

Das “Aha” Erlebnis bei körperlichen Vorgängen: Das Aufzeigen der Körper-Geistseinheit

Vietta E. Wilson
York University
Toronto, Ontario, Canada

Erik Peper
Katherine Gibney
San Francisco State University

Abstract

Ein “Aha”- Erlebnis kann das Glaubenssystem eines Menschen ändern, das Bewusstsein steigern und die Selbstkontrolle verstärken, wodurch das Selbstvertrauen und die Kompetenz gesteigert wird. Es sollte mehr Möglichkeiten geben, “Aha” Erlebnisse zu erleben. Der “Aha” Prozess läuft für gewöhnlich so ab, dass man zuerst in einem mentalen Prozess “feststeckt”, sich dann mental in einem angenehmen Umfeld entspannt und schließlich auf die Lösung kommt oder Einsicht erfährt. Das “Aha” Erlebnis wird oft bei somatischen Vorgängen beobachtet, weil die Erfahrung gefühlt anstatt erklärt wird. Diese Erfahrung hilft vielleicht, zu verstehen, wie Körper und Geist miteinander verbunden sind. Wenn man Vorstellungen, wie das “Limonenbild, Flugzeug, Fadeneinfädeln, das Armheben durch einen Partner, und die Feldenkrais Fußbewegung“ benutzt, wird die Körper-Geist-Einheit oft erlebt. Die Teilnehmer wechseln vom Glauben zum Wissen, weil die den Prozess gefühlt/erfahren haben.

Das “Aha” Erlebnis bei körperlichen Vorgängen: Das Aufzeigen der Körper-Geist-Einheit

Wenn ich meinen Arm weiter kreisen lasse, weiß ich, - und glaube nicht nur, dass Entspannung wichtig ist. Es ist eine Welt der Unterschiede!

Durch das “Aha” Erlebnis wird oft wieder Hoffnung gefasst, man sieht neue Möglichkeiten und Optionen: Eine Erfahrung, die die Realität einer Person reorganisiert, man wechselt die Perspektive über Probleme und Lösungen. Eine Perspektive, die oft außerhalb des inneren Rahmens, oder der Referenz ist. Viele erziehende, therapeutische und somatische Herangehensweisen lösen “Aha” - Erlebnisse aus, wodurch es dann zu Fortschritten kommt. Dieser Artikel fasst die wichtigsten Ergebnisse der “Aha” - Erlebnis Forschung zusammen und bietet somatische Übungen um “Aha” - Erlebnisse der Körper-Geist-Einheit zu demonstrieren und provozieren.

Viele Praktiker, Lehrer, Ärzte oder Therapeuten haben die Erfahrung gemacht, dass ihre Teilnehmer, Studenten, Patienten oder Klienten “Einsicht”, “Erleuchtung” oder ein plötzliches Verständnis des Wissens oder der Information, erfahren: Das “Aha” Erlebnis. Es scheint sehr einfach zu sein, einfach “aha” oder “ah, nun verstehe ich”, aber es ist ein sehr komplizierter Prozess. Plötzliche Einsicht oder “Aha” wurde schon über ein Jahrhundert erforscht, Theorien über seine Effekte und dahinter liegende psychophysiologische Prozesse formuliert. Wir sehen das “Aha” - Erlebnis als natürlichen Weg, um Menschen zu helfen, sich innerer Prozesse bewusst zu werden, und zu verstehen, wie sich Körper und Geist gegenseitig beeinflussen. Zusätzlich wird die Information, wenn Leute durch Einsicht oder “Aha” lernen, besser behalten, meistens weil sie selbst erzeugt und erfahren haben (Auble et al 1979). Kurz gesagt, *das “aha” Erlebnis kann das Glaubenssystem einer Person ändern, zu Bewusstsein führen und Selbstkontrolle steigern, wodurch die Selbstkontrolle und Kompetenz gefördert wird.*

Manche glauben, dass das “Aha” Erlebnis etwas ist, das einfach so, ohne Anstrengung oder Anregung, auftritt, sowie ein Gottesgeschenk, das plötzlich vom Himmel fällt und das Problem löst, oder für ein neues Verständnis einer Sache sorgt. Das ist nicht wahr! Conti et al (1996) fanden Hinweise, dass es personale Prädispositionen gibt, die es manchen Leuten einfacher machen, ein “Aha” Erlebnis zu erfahren, aber wichtiger ist, dass Training, Erfahrung und Aufgabenmotivation die Kreativität des “Aha” Erlebnisses begünstigen.

