

Denk deine Welt neu – Arbeiten und Reisen in Kyoto

Ein Bericht von Sabine Grosser

Wer von Ihnen war schon mal in Japan? Ich bin Sabine Grosser – meine Leidenschaft als Coach ist der Zusammenhang zwischen Denken und Bewegung. Dafür arbeite ich mit der Alexander-Technik, einer Methode, die von 1888 an über viele Jahre von Schauspieler Frederick Matthias Alexander (1869 – 1955) in England entwickelt wurde.

Im Oktober hatten wir vom weltweiten Alexander-Technik-Lehrer-Verband ATI einen Kongress in Kyoto. Ich durfte einen Workshop halten zum Thema: „Coping with stress – how to coach leaders with the Alexander-Technique.“ Dazu ist interessant zu wissen, dass viele Kollegen von mir aus den Performance Künsten kommen und somit die Methode in anderen Kontexten anwenden.

Doch jetzt zu Japan - da ich noch nie in Japan war, habe ich sofort begeistert ja gesagt, als die Workshop-Anfrage kam. Und natürlich habe ich die berufliche Zeit um eine Woche private Erkundungszeit verlängert.

Sofort bei Ankunft am Flughafen Osaka hatte ich die Gelegenheit, meine Welt das erste Mal neu zu denken. Auf der Toilette sah ich dieses Schild:



Da ich selber nie auf die Idee gekommen wäre, eine Toilette so zu nutzen, fing ich erst mal herzlich an zu lachen. Am nächsten Tag kannte ich dann den Grund. Die nächste Toilette sah nämlich so aus – und Bodentoiletten sind der Normalfall. Mit dieser war ICH dann wiederum nicht vertraut und habe sie das erste Mal falsch rum genutzt – also mit dem Gesicht Richtung Tür. Ein gutes Oberschenkeltraining übrigens, wenn man bedenkt, dass ein Haltegriff und das Toilettenpapier an der Wand hinter einem angebracht sind. Das folgende Schild klärte mich dann auf.



Auf viele neue Situationen kann ich für mich die Prinzipien der Alexander-Technik anwenden. In diesem Fall fand ich das folgende sehr passend:

„Wir überprüfen unser gewohntes Konzept. Nicht alles, was für uns normal ist, ist auch richtig.“

Das Abenteuer „Toilette“ war aber noch nicht zu Ende. Denn ich durfte mich ja noch daran erfreuen, dass der reguläre Toilettensitz beheizt ist. Und dass ich die Wahl habe zwischen den verschiedensten Sprüh- und Trockenprogrammen für den Allerwertesten. Natürlich das komplette Bedienpanel auf Japanisch. Also einfach ausprobieren.

Hier kommt ein weiteres Prinzip der Alexander-Technik zum Tragen:

„Experimentiere und beobachte.“



Natürlich hat Japan bzw Kyoto – denn dort haben wir uns fast ausschließlich aufgehalten, bedeutend mehr zu bieten als Toiletten☺

Bevor ich zu weiteren Kuriositäten komme, erst mal zur Besonderheit der Stadt. In Kyoto findet man alles, was man mit dem Land der aufgehenden Sonne verbindet: ehrwürdige Tempel, farbenfrohe Schreine und wundervolle Gärten. Tatsächlich ist die alte Kaiserstadt der Inbegriff traditioneller Kultur. Mit 17 Unesco World Heritage Sites, mehr als 1600 buddhistischen Tempeln und über 400 Shinto Schreinen, dazu dem Geisha-Viertel, Teezeremonien und zahlreichen Restaurants und Shops.

Einer der größten Touristenanziehungspunkte ist der Fushimi Inari Tashai. Hier ein Übersichtsplan des unglaublichen Schreinkomplexes am Berg. Er diente im 8. Jahrhundert der Hata Familie dazu, die Götter des Reis´ und Sake freundlich zu stimmen für die Ernte. Menschen aller Nationen wandern durch tausende von orangen Toren den Berg rauf und wieder runter. Immer wieder stößt man auf steinerne Füchse aus Stein. Der Fuchs gilt als Botschafter und heiliges Tier zur Unterstützung der Ernte oder für das Business.



