Rollenspielen entspannt bleiben können, setzt Paul Aikido-Verteidigungstechniken ein, um ihre Traumata zu überwinden. Wenn Missbrauch»opfer« die Erfahrung machen, dass sie GEWINNEN können, kann das ihr Leben verändern. Sie brauchen nicht mehr als Opfer durch die Welt laufen. Paul spricht übrigens nie von



»Missbrauchopfern«, sondern verwendet den Begriff »abuse survivor« (Überlebender).

Paul betrachtet Aikido nicht nur als Kampfkunst und Mittel zur Körperbewusstheit. Über Entspannung und In-die-eigene-Kraft-Kommen (empowerment) hinaus, haben die fließenden und graziösen Bewegungen im Aikido in sich selbst schon eine heilende Qualität. Sie führen zu einem geistig-körperlichen Zustand von Ganzheit, wie er sagt – und wie wir es nach einem intensiven

Seminartag erleben, wenn wir uns durch die Art, wie Paul Aikido unterrichtet, lockern, erden, kräftigen und viel Spass miteinander haben.

**Die von dir erwähnten Aikidosequenzen bzw. Griffe, wie du es umschreibst, die Paul bei seiner Arbeit einsetzt, sollen was bewirken?**

Da Aikido nicht mein »Weg« ist, drücke ich mich wahrscheinlich nicht »fachfäulich« genug aus. . .

Die Aikidotechniken, die Paul vorgibt, ermöglichen dem Klienten, in einer Übesituation spielerisch mit einem Angriff umzugehen und die befreiende Erfahrung zu machen, aus einer vorher überwältigenden Situation siegreich hervorzugehen.

Sie bewirken unmittelbar, dass der Übende lächelt und atmet, wenn er den Angreifer »geworfen« hat. Im weiteren Sinne gibt ihm diese Erfahrung Selbstvertrauen und die Fähigkeit, Effizienz und Sicherheit für sich zu schaffen. Das gilt für Trauma-Arbeit, aber auch für andere Anwendungsgebiete von BIM.

**Finden Gruppengespräche statt, um das Erspürte, Erfahrene aufzuarbeiten? Wird es erklärt?**

Ja, natürlich finden Gruppengespräche statt. Es gibt dafür viel Raum. Und wenn Paul z. B. in der Gruppe Einzelarbeit macht, kommentiert er die einzelnen Schritte. Nach einer »Arbeit« bespricht er – natürlich mit dem Einverständnis desjenigen – die jeweiligen Wahrnehmungen und Schritte. Er beantwortet Fragen der Teilnehmer oder dessen, der an seiner Geschichte gearbeitet hat. Er erklärt, warum er wann welche Frage gestellt, welche Beobachtung (z. B. Körper, Atmung, Blick) gemacht, welche Spur verfolgt hat. Er macht den Ablauf plausibel – und das Ergebnis gibt ihm recht.

**Bei dem von mir Gesehenen wandte er zum Beispiel mehrfach Ikkyo an, um sich von einer älteren Dame mit einer Konterbewegung werfen zu lassen.**

Dazu fällt mir eine Geschichte ein, die Paul gern erzählt. Am Anfang seines Buches »Winning is Healing. Body Awareness and Empowerment for

## Internationaler Aikidolehrgang in Bernau am Chiemsee mit

### Yoshimitsu Yamada Sensei

8. Dan Shihan

## 30. August bis 5. September 2004

Sporthalle Bernau am Chiemsee

**Info:**

Shusoko Dojo Rosenheim  
Am Rossacker 7  
D-83022 Rosenheim  
Tel.: +49/8031-334 19  
Fax: +49/8031-359 248  
E-mail: shusoku.jm@t-online.de  
http: //www.aikido-rosenheim.de

**Übungszeiten:**

10:00 – 11:30 Uhr  
11:45 – 12:45 Uhr  
18:00 – 19:00 Uhr

Lehrgangsgebühren Euro 150.– /Lehrgang  
Euro 35.– /Tag





Gabriele Schwind mit Tochter.

Abuse Survivors« beschreibt er den »Fall Nancy«. Nancy war als Kind von ihrem Vater sexuell missbraucht worden. Sechs Monate lang bearbeitete Paul mit ihr ihre Verkrampftheit (Gesicht, Fäuste, Schultern, Atmung) und ihr In-sich-Zusammenfallen, das merkwürdigerweise damit einherging. Sie lernte, in ihrem Körper einen Zustand von Wachheit, Kraft und Liebe zu schaffen. Das ist ein Zustand von Ausdehnung und Freude. Sie nutzten ihn als Grundlage, um ihre Dissoziation und Körper-taubheit zu überwinden und sich dem offen zu stellen und das anzuschauen, was ihr angetan worden war. Sie nutzten diesen Körperzustand als Grundlage für Selbstverteidigungspraktiken. Sie lernte, präsent und fokussiert zu bleiben und zu GEWINNEN, wenn Paul den Angreifer spielte. Sie machte die Erfahrung, dass Kraft liebevoll und lebensbejahend eingesetzt werden kann.