Das “Aha” ist Teil des Schöpfungs- oder Problemlöseprozesses und hat einen eigenen Prozess.¹ Das “Aha” Erlebnis ist die dritte Stufe der kreativen Gedanken oder Problemlöseprozesse (Wallis, 1926):

Vor der Einsicht oder dem “Aha” Erlebnis kommt es generell zu einem Verständnis- oder Problemlösestillstand (Jones, 2003). Meistens, wenn sich die Leute von ihren selbst -auferlegten Zwängen entspannen, ergibt sich die Möglichkeit größer gefasste Bereiche zu sehen und sie zu zerlegen, so dass die Information “einsichtsreich” wird. Wenn eine Person ein Problem nicht lösen kann, oder einen scheinbar einfachen Sachverhalt nicht durchschaut, liegt es vermutlich eher an verwandten, ungeeigneten oder irreführenden Informationen, als an unvollständigen Informationen. (Knoblich, et al, 2001).

Das legt die Vermutung nahe, dass der Trainer /Therapeut sich darauf vorbereiten sollte, dass die Teilnehmer “stecken bleiben” bevor sie fähig sind, zu verstehen, Wissen zu integrieren oder die gefragte Information oder Fähigkeit zu erbringen. Folglich sollte der Instruktor von der Darbietung weiterer oder neuer Information absehen und dem Teilnehmer eher helfen “loszulassen” und die Information in einem anderen Licht zu sehen.

1. Wir empfehlen als zusammenfassenden Überblick über Problemlösen und “Aha” das Kapitel von Davidson (2003).

Mithilfe von Gehirnmessgeräten konnte Jausovec (1997) herausfinden, dass krankheitsbezogene Probleme während der Vorbereitungsphase mehr mentale Aktivität erfordern als in der Lösungsphase.

Folglich sollte der Trainer/ Therapeut den Teilnehmern am Beginn neuer Übungen/Fähigkeiten gedankliche Herausforderung, Planung und Interpretation der Information bieten.

Später, nachdem die Information präsentiert und bearbeitet wurde, sollten sich die Teilnehmer entspannen, so dass sich neue Verbindungen oder Wahrnehmungen entwickeln, ohne dass sie rational beeinflusst werden.

Körperliche Vorgänge sind wirksame Zugänge, die oft "Aha" - Erlebnisse anstelle von Erklärungen beinhalten, das "Aha" - Erlebnis ist ein wahrgenommener Zustand. Diese gefühlte Erfahrung führt zu einer anderen Perspektive oder sogar zu einer anderen Realitätswahrnehmung. Die Herausforderung ist, das "Aha" -Erlebnis weniger als Spiel, sondern als neue Perspektive zu benutzen, von der aus man sich selbst und die Welt erblicken kann. Diese neue Perspektive der Körper-/Geist Einheit bildet die Basis, die den zukünftigen Aktionen des Teilnehmers zugrunde liegt. Ein Beispiel: Wenn ich weiß, dass Bilder meine Physiologie beeinflussen, werde ich mir nicht die hauptsächlich gewalttätigen Nachrichten ansehen, bevor ich schlafen gehe.

Im Folgenden sind einige Beispiele somatischer Techniken angeführt, die wir benutzen, um "Aha" - Erlebnisse der Körper-/Geisteinheit hervorzurufen.

Übung 1 Zitronenvorstellung

Wofür ist die Vorstellung gut?