Die Alexander-Technik und der Buddhismus passen dahingehend gut zusammen, dass es beim Erlernen der Methode immer wieder um die **Achtsamkeit** (Bewusstheit) im Bezug auf die eigenen Bewegungen und Gedanken im Hier und Jetzt geht. Das Gegenwärtige bewusst und nicht wertend wahrzunehmen. Im Unterricht der Alexander-Technik gehen wir einen Schritt weiter – nämlich überflüssige Denk- und Bewegungsmuster, die uns im Alltag schaden, zu identifizieren und loszulassen, indem wir einen neuen Plan machen und dem Körper vertrauen, dass er das Richtige von selbst macht, wenn wir nicht dagegen arbeiten.



Links: Heian-jingu Schrein, rechts: Kinkaku-ji – Golden Pavillion

Doch zurück zu den Besonderheiten. Bei unseren Tempelbesuchen fiel uns auf, dass extrem viele Schüler in Schuluniformen unterwegs waren. Oktober scheint die Zeit der Schulausflüge in Kyoto und Umgebung zu sein. Die Schüler lernen bei den Ausflügen zum einen etwas zu ihrer nationalen Kultur – zum anderen werden sie angehalten, ihr Englisch zu trainieren. Englisch wird zwar schon lange an japanischen Schulen unterrichtet – aber auf der Straße – und selbst an der Rezeption von internationalen Hotels – findet man nur selten Menschen, die mehr als ein paar Wörter englisch sprechen. Somit wurden wir als offensichtliche Touristen (groß und blond ist eher die Ausnahme in Japan;-) – von mehreren Schülern zwischen 11 und 16 angesprochen mit den Sätzen: Excuse me – do you have a moment? Dann kam eine Liste von Fragen nach unseren Namen, Lieblingsessen in Japan, Herkunft und Liebessportarten. Und zum Schluss wurden wir gebeten, im Schulheft zu unterschreiben, dass das Interview geführt wurde. Als Dankeschön bekamen wir aus buntem Papier gefaltete Vögel, Schmetterlinge und andere Tiere.



PS: Auf Fotos das „Peace-Zeichen“ zu machen, ist gerade sehr modern bei jungen Leuten in Japan.



Der Kimono als traditionelles japanisches Kleidungsstück hat in der Heian Zeit (794 – 1192) seinen Ursprung. Die geradlinige Robe, die bis zu den Knöcheln reicht, wird eng um den Körper gewickelt und mit einem Obi (schärpenartiger Gürtel) unter der Brust sehr fest kunstvoll gebunden. Dadurch sind die Bewegungen im Kimono sehr eingeschränkt. Aus Alexander-Technik Sicht haben wir von einer japanischen Lehrerin erfahren, wie nach dem Prinzip: **„Der Kopf balanciert auf der Wirbelsäule und führt die Bewegung an, der Rest kann folgen“** die schwierige

Bewegung des „auf die Knie gehens“ ohne ein Bein nach vorne aufstellen zu können – und natürlich ohne Nutzung der Hände – ausgeführt werden kann.

Viele TouristInnen leihen sich für einen Tag einen Kimono aus – das kostet zwischen 3500 und 5500 Yen (28 – 54 €) plus ggf. ca. 1000 Yen (8 €) für die Frisur. Zur Frisur gehört entsprechender Haarschmuck. An den Füßen gibt es weiße Socken mit einem abgeteilten dicken Zeh und Flip-Flops mit Holzsohle und Stoffbändern. Die Farb- und Stoffzusammenstellung der Kimonos variiert je nach Jahreszeit.

Tradition und Moderne wechseln sich ab beim japanischen Essen. Die kleinen Jungs im Rahmen einer Parade wurden erst einmal mit Trinktüten versorgt.



Sehr überraschend und wohl auch etwas befremdlich fanden wir es, dass bei vielen japanischen Restaurants in Kyoto Downtown das Essen in Plastikform im Schaufenster ausgestellt wird. Manchmal sieht es appetitlich aus und manchmal auch weniger lecker.



