Die Lomilomi-Massage als formativer Dialog ohne Worte

Abschlussarbeit
von Noëlle Delaquis

eingereicht am Zentrum für Form und Wandlung
zur Erlangung des Diploms OIP

Betreut durch:
Ass. iur. Carola Butscheid
PD Dr. Irène Kummer

Meilen, Mai 2015

Inhaltsverzeichnis

1. Zu meiner Person 3

2. Ziel dieser Arbeit 4

3. Die Lomilomi-Massage 4

3.1. Herkunft 4

3.2. Anwendung 4

3.3. Lomilomi heute: Der integrative Weg 5

4. Die Formative Psychologie nach Stanley Keleman 6

5. Beiträge aus hawaiischer Kultur und Formativer Psychologie 8

5.1. Menschenbild aus hawaiischer Sicht 8

5.2. Menschenbild aus formativer Sicht 10

a. Die Biologie des Göttlichen 12

5.3. Wege zur Entwicklung eines persönlichen Selbst aus hawaiischer Sicht 14

5.4. Wege zur Entwicklung eines persönlichen Selbst aus formativer Sicht 15

5.5. Wo treffen, ergänzen und bereichern sich die hawaiische und die formative Sichtweise? 16

Beispiele 1 – 6

6. Die Lomilomi-Massage als formativer Dialog ohne Worte 26

6.1. Mein Arbeitsumfeld 26

6.2. Vorbereitung 26

6.3. Körperarbeit 27

a. Empfang/Vorgespräch 27
b. Massage 28
c. Nachgespräch 29

6.4. Nachfassen 30

7. Fallbeispiel „Julie“ 31

8. Schlussbetrachtungen und Diskussion 38

9. Literaturverzeichnis 40

10. Dank 41

11. Anmerkungen 41

1. Zu meiner Person

Die Arbeit mit Menschen in ihrem somatischen Dasein fasziniert mich seit vielen Jahren. Nach der Jugendzeit im Tessin, nach einer Lehre als Kauffrau und einigen Jahren in der Mode mit eigener Agentur, begann ich 1990 mit der Watsu (Wassershiatsu) und Wata (Wassertanz) Ausbildung – eine Therapieform, die im warmen Wasser ausgeführt wird. In der Folge arbeitete ich zehn Jahre mit Klientinnen und Klienten im Wasser. Daneben engagierte ich mich stark für den Delfin- und Walschutz, vor allem für Delfine in Gefangenschaft. Mein Antrieb waren der Umgang des Menschen mit anderen Lebewesen und der fehlende Respekt vor diesen Wesen, ihrer Einzigartigkeit und ihren Bedürfnissen. Als Delfin- und Walschützerin verbrachte ich viel Zeit auf Hawai‘i, wo ich an verschiedenen Projekten mitwirkte.

In dieser Zeit lernte ich Lomilomi kennen, war von der Vielschichtigkeit und Tiefgründigkeit dieser Massagetechnik fasziniert und entschied mich, eine entsprechende Ausbildung zu beginnen. Das war im Jahr 2000. Seither bilde ich mich in der Schweiz und in Hawai‘i ständig weiter. 2007 habe ich zusammen mit meiner Mutter – bereits seit 1990 mit den Heilkünsten Hawai‘is vertraut – in Meilen am Zürichsee AlohaSpirit eröffnet, in ganz Europa einzigartiges Zentrum für hawaiische Körperarbeit und Kultur.

Seit 2003 widme ich mich auch dem traditionellen hawaiischen Tanz, dem Hula. Ich bin Studentin von Kumu Keala Ching, einem weltweit bekannten Hula-Tänzer und -Lehrer. 2009 fand meine erste ‘Uniki-Zeremonie zur Kumu Hula (Hula-Lehrerin) statt, im Herbst 2014 folgte die zweite. Meine Gruppe Nā Wai ‘Ōhi‘a unterrichte ich Chants und Tänzen in der Tradition und unter der Leitung von Kumu Keala Ching. 2013 feierten wir das 10jährige Bestehen. Unser Motto lautete: „Pana ka pu‘uwai ho‘okahi“ – „Die Herzen schlagen wie eins.“

Auf der Suche nach einer zu mir passenden und mich inspirierenden westlichen Aus- und Weiterbildung bin ich 2010 auf das Zentrum für Form und Wandlung, OIP (Organismische Integrative Psychologie)[1], in Zürich aufmerksam geworden – noch nicht ahnend, welch wunderbare wie auch wichtige Ergänzung ich hier zu meiner bisherigen Arbeit finden würde. Ich wollte mehr lernen über die Art und Weise, wie wir uns über unseren Körper einsetzen, in welcher Beziehung wir zu uns selbst stehen und wie sich diese Beziehung in unserer somatischen Form spiegelt. So viele Menschen hatte ich bei meiner Tätigkeit als Körpertherapeutin beobachtet und berührt und war dabei zum Schluss gekommen, dass wir sehr viel mehr Einfluss auf uns selbst und somit auch auf unseren Körper haben als gemeinhin angenommen. Doch bis anhin hatten mir der theoretische Background und das Knowhow dazu gefehlt, wie ich darauf Einfluss nehmen kann. Ich wollte lernen, das Leben als Prozess zu verstehen, der sich fortwährend im körperlichen Ausdruck zeigt. Wir haben keinen Körper, wir *sind* unsere Körper.

Als ich das Profil des OIP las, wusste ich, dass ich hier am richtigen Ort bin.All meinen Lehrerinnen und Lehrern möchte ich an dieser Stelle aus tiefstem Herzen für ihre Bereitschaft danken, ihr Wissen mit mir zu teilen. Ihre Geduld und ihre Liebe für die Menschen dieser Welt sind eine grosse Inspiration für mich als Mensch, Frau und als Lehrerin.

‘ŌLELO NO‘EAU (Hawaiisches Sprichwort)[2]:

‘A‘ohe pau ka ‘ike i ka hālau ho‘okahi

„Nicht alles Wissen kommt aus einer Schule“

[1] OIP: Entwickelt von Irène Kummer und Elisabeth Schlumpf, basierend auf der Individualpsychologie nach Alfred Adler und auf der Formativen Psychologie nach Stanley Keleman.

[2] Kawena Pukui, Mary: ‘Ōlelo No‘eau, 1997, Bishop Museum Press, Seite 24 nr. 203

2. Ziel dieser Arbeit

Mit dieser Arbeit will ich aufzeigen, welche therapeutischen Möglichkeiten sich in der Verbindung zwischen dem traditionellen hawaiischen Wissen und den Methoden der formativen Psychologie ergeben, bezogen auf die Bedürfnisse der Menschen des 21. Jahrhunderts. Meine Erfahrungen als Lomilomi-Masseurin mit über 15 Jahren Erfahrung und gut 6000 Stunden Massage lassen vermuten, dass in der Kombination der beiden Ansätze viel Potential zur Selbsterkenntnis und zur Gestaltung der persönlichen Form steckt – nicht nur für die Klientin, sondern auch für die Therapeutin.

Konkret stelle ich folgende Fragen:

- Welchen Beitrag können die hawaiische Denkweise, die hawaiischen Heilkonzepte und die formative Psychologie zur Arbeit mit und am Menschen leisten?

- Und: Können diese beiden Betrachtungsweisen erfolgreich ergänzend angewendet werden? Falls ja, wie?

‘ŌLELO NO‘EAU (Hawaiisches Sprichwort) [3]:

‘Ike ‘ia nō ka loea i ke kuahu

„Den Experten erkennt man am Altar, den er baut“

3. Die Lomilomi Massage

3.1. Herkunft

Lomilomi kam höchstwahrscheinlich mit den ersten Siedlern von den Marquesas vor ca. 1500 Jahren nach Hawai‘i. Übersetzt bedeutet Lomilomi „kneten“, „massieren“ oder „durchwalken“. Lomilomi wird auch die Königin der Massagen oder die Massage der Weisen genannt. Weiterentwickelt auf Basis der traditionellen Kultur Hawai‘is, widerspiegelt Lomilomi das Lōkahi-Dreieck, also die Harmonie des Individuums innerhalb von ‘ohana (Familie/Menschen), akua (spiritueller Welt) und ‘āina (Umwelt).[4]

Da das Wissen um die Lomilomi-Kunst in den hawaiischen Familien streng gehütet wurde, entstanden auf den einzelnen Inseln jeweils unterschiedliche Lomilomi-Stile. Ihre Basis ist jedoch identisch: Lomilomi ist eine gleichermassen liebende (loving touch) wie auch eine heilige und heilende Berührung (sacred and healing touch). Ihr Ziel ist die Ausrichtung von Körper, Geist, Herz und der Seele zum Göttlichen. Lomilomi wird immer mit Aloha (Mitgefühl, Fürsorge), Gebeten und einem klaren Ziel bzw. einer klaren Absicht durchgeführt.

3.2. Anwendung

Lomilomi wurde und wird auf Hawai‘i von allen angewendet, von Erwachsenen wie auch von Kindern, zur Verhinderung von alltäglichen Krankheiten wie Kopfschmerzen, Erkältungen, Fieber, Verdauungsproblemen oder Rückenschmerzen etc. Schwangere Frauen werden massiert – vor, während und nach der Geburt. Neugeborene werden massiert. Auch im traditionellen Kampfsport Hawai‘is ist die Ausbildung in Lomilomi wichtig, um die Kraft zu halten und

[3] Kawena Pukui, Mary: ‘Ōlelo No‘eau, 1997, Bishop Museum Press, Seite 131 nr. 1208
[4] Mehr über das Lōkahi-Dreieck und seine erstaunliche Verbindung zu Stanley Keleman ab Seite 16

zu steigern. Ganz generell werden auf Hawai‘i mittels Lomilomi Übergänge im Leben zelebriert und Wege für das Neue geebnet.

Da die Massage besonders tief greift und gleichermassen Seele, Körper und Geist umsorgt, gewinnt Lomilomi auch weltweit zunehmend an Beliebtheit. Als seit Jahrhunderten angewendete Körperarbeit gründet sie auf der Überzeugung, dass Krankheiten gar nicht erst entstehen können, solange Körper, Geist und Seele miteinander in Verbindung stehen und die körperliche Beweglichkeit erhalten bleibt. Entsprechend ist die Massage darauf ausgerichtet, Spannungen abzubauen, Blockaden zu lösen und Schmerzen gleichermassen sanft wie auch nachhaltig aufzulösen. Gleichzeitig stimuliert die Massage Zellen zur Heilung und Regeneration.

Bei Lomilomi geht es jedoch nicht vorwiegend um Technik. Im Zentrum steht die Berührung. Die Technik ist das Vehikel. Berührung verlangt (und gibt) Aloha, im Sinne von Fürsorge, Respekt, Absicht, Unterstützung und nährendem Mitgefühl. Ziel der Massage ist es, Aloha zu vermitteln und Raum für Eigenheilung zu schaffen. Entsprechend beginnt eine Lomilomi-Massage nicht auf der physischen Ebene, sondern auf der spirituellen. Durch Gesänge und Gebete wird der Raum zur Berührung eröffnet, der Weg zum Innen wird freigeräumt.

3.3. Lomilomi heute: Der integrative Weg

Wenn Lomilomi im Europa des 21. Jahrhunderts erfolgreich angewendet werden soll, genügt es meiner Meinung nach nicht, nur eine Technik zu lernen oder einfach Respekt vor der hawaiischen Kultur zu haben. Die Arbeit muss in die hawaiische Lebensart und in das hawaiische Wissen integriert sein. Ziel ist es, die KlientInnen ganzheitlich nach hawaiischen Prinzipien begleiten zu können. Auch Anamnese sowie Betreuung vor und nach der Massage müssen auf dieser Grundlage aufgebaut sein. Die massierende Person muss ihr Leben auf die hawaiischen Prinzipien ausrichten und selber davon überzeugt sein, sie anwenden und vorleben. Zuerst muss Lomilomi in der therapierenden Person lebendig sein, bevor sie die Technik anwenden bzw. weiter geben kann.

Was heisst das nun für meine Tätigkeit als Lomilomi-Praktizierende in der Schweiz?

Mein Bestreben ist es, das Wissen der Ahnen Hawai‘is in unsere Welt zu übertragen, mit den Erkenntnissen der modernen Therapiemethoden zu verbinden/kombinieren und damit den Bedürfnissen der heutigen Zeit bzw. den Bedürfnissen der Menschen in Europa nachzukommen. Mein hawaiischer Lomilomi-Lehrer, Kumu Lomi Dane Kaohelani Silva[5], hat dieser zeitgenössischen Interpretation von Lomilomi den (englischen) Namen „Integrative Lomilomi“ gegeben. Lomilomi Integrative verbindet Vergangenheit und Gegenwart mit Blick in die Zukunft. Es fügt dem traditionellen Wissen bezüglich Anatomie, Spiritualität und Verbindungen mit dem Göttlichen die wissenschaftliche Dimension bzw. die wissenschaftlichen Erkenntnisse der modernen Zeit hinzu. Das bedeutet konkret:

Anatomisch versteht sich Lomilomi Integrative als Vereinigung von mehreren Bereichen: Mobilisation der Knochen und Gelenke, Dehnung der Muskeln-Faszien-Deep Tissue, Befreiung blockierter Nerven, Aktivierung der Organe, aktive Stabilisierung des Körpers, Förderung der Durchblutung und Stimulation der Lymphflüssigkeit. Lomilomi Integrative wird somit zur Dehnungsmassage der Muskelketten, wobei gleichzeitig die für die Bewegungen benötigten, manchmal jedoch fehlenden bzw. unterbrochenen Informationen miteinander verbunden und einander wieder zugeordnet werden (z.B. ein Arm wurde gelockert, die Spannung ist abgebaut, nun muss er in den Gesamtkörper und dessen Bewegungsabläufe wieder integriert werden).

[5] Kumu Dane K. Silva bezeichnet unsere Schule als in Europa „führend“ in der Kunst des integrativen Lomilomi.

Spirituell ist Lomilomi Integrative eine Massage, die weit über ihre rein anatomische Wirkung hinausgeht. Das heisst zu anerkennen, dass auf Hawai‘i das Gleichgewicht zwischen Menschen, Natur und dem Göttlichen als ganz wichtig erachtet wird und gleichermassen die Lebensgrundlage bildet. Dieses Gleichgewicht gilt es gleichermassen einzubeziehen wie die auf Hawai‘i üblichen Gebete (Pule). Sie wurden früher wie auch heute täglich eingesetzt, zum Beispiel vor jedem Essen, aber auch in der Lomilomi Massage. Sie helfen, die Kommunikation zwischen der massierenden Person, der Klientin, der Natur und dem Göttlichen bzw. dem Universum herzustellen.

Erst durch den Einbezug dieser spirituellen Ebenen wird Lomilomi zu dem, was die Massage tatsächlich ist: ein Ritual, eine Zeremonie. Die Klientin ist eine Ganzheit von Körper, Geist und Seele, sie wird eingebettet in die Pulsation des Ganzen, in den Fluss von Aloha; sie wird zum Abbild des Göttlichen. Erst dadurch wird aus einer üblichen Massage eine Lomilomi-Massage.

Geistig bietet Lomilomi Integrative die Möglichkeit, Zusammenhänge zwischen Lebensführung, Wohlbefinden und persönlicher Positionierung in der Welt zu erfahren, zu erkennen und wenn sinnvoll zu ändern. Ziel ist es entsprechend, die Erkenntnisse aus der Lomilomi-Massage nicht nur zu verstehen, sondern auch im Alltag umzusetzen. Was die Person auf dem Massagetisch im Verlaufe der Behandlung eher passiv erlebt (verbesserte Beweglichkeit, Ausgleich der Energien, Spannungsabbau, Erkenntnisse,...), soll sie im anschliessenden Alltag aktiv umsetzen können[6]. Hula und Chanting unterstützen diesen Vorgang erfolgreich.