Unsere Gedanken und Gefühle beeinflussen unseren Körper. Sei vorsichtig, was du dir denkst und vorstellst!!

Schließe sanft die Augen und stell dir eine Zitrone vor. Bemerke die tiefgelbe Farbe, die zwei stumpfen Enden, die raue, dicke Schale. Lege die Zitrone auf ein Schneidbrett und schneide sie mit deinem liebsten Küchenmesser in zwei Hälften. Bemerke das Gewicht des Messers in der Hand, während du die Zitrone schneidest. Fühle die Tropfen der Zitrone, die auf deine Haut spritzen. Nachdem du sie in die Hälfte geschnitten hast, leg das Messer weg und nimm eine der Hälften in die Hand. Wenn du sie ansiehst, bemerke die Zitronentropfen, die im Licht glänzen, die durchgeschnittenen Kerne, die äußere gelbe Schale, die innere blasse gelb-weiße Schale und die gewölbten Fruchtfleischfasern, die den Zitronensaft enthalten. Nimm dir nun ein Glas und drücke diese Zitronenhälfte, so dass der Saft in das Glas tropft. Nimm die Zitronentropfen wahr, die auf deine Haut spritzen. Bemerke die Spannung in deinem Arm und in deiner Hand, während du sie presst. Höre das Ploppen der Kerne und des Fruchtfleisches. Rieche den frischen, herben und sauren Geruch. Nachdem du diese Hälfte ausgepresst hast, nimm die andere Hälfte und presse ihren Saft in das Glas... Dann lege die halbe Zitrone weg und nimm das Glas in die Hand. Fühle die Kühle des Glases. Bring das Glas zu deinen Lippen, halte es schief und fühle den Druck und die Kühle an der Unterlippe. Kippe das Glas nun mehr und spüre den Saft an deinen Lippen, dann öffne deine Lippen und nimm ein Schlückchen Zitronensaft. Schmecke und schlucke den Zitronensaft jetzt. Nimm das Fruchtfleisch und die Kerne wahr, während du schluckst.

Hast du bemerkt, dass du geschluckt hast, als du zugehört hast, oder hast du vermehrt Speichel produziert, obwohl du dir all dies nur vorgestellt hast? Mehr als 95% der Menschen, die zuhören und die an den oberen Anweisungen teilnehmen, erfahren diese physiologischen Veränderungen.

Übung 2 Flugzeug

Wofür ist die Vorstellung gut?

Spezifische Muskelentspannung verbessert die Flexibilität, der Verstand ("Das Konzept des Loslassens" und die Vorstellung) verbessert womöglich die Muskelkontrolle.

Stelle dich in eine entspannte, stabile Position (ein Fuß leicht vorne, zwischen den Füßen ein schulterbreiter Abstand). Stelle dich an denselben Platz, bis du aufgefordert wirst, dich zu bewegen.

- Tu so, als ob du in einem Flugzeug wärst. Fahr deine Flügel aus (Arme nach oben) und lasse sie, so weit wie es geht, kreisen (ohne die Füße zu bewegen) und fixiere einen Punkt an der Wand, auf den du beim Kreisen gut blicken kannst. Mach das 2 bis 3 Mal. Stehe gerade, entspanne und lassen deine Arme fallen. –Stelle dich in dieselbe Position. Lass die Gesichtsmuskeln, Schultermuskeln und Hände los. Spanne jede Muskelgruppe 10 Sekunden an und lasse sie jeweils 15 Sekunden locker. Wiederhole das zwei Mal. Atme mit dem Zwerchfell, so dass sich dein Bauch weitet, wenn du einatmest und sich zusammenzieht, wenn du ausatmest (Stell dir vor, du hättest einen Ballon in deinem Bauchraum, der sich mit dem Einatmen weitet und mit dem Ausatmen wieder ganz zusammenzieht). Lass deine Brust und deine Schultern entspannt. Atme zwei Minuten lang mit dem Zwerchfell und verlangsame deine Atmung auf 6 Atemzüge pro Minute.
- Nun hebe die Arme wieder, während du entspannt stehst und atmest, so dass sie wieder Flügel werden, und kreise sie, während du ausatmest, so weit du kannst..
- Bleibe in derselben Fußposition und schließe die Augen, hebe und senke die Flügel des Flugzeugs ein paar Zentimeter. Dann, wenn du die Flügel hebst und senkst, kreise vor und zurück. Wiederhole das ein paar Mal, entspanne dann deine Arme und lass sie in den Schoß fallen. Zum Schluss öffne deine Augen, hebe die Flügel und kreise sie wieder so weit du kannst.

