

Erfahrungen mit Leibarbeit an der SHS

Wir als Kurs 24 haben das große Glück, an unseren Freitagnachmittagen die „Personale Arbeit am Leib“ zu erlernen, oder vielmehr zu erleben! Im Folgenden will ich kurz den Ablauf unseres Leibarbeitsunterrichts skizzieren und danach über meine persönlichen Erfahrungen berichten.

Der Ablauf gestaltet sich im Großen und Ganzen wie folgt

Nach einer kurzen Einstimmung führt uns Andreas eine Leibarbeit an einer Schülerin oder einem Schüler vor. Hierbei fragt Andreas zunächst nach einem Anliegen und bittet dann die entsprechende Person, eine angemessene Haltung einzunehmen (insbesondere zu Beginn der Arbeit mit dem Leib haben wir erlebt, dass Liegen eine häufig eingenommene Haltung ist). Der Behandler (in diesem Fall Andreas) horcht nun auf den „Ruf des Leibes“ und folgt diesem. Dieses Horchen geschieht „absichtslos aus einer leeren Mitte“.

Die Herangehensweise ist eine anarchistische, d.h. folgt keinem festgelegten System, Regelwerk oder einer Reihenfolge. Jede Leibarbeit ist so individuell wie du und ich in diesem Augenblick einzigartig sind.

Der Rest der Klasse hat während dieser Leibarbeitsrunde Beobachterfunktion und nach Abschluss der Leibarbeit ist Raum für Erlebnisse, Bilder und Fragen.

Oftmals folgt danach eine kürzere Übung, die z.B. der Bewusstwerdung von Berührungsqualitäten dient, oder eine Partnerübung, mit der wir uns aufeinander einstellen.

Danach begeben wir uns in Gruppen und beginnen die Leibarbeit in Kleingruppen. Die Kleingruppenarbeit kann ganz unterschiedlich aufgeteilt sein. Zu Beginn bildeten wir Dreier-Gruppen, mit Behandler, Behandelte und Beobachter. Wir haben die Arbeit jedoch nach einigen Malen insofern erweitert, als dass die Beobachterpersonen genauso mitbehandeln kann wie die Behandler, wenn sie den Impuls hierfür spürt. Es gab mitunter auch Gruppen, in denen 4 Personen eine andere behandelt haben. Nach jeder Leibarbeit gibt es einen Austausch im kleinen Rahmen, bei der alle Beteiligten (die berührte Person zuerst) kurz und prägnant ihr Erleben schildern und Feedback geben.

Jeden 2. Freitag übt Eberhard Kremel in der ersten Hälfte des Nachmittags mit uns, quasi anstelle der Vorführung der Leibarbeit von Andreas. Unter anderen mit Übungen aus dem Kinomichi geht es dabei um Körpergefühl und Haltung. Da kann es sein, dass wir erst einmal 5 Minuten durch den Raum gehen und uns selbst beobachten und erfühlen, wo in unserem Körper denn nun die Kraft herkommt oder hinget: Stehst du wirklich mit beiden Beinen und Füßen auf dem Boden und wie stehst du? Trägst du denn wirklich deinen Kopf? Und wie verändert sich dein Raumgefühl wenn du die Augen schließt? Oftmals machen wir dann weiter mit Partnerübungen. Die Wahrnehmung des Ichs als Teil des Energie-Raums und wie wir das energetische Potenzial nutzen können sind hier wichtige Aspekte. Dieses Gewahrsein verleiht der Bewegung eine stille Schönheit und hilft uns zu werden wer wir sind.

Am Ende der Leibarbeit findet dann ein Austausch in der großen Gruppe statt und oftmals enden wir den Tag mit einem gemeinsamen Tanz oder Lied.

Vertrauen und Mut

Vorweg noch ein paar Worte zu Vertrauen und Mut, zwei für mich sehr wichtige Aspekte bei der Leibarbeit. Zu Beginn war ich sicherlich noch etwas schüchtern, was die gegenseitige Berührung anging und zwar vor allem deshalb, weil es anfänglich schwierig ist, sich zu trauen: sich selbst zu vertrauen und sich trauen. Seinem Bauchgefühl zu glauben. Zu vertrauen, dass man den Ruf des Leibes hört. Und bei all diesem Sich-Vertrauen doch das Ich zurückstellen und sich transparent zu machen für den Ruf und den Ruf auch einzulassen. Und darum zu wissen, dass man nichts falsch machen wird, wenn man diesem Ruf folgt.