Energetisch ist Lomilomi Integrative eine Art Rebooting. Die Körperenergie der massierten Person wird angeregt und aufgestockt, der Akku wird geladen. Ein Neustart ist somit möglich. Das Ziel der Massage ist es, den Menschen in seine eigene Kraft und sein eigenes Potential zu begleiten. Nicht totale Entspannung, sondern die optimale Spannung wird angestrebt, um handlungsfähig zu sein und das eigene Leben gestalten zu können. Oder anders gesagt: um das eigene Leben zu leben und nicht vom Leben gelebt werden.

‘ŌLELO NO‘EAU (Hawaiisches Sprichwort)[7]:

Mai ka piko o ke po‘o a ka poli o ka wāwae, a la‘a ma na kihi ‘ehā o ke kino

„Von der Schädeldecke zu den Fusssohlen, und die vier Ecken des Körpers“

4. Die Formative Psychologie nach Stanley Keleman

Menschen können über ihre kortikale Funktion lernen, auf ihren somatischen Gestaltungsprozess Einfluss zu nehmen, ihr Leben aktiv in die Hand zu nehmen, nicht von ihm gelebt und nicht von reflexartigen Verhaltensweisen oder äusseren Einflüssen bestimmt zu werden. Das Persönlich-Machen der eigenen Verhaltensweisen bedeutet, ererbte und erworbene Verhaltensmuster zu regulieren, zu differenzieren und umzugestalten.

Stanley Keleman hat eine Methode entwickelt, die den anatomisch-physiologischen Gegebenheiten, Rechnung trägt. Da normalerweise unsere gesamten Reaktionen, Verhaltensmuster automatisch und unwillkürlich so schnell ablaufen, dass sie willentlicher Beeinflussung nicht zugänglich sind, ist die Grundlage dieser Methode so einfach wie schlagend. Durch Innehalten, Verlangsamen und durch Digitalisieren der Verhaltensmuster gelingt es, willentlich Einfluss auf die muskuläre Schicht zu nehmen, welche die übrigen Schichten des Organismus mit

[6] Genau hier setzt die Formative Psychologie an.
[7] Kawena Pukui, Mary: ‘Ōlelo No‘eau, 1997, Bishop Museum Press, Seite 224 nr. 2066

einbezieht. So können Menschen lernen, die eigenen Verhaltensmuster zu regulieren und ein Spektrum an Möglichkeiten bereitzuhalten, mit denen sie auf die Anforderungen konkreter Situationen antworten können. „Taking charge of your life“, ist eine der beiden Formeln, mit der Keleman sein Anliegen auf den Punkt bringt. Die zweite lautet: „Selbstformung ist der Schlüssel zur Freiheit.“

Seine Methode nennt Keleman „Die Methode der fünf Schritte“ oder die „Wie-Methode“ (siehe Kapitel 5.4.).

Stanley Kelemans formative Arbeit ist präzise, realitätsbezogen und effizient, da er nicht von psychologischen Deutungsmustern ausgeht, sondern von dem, was sich leibhaft, d.h. somatisch-emotional zeigt. Der Hauptfokus ist: „Was will sich jetzt formen? Wer ist die Person dabei zu werden, welche leibhafte Schicht will zum Vorschein, in den Vordergrund kommen?“ Keleman ist ein glänzender klinischer Psychologe, doch sein übergreifendes Anliegen ist nicht die „Heilung“ von Störungen, obwohl auch dies wesentlich zu seinem therapeutischen Schaffen gehört. Vielmehr geht es ihm darum, somatisch-emotionales Wachstum zu fördern, den individuellen Formungsprozess zu begleiten und zu unterstützen. Seinen Arbeitsschwerpunkt bezeichnet er als „somatic emotional education“.

Die bedeutendsten Qualitäten dieses Konzepts sind

- Präsenz gestalten - Dasein und Mitsein
- Die eigenen Verhaltensmuster beeinflussen, regulieren, differenzieren, umgestalten
- Persönlichkeitsentwicklung und Selbstformung

Die Prinzipien der Formativen Psychologie[8]

Die *Formative Psychologie*[R] gründet auf dem Konzept des Lebens als evolutionärem Prozess, durch den fortwährend Serien anatomischer Formen geschaffen werden, von der Geburt zur Reife und durch die Stadien des Altern und des Sterbens hindurch. Die Kontinuität menschlicher Existenz besteht aus sich verändernden anatomischen Formen, die Emotion, Gefühl und Gedanken entstehen lassen.

Methodologie: Willentlicher Einsatz

Willentlicher muskulär kortikaler Einsatz mobilisiert das ererbte Muster des Soma, wie Formen ins Sein kommen und wie sie wieder vergehen. Dieser Prozess des Organisierens und Desorganisierens einer anatomischen Form durch willentliche Interaktion zwischen Muskel und Kortex fördert das Wachstum neuer neuronaler Verbindungen und neuer anatomischer Strukturen, die zunehmend komplexere Erfahrungsdimensionen erzeugen. Die Form dadurch zu verändern, dass wir durch Erhöhung bzw. Verminderung der Intensität des Muskeltonus innerhalb eines Verhaltensmusters ist ein mächtiges Engagement des formativen Prozesses. Der Zweck ist es emotionale Erregungsreaktionen zu erzeugen und zu gestalten und zu wissen, wie wir diese empfangen, ihnen einen Fassung geben und sie gestalten.

Wenn wir unsere Körperform beeinflussen, beeinflussen wir gleichzeitig die Art und Weise, wie wir in der Welt präsent sind. Im Laufe der Zeit gebiert der willentliche muskulär kortikale Einsatz die existentielle Wahrheit, dass es die körperliche Erfahrung ist, die der Ursprung für das Schaffen von Werten und Sinn in unserem Leben ist. Wenn wir an den Kräften der

[8] Institut für Formative Psychologie, Carola Butscheid, D-Solingen: „Formative Psychologie“; www.formative-psychologie.de/index.htm

Schöpfung teilnehmen, lassen wir einen inneren Dialog wachsen und eine Subjektivität, die unserem Leben eine persönliche und heilige Dimension gibt – es ist ein Geschenk des Lebens unserer Existenz eine persönliche Form zu geben.

Das Ziel formativer Übung besteht darin, den Alltag zum Üben zu nutzen, präsent zu sein, ein erwachsenes Selbst und eine erwachsene Realität zu schaffen. Nur wenige Menschen wissen, dass ihre somatisch-emotionale Präsenz Ergebnis eines komplexen Organisierens ist, das üblicherweise unbewusst verläuft. Die Methode der formativen Übung – Verkörperungsübung genannt – ist dazu bestimmt, die Sequenzen des Organisierens und Desorganisierens somatisch-emotionaler Formen deutlich und beeinflussbar zu machen.

In der Arbeit geht es nicht lediglich darum, mit den alten Strukturen vertraut zu werden und zu lernen, wie wir diese desorganisieren können, vielmehr geht es ebenfalls darum, für den Umgang mit gegenwärtigen und zukünftigen Situationen über ein Handwerkszeug zu verfügen. Ein solches Handwerkszeug ist die Verkörperungsübung, die dabei hilft unser Verhalten zu ändern, alte somatische Traumata umzuorganisieren und somatische Lösungen für Probleme zu formen.

Ihr vordringlichster Zweck besteht jedoch darin, die Erfahrung des Wachsen-Lassens einer persönlichen somatischen Identität fortzusetzen und auszuweiten.

Das Bedürfnis, sich selbst zu formen, ist ein grundlegendes Verlangen. Die Fähigkeit, sich diesem Formungsprozess durch aktives Tun zu verpflichten, erzeugt Optimismus, Hoffnung, Nächstenliebe und Befriedigung.

‘ŌLELO NO‘EAU (Hawaiisches Sprichwort)[9]:

Nei ka honua, he ōla‘i ia.

„Wenn die Erde bebt, dann ist es ein Erdbeben.“ Oder: „Wir wissen, was es ist, anhand dessen, was es tut.“

5. Beiträge aus hawaiischer Kultur und Formativer Psychologie

5.1. Menschenbild aus hawaiischer Sicht

Das hawaiische Verständnis der Entstehung des Universums ist in 16 Zeitperioden eingeteilt, acht beziehen sich auf die Nacht, acht auf den Tag. Im Verlauf der Entstehung wurden 40'000 Akua (Götter) geboren, die Hälfte davon ist weiblich. Diese 40'000 sind eine figurative Zahl, die sich auf das Göttliche in allen Aspekten des Lebens bezieht. In der hawaiischen kosmischen Ahnenfolge (cosmogonic genealogy, bekannt als Kumulipo), ist Pō, die Nacht, die Ahnin von Allem. Sie ist die Schöpferin des Universums[10].

Der Mensch wird auf Hawai’i als Ganzheit gesehen, bestehend aus Körper, Geist und Seele, und zudem als Teil von etwas Grösserem. Alles hängt zusammen und kann nicht einzeln betrachtet werden. Alles hat immer und zu jederzeit mit Allem eine Verbindung und beeinflusst sich entsprechend gegenseitig. Der Mensch ist Teil der Schöpfung, eingebunden in die Welt, in Vergangenheit und Zukunft. Die Ahnen sind Teil von uns, sie leben in uns und sind unsere Inspiration. Wir sind die Knochen, Augen und das Blut unserer Vorfahren und haben dadurch

[9] Kawena Pukui, Mary: ‘Ōlelo No‘eau, 1997, Bishop Museum Press, Seite 251 nr. 2307
[10] Kame’eleihiwa, Lilikala, Ph.D: *Na Wahine Kapu/Divine Hawaiian Women*, 2002, Ai Pohaku Press, Seite 1-3

Zugang zum Wissen aller Zeiten. Wir sind somit Teil der urzeitlichen schwarzen Masse, aus der alles Leben entstanden ist.

In der hawaiischen Sprache gibt es keine Worte für Wert, Moral oder Ethik. Das ist in traditionellen Kulturen nicht unüblich, da hier Ethik und Moral feste Bestandteile des Alltags sind. Es gibt aber Worte für Aktionen und Verhalten, die im hawaiischen Leben sehr wichtig sind und in der modernen Welt als Werte bezeichnet werden. Zum Beispiel „Aloha“ (Liebe und Mitgefühl), „Lōkahi“ (Verbundenheit), „‘Oia‘i‘o“ (Wahrheit), „Ha‘aha‘a“ (Bescheidenheit), „Ahonui“ (Geduld). Diese Worte werden entsprechend auch häufig verwendet, sie beschreiben Werte, die in Hawai‘i zum Alltag gehören und wichtig sind, beschreiben aber nicht die Moral oder Ethik der Hawaiier[11].

Es können im Leben jedoch Ereignisse eintreffen, die Emotionen bzw. Muster auslösen, die uns als Folge die Sicht versperren. Laut hawaiischem Denken stehen uns diese Reaktionen wie Steine in einer Schale voller Licht. Vor dem Licht, das uns mitgegeben wurde, das uns den richtigen Weg vorzeichnet und uns mit Allem in Verbindung hält. Kommen immer mehr Steine dazu, verschwindet das Licht immer mehr, denn Steine und Licht können nicht gleichzeitig in der Schale sein. Schliesslich werden wir selbst zu Steinen. Doch ein Stein wächst nicht, ein Stein bewegt sich nicht.

Buchcover: *Tales from the night rainbow*, Pali Lee and Koko Willis

Im hawaiischen Denken nach Pali Lee and Koko Willis[12] können wir die Schale einfach drehen und die Steine fallen raus, wir können das Licht wieder herstellen und in voller Verbundenheit mit dem Universum, im Besitze unserer Kraft und Handlungsfähigkeit weiter gehen. Wir müssen die Steine und die Ursache ihrer Anwesenheit nicht analysieren, wir müssen jedoch den Entscheid fällen, weiter gehen zu wollen und also den ersten Schritt wagen. Wir lassen die Steine stehen, bitten Muttererde, sie aufzunehmen, und konzentrieren uns auf das, was zu tun ist. Dafür übernehmen wir auch die Verantwortung.

‘ŌLELO NO‘EAU (Hawaiisches Sprichwort)[13]:

Aloha aku, aloha mai...

„Aloha geben, Aloha empfangen“ - „Ich kann nur geben, was ich selber habe.“

[11] Naea Chun, Malcolm: *No Na Mamo* - Traditional and contemporary Hawaiian beliefs and practices., 2011, University of Hawai’i Press. www. uhpress.hawaii.edu, Kapitel 1 „Pono“
[12] Lee Pali and Willis Koko: *Tales from the night rainbow*, 1988, Night Rainbow Publishing, S. 17-20
[13] Kawena Pukui, Mary: ‘Ōlelo No‘eau, 1997, Bishop Museum Press, S.15 Nr. 113

5.2 Menschenbild aus formativer Sicht[14]/[15]

Das Zentrum für Form und Wandlung lehrt die organismisch-integrative formative Psychologie (OIP). Grundlage dafür bilden die Individualpsychologie nach Alfred Adler und die Formative Psychologie nach Stanley Keleman. Körper, Geist und Seele sind untrennbar verbunden und bilden eine somatisch-emotionale Einheit. Wir verkörpern einen ganzheitlichen, lebendigen Prozess, der alle Ebenen unseres Daseins mit einschliesst: Denken, Fühlen, Handeln und auch die körperliche Gestalt. Von der Befruchtung bis zum Tod geht es um Form-Werdung und Form-Wandlung: Morphogenese (Entstehung/Entwicklung der Form) und Metamorphose (Umwandlung, Transformation, Gestaltenwechsel).

Gefühle können ohne Anatomie nicht existieren, Gefühle haben eine somatische Form. Die ideale menschliche Struktur gibt es nicht. Es steht uns eine Palette von Grundmustern zur Verfügung, um unser Leben zu meistern. In der Kindheit bilden wir sie als Antwort auf die Erfahrungen in Familie und Gesellschaft aus, bis sie sich zu unserem Lebensstil oder Bewegungsgesetz festigen.

Unsere Existenz ehrt und anerkennt die Art und Weise, wie das Leben lebendige Formen hervorbringt. Individuum zu sein heisst, dem inneren Drang der eigenen Form zu folgen und ihre ureigenen Gestaltungsregeln zu erlernen. Dieses Gesetz der Organisierung, dieser Drang nach Form, ist die Sprache des Universums, der Gesellschaft und auch unsere eigene. Leben ist auf jeder Ebene ein fortwährender Prozess.

Wie gebrauchen wir uns, um funktionieren zu können? Das ist die zentrale Frage der Formativen Psychologie. Wir werden als Säugling bereits mit allen Anlagen zur Entwicklung zur erwachsenen, menschlichen Gestalt geboren. Entwicklung ist vorgegeben. Jeder Mensch steht aufrecht, geht und sitzt, aber jeder von uns entwickelt seine individuelle Gestalt und Haltung. Durch Verletzungen, Herausforderungen und Angriffe verändert sich die Art, wie wir in der Welt sind. Die Gestalt des Menschen verändert sich durch die emotionale Geschichte. In der individuellen Gestalt spiegeln sich das genetische und emotionale Erbe, die gesellschaftlichen Erwartungen und die persönliche Selbstgestaltung. Jede Antwort des Menschen auf die Welt prägt ihn und formt seine einmalige, persönliche Gestalt.