In nahezu allen Fällen können die Arme nach dieser Übung deutlich besser und in größeren Kreisen rotiert werden. Manchmal ist es mit geschlossenen Augen einfacher, da das Peinlichkeitsgefühl reduziert ist und visuelle Unterbrechungen vermieden werden. Diese Übung demonstriert, wie Entspannung die Flexibilität des Körpers beeinflusst. Wenn es passt, kann man die Teilnehmer fragen, ob manche ihrer Probleme vielleicht durch „verhärtete Haltungen und psychische Ablagerungen“ verursacht werden.

Übung 3 Faden einfädeln²

Wofür ist die Übung gut?

Manche Menschen halten den Atem an, wenn sie feinmotorische Übungen machen und sind sich dessen nicht bewusst.

Setz dich bequem hin und stell dir vor, dass, als du dein Hemd anziehst, der mittlere Knopf abreißt und du ihn schnell annähen musst. Hol dir eine Nadel mit einem winzigen Nadelöhr. Halte die Nadel zwischen dem Daumen und dem Zeigefinger der linken Hand. Nimm mit der rechten Hand einen weißen Faden und halte ihn zwischen dem rechten Daumen und Zeigefinger. Führe das Fadenende zum Mund. Befeuchte den Faden und spitze ihn zu, und fädle dann den Faden durch das Nadelöhr.

Nun führe das Einfädeln tatsächlich aus. Halte die imaginäre Nadel vor dir, und führe das Ende des Fadens zum Nadelöhr. Beobachte dich selbst genau, wie du den Faden einfädelst. Was ist mit deinen Schultern, deinem Augenblinzeln, wo und wie atmest du (flach und schneller als zuvor oder hältst du gar den Atem an, atmest du in den Bauch oder mehr in den Brustkorb, sind die Schultern angespannt und hochgezogen?), was ist mit der

² Adapted from: Peper, E. & Weijman, A.C.M. (2003).

Muskelspannung in deinem Rücken, Beinen, Armen und Fingern passiert, als du dich auf die Übung konzentriert hast?

Fast immer bemerken Menschen, dass sie, während sie präzise, genaue Arbeit verrichten (die Vorstellung, einen Faden einzufädeln) nicht blinzeln, den Atem anhalten, die Schultern hochziehen und den Körper anspannen, und den Körper so mehr und mehr unbeweglich machen.

Übung 4 Armheben durch einen Partner

Wofür ist diese Übung gut?

Soziale Bewertungen und Erinnerungen versteifen die Muskeln.

Mach diese Übung mit einem Partner. Während dein Partner sitzt oder steht, bewege seine rechte Hand und seinen Arm in unvorhersehbarer Weise, ohne dass der Partner bei der Bewegung hilft oder sie behindert. Der Arm soll sich ruhig schwer anfühlen. Wenn du den Arm bewegst, und dich dein Partner den Arm bewegen lässt, frag ihn nach einem vergangenen oder aktuellen Ereignis, Konflikt oder einer Angst.

In dem Moment, indem sich die Person erinnert oder daran denkt, versteift sich der Arm und die Bewegung wird behindert.

Example 5 Feldenkrais Fußbewegung³

Wofür ist diese Übung gut?

Die Veränderung eines koordinierten Musters eines Körperreflexes kann

Koordinationsmuster in anderen Körperteilen verändern. Der Hüftknochen ist mit dem Oberschenkelknochen verbunden....

