

Vitamin B3: Bewegung, Begegnung, Berührung



Kollektive Heilung. Ich stehe vor einem Dilemma. Heilung ist das Thema, das meine private und berufliche Laufbahn seit 25 Jahren prägt. Zuerst in der Kunst, dann über Körpertherapien, dann in der Familie, dann im Beruf. Das Dilemma ist, dass ich nicht weiß, woran wir Heilung messen können, persönliche und schon gar nicht die kollektive. Wie kann ich dann darüber schreiben? Ich versuch's mal mit ein paar Fragen:

Was heißt Heilung? Wann weiß ich, dass ich geheilt bin? Bei einem Knochenbruch ist es leicht erkennbar, den kann man/frau auf dem Röntgenbild sehen. Mein Inneres oder gar den Zustand der Welt kann ich nicht auf einem Bild wiedergeben und eine Diagnose abgeben. **Wann bin ich, sind wir ganz?**

Darf der Tod ein Teil von Heilung sein? Das Leben ist ein so unglaublich dynamischer Prozess, dass in dem Moment, in dem wir geboren werden, wir auch wieder sterben (zumindest auf der zellulären Ebene). Jedes Ökosystem braucht Zerstörung, damit Leben entstehen kann. Oft geht es mir so, dass, wenn ich ganz offen und empfindsam bin, ich mich zutiefst mit meiner Umwelt und meinen Mitmenschen verbunden fühle. Ich hab zum Mindesten das Gefühl, ihre Emotionen zu teilen, als wenn wir eins wären. Gleichzeitig nehme ich auch ihre Schmerzen und Neurosen stärker wahr, ja, **manchmal spüre ich sogar ihr Leiden in meinem eigenen Körper**. Ist es ein Teil von mir, der noch nicht ganz, nicht heil ist, da ich dem Schmerz oder dem Tod nicht immer offen begegnen kann?

Ist es Heilung, durch Schmerz durchzugehen? Ich denke, wer schon mal durch einen therapeutischen Prozess gegangen ist, hat sich die Frage gestellt: „Was bringt mir das, all den alten Schmerz nochmal zu durchleben?“ In der Körperarbeit gibt es immer wieder Momente, wo der Therapeut/die Therapeutin an schmerzhafteste Stellen kommt und man/frau spüren kann, dass

es „guten Schmerz“ gibt, **Schmerz, der gerade dabei ist, sich durch die Berührung aufzulösen**. Vielleicht ist es mit dem kollektiven Heilen ähnlich, dass wir spüren, wann es uns gut tut, da hinzuschauen, durchzugehen, und dadurch neue Ressourcen mobilisiert werden, inneres Wachstum, Bewusstsein entstehen kann.

Großes Thema, kleine Schritte, subjektives Wahrnehmen, Vertrauen in das, was ist. Die letzten 15 Jahre waren bei mir geprägt von Spüren-was-ist, Annehmen-was-ist, Ordnen-was-ist. Ich nenne es Vitamin B3: Bewegung, Begegnung, Berührung. Ich kann nicht sagen, dass diese drei Elemente Heilung schaffen, was ich erzählen kann, ist, was ich sehe, erlebe, bei mir selbst und anderen.

Wenn ein Mensch mit einer aufrichtigen, liebevollen Intention berührt wird, passiert meistens Folgendes: Aufatmen. Die meisten Menschen, denen ich bis jetzt in meinem Privat- und Berufsleben begegnet bin, **atmen auf, lächeln, werden weicher, wenn ich sie berühre**. Einige von ihnen seufzen sogar und sagen: „Ach, das tut so gut.“ Manche sagen sogar: „Bitte mehr.“ Sogar wirklich schwer traumatisierte Menschen nach Unfällen oder mit psychischen Erkrankungen erleben eine offene Begegnung mit nicht fordernder und vor allem



Foto: Nadja Meister

Sabine Parzer arbeitet seit 25 Jahren mit Vitamin B3 in den USA, Europa, Israel und Südamerika. Ihr Institut für ganzheitliche Tanz- und Bewegungspädagogik bietet Teachers Trainings und offene Workshops für Pädagoginnen, Therapeuten, Ärztinnen, Coaches, Künstler und TAU-Herausgeberinnen an.

Mehr auf:

www.holistic-dance.at

nicht manipulierender Berührung als ein Geschenk. **Die meisten von uns lechzen danach.**

Heißt das somit, dass Berührung heilsam ist? Weil es ein so tiefes, ursprüngliches Bedürfnis in uns ist, dass wir gar nicht anders können, als uns zu entspannen? Ich glaube, die meisten von uns würden mit Ja antworten. Das wirklich Wichtige daran ist aber die Intention, mit der ich berühre, und diese Intention kommt sofort im Nervensystem meines Gegenübers an. Oft braucht es nicht einmal eine Berührung, und wir spüren schon, ob es wohlmeinend oder fordernd ist. Ob ich dem anderen was Gutes tun will oder mir was holen möchte.