So gesehen ist der Körper ein lebendiger, sich organisierender Prozess und als solcher fähig, sein eigenes Fortschreiten, seine eigene Form zu empfinden und darüber nachzudenken.

Das Glaubenssystem einer Person entsteht aus ihrer Organisation. Eine Person ist selbst die Organisatorin ihrer Erfahrungen. Wir sind zugleich Künstlerinnen und Werk unseres Lebens.

Der Mensch besteht aus Hohlräumen, durch die flüssige und gasförmige Substanzen transportiert werden. Dies ermöglicht den Stoffwechsel und die Energiegewinnung. Wir baden in einem See von Säften, um Nährstoffe auszutauschen und um der Welt zurückgeben, was transformiert wurde. Auch emotionale Nahrung nehmen wir auf, nutzen sie als seelische Nahrung und tauschen sie mit anderen aus. Wir tauschen Keimzellen und Erfahrungen wie Kohlendioxid und Sauerstoff. Bewegliche Durchgänge und Röhren geben uns ein Innen und ein Aussen. So bestehen wir aus Räumen, Röhren, Beuteln und Schichten, die – ausgehend von den dazugehörenden Muskeln – über Peristaltik verfügen. Das Pulsationsmuster lässt Pumpen entstehen. Das Ausdehnen und Schrumpfen, das Pulsationsmuster, geht ähnlich und einzigartig in all den unterschiedlichen Geweben vor: Herzschlag, Blutstrom, Lungen, Magen-Darm, im Rückenmark. Der ganze Organismus ist eine pulsierende Pumpe.

[14] Meinicke Gisela: *Diplomarbeit OIP*, 2009, S.18
[15] Keleman, Stanley: *Verkörperte Gefühle*, 1995, Kösel, 2. Auflage, S. 8-10

Es finden sich also viele unterschiedliche Pulsationen im menschlichen Körper, sie machen unsere Lebendigkeit aus: Atmung, Herzschlag, Verdauung, Hirntätigkeit, Transport von Nährstoffen und Abfällen usw.

Intensität und Frequenz der Pulsation sind von unserer genetischen Konstitution abhängig. Die Somatypen werden hingegen erst in den ersten Lebensjahren gebildet. Die äusseren Umstände, unter denen ein Mensch aufwächst, und sein emotionales Erleben haben einen Einfluss auf seine Körperfunktionen. Diese Umstände wirken auf die natürlichen Pulsationen ein, im positiven wie im negativen Sinn. Im negativen Sinn kann es zu Einschränkungen dieser Grundrhythmen kommen, zu Über- oder Unterbegrenztheit, Verletzungen können die Gestalt einer Person in Über- oder Unterformung blockieren.

Konstitutionstypen

In der Embryonalentwicklung unterscheiden wir drei verschiedene Zellschichten, bezeichnet als Keimblätter, welche später zu Organen differenzieren: Mesoderm-Keimblatt, Ektoderm-Keimblatt und Endoderm-Keimblatt.

Aus dem Mesoderm-Keimblatt entstehen Skelett, Muskeln und Herz. Menschen mit mesomorphem Konstitutionstyps haben diese Schicht am stärksten entwickelt. Sie müssen handeln, sind sportlich, aktiv und kompetitiv. Sie sind Macher, begeisterungsfähig und optimistisch. Ihr Erscheinungsbild ist kompakt, muskulös, eckig. Pulsation: schnell, intensiv, kraftvoll.

Aus dem Ektoderm entstehen Sinnesorgane, Haut und Nervensystem. Bei Menschen mit ektomorphem Konstitutionstyps ist diese Schicht am ausgeprägtesten. Sie leben durch ihre Sinne, sind reaktiv und aufmerksam. Ihr Erscheinungsbild ist schmal, sie haben lange Extremitäten und einen langen Hals. Pulsation: leicht erregbar, schnell, flackernd.

Aus dem Endoderm entstehen die Verdauungsorgane. Bei Menschen mit endodermem Konstitutionstyps steht diese Schicht im Vordergrund. Sie leben vorwiegend in der Eingeweideschicht, sind geduldig, gesellig, warmherzig, extrovertiert und sind gute Gastgeber. Ihr Erscheinungsbild ist rund, sie haben einen Bauch, eine birnenförmige Gestalt und einen kurzen Hals. Pulsation: langsam, ruhig, stetig.[16]

Somatypen

Im Gegensatz zur genetisch gegebenen Konstitution, entstehen die Somatypen erst im Verlauf der ersten Lebensjahre: Die einzelnen Zellen reagieren auf Stimuli, was sich auf den Gesamtorganismus überträgt. Die äusseren Umstände, unter denen ein Mensch aufwächst, und sein emotionales Erleben haben einen Einfluss auf seine Körperfunktion. Sie wirken auf die natürlichen Pulsationen ein, sodass es zu Einschränkungen oder Verletzungen dieser Grundrhythmen kommen kann.[17]

In unserer somatischen Gestalt drücken sich unserer Erfahrungen aus, unsere Befriedigungen ebenso wie unsere Enttäuschungen. Wie wir uns fühlen, beruht auf unserer Fähigkeit, Erregung aufrechtzuerhalten, sie zu organisieren und zum Ausdruck zu bringen. Hier werden die rigiden, verdichteten, porösen (kollabierten) und motilen (aufgeschwollenen) Strukturen veranschaulicht:

Rigide Struktur: Emotionale Botschaft. „Ich will nicht. Ich bin grösser als Du. Anerkenne und schätze mich. Bleib auf Abstand.“ Sie versteifen sich, ziehen sich zurück, spannen sich an und

[16] Meinicke Gisela: *Diplomarbeit OIP*, 2009, S.19
[17] Meinicke Gisela: *Diplomarbeit OIP*, 2009, S.19

stecken in einer emotionalen Haltung von Stolz und Herausforderung. Sie sind kontrolliert, regelbewusst, wettkämpferisch und dominieren gerne. Haben Mühe, weicher zu werden. Ihre Rolle: Held, Heroine, Beherrscher, Kampfnatur.

Verdichtete Struktur: Emotionale Botschaft: „Forme mich. Demütige mich nicht. Ich kann nicht.“ Sie sind kompakt und eigezogen, ein Ausdruck von Eigensinn und Kühnheit. Vergleichbar mit einem zusammengepresstes Akkordeon. Sie sind angepasst und zurückhaltend, zeigen nicht, was in ihnen vorgeht, sie stehen unter innerem Druck. Ihre Rolle: Verweigerer, Verteidiger, mühevoller Kämpfer.

Motile (aufgeschwollene) Struktur: Emotionale Botschaft: „Nimm mich. Lass mich zu Dir. Gib mir Deine Struktur. Gib mir Raum“. Sie sind aufgebläht, werden grösser, schüchtern ein oder versuchen, von sich abzuschütteln. Arroganz ist die emotionale Haltung. Sie sind weich, stehen gerne im Mittelpunkt, sind überschwänglich, gesellig, manipulierend. Ihre Rolle: Blender, Chamäleon, alles für alle.

Poröse (kollabierte) Struktur: Emotionale Botschaft: „Ich kann nicht. Stütze mich. Ich will Dich in mich aufnehmen.“ Sie geben nach, schrumpfen und weinen. Sie haben mit Angst, Ärger, Not oder Schwäche zu tun. Dieser Typus verlangt nach mehr Struktur, braucht ein Rückgrat. Eingesunkene, schwache Körperhaltung. Anspruchslos und mitfühlend. Sie sind loyal. Ihre Rolle: skeptisch, abgesondert[18].

5.2.a. Die Biologie des Göttlichen[19]

Nach dem heutigen Stand der Wissenschaft entstand vor ca. 3 ½ Milliarden Jahren Leben auf diesem Planeten. Durch ein fortlaufendes Muster, das darin besteht, einen Proteinmetabolismus zu reproduzieren, hat sich in diesem Zeitraum eine belebte Struktur zu einem hoch komplexen Organismus entwickelt. Dieser formative Prozess ist eine ununterbrochene Kette der Organisation von Schöpfung und Reproduktion. Es ist eine Linie ohne Anfang und Ende. Die Wörter „3 ½ Milliarden“ verstehen wir - wie sollen wir jedoch mit 3 ½ Milliarden Jahren umgehen? Das ist eine Zahl, die nicht zu begreifen ist. Etwas das 3 ½ Milliarden Jahre alt ist, das ist im Grunde unsterblich und ewig. Es ist die Erfahrung dieses organisatorischen Prozesses, die Keleman meint, wenn er sich auf das Unsterbliche oder Göttliche bezieht. Es ist nicht getrennt von uns. Das Unsterbliche, das Göttliche ist fortwährend anwesend, sich selbst und die organisatorischen Komplexitäten reproduzierend, die jede lebendige Form, einschließlich der menschlichen ausmachen. Wir sind es. Jeder einzelne und wir alle zusammen. Die grundlegende Matrix ist das organisierende Muster. Ohne dies hätten wir keine menschliche Form. Ohne dies hätten wir keine lebendige animalische Form. Ohne animalische Form haben wir vielleicht nichts, was wir als Leben oder als Lebendigsein erkennen könnten. Keleman nennt den organisierenden Prozess ein lebendiges Tier aus einem wichtigen Grund. Er gebraucht das Wort „Tier“, weil er sich auf den organisierenden Prozess als lebendigen Prozess beziehen möchte, als Lebendigsein – so wie jedes Tier lebendig ist – motil, sich selbst reproduzierend, autonom - eine sich bewegende Form durch die Zeit hindurch. Er gebraucht die Wörter lebendig, belebt, Tier, organisierend, unsterblich, formend – weil der organisierende Prozess keine biochemische Formel ist. Er ist keine mathematische Abstraktion. Er ist selbst eine belebte Form. Er ist lebendig. Und er spricht zu uns in der Sprache des Lebendigen.

[18] Keleman, Stanley: *Verkörperte Gefühle*, 1995, Kösel, 2. Auflage, S. 125-167
[19] Keleman, Stanley: Die Biologie des Göttlichen, 2015, übersetzt von Carola Butscheid

Der belebte Prozess als organisierender Prozess schafft Körper. Er ist selbst Körper.

Der Körper ist ein autonomer Prozess, der nicht unserer willentlichen Kontrolle unterliegt. Es entbehrt nicht einer gewissen Ironie, dass jedoch willentliche Einflussnahme erforderlich ist, um eine Beziehung zu dieser ursprünglichen somatischen Realität, die wir göttlich nennen, herzustellen. Das Göttliche erfahren wir in uns als die Anwesenheit von etwas Lebendigem. Es ist ein subjektives Wissen, eine Intuition, die sich aus einer intimen Beziehung zu uns selbst ergibt. Diese uralte innere Stimme ist ein Ruf, ein Sehnen danach, empfangen zu werden durch die äußere Form des Körpers. Erfahrungen des Göttlichen in uns sind privilegierte Momente der Erfahrung unserer tiefsten Realität. Diese intensiven somatischen Zustände tragen uns über die Sterblichkeit unserer persönlichen Form hinaus. Das ewige Lebendige ist immer anwesend, ist aber davon abhängig, dass ihm das willentlich zu beeinflussende Soma eine Struktur zur Verfügung stellt und ihm einen persönlichen Ausdruck gibt. Die menschliche Form ist ein Kontinuum verschiedener Körperformen. Der organisierende Prozess ist das Muster, das diese Formen wachsen lässt.

Das Pulsmuster

Das Unsterbliche spricht zum Sterblichen in der Sprache von Puls und Form. Des Körpers organisatorischer Puls ist ein komplexes Erregungsmuster. Der Puls erzeugt einen beständigen Erregungsfluss im Körper und im Gehirn. Die Erregungspulse im Gehirn lassen Bilder, Gefühle, Träume wachsen – die nicht -somatisierte Realität, die von einigen „Geist“ genannt wird. Der Puls kreiert ebenfalls in den Körperzellen die Disposition für eine Erregung, die dann zu Ausdrucksmustern werden. Das Pulsmuster organisiert vielfältige Realitäten. Diese Realitäten bestehen aus Pulsationen unterschiedlicher Dauer, Intensität und unterschiedlicher Amplituden. Pulsationen können schwach oder kräftig sein, sie können unter Druck stehen oder komprimiert sein. Der somatische Container kann aufgeschwollen sein, porös, rigide oder verdichtet.

Die Übung: Willentlicher muskulärer Einsatz

Die Verkörperungsübung ist das Ritual, um eine persönliche Beziehung zu dem was Göttlich ist zu schaffen. Das Göttliche ist die ewige Organisation des Lebendigen, ein nicht endendes Verkörpern. Es ist eine Genesis, eine Schönheit und ein Paradox, das wir erfahren und das wir leben. Willentlicher muskulärer Einsatz ist der Türöffner für eine Beziehung zum Unsterblichen. Die Art und Weise, wie wir lernen uns zu gebrauchen und uns neu zu gebrauchen, wie wir Erfahrungen in einen lebendigen Ausdruck hinein bringen – das sind ebenfalls Schöpfungsakte.

Der Baum des Lebens und des Wissens

Der Baum unseres Lebens ist der ewige lebendige organisierende Prozess. Die meisten von uns suchen nach einem Beweis seiner Realität, weil wir die Körperstruktur nicht entwickelt haben, um das Hologramm der Innerlichkeit zu unterstützen, das sich aus seiner Realität ergibt. Das göttliche Tier ist immer anwesend. Sein willentliches Soma muss ihm allerdings einen persönlichen Ausdruck geben.

5.3. Wege zur Entwicklung eines persönlichen Selbst aus hawaiischer Sicht

Einleitung:

Die kulturellen Traditionen der Inseln führen gemeinsam mit der Lebensart und den Heilkünsten ihrer Bewohner zu einem einzigartigen Bewusstsein: dem „Spirit of Aloha“. Entsprechend sind die Menschen auf Hawai‘i mit den irdischen wie auch göttlichen Aspekten des Lebens stark verbunden. Getragen von Liebe, Respekt, Stärke, Eigenverantwortung und Demut verstehen sie es auf gleichzeitig bescheidene wie auch nachhaltige Art zufrieden und erfüllt zu leben.

Laut Kumu Keala Ching bestehen auf Hawai‘i drei Hauptformen der körperorientierten „Healing Arts“[20]:

• Lomilomi (Körperarbeit/Massage)

• Hula (Tanz)

• Chanting (Gesang).

Alle drei Künste sind am Ursprung miteinander verbunden, bauen auf der selben Basis und den gleichen Prinzipien auf. Als Vorbild dient stets die Natur.

Lomilomi ist die Darstellung der heilenden Kraft der Natur in Verbindung mit dem Göttlichen durch Berührung.

Hula ist die Repräsentation/Darstellung der Bewegung der Natur in Verbindung mit dem Göttlichen durch Bewegung.

Chanting ist die Darstellung der Klänge der Natur in Verbindung mir dem Göttlichen durch Stimme und Atmung.

Die Ausdrucksformen der drei Healing Arts, ihre Tiefe, Geschwindigkeit, Berührungsintensität, Berührungsart, Berührungsqualität und ihr Rhythmus entsprechen den Ausdrucksformen des Wassers, der Luft, der Erde und der Sonne, des Feuers und der Lava – in den unterschiedlichsten Variationen und Intensitäten. Die Essenz der Natur wird personalisiert.

Zentrale Merkmale aller hawaiischen Heilkünste:

• Es gibt eine Eröffnung, eine Handlungsabfolge und einen Abschluss.

