

von Oskar Peter

Dem Körper vertrauen

Mein Geheimnis ist: ich habe nichts gegen das, was geschieht.

(Jiddu Krishnamurti)

Unser Organismus nützt eine Vielzahl von spontanen Bewegungen, um seine Vitalität und Gesundheit aufrechtzuerhalten. Unwillkürliche Körperbewegungen bewahren die Flexibilität und Koordination von Schädel, Wirbelsäule, Becken und Gliedmaßen. Werden Spannungszustände nicht abgebaut, sondern angesammelt, dann geht diese natürliche Fähigkeit nach und nach verloren. Körperliche und geistige Erstarrung sind die Folge.

Durch spezifische Übungen oder Impulse von außen ist es möglich, spontane Bewegungen zu initiieren und angesammelte Blockaden zu lösen. In vielen Kulturen finden wir schamanistische Rituale, in denen selbst tiefliegende Spannungen durch Schütteln abgebaut werden. Zum Einsatz kommen dabei Musik, Tanz und andere Trance-Techniken. Der Körperarbeit fällt beim Lösen von blockierter Energie eine entscheidende Rolle zu, da Bereiche des Körpergedächtnisses betroffen sind, die durch kognitive Verfahren nicht erreicht werden können.

Katsugen

Der Begründer der Heilmethode *Seitai* Haruchika Noguchi (1911–1976) entwickelte eine Reihe von Übungen, mit denen es möglich wird, die durch Anspannung ausgeübte Kontrolle über den Körper aufzugeben und „sich fallen zu lassen“. Gelingt das, kann der Körper sich selbst reorganisieren – gleichzeitig verändert sich die geistige und seelische Verfassung. Die damit einhergehende spontane Bewegung *Katsugen* wurde bereits in alten Shinto-Texten als *Furube* (Zittern) und *Reido* (Seelenarbeit) beschrieben. Akinobu Kishi (1949–2012) entdeckte *Katsugen* am Höhepunkt einer persönlichen Krise für sich, als die Folgen jahrelanger Unterdrückung und aufgenommenen Gifte in einer drei

Tage dauernden, spontanen Bewegung aus ihm herausbrachen. Er gehorchte während dieses Prozesses seinen Instinkten und erlebte, wie Körper und Geist sich wandelten. Schließlich überkam ihn Gelassenheit und er fühlte sich wie neu geboren. Aufgrund dieser Erfahrung konnte Kishi *Katsugen* und *Shiatsu* in einer Behandlungsmethode zusammenführen und nannte diese später *Seiki-Soho*.

Je mehr blockierte Energie sich angesammelt hat, umso heftiger kann die Entladung ausfallen. Die Bewegungen sind von außen gut wahrnehmbar oder bleiben nahezu unsichtbar. Während des Prozesses können gleichzeitig Erinnerungen, Empfindungen, Gefühle, Bilder und Phantasien auftauchen, die mit den Ursachen der Blockaden zusammenhängen. Entlädt sich die angesammelte Anspannung, so kommt das auch den inneren Organen zugute: Ihr Bewegungsumfang nimmt zu und ihre Funktion wird erleichtert. Psyche und Bewusstsein profitieren, indem Anpassungsstörungen abnehmen, Reaktionsvermögen, Spontanität und Ausdruckskraft zunehmen und sich die Stimmung aufhellt.

Die Rolle des Behandelnden

Die Angst vor Kontrollverlust zu überwinden, erfordert ein großes Maß an Sicherheit und Vertrauen. Deine Aufgabe ist es, einen geschützten Raum anzubieten, in dem Loslassen möglich werden kann. Bei der Behandlung erkennst du mit der dafür nötigen Sensibilität, wenn es unter deinen Händen zu feinsten Eigenbewegungen kommt. Diese kannst du erst aufnehmen und verstärken, um dann den Körper deines Partners (im Vertrauen auf seine Fähigkeit zur Selbstregulation) sich selbst zu überlassen. Durch deine Präsenz bleibst du dabei mit ihm in Kontakt und Resonanz. Um den Prozess bestmöglich unterstützen zu können, solltest



Erde © Mami Kawa

du Stabilität und Gelassenheit mitbringen. Vermeide Interpretationen, denn sie schieben sich zwischen dich und das Geschehen. Jede sinnvolle Veränderung kann nur im Hier und Jetzt stattfinden und die Gegenwart manifestiert sich nicht in Gedanken, sondern in den aktuellen Körperempfindungen. Deren Wahrnehmung zu fördern, macht den Weg frei zu einem „so ist es“ – dem Ausgangspunkt jeglicher persönlichen Entwicklung.

Aus der Praxis

Eine Klientin berichtet: „Mein Körper hatte während der Behandlung bereits genug Impulse bekommen und wollte selbst weiter tun. Es begann mit Grimassieren, die Augen flitzten hinter den geschlossenen Lidern hin und her, mein Rumpf tarierte sich von der Wirbelsäule ausgehend ganz leicht nach links und nach rechts in Richtung Brustkorb aus. Ein Pulsieren der Organe setzte ein. Die Zähne klapperten. Eine feine Vibration in meinem tiefsten Inneren kam dazu und das Becken öffnete sich. Die Beine zuckten und die Arme ruderten. Während der ganzen Zeit war ich in einer Doppelrolle als Erfahrende und Beobachterin. Oskar half mir mit seiner Präsenz, den Vorgängen zu vertrauen und es geschehen zu lassen, bis ich irgendwann genug davon hatte. Als ich die Beine anzog und meine Füße mit

den Händen umfasste, verebbten die unwillkürlichen Bewegungen. Danach war ich weniger starr und richtete mich im Liegen aus. Nach der Behandlung fühlte ich mich wach und klar. Es war sehr stimmig, dass es keinen verbalen Austausch dazu gab. Wenn ich zurückblicke, war, mich dem unwillkürlichen Zittern und den anderen spontanen körperlichen Reaktionen hinzugeben, ein Vertrauens-Lernfeld für mich. Aber nach der Entladung fühlte ich mich ein Stück harmonischer und geschmeidiger. Weniger Anspannung und Chaos in mir zu haben, ist ein Geschenk.“

Oskar Peter Behandlungen und Workshops, Wien
praxis@oskarpeter.at

Quellen:
Haruchika Noguchi: Order, Spontaneity and the Body.
Akinobu Kishi und Alice Whieldon: Sei-Ki.
In Resonanz mit dem Leben.