Genauso verhält es sich mit Begegnungen. Wir spüren sofort, ob uns jemand „unter die Lupe“ nimmt, beurteilt, „ein kritisches Auge auf uns hat“ oder ob wir einfach nur wahrgenommen werden, so sein dürfen, wie wir sind. In einem meiner Improvisationsworkshops in Ungarn vor vier Jahren, nachdem die Teilnehmer/innen und ich uns zwei Tage lang spielerisch, freudvoll und frei von der Leber weg mit den Elementen des Tanzes beschäftigt hatten, gab es den Moment, an dem wir die Gruppe aufteilen und eine Hälfte tanzen und die zweite zuschauen sollte. Mit der Erklärung war Stress im Raum. **Die wunderschönen, weichen, eleganten und verbundenen Bewegungen waren auf einmal abgehackt, widersinnig, steif,** und es machte irgendwie niemandem mehr Spaß. Daraufhin schlug ich vor, dass sich diejenigen, die sich bewegten, vorstellen sollten, dass sich die Zuschauenden in den Dalai Lama verwandeln würden. Ein kollektives Ausatmen war im Raum zu spüren, die Tänze wurden weich, offen, eine Qualität des Zuhörens war spür- und sichtbar. Es passierte nicht viel Bewegung im Raum, und dennoch war ganz klar, dass dieses Symbol

für Mitgefühl und Akzeptanz für das, was ist, ein Öffnen, Wohlfühlen, Loslassen bedeutete. Wenn wir so sein dürfen, wie wir sind (und die wenigsten von uns haben das bis jetzt erlebt, weder in unserem Bildungs- noch in unserem Berufs- oder Familiensystem), können wir uns selbst begegnen. Ist das heilsam? JA!

Ja, und das mit der Bewegung. Ich denke und fühle, dass die Heilung auch bei der Bewegung mit der Intention, mit der ich dabei mir und anderen begegne, zu tun hat. Will ich mir einfach Befriedigung durch das Erreichen meines eigenen Leistungsanspruchs verschaffen, schnell mal einen akrobatischen Adrenalinstoß erleben (nichts dagegen zu

sagen, sind ja wunderbar ...) oder auch mal nur meinen Stress rauslaufen, oder kann ich meinem Körper liebevoll, aufmerksam, bewusst, also auch wertfrei begegnen? **Darf ich dabei atmen, achte ich auf meine Grenzen, habe ich Freude daran?** Ja, dann ist Bewegung heilsam und ermöglicht uns ein tiefes lebendiges Sein. So-Sein im Körper.

Hans-Peter Dürr beschreibt es so: „*Aus Sicht der Quantenphysik ist Wirklichkeit kreativ, hat keine Grenzen, ist offen, dynamisch, instabil das unauftrennbare Ganze.*“ Weiters: „*Der Heilungsprozess der Welt erfordert daher die beständige Kooperation und Ausbalancierung von instabilen Systemen.*“

Ist Bewegung, Begegnung und Berührung heilsam? Ja. **Tragen wir zum kollektiven Heilungsprozess bei, wenn wir tanzen, massieren, uns vor Freude in die Lüfte schwingen?** Es fühlt sich anmaßend an, Ja zu sagen, doch es ist mein Anfang, meine Zone Zero. Meine ständige Kooperation und Ausbalancierung eines instabilen Systems. Mein So-Sein im Körper. ■