• Es werden Verbindung zum Himmel/Göttlichen, zur Inspiration, zur Herkunft; zu den Menschen, zur Intuition und zu unserer aktuellen Situation; zur Erde, zum Instinkt und zu unserem „Wohin?“ geschaffen.

• Basis aller Healing Arts ist „Aloha“ (im Sinne von Caring/Compassion, Fürsorge/Mitgefühl).

• Alle Healing Arts gehen von einer starken Mitte aus; jede Handlung/Aktion entsteht aus dem Körperzentrum, aus der Mittellinie heraus.

• Die Knochen sind Sitz von Kraft und Wissen. Die grossen Gelenke (Schultern und Hüfte) sind die vier Ecken des Körpers.

• Die Atmung (Hā) ist entscheidend. Ohne Atmung kein Leben, keine Verbindung, kein Austausch weder nach Innen noch nach Aussen.

[20] Aussage im persönlichen Gespräch und im Unterricht

• Die Konzentration liegt auf Präsenz und steter Aufmerksamkeit; Absicht und Intention sind im Fokus.

• Das gemeinsame Motto aller Healing Arts ist „Nalu Wale“, mit der Welle gehen. Die handelnde Person geht stets mit dem Fluss, sie lässt sich komplett und ohne jeden Widerstand ein. Sie hat tiefes Vertrauen in das Leben und dessen Gang, es gibt keine Interpretation.

• Ziel sind Gleichgewicht und Stärke, um handlungsfähig und souverän das eigene Leben zu leben, zu gestalten und die Verantwortung dafür zu übernehmen. Wir sind die Architektinnen unseres Lebens.

5.4. Wege zur Entwicklung eines persönlichen Selbst aus formativer Sicht

Stanley Kelemans „Wie-Übung“:

„Die Wie-Übung“ ruft einen Dialog zwischen Gehirn und Körper hervor und schafft damit Beziehung zwischen den Puls- und Beweglichkeitsmustern des Körpers. Die Übung verschafft uns eine nicht an Sprache gebundene Erfahrung unseres organisierenden Prozesses und die Erfahrung der Vertrautheit der bekannten körperlichen Form, welche die auftauchende unbekannte Form empfängt.“

Der Ablauf – in fünf Schritten – ist identifizierbar durch folgende Fragen:

- Schritt 1: Was mache ich?
- Schritt 2: Wie mache ich es?
- Schritt 3: Wie höre ich damit auf?
- Schritt 4: Was geschieht, wenn ich damit aufhöre?
- Schritt 5: Wie wende ich das an, was ich gelernt habe?[21]

Am Anfang steht die Erfahrung dessen, «was ist» (Schritt 1). Wird ein solches leibhaftes Muster langsam, schrittweise, mit willentlicher Einflussnahme verstärkt und wieder abgebaut, so wird seine Dynamik beeinflussbar. In diesem Prozess des Organisierens und Desorganisierens einer Form (Schritt 2 und 3) entsteht ein Dialog zwischen den viszeralen, neuralen und muskulären Schichten. Die Pause, das Warten danach (Schritt 4), gibt Raum für Integration, lässt Neuronen und neue synaptische Verbindungen entstehen. Es ist wie eine organismische Schwangerschaft, eine Inkubation, aus der neue Formen entstehen, und diese sind nicht metaphorisch, sondern konkret-leibhaft gemeint, verankert in den Gesetzmässigkeiten unseres biologischen Seins. Wenn man deren Funktionieren versteht, willentlich beeinflusst und zu weiterem Wachstum benutzt, lassen sich neue Wege entwickeln, wie wir zukünftig mit uns selbst umgehen möchten (Schritt 5).

Wie dies alles konkret aussieht, zeigt der folgende Text aus „Forme dein Selbst“:

„Wie oft hat man mir als Kind gesagt, ich solle nicht weinen? War ich kurz davor, wusste ich, dass ich es durch Auf-die-Lippen-Beissen unterdrücken konnte. Ich rief mir dieses Auf-die-Lippen-Beissen immer wieder ins Gedächtnis und wiederhole so die Handlung. Und dann übte ich die Bewegung solange, bis ich mir nicht mehr auf die Lippen beissen musste und mich, durch Zusammenpressen meines Kiefers, vom Weinen abhalten konnte. Als Erwachse-

[21] Keleman Stanley: *Forme Dein Selbst*, 1994, Kösel, S. 20

ner kontrolliere ich nun meine Tränen, indem ich dieses Muster wiederhole. Wenn ich mich frage, wie ich mich davor hüte, zu weinen oder weich zu werden, dann sage ich: ‚Ich mach es eben so’. Wenn ich darauf bestehe, genau herauszufinden wie ich es mache, entdecke ich möglicherweise, dass ich mich in der Brustmuskulatur ‚zusammenreisse’, oder aber ‚ich sehe mich selbst stark und gross’ und versuche dann auch ‚gross zu sein’ und das Gefühl von Stärke zu bekommen. Ich spanne die Magenmuskeln an, versteife meinen Nacken, presse meinen Kiefer zusammen, und falls ich merke, dass mir immer noch zum Heulen ist, intensiviere ich das alles, bis ich selbst wie zu einem gewaltigen Spasmus werde.

Wir alle machen das so, bewusst oder unbewusst, Schritt für Schritt. Wir ziehen Muskeln zusammen und dann noch weitere, bis wir schliesslich das Muster, das auftauchen möchte, beherrschen. Obwohl wir uns auf diese Weise ein Image und ein Gefühl von emotionaler Stärke erschaffen, ist doch eine Verkrampfung die Grundlage unseres Selbst-Bildes und des sie begleitenden Gedankenmusters: ‚Ich bin stark.’

In der somatischen Prozessarbeit hat jene Hilfe den Vorrang, die es uns ermöglicht, die von uns selbst eingesetzten Muster zu entdecken. Der zweite Schritt besteht darin zu lernen, wie wir ein Muster beenden können. Um ein Muster verändern bzw. beenden zu können, müssen wir erst erfahren, wie wir das Muster organisieren. Wir können das Gehirn dazu trainieren, verschiedene Spannungsmuster innerhalb eines Aktionskontinuums zu erkennen. Sind wir beispielsweise wütend, ballen wir die Fäuste. Versuchen wir nun, die Fäuste nur schwach zu ballen, werden wir wahrscheinlich keine Wut mehr spüren. (...) Wir lernen, wie es sich anfühlt, unsere Fäuste in verschiedenen Stadien zu öffnen und zu schliessen und üben durch Intensivierung, am Ende weniger angespannt zu sein. Durch diese Erkenntnis lernen wir, das Fäuste-Ballen als Muster unserer Wut aufzugeben und es durch ein neues Muster zu ersetzen. (...) Es ist das Kontinuum zu- und abnehmender Muskelkontraktionen, das den Prozess emotionaler und verhaltensbezogener Kontrolle ausmacht. Dies ist der Weg, wie Verhalten geformt wird und wie neue Formen überhaupt entstehen.“[22]

5.5. Wo treffen, ergänzen und bereichern sich die hawaiische und die formative Sichtweise

Hier möchte ich die zwei Sichtweisen gegenüber stellen und aufzeigen, wie und wo sich das traditionelle Wissen Hawai‘is (z.B. Kumu Keala Ching, Kahu Abraham Kawai‘i) mit dem eines modernen westlichen Therapeuten (Stanley Keleman) trifft, bereichert und ergänzt. Überschneidungen sind zwar zu erwarten; denn beide Betrachtungsweisen unterstützen das Wachstum des Mensch-Seins, verlangen dafür einen aktiven, willentlichen Einsatz, streben nach Handlungsfähigkeit und Beweglichkeit, fördern und fordern Reife und Verantwortlichkeit – mit dem Ziel, das eigene, persönliche Leben zu leben. Trotz dieser theoretisch zu erwartenden Parallelen, scheinen mir Art und Häufigkeit der Gemeinsamkeiten erstaunlich.

In der Folge zeige ich anhand von sechs Beispielen, wo und wie sich die beiden Sichtweisen überschneiden bzw. ergänzen.

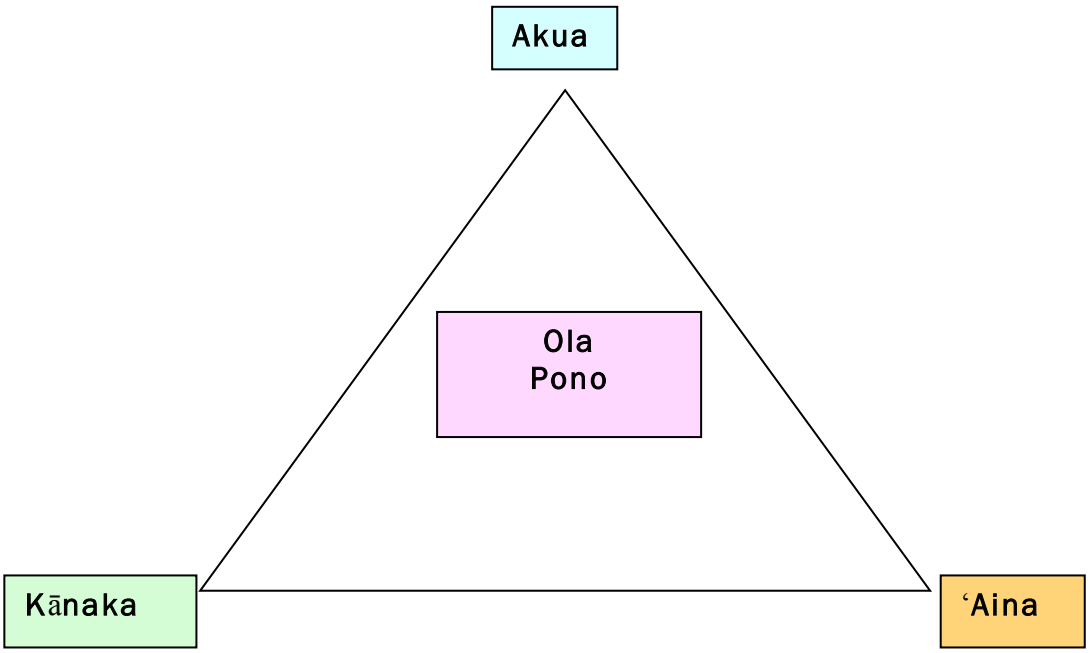
[22] Keleman Stanley: *Forme Dein Selbst*, 1994, Kösel, S. 17-18

Beispiel 1: Dreieckig und Dreibeinig

Kumu Keala Ching:

In der hawaiischen Tradition, wie sie Kumu Keala Ching lehrt und vertritt, kommt dem Lōka-hi-Dreieck, also der Harmonie des Individuums innerhalb von Familie/Menschen, spiritueller Welt und Umwelt, eine entscheidende Bedeutung zu. Das Dreieck ist die Basis für jeden Heilungsprozess. Es befasst sich mit folgenden Aspekten:

- Woher wir kommen / Spirituelle Verbindung
- Wo wir sind / Verbindung zur Menschheit
- Wohin wir gehen / Verbindung zur Erde



Akua: schöpfende Kraft/Spiritualität/Inspiration/Ahnen
Kānaka: der Mensch/die Menschheit/Intuition/jetzige Generation

‘Āina: Natur/ Erde und deren Bewohner/Instinkt /künftige Generation

Wenn diese drei Kräfte in Harmonie zueinander und wir in Harmonie zu ihnen stehen, dann leben wir in Pono (Gleichgewicht) und wird Ola (Lebenskraft/Gesundheit) generiert. Die Akkumulation von Lebenskraft wird Mana (spirituelle Kraft) genannt. Mana ist die Kraftquelle der Heilung.

‘ŌLELO NO‘EAU (Hawaiisches Sprichwort)[23]:

More Mana - more Healing / Less Mana – less Healing

„Mehr spirituelle Kraft, mehr Heilung – Weniger spirituelle Kraft, weniger Heilung“

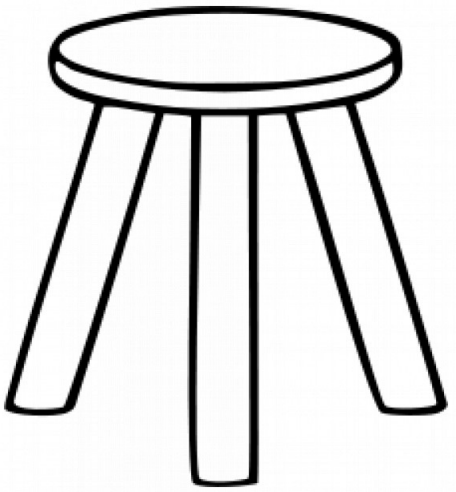
[23] Silva Dane Kaohelani, Kumu Lomilomi: Unterrichtsunterlagen

Stanley Keleman

a. Im Verlaufe seiner Tätigkeit hat Keleman das Konzept des „dreibeinigen Hockers“ bzw. der „dreibeinigen Umgebung“ entwickelt. Er definiert es wie folgt:

Einleitung: Eine Person ist ein Prozess, der in seiner Umgebung verwurzelt ist, eine Matrix, die sowohl andere als auch ihn selbst einschliesst. Es gibt eine Bewegung, eine Form, durch die man mit seiner Umgebung da ist, mit anderen und mit sich selbst. Diese Bewegung findet gleichzeitig statt – ein Teil von ihr kann im Vordergrund sein, ein anderer im Hintergrund. Eine Person mag sich des Teils bewusster sein, mit dem sie sich identifiziert, bewusster als ihres Hintergrundes, dennoch ist dieser Hintergrund da. Die Form, die sie aufrechterhält, ihre sich bewegende Form, ist mit einem dreibeinigen Hocker zu vergleichen, der folgendermassen gebildet ist:

- planetarische Umgebung
- gesellschaftliche Umgebung
- persönliche Form

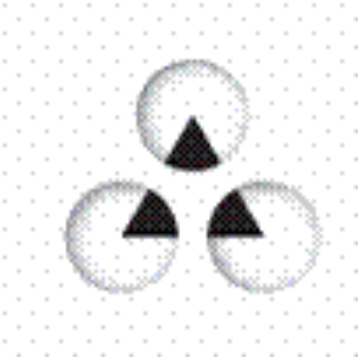


Die Verbindung dieser drei Beine stellt somatisches Heilsein dar. Es ist das Gefühl und die Erfahrung, in etwas eingebettet zu sein, das grösser ist als man selbst. Wenn dieses pulsierende Muster schwerwiegende Einschränkungen erfährt oder in der einen oder einer anderen Sphäre ignoriert wird, verliert die Person ihre Wurzeln, wird ungegründet, ohne Geschichte. Sie wird verzweifelt auf eine Zukunft hoffen, in der sie verbunden sein wird. (...) Die Hoffnung unseres geängstigten isolierten Selbst ist es, morgen möge es besser sein. Wir wissen jedoch nicht, wie wir ein solches Morgen formen sollen[24].

b. Auch im Logo von Stanley Keleman ist dieser Dreieck-Gedanke zu sehen. Die Ähnlichkeit mit dem Lōkahi-Dreieck ist verblüffend. Kelemans Logo symbolisiert das *vorpersönliche Selbst*, oder prä-personale Selbst. Das ist die genetische Konfiguration, mit der wir geboren werden und die wir erfahren über eine tiefe Erfahrung von „Das bin ich“ und ein Gefühl von Alters- und Zeitlosigkeit . Dieses vorpersönliche Selbst ist immer da und nie nicht da. Dann das *persönliche Selbst,* Identität ist die Erfahrung einer körperlichen Struktur in der ein Mensch sein persönliches somatisches Sein/Selbst Wachsen lassen kann; und dann gibt es noch das *gesellschaftliche oder post-personale Selbst,* dies verkörpert Tradition – die Erfahrungen aus Familie, Schule, Beruf und Gesellschaft. Alle drei Selbst sind Reiche, sind For-

[24] Keleman Stanley: *Formen des Leids*, 2005, Ulrich Leutner Verlag, S. 54

men für sich. Kelemans Logo symbolisiert diese drei Reiche/Bereiche. Bei jeder Übung werden alle drei Selbst angesprochen, allerdings mit unterschiedlicher Gewichtung.[25]

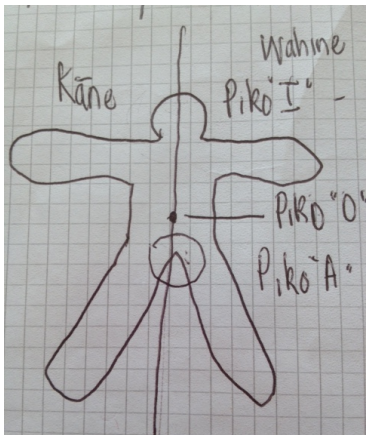


Stanley Kelemans Logo

Beispiel 2: Piko I, O, A und die drei Diaphragmen

Kumu Keala Ching: Piko I, O, A

Kumu Keala Ching auf Hawai‘i spricht von den drei Zentren (Pikos, wörtlich: „Nabel“) I, O und A im menschlichen Körper. In ihrer Gemeinsamkeit stehen sie für die Verbindung vom Menschen zu sich selbst und der Umwelt. Es wird von der Mittellinie gesprochen: Eine starke, klare, bewusste, verbundene, fliessende Mittellinie gilt im hawaiischen Leben als erstrebenswertes Ziel.