Sei sicher, dass du mit der Zwerchfellatmung fortsetzt: entspanne deine Augen, das Kiefer, deinen Nacken und die Schultern während du die Bewegungen ausführst. Mache nach jeder Bewegung eine kurze Pause.

- Drück dich vom Keyboard weg und setze dich an den Rand deines Stuhles, mit den Knien im rechten Winkel abgebogen, die Füße schulterbreit und flach am Boden (zieh hohe Schuhe aus).
- Biege deinen Kopf sanft nach hinten und schau auf den Punkt, der am weitesten hinter dir an der Decke ist. Merke dir diesen Punkt. Mach deinen Kopf jetzt wieder gerade. Entspanne dich und mache eine kurze Pause.
- Schiebe deinen linken Fuß sanft ein paar Zentimeter nach vorne und hebe, während du die Ferse fest am Boden lässt, die Ballen an (beuge das Fußgelenk), während du zur gleichen Zeit die Zehen nach unten biegest. Halte die Position für eine Sekunde. Dann mach deine Zehen wieder gerade, senke die Ballen und entspanne.
- Schieb deinen Fuß nun sanft ein paar Zentimeter zurück und hebe nun, während du die Ballen am Boden lässt, die Ferse an (strecke das Fußgelenk), und strecke zur selben Zeit deine Zehen nach oben. Entspanne dann deine Zehen, senke die Ferse und entspanne den Fuß komplett.
- Fahre mit den Bewegungen fort, indem du deinen linken Fuß nach vorne schiebst und den Ballen hebst und gleichzeitig die Zehen abbiegst. Lass dann los, entspanne, schiebe deinen Fuß nach hinten, heb die Ferse und strecke die Zehen nach oben.
- Wiederhole diese Übung 5 Mal oder öfter mit dem linken Fuß bis sich die Bewegung angenehm und reibungslos anfühlt.
- Übe dieselbe Abfolge fünf Mal oder öfter mit dem rechten Fuß bis sich die Bewegung reibungslos und angenehm anfühlt.

³ Adapted from a demonstration by Dr. Brad Bennett.

- Wiederhole diese Übung mit beiden Füßen zur selben Zeit, so dass der rechte Fuß nach vorne gestreckt wird (Anheben des Ballens, Beugen der Zehen) und der linke Fuß gleichzeitig nach hinten gestreckt wird (Ferse nach oben, Zehen nach oben). Übe das 10 bis 20 Mal.
 - Nachdem du mit den Füßen fertig bist, lass sie eine Weile am Boden, und beuge deine Knie 90°. Beuge dann deinen Kopf nach hinten und schau auf den Punkt an der Decke, der am weitesten entfernt ist. Beobachte, wie viel weiter du nun zurückschauen könntest. Hole deinen Kopf wieder nach vorne und bemerke die Gelöstheit und Freiheit in der Nacken- und Kopfbewegung.
- Fast immer kann man nach dieser Übung signifikant weiter nach hinten blicken als vor der Übung.

Diskussion

Manche Praktiker verwenden verdeckte Strategien, um "Aha" - Erlebnisse hervorzurufen, die dann die Perspektive der Personen ändern. Anstatt Phänomene wörtlich zu erklären werden sie gefühlt. Das Konzept lässt sich nicht leugnen, man hat es gefühlt, und wenn man seine eigenen Erfahrungen leugnet, leugnet man die eigene Existenz.