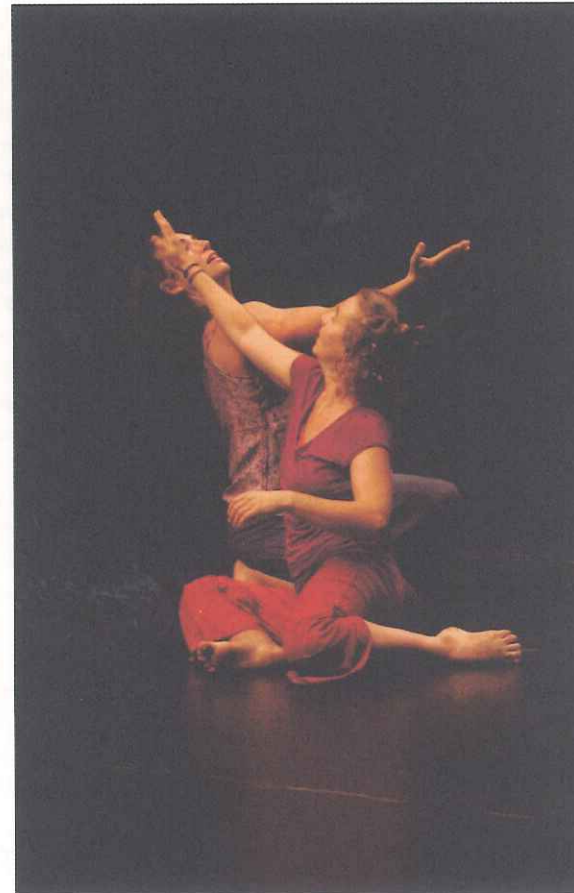


Foto: Sabine Parzer


Der „Gatsch-Test“

Stelle dich mit geschlossenen Augen an einen ruhigen Ort, am besten barfuß oder in Socken, deine Füße ungefähr hüftbreit. Beginne, dich auf deinen Atem zu konzentrieren, einfach nur wahrzunehmen, wie dein Atem deinen Körper bewegt. Mal schnell, mal langsam, mal tief, mal flach, es gibt kein Richtig oder Falsch, einfach nur den Fokus auf das, was ist. Spüre, wie dein Körper sich daran gewöhnt zu stehen und mehr und mehr Spannung loslassen kann. Es gibt nichts zu tun, nichts zu erreichen, einfach nur deinem Körper zuzuhören. Spür hinein, ob du die Kraft der Schwerkraft wahrnehmen kannst, woran erkennst du, dass diese Kraft auf dich einwirkt? Kannst du ihr zustimmen, sie zulassen und trotzdem stehen bleiben?

Lass deine Aufmerksamkeit zu deinen Füßen wandern, und beobachte, wie dein gesamtes Körpergewicht durch sie zur Erde fließt. Lass dir Zeit hineinzuspüren. Jetzt stell dir vor, deine Füße stünden im Gatsch, in warmer, weicher Erde, und sänken hinein. Was passiert in deinem Körper, wenn du tiefer in der Erde stehst?

Jetzt kannst du dir vorstellen, was du für einen Abdruck mit deinen Füßen im Gatsch machst, wie eine Blaupause: Ist dein Gewicht mehr auf dem einen als dem anderen Fuß? Wie fühlt sich die linke Ferse an, wie die rechte? Kannst du alle deine Zehen wahrnehmen, hast du mehr Gewicht auf dem rechten großen Zeh? Und so weiter. Auch hier gibt es kein Richtig oder Falsch.

Von hier kannst du deinem individuellen Bewegungsbedürfnis folgen, zum Beispiel dein Körpergewicht langsam auf einen Fuß und wieder zurückverlagern oder eine Art Wippen von Ferse zu den Zehenspitzen beginnen oder einfach deinen Körper sanft auf deinen Füßen wiegen, sodass ein kleiner Tanz, ein „small dance“ daraus entsteht.

Wenn dein Tanz zu Ende ist, komm wieder in die Mitte auf deine zwei Füße zurück, und beobachte, wie sich dein Gatschabdruck jetzt anfühlt. Hat sich etwas in dir verändert? 


Sabine Parzer



Illustrationen: Irma Pelikan

Die Beziehung zur Erdseele erneuern

Es geht bei der Übung um eine positive Umkehrung des Impulses, die Naturkräfte durch Technik beherrschen zu wollen.

- Atmen Sie bewusst ein, und stellen Sie sich vor, den Atem aus dem Erdkern zu holen, wobei Sie den Erdkern als Sitz der Erdseele fühlen.
- Führen Sie den Atem aus dem Erdkern bis ans Zentrum Ihres Herzens.
- Machen Sie eine kurze Pause, um den Atem mit der Liebesqualität Ihres Herzens aufzuladen.
- Leiten Sie beim Ausatmen den Herzimpuls tief hinunter bis in den Erdkern.
- Verweilen Sie einen kurzen Moment dort, damit der Impuls aus Ihrem Herzen dort aufgenommen werden kann.
- Danach folgen Sie der nächsten Einatmung, bei der Sie sich wieder vorstellen, den Atem tief aus dem Erdkern zu holen.
- Setzen Sie diese Art der Atmung als Austausch des Atmens zwischen Ihrem eigenen Herzzentrum und dem Kern der Erde als Sitz der Erdseele einige Zeit fort.
- Nach und nach können Sie nun der Atmung die Aufmerksamkeit entziehen. Stattdessen konzentrieren Sie sich auf das Gefühl für die dadurch entstandene Beziehung zwischen Ihnen und der Erdseele, die kein „oben“ und „unten“ kennt. Genießen Sie atmend diese Beziehung, solange Sie es wünschen.  Marko Pogačnik

Mit freundlicher Genehmigung entnommen aus dem beeindruckenden und einsichtsvollen Buch von Marko Pogačnik: „Quantensprung der Erde. Mensch und Natur im Wirbel der planetarischen Wandlung“, erschienen 2010 im AT Verlag, Baden und München.