[26]

Piko I (Schädeldecke): Verbindung zum Ursprung, zum Himmel, zum Göttlichen, aber auch Abtrennung in meine menschliche Gestalt und Wesen (von oben). Quelle der Inspiration.

Piko O (Zwerchfell): Verbindung zum Jetzt, zu dem was ist. Verbindung zum Na‘au (Gedärme, Geist, Herz, Gefühle), Quelle von Leben, Atmung, Handeln. Hier entsteht die Intuition, das Bauchgefühl.

Piko A (Beckenboden): Verbindung zur Zukunft. Halt und Kraft für die inneren Organe. Abtrennung in meine menschliche Gestalt und Wesen (von unten). Quelle des Instinkts.

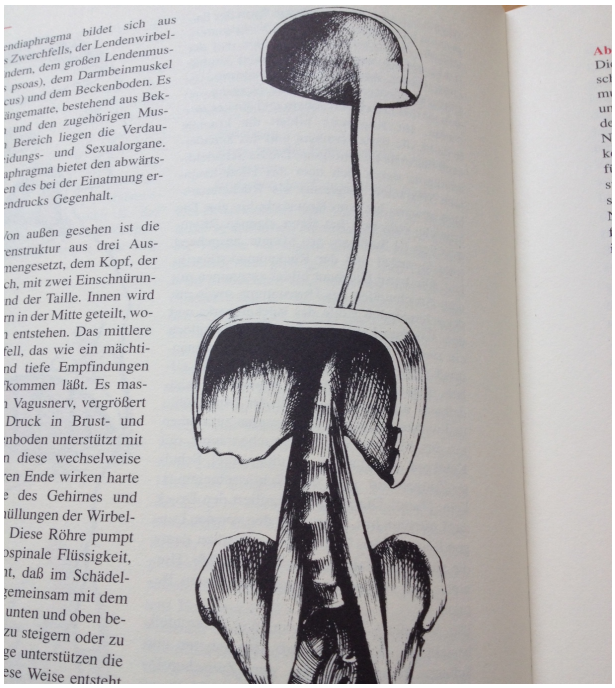
Der selbe Gedanke wird auch in einem hawaiischen „Lele“ dargestellt. Diese Konstruktionen sind Altare, auch sie haben drei Plattformen und eine gerade Linie in der Mitte. Sie werden verwendet für Zeremonien. Zudem werden Opfergaben wie Blumen und Pflanzen auf die verschiedenen Plattformen gebracht.

[25] Kursunterlagen OIP, Webseite Carola Butscheid www.formative-psychologie.de
[26] Skizze: Kumu Keala Ching

[27]

Stanley Keleman: die drei Diaphragmen

Das hawaiische Prinzip der drei Pikos findet sein Spiegelbild in Kelemans Darstellung der drei wichtigsten Diaphragmen.



Die drei wichtigsten Diaphragmen und ihre Verbindungen [28]

Von Aussen gesehen ist die menschliche Röhrenstruktur aus drei Ausbuchtungen zusammengesetzt, dem Kopf, der Brust und dem Bauch. Innen wird die Röhre von Blättern in der Mitte geteilt, wodurch flexible Enden entstehen (Siehe Bild). Das mittlere Blatt ist das Zwerchfell, das wie ein mächtiger Kolben wirkt und tiefe Empfindungen von Lebendigkeit aufkommen lässt. Es massiert das Herz und den Vagusnerv, vergrössert und verkleinert den Druck in Brust- und Bauchraum. Der Beckenboden unterstützt mit seinen Muskelschichten diese wechselweise Bewegung auf: am oberen Ende wirken harte Hirnhaut, die Durafalte des Gehirns und Kleinhirnes und die Umhüllungen der Wirbelsäule als flexible Röhre.

[27] Foto von einem Lele in Hawai‘i, Copyright AlohaSpirit
[28] Keleman Stanley: *Verkörperte Gefühle*, 1995, Kösel, 2. Auflage, S. 62

Auch die Aorta verläuft – zusammen mit Speiseröhre und Vagusnerv – durch das Zwerchfell. Hier wird die enge Beziehung zwischen Herz und Zwerchfellkuppel deutlich; Atmung und Herzschlag hängen direkt voneinander ab. Dass auch der Vagusnerv hier entlangläuft, verdeutlicht, dass Atmung und Herzschlag den ganzen Organismus beeinflussen, Empfindungen hervorrufen, die den ganzen Organismus durchfluten. Am anderen Ende befindet sich die Hirnhaut, die Druck ausgleicht. Auf diese Weise entsteht ein komplexes Zusammenspiel, das dazu dient, unsere Atmung als Ausdruck unserer Lebendigkeit zu verstärken oder zu beruhigen.[29]

Keleman bringt wie Kumu Keala seine Aussagen immer wieder in den grossen Kontext von ‚Woher kommen wir?' und ‚Wohin gehen wir?' Er sagt über sein Buch *Verkörperte Gefühle*: „Dieses Buch enthält die Mysterien unserer Vorfahren und Ahnen, zeigt gegenwärtige Herausforderungen und Freuden und wirft einen Blick in die Zukunft.“[30]

Beispiel 3: Wir sind die Künstler und das Kunstobjekt unseres Lebens

Die Gemeinsamkeiten zwischen den Erkenntnissen der traditionellen hawaiischen Kultur und der westlich-modernen Denkweise zeigen sich auch bezüglich der Art und Weise wie wir, die Verantwortung für unser Leben übernehmen. Wir haben immer eine Wahl.

Kahu Abraham Kawai‘i ist ein bekannter Vordenker und wichtiger Vertreter der traditionellen Denkweisen der Inseln. Er sagt:

„Es gibt nichts, was Du nicht beeinflussen kannst: Du bist der Schöpfer, die Schöpferin. Bewusstsein ist der erste Schritt, um zu verstehen, dass jedes Individuum die Fähigkeit hat, bessere Gesundheit zu erreichen über die Art und Weise des Denkens. Gebet ist eine fokussierte Ausweitung der Gedanken und kann Kraft und Veränderung hervorrufen.“[31]

‘ŌLELO NO‘EAU (Hawaiisches Sprichwort)[32]:

I ka ‘ōlelo no ke ola, i ka ‘ōlelo no ka make.

„Im Wort ist das Leben, im Wort ist der Tod.“

„Das Wort als Quelle von Leben oder Zerstörung“.

Stanley Keleman

Stanley Keleman macht eine nahezu identische Aussage:

„Üblicherweise bleiben unsere Probleme bestehen, weil wir nicht wissen, wie wir sie organisiert haben und wie wir diese Organisation wieder auflösen können. Diese Unfähigkeit, mit uns selbst in der richtigen Weise umgehen zu können (to use ourselves), führt oft zu Krankheiten oder emotionalem Leid. Wir haben die Wahl, uns entweder weiterhin mit den alten Mustern zu identifizieren oder uns neu zu organisieren.“[33]

[29] Keleman Stanley: *Verkörperte Gefühle*, 1995, Kösel, 2. Auflage, S. 58-62
[30] Keleman Stanley: *Verkörperte Gefühle*, 1995, Kösel, 2. Auflage, S. 10
[31] Hrehorczak-Stephens: *Kawai‘i Abraham: Eine kurze Geschichte,* 2013, Na pua Olohe.
[32] Kawena Pukui, Mary: ‘Ōlelo No‘eau, 1997, Bishop Museum Press, Seite 129 nr. 1191
[33] Keleman Stanley: *Forme Dein selbst,* 1994, Kösel, S. 11

Beispiel 4: Das eigene Leben formen

Wie lebe ich mein Leben? Wie gestalte ich es? Woher kommen Freude und Leid? Wie schaffe ich Freude, wie Leid? – Auch hier zeigen sich Gemeinsamkeiten zwischen der formativen Psychologie Kelemans und der Denkweise Kumu Keala Chings als Vertreter Hawai‘is.

Kumu Keala Ching: „Self-Ho‘oponopono“

Self-Ho‘oponopono - A way of life, it begins with you / Eine Lebensweise, sie beginnt mit Dir

Self-Ho‘oponopono ist eine hawaiische Sichtweise, wie wir Herausforderungen begegnen. Eine Beziehung herstellen zwischen dem, was ist, und dem, was ich anstrebe. Mich in diese Richtung bewegen, nicht erstarren, nicht stehen bleiben. Weiter gehen als das, was ich sein und repräsentieren möchte.

Self-Ho‘oponopono baut auf den folgenden Elementen bzw. Erkenntnissen auf:

1. Nānā ka maka/Die Augen sehen/beobachten:
   Gewohnheiten, Reaktionen, Resultate, Empfindungen, Situationen beobachten. Sich seiner Gefühle, Gedanken, Wünsche bewusst werden. Trauer, Angst, Wut, Frust, Glück, Freude, Neid, Eifersucht.... anschauen und beobachten.

2. Ho‘olohe ka pepeiao/Die Ohren hören/anerkennen:
   Hinhören, anschauen und beobachten führen zu Erkenntnissen. Zusammenhänge, Muster, Glaubenssätze, Abläufe und Werte mit allen Sinnen ergründen. Erkennen, was funktioniert und was nicht. Neue Möglichkeiten finden.

3. Pa‘a ka waha/Der Mund ist zu/Ruhe – der inneren Stimme lauschen – in Friede sein:
   Die Richtung anpassen, den eigenen Weg erkennen und dementsprechend entscheiden; auf das fokussieren, was richtig erscheint und es in den Alltag integrieren.

4. Hana ka lima/Mit den Händen arbeiten – weiter gehen – gestalten – verändern – anpassen:
   Neues unternehmen, handeln, im Alltag umsetzen. Das tun, was sich als richtig/funktional/heilend zeigt. Wissend, dass es die kleinen Schritte sind, die voranbringen und Veränderungen ermöglichen.

5. Aloha ke aloha/In Liebe, Mitgefühl, Geduld, bescheiden und ehrlich – gib Dich dem Fluss hin und wachse – den richtigen Weg ehren.

   E ke ola e – acknowledging the life! – Das Leben anerkennen! [34]

Stanley Keleman: "Selbstformung ist der Schlüssel zur Freiheit“

Die Idee des Self-Ho‘oponopono findet sich, in anderen Worten, aber mit der gleichen Intention, auch bei Keleman:

„Wenn der Klient einmal begriffen hat, dass das Leben eine nicht endende Herausforderung ist, die darin besteht, entweder lediglich sein Leben aufrechtzuerhalten oder es zu formen, kann er eine Wahl treffen.(...) Der Schlüssel zum Leben eines Menschen ist die Art und Weise, wie er sich selbst gebraucht. Wie er sich selbst einsetzt – seine Stimme, sein Denken, sein Handeln, sein Gefühl[35].

[34] Ching Keala: *Self-Ho’oponopono* Workshops

[35] Keleman Stanley: *Formen des Leids*, 2005, Ulrich Leutner Verlag, Berlin, S. 71

Die Herausforderungen des Lebens und die Antwort des Menschen auf sie erschaffen die Gestalt, die er benutzt, um Erregung, Selbstbehauptung, Liebe, Fürsorge und Geschlechtlichkeit auszudrücken.[36]“

‘ŌLELO NO‘EAU (Hawaiisches Sprichwort)[37]:
„Ma ka hana ka ‘ike“
Durch Tun steigern wir das Wissen

Beispiel 5: Knochen

Hawai‘i

Eine besondere Bedeutung kommt bei der Lomilomi-Massage den Knochen zu. Nach hawaiischer Erkenntnis sind in ihnen unser Ursprung, unsere Kraft und das überlieferte Wissen gespeichert. Sie sorgen für Gleichgewicht, Beweglichkeit, Handlungsfähigkeit, Halt- und Standfestigkeit.

Die wichtigste Knochenverbindung ist die Wirbelsäule, Kua genannt. Sie steht für unsere Fähigkeit aufgerichtet zu stehen, sie stellt die Verbindung zu Himmel und Erde dar. Jeder Wirbel repräsentiert einen Ahnen, eine Ahnin. Im Namen Kua ist die Verbindung zu Akua (das höchst Göttliche, Ursprung), Aumakua (unsere Ahnen, die zwischen uns und der Schöpfung weilen) und Makua (die jetzige Generation) enthalten. Die wichtigsten Gelenke sind die Schultern und das Becken, die vier Ecken des Körpers genannt. Das Wort für Knochen ist ‘Iwi, es bedeutet auch Ahnen. In poetischen Texten wird das Wort ‘Iwi auch als Synonym für Wissen und Weisheit eingesetzt.