Es gibt viele andere Techniken und Strategien um "Aha" – Erlebnisse zu erleichtern und hervorzurufen. Oft lässt sich die Erfolgsrate verbessern, wenn man die folgenden bewusstseinsstärkenden Faktoren in der Praxis berücksichtigt:

- Eliminiere den Wettkampf: Vergleiche die Person nur mit sich selbst, nicht mit anderen.
- Behalte eine positive Stimmung.
- Sieh die Übungen eher als Spiel und Erforschung an, nicht als Therapie oder Lehre. Es ist oft schwierig, den Ehrgeiz abzuschalten, wenn während der Therapie vermittelt wird, dass es ein Ziel gibt, das erreicht werden soll.
- Gewöhn dir einen akzeptierenden Zuhörer-Kommunikationsstil an: Lass die Person Ideen und Ängste ansprechen, während du als Lehrer/ Therapeut/Coach eine nicht -urteilende Haltung beibehältst.

Kurz gesagt, je mehr der Lehrer oder Trainer ein angenehmes, akzeptierendes Umfeld schafft, desto eher wird die Person ein "Aha" – Erlebnis, bei dem Körper und Geist Eins sind, erfahren. Die Erfahrung wird vom Glauben zum Wissen übergehen, zu gefühltem und erfahrenem Verstehen- ein wichtiger Schritt auf dem Weg zu Veränderung und bewussterer Wahrnehmung!

References

- Auble, P. M., Franks, J. J. & Soraci, S. A. (1979). Effort toward comprehension: Elaboration of 'aha'? *Memory and Cognition*, 7, 426-434.
- Barlow, W. (2002). *The Alexander principle*. London: Orion Pub
- Conti, R., Coon, H., & Amabile, T. M. (1996). Evidence to support the componential model of creativity: Secondary analyses of three studies. *Creativity Research Journal*, 9, 385-389.
- Davidson, J. E. (2003). Insights about insightful problem solving. In J.E. Davidson & R. Sternberg (Eds). *The psychology of problem solving* (pp. 149-175). Cambridge: Cambridge University Press.
- Goswami, A. (1996). Creativity and the quantum: A unified theory of creativity. *Creativity Research Journal*, 9, 47-61.
- Hanna, T. (1988). *Somatics*. Reading, MA: Addison-Wesley Publishing Co Inc.
- Jausovec, N. (1997). Differences in EEG activity during the solution of closed and open problems. *Creativity Research Journal*, 10, 317-324.
- Jones, G. (2003). Testing two cognitive theories of insight. *J of Experimental Psychology: Learning, Memory and Cognition*, 29, 1017-1027.
- Knoblich, G., Ohlsson, S., & Raney, G.E. (2001). An eye movement study of insight problem solving. *Memory & Cognition*, 29, 1000-1009.
- Masters, R. & Houston, J. (1978). *Listening to the Body*. New York: Delacorte Press.
- Peper, E. & Weijman, A.C.M. (2003). *Healthy Computing: Evolutie en preventie van RSI*. Rijswijk, The Netherlands: Elmar Publishers. ISBN 90-389-1404-0
- Weisberg, R. (1986). The Aha' myth. *Creativity: Genius and other myths* (pp. 35-50). New York: W.H. Freeman.
- Wrobbel, E. D. (2003). The interactional construction of self revelation: Creating an Aha' Moment. In P. Glenn, C. LeBaron & J. Mandelbaum (Eds). *Studies in language and social interaction* (pp. 353-362). Mahwah, NJ: LEA Published

Author Note

Erik Peper and Katherine H. Gibney. Institute for Holistic Healing Studies/Department of Health Education, San Francisco State University, 1600 Holloway Avenue, San Francisco, CA 94132 email: epeper@sfsu.edu

Correspondence concerning the manuscript should be addressed to:

Vietta E. Wilson
 York University
 359 Stong College
 4700 Keele Street
 North York, Ontario M3J 1P3
 Toronto, Ontario
 CANADA
 Tel: (416) 736-2100 X77450 (O)
 Tel: (519) 823-5818 (H)
 Fax: (416) 736-5715
 Email: vwilson@yorku.ca

Translation with permission of the author: [Mag.Monika Fuhs](#)

Copyright:

Wilson, V.E., Peper, E. & Gibney, K. H. (2004). The 'Aha' Experience with Somatics: Demonstrating Mind and Body Unity. *Somatics*, XIV(2), 4-7