Zugegebenermaßen hilft es allerdings, wenn die Alternative eine Speisekarte ist, die so aussieht wie diese.

Im Konferenzhotel angekommen, erwartete mich die Herausforderung, die wunderbar angerichteten japanischen Menüs in der richtigen Reihenfolge und Kombination zu essen. Beim ersten Frühstück bekam ich einen selbst zubereitenden Seidentofu. In einer Schale mit Bunsenbrenner darunter befand sich Sojadrink. Daneben stand eine Eieruhr. Nach drei Minuten durfte ich ein Löffelchen weiße Paste einrühren. Dann 10-15 mal umrühren und weiterkochen lassen. Nach weiteren 4-5 Minuten befand sich ein wunderbarer Seidentofu in der Schale, den ich dann mit Sojasoße oder Olivenöl essen durfte.

Was ich zum Frühstück sehr gerne mochte, ist die gesunde Misosuppe. Was mir nicht so lag, ist das roh in den Reis gemischte Ei oder der salzige Fisch. Diverse eingelegte Gemüse konnte ich zum Teil nicht identifizieren.

Hier ein Beispiel eines Abendessens bei der Konferenz. Viele Farben, viel zu gucken und viel zum Probieren.



Allgegenwärtig in Japan ist der Matcha-Tee, ein zu Pulver vermahlener hochwertiger Grüntee, der in der Teezeremonie verwendet wird. 1 bis 2 Gramm des Pulvers werden in eine Matcha-Schale gegeben, mit 60 bis 100 ml heißem Wasser übergossen und mit einem Bambusbesen, Cha-sen genannt, schaumig geschlagen. Der Geschmack ist lieblich-süßlich bis zu etwas herb.

Aus Matcha zubereitet gibt es diverse Pralinen, Eis, Kuchen und andere Leckereien.



Auf der Alexander-Technik Konferenz hatte ich die große Freude meinen Workshop vor einem internationalen Publikum aus Japanern, Koreanern, Taiwanern, Amerikanern, Kanadiern, Schweizern, Deutschen, Franzosen und anderen Nationalitäten halten zu dürfen. Zum ersten Mal habe ich die Erfahrung gemacht, dass das, was ich auf Englisch sage, in Japanisch übersetzt wird. Die lustige Erfahrung dabei ist, dass die Lacher, die sich auf etwas beziehen, was ich vorher gesagt habe, zeitverzögert zu hören sind. Und dass ich mich manchmal gewundert habe, wie viele Sätze es im Japanischen braucht, um etwas zu übersetzen, was sich im Englischen viel kürzer anfühlte. Wer von Ihnen den Film „Lost in Translation“ mit Bill Murray gesehen hat, kann sich vielleicht an die Szene mit dem Suntory-Whisky-Spot erinnern;-)

Am letzten Abend der Konferenz wurde ich eingeladen 4 japanische Jahreszeitenlieder mit einer japanischen Gruppe zu singen. Ich konnte mich noch erinnern, dass ich in der Schule mal das berühmte Kirschblütenlied „Sakura“ gelernt hatte. Sehr zur Freude meiner japanischen Kolleginnen konnte ich die ersten beiden Zeilen davon sogar noch auswendig singen.

Zum Schluss noch ein paar Motive, die mich zum Lachen gebracht haben.





Ich blicke zurück auf eine erlebnisreiche Zeit in Japan, wo ich mit 48 Jahren endlich mal wieder die Erfahrung machen durfte, viele Dinge das erste Mal im Leben zu tun. Wo ich eine gewohnte Konzepte überdenken konnte, wo ich neugierig sein konnte auf alles, was neu und anders ist. Vor allem aber, wo ich mit viel Herz, Wärme und Achtung empfangen wurde. Und neue Kontakte knüpfen konnte, von denen einige beruflich und andere privat auf Vertiefung warten.

Wer mehr erfahren möchte über die Alexander-Technik, darf sich gerne an mich wenden unter kontakt@ikos-grosser.de oder 0172 2971487.

Mehr Informationen zu mir und meinen Angeboten gibt es auf www.ikos-grosser.de