Stanley Keleman

Auf die Bedeutung der Knochen verweist auch Keleman; er schreibt: „Knochen sorgen für Halt und Substanz. Sie sind lebendige Röhren, innere Honigwaben, umhüllt von dichten, kompakten Zellen. Durch diese Anordnung ist der Körper in der Lage, ungeheurer Kompression, Spannung und grossem Druck standzuhalten. Knochen sind auf ihrer Oberfläche reich mit Nerven versorgt und deshalb schmerzempfindlich. Sie übertragen Gewicht und lassen ein Gefühl innerer Stärke entstehen. Alle Muskeln sind mit Knochen verbunden und bewegen sie. Der knöcherne Rahmen gibt den Röhren Halt, ist jedoch beweglich, so dass wir nicht lediglich Roboter sind, die im freien Raum ‚festsitzen’. Um mit Hilfe der propriozeptiven Nerven ein Körperbild schaffen zu können, müssen die Knochen in ihren Gelenkpfannen und Verbindungsgliedern beweglich sein. Daran zeigt sich, wie das Gewicht von Segment zu Segment übertragen wird, und zugleich ist es die Grundlage dafür, Druck ertragen zu können. Knochen spielen noch eine weitere Rolle. Sie bieten einen Schutzraum für jene feinen Strukturen, die den urzeitlichen Ozean am Leben erhalten, in dem die roten Blutzellen Sauerstoff austauschen und die weissen Immunität und die Erkenntnis von selbst und Fremdstoffen ermöglichen. Diese Zellen entstehen, reifen und wachsen im inneren Labyrinth des Knochens, im Knochenmark. Sobald sie reif sind, ersetzen sie die alten Krieger und Arbeiter oder vermehren sich nach Bedarf, um Invasionen abzuwehren. Solange die kindlichen Knochen noch zu weich sind, gibt ihnen die Mutter den nötigen Halt. Wenn wir nicht als Kinder diesen Halt von unse-

[36] Keleman Stanley:*Verkörperte Gefühle*, 1995, Kösel Verlag, 2. Auflage, S. 10
[37] Kawena Pukui, Mary: ‘Ōlelo No‘eau, 1997, Bishop Museum Press, Seite 227 nr. 2088

ren Eltern bekommen haben, versuchen wir ihn zu ersetzen und die Knochen zu stützen, indem wir die Muskulatur anspannen. Gelingt das nicht, so fühlen wir uns eingesunken und instabil, und uns fehlt ein inneres Gefühl der Verlässlichkeit. Starke Muskelkontraktionen verziehen den Knochen, zu geringer Muskeltonus kann ihn seiner Stützfunktion berauben.“ [38]

Beispiel 6: Der Zyklus des Lebens

In einem letzten Beispiel zeige ich, wie sich die beiden Denkweisen auch beim Thema des Lebenszyklus überschneiden.

Kumu Keala Ching

Kumu Keala Ching hat den Chant Hi‘uwai geschrieben[39]. Darin bringt er den Kreislauf des Lebens zum Ausdruck, am Beispiel des Wasserkreislaufes. Aus der Wolke fällt der Regen auf die Erde, die Nahrung kann gedeihen, das Wasser fliesst weiter in die Flüsse, ins Meer, es verdampft und wird in den Wolken wieder gesammelt.

Wenn dieser Kreislauf gestört ist, dann ist das Leben bedroht. Zusammengefasst zeigt uns der Chant, wie alles miteinander verbunden ist und wie wir in unserem Organismus genau denselben Prinzipien und Abläufen folgen wie alles andere auch. Wenn wir den Kreislauf des Wassers – und damit den Kreislauf des Lebens – verstehen, dann werden wir die Antworten finden.

He wai ua, ua ka ua	Indeed rain upon the land
Ua iho mai ka wai ola	Rain becomes water of life
Ola a‘e ka wai Lono	The living waters of Lono
Ho‘olono ka leo	Hear the voices
Leo o nā kūpuna	Voices of the ancestors
Puna wai a Kāne ē	The springs of Käne
Kāne a ka wai	Kane of the water
Kanaloa a ke kai	Kanaloa of the sea
Kai ola kino	Sea living body
Wai ola kino	Water living body
Noke mau ke ola	To preserve the life
Ola ma‘ema‘e	A life once pure
Ma‘ema‘e ke kino	Cleanse the body
Kino iho nō	Here our body
Ihola ka pono ‘ole	Release the wrong
‘Ole ho‘i mai	Never to return

[38] Keleman Stanley: *Verkörperte Gefühle*, 1995, Kösel Verlag, 2. Auflage, S. 54
[39] Ching Keala, Kumu: *He wai ua* Chant, 2004, CD *Kukui*

Kau mai ke ola	Place the life
Ola e Kū ma‘e ē	Our pure life
Ho‘i ola a‘e ka wai Lono	The living waters of Lono
Ho‘olono ka leo	Hear the voices
Leo o nā kūpuna	Voices of the ancestors
Puna wai a Kāne	The springs of Käne
He wai ua, ua ka ua	Indeed rain upon the land
Ua iho mai ka wai ola ē	Rain becomes water of life
Eō ka wai ola, ola wai iwi	Rejoice the waters of life,
ala kū kapu	Living waters of the sacred pathway
Kapu malu iā Keala ē	Sacred protection of Keala
E Ola	Live!

Stanley Keleman

Was Kumu Keala Ching in seinem Chant beschreibt, erklärt Keleman aus der Perspektive der formativen Psychologie wie folgt:

„Am Anfang steht die beobachtbare Wahrheit, dass die menschliche Form als ein Ganzes aus lebendigen Ereignissen gebildet ist, wie auch das Universum aus lebendigen Teilsystemen besteht. Der Schöpfungsprozess wird von Mikro- zum Makrobereich hin erforscht, von der Entfaltung eines kleinen Ereignisses bis zu seiner Gestaltung von immer weiteren und komplexeren Existenzformen. Unter diesem Gesichtspunkt sind zwei Fakten zentral: Leben ist ein ganzheitliches Geschehen und nicht eine Serie verschiedener Subsysteme, und: Alles Leben ist miteinander verbunden und entspringt einer einzigen gemeinsamen Matrix. Die Existenz und ihre Organisation schreitet von aussen nach innen, vom Grossen zum Kleinen. Und Ereignisse können von aussen nach innen ebenso organisiert werden wie von innen nach aussen, von kleinen zu grossen, von allgemeinen zu besonderen Ereignissen und umgekehrt. (...) Jedes Leben ist ein Prozess. Dieser Prozess ist universell. Er ist die Natur des Lebens auf diesem Planeten. Er ist vielleicht nicht völlig determiniert, hat aber eine Regelmässigkeit, eine bestimmte Voraussagbarkeit und Zuverlässigkeit, die wir als das Leben der verschiedenen Spezies, als das Leben eines speziellen Lebewesens, oder dasjenige der Gesellschaft oder der Biosphäre erkennen können. Das Leben jedes einzelnen als Organismus innerhalb des planetarischen Organismus ist eine Serie lebendiger, miteinander verbundener Ereignisse, die eine hochkomplexe Form hervorbringen. Jeder von uns ist eine Kette lebendiger Ereignisse, ein organisiertes Netzwerk, ein Mikrobereich, der einen Makroorganismus bildet.“ [40]

[40] Keleman Stanley: *Verkörperte Gefühle*, 1995, Kösel Verlag, 2. Auflage, S. 11

6. Die Lomilomi-Massage als formativer Dialog ohne Worte

Die erstaunlichen Überschneidungen zwischen hawaiisch-traditionellem und westlich-aufgeklärtem Denken sind für meine tägliche Arbeit als Körpertherapeutin eine grosse Bereicherung. Dass ich die Erkenntnisse der formativen Psychologie einbringen kann, hilft mir nicht nur während der eigentlichen Massage, sondern auch bei Anamnese bzw. Vor- und Nachgespräch. Aufgrund der Überschneidungen ist es möglich, mit der Kundin[41] auf mehreren Ebenen neue Wege zu erforschen, wie sie in der Welt steht. Was wir tun, tun wir selber, und wir können lernen, dieses Tun zu beeinflussen: passiv durch die Berührung mittels Massage und aktiv durch persönlichen, willentlichen Einsatz. Die Kundin muss nach der Massage verstehen können, was passiert ist. Was ist geschehen, dass es ihr jetzt besser geht? Wobei „besser“ auf meine Nachfrage hin so definiert wird: „verbunden, ganz, weit, warm, kraftvoll, geschmeidig, beweglich, mutig, breit, gross, beatmet, lebendig, leicht....“

Wie hat die Klientin ihre somatische Form verändert, damit diese Gefühle entstehen konnten? Um eine Antwort zu finden, gehen wir mit der Wie-Übung den Formungsprozess langsam nochmals durch, der während der Massage ohne Worte vollzogen wurde. Somit bekommt die Kundin Werkzeuge in die Hand, um dies nachher auch alleine zu wiederholen, indem sie die neue somatische Schicht alleine übt. Dieses organismische Knowhow ist zentral wichtig, damit das angemessene Verhalten selbst organisiert werden kann. Nur so kann ein wortloser formativer Prozess in der Lomilomi-Massage eine Umformung und Neuformung bringen. Ohne die notwendigen Werkzeuge besteht die Gefahr einer sekundären Verletzung. Wenn die Kundin das neue Verhalten nicht aufrecht halten kann, wird sie es vermeiden und ins alte Muster zurückfallen. Aus diesen Gründen ist das Nachgespräch von zentraler Bedeutung und muss in diesem Sinne zwingend geführt werden. Hat die Klientin das nötige Knowhow passiv in der Massage und aktiv im Vor- bzw. Nachgespräch oder im Rahmen einer anschliessenden formativen Sitzung erlangt, kann sie an der neuen Form weiter üben und lernen, sich als jener Mensch anzunehmen, der sie ist, und daran wachsen.

6.1. Mein Arbeitsumfeld

Seit 2007 führe ich in Meilen bei Zürich das Hale (Haus, Treffpunkt, Ort) „AlohaSpirit“, Zentrum für hawaiische Körperarbeit und Kultur. Zusammen mit meinen Mitarbeiterinnen biete ich Ausbildungen, Behandlungen und Seminare in Lomilomi-Massage, Hula-Tanz und hawaiischer Kultur an. 1996 von meiner Mutter Myra Delaquis gegründet, ist „AlohaSpirit“ heute das einzige Zentrum für hawaiische Körperarbeit und Kultur in Europa.

6.2. Vorbereitung

Der Wechsel von meiner Form als Privatperson zu meiner Form als Körpertherapeutin bzw. Geschäftsfrau organisiere ich willentlich – in jenem Moment, wenn ich das Hale AlohaSpirit betrete. Mit dem Hale habe ich mir einen Ort der Ruhe, inneren Einkehr und Kontemplation geschaffen, der es gleichzeitig mir selbst wie auch meinen Klienten und Klientinnen erlaubt, sich wohl zu fühlen. Bevor die Kundschaft kommt, bereite ich den Raum vor und singe einen hawaiischen Chant. Dieser Chant hilft mir, mich zu fokussieren und mich auf die bevorstehende Begegnung vorzubereiten.

[41] Ich spreche immer von Klientin, natürlich sind auch Klienten eingeschlossen. Da ich ca. 70% Frauen empfange, habe ich mich für die weilbliche Sprachform entschieden.

Zudem kontrolliere ich, wie ich gerade da bin, das heisst, ich überprüfe die Funktionalität der momentanen somatischen Organisation. Das funktioniert so: Ich erde mich, bringe mehr Tonus in den unteren Rücken und Beckenboden und richte meine Wirbelsäule auf. Anschliessend gehe ich nochmals durch meinen Körper und baue einen weiteren Schritt Spannung ab. Spezielles Merkmal setze ich immer auf Kiefer und Augen. Da ich zur Rigidität und Schnell-Sein neige (mesomorphe Konstitution, rigider Somatyp), hilft mir dieser Abbau zu einer poröseren Form. Entsprechend vermag ich gegenüber der Kundschaft schliesslich Präsenz, Wohlwollen, Geduld, Neugier und Offenheit signalisieren.

6.3. Körperarbeit

a. Empfang/Vorgespräch:

Wenn die Klientin läutet, bin ich bereit. Ich bin bei mir, präsent, meine Sinne sind wach und ich bin offen/neugierig. Während ich die Kundschaft an der Türe empfange, beobachte ich sehr genau: Form, Ausdruck, Haltung, Bewegungen... und höre auch genau hin: was wird gesagt, wie wird es gesagt... Ich möchte so schnell und so viel wie möglich über die Welt dieser Person in Erfahrung bringen, über ihre somatische Form (Über- bzw. Unterformung), ihre Geschichte, ihre Bedürfnisse und Wünsche.

Wenn wir uns dann gegenüber sitzen, achte ich auf meine Haltung. Ich forme mein Dasein, indem ich mich bewusst hinsetze: leicht versetzt, vis à vis der Klientin, so muss sie mich nicht immer direkt vor sich haben und hat mit ihrem Blick mehr Möglichkeiten und mehr Raum. Ich spüre den Boden unter mir und den Kontakt der Füsse dazu. Sollte ich diesen Kontakt nicht klar genug fühlen, drücke ich die Fersen etwas stärker auf den Boden. Meine Beine sind leicht geöffnet, ein Fuss weiter vorne als der andere, meine Hände lege ich offen ineinander in meinen Schoss. Der Kopf ist gerade und leicht nach hinten genommen, meine Augen ruhen. Das Brustbein drücke ich etwas nach aussen und hebe es gleichzeitig etwas nach oben. Ich bin mit meinem Beckenraum in Verbindung und nehme meine ruhige, tiefe Atmung wahr. Diese empfangende, offene, verbundene und gleichzeitig wache, aber nicht fordernde Form hat sich für mich sehr bewährt.

Im Vorgespräch möchte ich in Erfahrung bringen, weshalb, mit welchen Wünschen und Erwartungen Menschen für 2,5 Stunden in eine Lomilomi-Massage kommen und sich mir anvertrauen. Ihre Bedürfnisse sind unterschiedlich:

- „ich möchte einfach entspannen“
- „ein neuer Lebensabschnitt, eine Veränderung, ein Übergang steht mir bevor“
- „mir geht es nicht gut, fühle mich nicht gut“
- „möchte mir was Gutes tun“
- „bin erschöpft und möchte auftanken“
- „möchte Klarheit und wissen, wie es weiter geht“
- „ich stecke fest“
- „ich habe Geburtstag“
- „ich komme aus Neugier“.

Es kann sein, dass sich bereits im Verlaufe des Vorgespräch die formative Arbeit „aufdrängt“, dann spreche ich das Thema an, allerdings nur, wenn ich die Kundschaft bereits kenne. Aus aktuellem Anlass habe ich den üblichen Ablauf auch schon geändert, das heisst, zuerst formativ gearbeitet und erst anschliessend massiert.

b. Massage

Während die Kundschaft sich auf die Massage vorbereitet, das heisst sich aller Kleider entledigt, ein Tuch für sich aussucht und um sich wickelt – Lomilomi findet nackt oder mit Einwegslip statt; die Körpermitte ist jedoch stets mit einem Tuch bedeckt – ziehe ich mich im Raum nebenan auch um. Ich hole die Person ab, eingehüllt in ihr Lomilomi-Tuch begleite ich sie in den warmen Massage-Raum. Sobald die Person gut und bequem auf dem Massagetisch liegt, halte ich meine Hände auf Kreuzbein und Prominens-Wirbel, über dem Tuch. Ich erfühle den Körper: Welche Auffälligkeiten zeigen sich? Was kann ich wiedererkennen, was ich während der Anamnese erfuhr? Warm, kalt, angespannt, durchlässig, hart, weich? Wie ist der Atem? Ich nehme mit allen Sinnen wahr und lasse mich auf das ein, was ist, so wie es sich zeigt. Ich spreche nicht, ich interpretiere nicht, bin jedoch sehr präsent.

In dieser Position und Verbindung beginne ich mit dem Eröffnungsgesang. Ich verlasse mich bei der Wahl des Chants auf meine Intuition. Nach dem Chant beginnt die Massage. Konzentriert auf meine Haltung, Atmung und Berührung, folgen die ersten Berührungen noch über dem Tuch, dann direkt auf der Haut. All meine Sinne sind wach und lauschen auf die Resonanz und Reaktionen der Klientin. Eine Kombination von Intuition und Entscheidung führt mich. Ablauf und Schwerpunkte sind bei jedem Menschen unterschiedlich. Mittels meiner Berührung locke ich die Aufmerksamkeit der Kundin an einen bestimmten Ort, eine bestimmte Muskelgruppe, einen ganz bestimmten Muskel. Die Aufmerksamkeit der Kundschaft folgt dorthin, wo diese Berührung gerade stattfindet. Dieses aktive Mit-Tun der Kundschaft zieht dabei oft eine unwillkürliche Reaktion nach sich, manchmal an jenem Körperteil, mit dem ich arbeite, manchmal an einem anderen Ort. Die Kundschaft nimmt in diesem Moment wahr, *„wie bin ich da“*.