Eines Tages gegen Ende der gemeinsamen Zeit kam sie zu einer Sitzung mit einem strahlenden Lächeln. Sie erzählte, dass sie bei ihren Eltern etwas abholen musste. Als sie klein war, hatte ihr Vater oft die Beherrschung verloren und sie gewürgt, um sie zum Schweigen zu bringen. Dieses Mal versuchte er es wieder. Aber als er jetzt auf sie zu kam, hielt sie nicht den Atem an und zog sich auch nicht aus ihrem Körper heraus, sondern sie atmete weiter, behielt ihr Gleichgewicht und nahm die Haltung von Kraft und Liebe an, die sie mit Paul geübt hatte. Sie parierte den Griff ihres Vaters, wirbelte ihn herum, warf ihn

gegen die Wand und sagte klar und deutlich: »Das kannst du mit mir nicht mehr machen!« Danach ging sie. Das ist Heilung. Durch ihre eigene Kraft hat sie als Erwachsene gesiegt, wo sie als Kind verloren hatte.

Und das war möglich durch die Aikidotechniken und die neue Körperverfassung, die sie mit Paul geübt hatte und auf die sie jetzt zurückgreifen konnte. Übrigens ist es für eine Heilung keine notwendige Voraussetzung, wie in Nancys Fall den tatsächlichen Angreifer aufzusuchen und ihn durch die Luft zu werfen. Normalerweise wird »nur« im übertragenen Sinne gearbeitet – und das reicht völlig aus. Das Erleben des Gewinnens



in einer zuvor überwältigenden Situation und das Spüren im Körper bewirken die Heilung, das muss aber nicht die Ursprungssituation sein.

Während eines Workshops kann eine solche »Geschichte« im Zeitraffer durchlebt und bearbeitet werden. Die Gruppe bildet den Rahmen und trägt den Prozess mit, durch den erstaunlich schnell und tief gegangen wird.

Gegen Ende, wenn sich die »Befreiung« anbahnt, erweitern wir schleunigst den Kreis, damit der »Übende« Raum genug hat für seine Konterbewegung und es richtig genießen kann, Paul zu werfen bzw. den Angreifer, den er hier verkörpert, zu besiegen. Meist mehrfach, damit das Befreiungsgefühl im ganzen Körper (sozusagen in jeder Zelle) gespürt und verankert werden kann. ■

**PAUL LINDEN ist ein Körper-Erzieher und Aikidoka, Gründer des Columbus Center for Movement Studies und der Entwickler des »Being In Movement«® Körper/Geist-Trainings. Er hat den Ph.D. in Physical Education, ist ein anerkannter Feldenkrais-Lehrer und hat sowohl den fünften Dan in Aikido als auch den ersten Dan in Karate.**

**Seine Arbeit beinhaltet die Anwendung des Körper/Geist-Wahrnehmungstrainings in solchen Bereichen wie Stressmanagement, Konfliktlösung, Leistungsverbesserung und Traumaheilung. Er ist der Autor von »Comfort at Your Computer: Body Awareness Training for Pain-Free Computer Use« und »Winning is Healing: Body Awareness and Empowerment for Abuse Survivors«.**

Paul Linden in Deutschland:

**Vortrag**

3. Mai in München: Vortrag »Power and Love. Body Awareness Training as a Foundation for Living«

**Frühlings-Workshop: »Winning is Healing«:**

7. bis 10. Mai im Gut Biberkorf bei Starnberg statt.  
7./8. Mai: Gelegenheit für Neueinsteiger

**Herbst-Workshops »Winning is Healing«:**

29. Oktober bis 1. November 2004 in Birach

**und 2005:** 26. bis 29. Mai 2005 in ZIST, Penzberg

**Informationen:**

Gabriele Schwind Tel. +49-89-95 41 64 98  
E-Mail: gschwind@womatics.com  
Website: www.womatics.com

Paul Linden, Columbus Center for Movement Studies  
221 Piedmont Road, Columbus, OH 43214, USA  
Tel. 001 614 262-3355  
E-Mail: paullinden@aol.com –  
Website: www.being-in-movement.com.