Dann ist da noch der Mut, den man aufbringt, dem Ruf zu folgen. Es zu wagen, etwas zu tun, das man so bisher nicht kennt. Wir, die wir oft so auf sprachliche Kommunikation fixiert sind, lernen hier, uns der unausgesprochenen heilenden Interaktion von Leib zu Leib hinzugeben. Den Mut zur Befreiung aufzubringen. Und bei all dem Mut doch nicht mit einem Ziel und einer Absicht zu handeln, sondern absichtslos, der Natur der Dinge folgend.

Eine leibhaftige Erfahrung

Als große Freundin von Berührung habe ich mich auf die freitägliche Leibarbeit von Anfang an sehr gefreut. Und ich kann nur sagen, dass ich mich immer noch, und immer mehr darauf und daran freue! Ich möchte hier von einer Leibarbeit berichten, die mich auf mehreren Ebenen sehr berührt hat.

An diesem Freitag also durften wir uns nach der Pause die Gruppen selbst einteilen. Es kam so, dass wir eine Gruppe mit drei Frauen bildeten. Wir einigten uns darauf, wer womit anfängt und so wurde ich als erste behandelt. An jenem Freitag ging es mir emotional nicht besonders gut und ich arbeitete an einer Unsicherheit, die mit meiner Liebesbeziehung zusammenhing.

Ich legte mich in einer seitlichen Stellung auf den Boden und dann begann die Leibarbeit. Meine beiden Berührerinnen begannen meinen Kopf zu streicheln und meine Füße zu massieren. Ich fühlte eine ganz intensive Zuwendung. Irgendwann legte sich die eine quer über meinen Rücken und ich fühlte ihr ganzes Gewicht, das mich auch wärmte, während die andere meine Hände hielt. Ich war in einer so schönen Geborgenheit, fühlte mich so wohligh und weinte. Ich weinte und schluchzte in mein Kissen und wurde doch gehalten.

Das Spannende, das ich bisher jedes Mal erlebt habe, war diese Wandlungsmoment während der Leibarbeit, wonach sich „alles ändert“. Dies geschieht auf eine Art und Weise, dass ich es erst hinterher realisiere. Das kann eine kleine Änderung des Blickwinkels sein, und diese Änderung kann sich ganz massiv auswirken.

So geschah es dann, dass wir nach einer Weile – ein paar Streicheleinheiten, Griffe an Schulter und Beinen, ein paar Gesänge und Klatschgeräusche später – wieder in einer ähnlichen Stellung da lagen und uns plötzlich allen dreien das Lachen in alle Glieder stieg. Wir lachten und lachten, und haben uns immer wieder gegenseitig angesteckt und uns an unserem Glück gefreut.

Ich habe diese Wandlung als ein verjüngendes und erleichterndes Ereignis empfunden. So entstand insgesamt das Bild in mir, dass ich zu Beginn eine traurige Frau war, die auf dem Boden liegt und weint, weil sie das Gewicht der Welt und der Liebe so stark auf sich empfindet; eine Frau, die Leid und Leben kennt. Und trotzdem kann sie geborgen sein und gehalten werden. Nach der Wandlung kam mir das Bild von drei Mädchen in einem Wald, die am Wasserfall herumtollen, sich mit Wasser nass spritzen bis sie glucksen vor Vergnügen, sich auf dem Waldboden wälzen und einfach lachen vor lauter

Unschuld und Sommerglück. Dieses Mädchen in mir wurde an diesem Freitag ganz stark erinnert und wachgeküsst.

Bei einer der nachfolgenden Behandlungen geschah es, dass meine Partnerbehandlerin und ich in einem so schönen Fluss wunderbar Hand-in-Hand gearbeitet haben. Wir hatten gerade gemeinsam den Bauchraum ertastet, dann begab ich mich zu den Füßen und sie sich zum Kopf. An beiden Enden sitzend haben wir begonnen, den Körper in Schwingung zu versetzen. Es war der Ruf: „Hier ist sie, all meine Stärke und Energie! Schüttelt sie, damit sie freigesetzt werden kann“. Es war faszinierend für mich zu sehen, wie sich allein auf körperlicher Ebene die Haltung und Stimme der Berührten Person nach der Behandlung verändern kann. Aus einer leisen Stimme wird die kräftige Stimme und die Schultern sind plötzlich beinahe unauffällig und doch spürbar einige Zentimeter weiter aufgerichtet...

Insgesamt haben wir an diesem Tag für uns drei ein sehr weibliches Energiefeld aufgebaut (Bild: „Ein rotes Zelt in dem alles Weibliche passieren darf“) und verschiedene Aspekte in uns auf-erwecken dürfen.

Im Mai 2007, Katrin Kittelberger