So entsteht zwischen mir und der Klientin ein Dialog ohne Worte. Es ist ein Akt der energetischen Verbindung und der somatischen Wahrnehmung.

Im Weiteren geht es darum, dass die Klientin erlebt *„wie mache ich es“*. Wie, mit welchem Einsatz kommt es zu einem bestimmten formativen Ausdruck des Körpers? Wenn die Person trotz meiner Berührung durch Hände und Unterarme und meiner Präsenz die Spannung in einem bestimmten Muskel nicht willentlich abbauen kann, bitte ich sie, auszuatmen und im Kiefer Spannung zu lösen. Das hilft, weil es die Aufmerksamkeit der Klientin leitet. Der Kaumuskel zeigt sich oft als Schaltstelle zum Spannungsabbau im ganzen Körper. Doch manchmal muss ich auch bitten, das Gegenteil zu tun, das heisst, den Muskel noch mehr anzuspannen. Erst dann kann die Person ein Gefühl dafür entwickeln, wie sie diese Spannung herstellt. In den meisten Fällen läuft dieser Prozess jedoch ganz ohne Worte ab: Ein Zusammenspiel von Berührung, Bewusstsein, Veränderung der Muskelspannung, mit allen Sinnen dabei sein, mit sein, dran bleiben, neue Möglichkeiten suchen, begleiten, neue Formen. Die Klientin schaukelt hin und her zwischen willentlichem Einsatz und unwillkürlicher Reaktion. Es findet eine somatische Kommunikation statt, die menschliche Berührung räsoniert tief in uns. Durch Berührung können Gefühle wie Geborgenheit, Akzeptanz, Verbundenheit und Vertrauen entstehen und Tore zur Begegnung mit uns selbst öffnen. Diese führen uns letztlich zu Veränderung und Eigenheilung.

Die Veränderung der Muskelspannung ist die Basis dafür, um herauszufinden, *„wie höre ich damit auf“* – wie höre ich mit allem auf, was mir nicht mehr dient, weil wir damit uns neue Möglichkeiten des Daseins erschaffen. Jede Muskelspannung hat eine Funktion, die sehr wichtig sein kann. Wir müssen beachten, dass – wenn wir am Spannungsabbau arbeiten – an einem anderen Ort einen Aufbau an Halt und Stabilität ermöglichen. Mit meinen Berührungen unterstütze ich diesen Schritt zur Veränderung der Spannung. Im Optimalfall verändert die Kundschaft aktiv ihren muskulären Einsatz, dort, wo die Spannung zu gross ist oder auch dort, wo der Tonus gänzlich fehlt, also dort, wo die Spannung zu tief ist. Auch diesen Zustand

gilt es zu verändern. Allerdings ist der Spannungsab- bzw. -aufbau ein Lernprozess, der seiner Zeit bedarf: Es kommt zu einem Hin und Her zwischen der ursprünglichen Situation und der neuen Erfahrung. Der Körper gibt weder schnell noch freiwillig auf, woran er sich gewöhnt hat. Denn er muss sich nun mit der Frage beschäftigen, *„was geschieht, wenn ich damit aufhöre?“* Es ist eine Frage, die verunsichert. Diese Verunsicherung provoziert häufig eine weitere, unwillkürliche oder unbewusste Veränderung des Tonus. Deshalb kann es sein, dass ich im Verlauf der zweistündigen Massage immer wieder an diesen Ort zurückkehre und die Übung wiederhole, solange, bis die neue Form stabil ist. Diese neu gefundene Stabilität ist schliesslich die Voraussetzung für das, was die Klientin letztendlich bei mir sucht und wozu ich ihr verhelfen will: zu einem Wachstumsschritt, zum Aufgeben von überholten Verhaltens- bzw. Bewegungsmustern, das heisst hin zu einem neuen Verständnis des eigenen Körpers und der Positionierung in der eigenen Existenz. Es gibt auch Massagen, die zu Widerstand der Klientin führen, das ist ein klares Signal, und diese Grenzen respektiere ich immer. Natürlich sind auch Klientinnen und Klienten herzlich willkommen, die sich einfach wohlfühlen oder sich etwas Gutes tun wollen.

Nach Ablauf der zwei Stunden, bei den letzten Berührungen, geht es um die Gestaltung der Trennung. Auch diesen Übergang vollziehe ich ganz bewusst. Mit einem Chant und mit einem satten, doch sanften Druck werden die Hauptgelenke im Körper kurz und klar „geweckt“. So wird die Person auf dem Massagetisch zurück in ihre Eigenständigkeit begleitet, in die Unabhängigkeit von meiner Berührung, gleichzeitig ziehe ich auch ich mich wieder auf mich selbst zurück. Dann bedanke ich mich bei der Kundin, bei all meinen Lehrerinnen und Lehrern, bei meiner spirituellen Welt und bei allem, was im Verlaufe der letzten zwei Stunden hier und mit uns war. Meistens bringt die Organisation von Dankbarkeit Fülle und Freude mit sich. Sobald die Klientin die Augen öffnet, überreiche ich ihr ein warmes Tuch für Hände und Gesicht, so kann sie den Übergang langsam und sorgfältig gestalten. Sobald sie aufsitzt, überreiche ich ihr ein Glas Wasser. Danach begleite ich sie, umhüllt von einem warmen Tuch, in ihre Umkleidekabine.

Es gibt aber auch Massagen, nach denen ich mich müde und erschöpft fühle. In diesen Fällen habe ich meine Form ganz oder teilweise aufgegeben, habe mich ablenken lassen. Ich analysiere dann nachträglich die Situation für mich und suche nach Wegen, um eine Wiederholung zu vermeiden. Mehrheitlich sind es unterformte Personen, die mich speziell fordern – und damit auch fördern.

c. Nachgespräch

Wenn die Kundin wieder angezogen und bereit ist, setze ich mich, auch bereits umgezogen, zusammen mit ihr wieder hin. Wenn sie es wünscht, besprechen wir, was sich in den vergangenen zwei Stunden ereignet hat. Oft sind Veränderungen bereits sichtbar, dann begleite ich die Person zum Spiegel und zeige ihr, was an ihrer Form neu bzw. anders ist. Andernfalls ist es die Kundschaft selbst, die mich wissen lässt, was sich verändert hat. Als Reaktion höre ich immer wieder Ausdrücke wie „ich fühle mich gestärkt“, „ich fühle mich wie neugeboren“, „das war eine Geburt“, „ich bin mir ganz nahe“, „jetzt bin ich ICH“„ich bin bei mir angekommen.“

Sehr wichtig im Nachgespräch ist es der Frage nachzugehen, wie diese neue, veränderte Form auch draussen im Alltag bewahrt werden kann, also: *„wie wende ich an, was ich gelernt habe?“* Ich erkläre, dass Wachstum und Veränderung möglich sind, wenn uns bewusst wird, wie unsere unwillkürlichen Muster ablaufen, um sie dann mit willentlichem Einsatz zu regulieren, zu verändern und dann auf die Resonanz in uns warten, das heisst auf den Dialog mit der neu-

en, nach Entwicklung strebenden Schicht. Wir nehmen die neue Form auf und üben diesen Übergang mit der Wie-Übung.

Anschliessend unterstütze ich die Kundschaft dabei, selbst in Worte zu fassen, was sie in der Massage erfahren hat, und Ziele bezüglich Umsetzung zu formulieren. Denn der persönliche Wachstumsprozess kann erst dauerhaft werden, wenn sich die Veränderungen verankern lassen, wenn aus einer momentanen Erkenntnis eine nachhaltig wirksame Verhaltensveränderung wird, und zwar über das Einüben neuer motorischer Aktionen. Darauf lege ich sehr viel Wert. Wenn die neue Erfahrung nicht verkörpert werden kann, weil ein Mangel an organismischem Knowhow besteht, kann es zu einer sekundären Verletzung bzw. einer zusätzlichen Destabilisierung kommen. Spüre ich eine solche sekundäre Verletzung drohen, biete ich zusätzlich zur Massage formative Sitzungen an oder wende die Wie-Übung an.

6.4. Nachfassen

Bei Neukunden schreibe ich eine Woche nach dem ersten Termin eine E-Mail und erkundige mich nach dem Befinden. Es ist mir wichtig zu wissen, wie die Person sich nach der Behandlung fühlt, was sie erfahren hat und wie sie mit den gewonnenen Erkenntnissen im Alltag umgeht. Ich stelle folgende Fragen:

„Liebe(r) x

Kürzlich durfte ich Dich für eine Lomilomi-Massage bei mir im «AlohaSpirit» in Meilen empfangen. Ich bedanke mich herzlich dafür und bedanke mich auch für das Vertrauen, das Du mir entgegenbringst. Lomilomi ist eine faszinierende Massage, die weit mehr als nur entspannt: Sie bezieht sowohl Körper wie auch Geist und Seele ein. Damit kann sie auch zur Herausforderung werden.

Aus diesem Grund erlaube ich mir, wie besprochen, Dich noch einmal zu kontaktieren – mit der Bitte um Echo:

• Wie ist es Dir nach der Massage ergangen?

• Hast Du Veränderungen festgestellt?

• Sind Fragen aufgetaucht, die ich vielleicht beantworten kann? Möchtest Du einen Kommentar abgeben?

• Gibt es offene Wünsche?

Ein kurzes Feedback auf diese Fragen würde mich sehr freuen. Dein Wohlbefinden ist mir wichtig.

Ich bedanke mich bereits im Voraus für Deine Rückmeldung und verbleibe mit herzlichen Grüssen, aloha

Noëlle“

Ist alles zur Zufriedenheit verlaufen, melden sich die meisten Personen nach ca. drei bis vier Wochen für eine weitere Massage an; der Formungsprozess kann weitergeführt werden.

7. Fallbeispiel „Julie“ [42]

Wie kam Julie zu mir?

Julie ist Amerikanerin und lebt mit ihrem Mann in Meilen. Sie hatte einen Artikel über meine Arbeit in der Lokalzeitung gelesen, was ihr Interesse weckte. Mein Angebot „Lomilomi Lōkahi“ wollte sie für sich in Anspruch nehmen.

Lomilomi Lōkahi

Lomilomi Lōkahi ist eines der neusten Angebote von AlohaSpirit. Auf der Webseite wird es wie folgt präsentiert:

„Steht ein neuer Lebensabschnitt an? Passt das bisherige Leben nicht mehr, ist die Zukunft aber noch nicht greifbar? Wie weiter?

Lomilomi Lōkahi ist unser Angebot, um auf diese Fragen Antworten zu finden. Ziel ist es, das Gleichgewicht zu schaffen zwischen der spirituellen Welt, den Menschen in unserer Nähe und der Umwelt – zwischen unserer Herkunft, unserer aktuellen Situation und unserer Zukunft. Auf hawaiisch wird dieser Gedanke als Lōkahi-Dreieck bezeichnet. Wir werden gemeinsam herausfinden, wie sich Dein „in der Welt sein“ optimieren lässt, um Wachstum, Handlungsfähigkeit, Gesundheit und Glück zu steigern. Denn nur unter Einbezug des ganzen Menschen können wir uns weiterentwickeln.“

Im Lomilomi Lōkahi-Paket ist folgendes enthalten:

2 Lomilomi Massagen, je 2,5 Std

1 Lektion Atemübungen (Chant), 1 Std

1 Lektion Körperhaltungen (Hula), 1 Std

1 Sitzung in formativer Psychologie, 1 Std

1 Talk Story (hawaiisches Wissen), 1 Std

1 Salz Peeling Massage, 1 Std

Total 10 Stunden.

Erstes Treffen mit Julie: 5. März 2014

Anamnese

Julie ist 39 Jahre alt, Yogalehrerin, Schriftstellerin und Malerin, verheiratet, keine Kinder, mehrere Fehlgeburten. Sie arbeitete bis 2013 in einer Bank, wurde dann krank (Erschöpfung und Depression) und gab die Stelle auf. Seither hat sie sich nie mehr ganz erholt; sie fühlt sich schwach und hat Schmerzen in Brust- und Lendenwirbelsäule. Der unerfüllte Kinderwunsch wurde im Verlaufe der letzten Monate immer zentraler, damit nahm auch die depressive Stimmung zu. Julie kann kaum noch künstlerisch tätig sein und schöpft ihre Kraft vom Ehemann.

[42] Name geändert

Medikamente/Therapien. – Julie nimmt zur Zeit unterstützende Hormonpreparate und ist beim Frauenarzt in Behandlung. Eine Operation zur Steigerung ihrer Schwangerschaftschancen ist vorgesehen.

Was Julie sich wünscht. – Julie möchte ihre Fähigkeiten wieder spüren und sie wieder zum Leben erwecken. Sie möchte wieder zu Kraft kommen und kreativ tätig sein. Ihr grösster Wunsch ist es nachwievor, schwanger zu werden.

Was ich beobachte. – Eine Ekto-Konstitution, stark rigid in der oberen Hälfte des Körpers. Die Füsse setzt sie nicht wirklich auf den Boden. Bewegt sich unsicher hin und her. Gibt mir das Bild eines ängstlichen Tieres, unsicher, nervös, zurückgezogen, einsam, abgekapselt. Sie ist bleich.

Massage

Die Rigidität in Schulter- und Brustbereich bestätigt sich. Ich kann nur wenig Druck ausüben, sonst reagiert Julie mit Gegendruck. Ich bleibe mehr an der Oberfläche, bringe jedoch Fluss und Rhythmus hinein. Bevor ich zum Rücken gehe, arbeite ich an den unteren Extremitäten, fokussiert auf das Thema Erdung, mit langen, ausgleichenden Strichen über den ganzen Körper. Die Bewegungen am Rücken verlaufen rhythmisch, einmal schnell, dann wieder langsam. Ich versuche ihre Atmung zu motivieren und so zu erreichen, dass die Kundin sich auf meine Arbeit einlässt und dabei ist. Daraus entsteht eine Art Tanz, an dem beide beteiligt sind. Mit der Zeit kann die Kundin kann etwas Spannung abgeben, auch der Tonus des Gesässmuskels gibt ab. Dann beginne ich mehr in der Tiefe zu arbeiten, bin sehr präsent und begleite Julie auf diesem Weg. Nach Ablauf der ersten ca. 20 bis 30 Minuten kann sie sich immer mehr hingeben. Da der Lungen-/Brusthohlraum der primäre Fokus ist, komme immer wieder dorthin zurück. Auch nach dem Drehen des Körpers von der Bauch- in die Rückenlage arbeite ich weiter an Schultern und Brust, und zwar von unten wie von oben. Dabei bitte ich sie immer wieder, die Aufmerksamkeit auf ihren Kiefer (und dessen Spannung) zu lenken.

Bildhaft gesehen, gleicht die Arbeit einem sanften und steten Auswallen des Körpers, es ist ein Spiel mit und bis an die Grenzen, ohne jedoch darüber hinauszugehen. Manchmal spüre ich, wie die Kundin mit ihrer Aufmerksamkeit weggeht, worauf ich ihre Aufmerksamkeit durch Atmung und Rhythmusveränderung dorthin lenke, wo wir gerade sind. Die Kundin ist sehr beweglich, weshalb die Arm- und Beinrotationen einfach und geschmeidig durchführbar sind, sie kann die Länge und Dehnung ihrer Extremitäten geniessen. In den Beinen ist die im Oberkörper vorherrschende Spannung nicht vorhanden, im Gegenteil, hier fehlt es ihr geradezu an Tonus. Mit langen Strichen über den ganzen Körper versuche ich diese beiden Teile zu verbinden und somit die Spannung etwas auszugleichen.

Nachgespräch:

Was die Kundin sagt. – Julie konnte die Massage total geniessen. Sie fühlt sich grösser und breiter. Zuvor hatte sie sich „hart und verkrampft“ gefühlt und hatte in der ersten Zeit deshalb auch Mühe gehabt, sich zu entspannen. Jetzt ist das anders. Sie kritisiert jedoch ihre eigene Rigidität. Die langen Striche seien wunderbar gewesen, so „wie im Meer“ oder „wie fliegen“. Sie fühlt sich lebendiger und wacher.

Was ich beobachte. – Das Gesicht der Kundin hat mehr Farbe. Ich erkenne ein schwaches Lächeln. Sie sitzt aufrecht, ist somatisch ruhiger und spricht auch ruhiger.

Gespräch. – Ich teile Julie mit, was ich wahrnehme und frage sie, wie sich das für sie anhört. Sie bestätigt die Richtigkeit meiner Beobachtungen. Ich erkläre ihr das Prinzip der formativen

Psychologie: Ich sage ihr, dass wir bereits als Kinder einen bestimmten Lebensstil wählen, weil wir diesen Stil als funktionalste Lösung verstehen. Die mit diesem Lebensstil verbundenen Stressmuster begleiten uns jedoch und können sich im Laufe der Zeit festigen. Sie haben aber durchaus auch eine Funktion; denn sie haben uns dorthin gebracht, wo wir heute stehen. Irgendwann realisieren wir aber, dass diese Muster nicht mehr optimal sind, weil sie unser weiteres Wachstum hemmen. Dann ist die Zeit gekommen, diese Stressmuster zu verändern, das heisst sie neu zu gestalten. Ich erkläre der Kundin, das sei durchaus möglich.

Julie beginnt zu weinen. Ich frage sie nach dem Grund. „I can do it“, antwortet sie. Ich mache sie auf ihre jetzige Form – nach der Massage – aufmerksam und frage, was sich in ihren Augen verändert hat. Sie sagt sofort: ihre Haltung in Brust- und Schulterbereich und ihren Bezug zum Boden. Ich bitte Julie diese neue Form zu intensivieren und dann abzubauen, zudem stelle ich den Bezug zu ihrer Gefühlswelt her. Julie vermag die Formgestaltung selber zu wiederholen und sagt, sie wolle ihre neue Form üben, indem sie willentlich mit muskulärem Einsatz die neue Schicht hervorholt, mit Fersendruck und Hebung des Brustbeins.

Zusätzlich gehen wir noch auf ihre Frage ein: „Warum ich?“ Julie beklagt sich über ihre Mutter, über ihre Erschöpfung und über die Tatsache, dass sie noch nicht schwanger geworden ist. Ich bringe ihr die hawaiische Sichtweise der Dualität näher: Es gehört alles zum Leben, das Angenehme wie das Unangenehme, das Leben hat zwei Seiten. Die positiven Seiten seien keine Belohnung, die negativen keine Strafe.

Wir vereinbaren einen neuen Termin. In dieser Stunde wird Julie einen Chant von Kumu Keala lernen. „Hō mai ka ‘ike – Gewähre mir das Wissen“. Ich habe diesen Chant gewählt, weil es hier konkret um das Thema Dualität geht.

Zweites Treffen, 10. März 2014 – Hō mai ka ‘ike, Chant (Kumu Keala Ching)[43]

Zuerst gehe ich zusammen mit Julie die Worte des Chants und deren Bedeutung durch:

Hō mai ka ‘ike	Grant us the knowledge
‘Ike pāpālua ē	Double knowledge, duality
Hō mai ka ‘I‘ini	Grant us the na’au(deepest desire)
‘I‘ini pāpālua ē	Double na’au, duality
Hō mai ka mana	Grant us spiritually
Mana pāpālua ē	Double spiritually, duality
Hō mai, Hō mai	Grant, Grant
Hō mai ka pāpālua ē	Grant double vision
E Ola	Let it live

[43] Ching Keala, Kumu: *Hō mai ka ‘ike* Chant, 2014, CD *Kukui*

Im Anschluss daran erinnere ich sie, dass wir das letzte Mal über ihre Art gesprochen haben, wie sie sich formt. Nach einer kurzen Wahrnehmungsübung organisiert Julie sich so, dass sie Erdung, Kraft und Neugier empfindet. Und realisiert, dass es stehend besser geht. Ich sehe, wie sie leicht in die Knie geht, so steht sie gut, dann hebt sie etwas das Brustbein und atmet sichtbar.

Wir beginnen anschliessend mit Singen, wiederholen immer wieder dieselben Worte, die gleiche Melodie. Der Unterricht bekommt etwas Meditatives. Schliesslich beginnen wir zu gehen, machen Schritt für Schritt, singen die Worte zusammen, wobei Julie ihre Aufmerksamkeit auf die Frage legt, “wie bin ich da?”

Die Stunde ist schnell vorbei. Julie verlässt das Hale mit dem Auftrag, weiterhin ihre neue Form sowie den Chant zu üben. Jeden Tag mehrmals. Ich gebe ihr dazu die entsprechende Anleitung bzw. den Ablauf mit: ”Stehen, atmen, sich erden und formen, dann in den Chant eintauchen. Sich immer dessen Bedeutung bewusst sein.”

Wir vereinbaren einen neuen Termin, in dessen Verlauf ich Julie einen Hula-Tanz beibringen werde, passend zum gelernten Chant. Der Tanz ist ganz speziell für sie gedacht, ich habe ihn ausschliesslich für sie kreiert, es wird somit ihr persönlicher Tanz werden. Damit verstärken wir das Erleben und bringen Beweglichkeit in ihre neue Form und in ihr Leben ganz allgemein.

Drittes Treffen, 17. März 2014 – Hō mai ka ‘ike, Hula (Kumu Keala Ching)

Julie kommt lächelnd herein. Ich erkundige mich bei ihr, wie es geht und woran sie gearbeitet hat. Sie hat tatsächlich geübt und kann den Chant recht gut. Sie erzählt von ihren neuen Erfahrungen mit Formänderung und Chant. Sie fühlt sich viel kraftvoller und wacher. Sie kann wieder einiges an die Hand nehmen. Sie hat sogar einen kleinen Job als Freelancerin angenommen. Sie freut sich auf ihren persönlichen Tanz.

In der Folge verbringen wir die ganze Stunde mit Tanzen und Bewegen. Die Stimmung ist sehr gut, wir lachen viel.

Zum Abschluss vereinbaren wir einen neuen Termin. Ich frage Julie, worauf sie im Rahmen des von ihr gewählten Lomilomi Lokahi-Pakets Lust hätte. Sie wählt die Salzpeeling-Behandlung. Das macht Sinn; denn im Peeling mit hawaiischem Salz bereiten wir uns innen und aussen auf einen Übergang, einen Neubeginn vor. Wir ebnen den Weg für Neues und befreien ihn von Altem, Unnötigem, Hinderlichem.

Viertes Treffen, 18. März 2014 – Salzpeeling-Massage

Julie macht diesmal einen ganz anderen Eindruck. Sie ist sehr müde und will nicht viel reden. Sie müsse sich, bezüglich ihres Kinderwunsches, für eine Operation entscheiden; einen anderen Weg gebe es nicht mehr. Ich mache sie darauf aufmerksam, dass die Salzpeeling-Massage ideal für ihre Situation sei. Sie solle darum bitten, dass ihr gezeigt werde, welchen Weg sie nehmen, wofür sie sich entscheiden solle – im Wissen, dass die Antwort tief in ihrem Innern bereits vorhanden sei.

Julie kann das Peeling darauf geniessen. Im Nachgespräch freut sie sich über ihre weiche Haut und die gute Durchblutung des ganzen Körpers. Dann sagt sie, sie habe kein gutes Gefühl bezüglich Operation. Sie fühle sich vom Arzt gedrängt. Ich frage sie, ob sie genau wisse, worum es gehe und was der Arzt vorhabe. Als sie verneint, frage ich weiter, ob sie sich vorstellen könne, auf Basis ihrer neuen Organisation, des Chants und des Tanz’ die Motivation,

Kraft und Handlungsfähigkeit aufzubringen, um sich zu erkundigen und vielleicht auch eine Zweitmeinung einzuholen. Auf diese Weise nehme sie die Situation selbst in die Hand und werde nicht von jemandem zu etwas gedrängt, wovon sie nicht überzeugt sei.

Julie findet die Idee gut und kann sich diesen Weg vorstellen. Sie fragt sich, weshalb sie nicht selbst darauf gekommen sei...

Wir vereinbaren nochmals einen Termin für eine weitere Lomilomi-Massage, nach einer längeren Pause, weil Julie in die Ferien geht.

Fünftes Treffen, 29. April 2014 – Lomilomi-Massage

„Wo stehen wir?“, frage ich Julie als erstes. Sie sei viel glücklicher und fühle sich leichter, antwortet sie. Sie habe den Kinderwunsch etwas in den Hintergrund geschoben und sei daran, sich zu informieren. Ihr Mann und sie hätten auch über das Thema Adoption gesprochen. Sie will jetzt mehr agieren und sich einen Job suchen. Julie erzählt auch von ihrer neuen Art, in der Welt zu stehen. Zudem sei sie daran, ihre Beziehungen zu bestimmten Freundinnen zu verändern. Doch dabei verliert sie ihre neue Form und schrumpft wieder. Ich mache sie darauf aufmerksam, worauf sie sich neu organisiert. Nun lacht sie wieder und erklärt, sie habe entdeckt, dass das Gefühl von Lähmung und Müdigkeit altbekannt und entsprechend ein Zeichen dafür sei, dass sie ihre neue, erwachsene Form zu verlieren drohe. Dank dieser Erkenntnis könne sie nun aber reagieren und sich wieder neu formen. Das gelinge ihr sogar am Telefon mit der Mutter.

Julie geniesst die Massage und beabsichtigt, danach in den Wald spazieren zu gehen. Sie hat bereits die entsprechende Kleidung dabei.

Wir vereinbaren nun einen Termin für eine formative Sitzung. Sie möchte an der Erwachsenen-Form weiterarbeiten, speziell im unteren Rücken fühlt sie sich schwach und hat oft Schmerzen.

Sechstes Treffen, 6. Mai 2014 – Formative Sitzung

Julie sitzt auf einem Stuhl, den sie selbst im Raum platzieren konnte. Dort, wo es ihr am wohlsten ist. Ich habe einen identischen Stuhl in der Hand und lasse mich von ihr platzieren, dort, wo sie mich haben möchte. Ich beobachte, wie sie sich auf dem Stuhl organisiert. Ihre Füsse sind nicht richtig auf dem Boden, ihre Atmung ist sehr flach, nicht sichtbar.

Julie klagt über Rückenschmerzen, speziell bei der Ausatmung. Ich bitte sie, diese Organisation von Rückenschmerzen einzunehmen. Sie erzählt, wie sie sich fühlt in dieser Form: Sie sei gelangweilt von allem und allen, auch von ihren Freundinnen. Ausnahme sei einzig ihr Ehemann. Nur er könne ihr Kraft und Schub geben. *(Sie macht eine Arm/Handbewegung, die diese Kraft symbolisiert. Ihr Gesicht leuchtet dabei auf.)* Ansonsten finde sie nirgends Halt. Es gehe ihr besser alleine als in Gesellschaft.

Ich bitte Julie, diese Langeweile zu formen, während sie an ihre langweiligen Freundinnen denkt. Ich stoppe sie, als sie die Hände in den Schoss legt, die Augen fast schliesst, den Kopf nach unten fallen lässt und ihr gesamter Muskeltonus erschlafft. Das ist alles klar ersichtlich. Ich bitte sie zu sagen, wie sich diese Form anfühlt:

„Gelangweilt, schwer, Augen schwer, Last im Bauch.“

Nun bitte ich Julie, diese Organisation um eine weitere Stufe zu verstärken. Sie tut es und sagt:

„Stagnation, keine Bewegung mehr, betäubt.“

Julie verstärkt noch einmal. Ihr Kommentar:

„Schlafen, Embryo, nichts zu tun, warten, sehr sehr müde, Frustration“.

Jetzt bauen wir dieses Muster der Langeweile um eine erste Stufe ab. Julies Reaktion:

„Der Rücken ist offener, kann besser atmen, leichter, engagierter.“

Abbau um eine zweite Stufe:

„Leichtigkeit, länger, Atmung besser.“

Abbau um dritte Stufe:

„Ich öffne die Augen, kann tiefer atmen, bin wach, vitaler.“

Abbau um noch eine Stufe:

Julie bringt die Arme hoch und macht eine grosse Bewegung. Es ist ihr gelungen, die Form zu verlassen. Wir machen eine Pause.

2. Runde

Noch einmal bitte ich Julie, Langeweile zu formen. Sie nickt. Ihr Kopf senkt sich ganz automatisch und schnell; sie sagt:

„Meine Augen gehen zu, ich werde schläfrig, passiert nichts mehr, ist dunkel.

Wir wiederholen nun die Verstärkung der Form. Julie sagt:

„Nichts, nur noch schlafen.“ (Ihr Körper kollabiert.)

Ich leite sie an, diese Organisation eine Stufe zurückzunehmen:

„Atmung geht besser, alles wird leichter.“

Julie nimmt um eine weitere Stufe zurück:

„Weniger Spannung in den Schultern, Atmung tiefer, Nacken und Rücken halten.“

Und noch eine Stufe weniger:

„Rücken wird steif und schmerzt.“

Ich bitte sie, in den Schmerz zu gehen und zu verstärken, was ihn verursacht. Sie versteift sich mehr. Ihr Kommentar:

„Die Schmerzen werden heftiger, sonst ein Gefühl von Stärke und Übersicht.“

Sie verstärkt weiter:

„Nacken geht zu, Schultern verkrampfen, Schmerz wird mehr, Gefühl der Stärke – auch wenn unangenehm.“

Sie intensiviert um eine letzte Stufe:

„Jetzt fühle ich den Schmerz nicht mehr, ich bin erstarrt.“

Nun leite ich sie an, wie sie die erstarrte Form wieder abbauen und dorthin gehen kann, wo der Schmerz erträglich ist. Sie rückt auf dem Stuhl etwas zurecht und baut anschliessend sichtbar Spannung ab. Sie sagt:

„Jetzt, beim Reduzieren, stütze ich mich aus dem unteren Rücken und nicht mit Hilfe der – verkrampften – Schultern. Der Schmerz geht weg. Bin beweglich im Oberkörper und doch

stabil und verbunden.“ Ich bitte sie, sich den Drachenschwanz[44] vorzustellen. Falls sie möge, könne sie jetzt aufstehen. Julie steht auf und sucht diese aktuelle, reduzierte Form im Stehen. Was ich nun sehe, ist ihre erwachsene Form. Ich sehe Julie verankert am Boden, rund und weich im Becken und aufrecht, ihr Blick ist gerade und klar, ihre Atmung sichtbar und ruhig. Diese Veränderung berührt und freut mich sehr. Julie bestätigt:

„Ich bin stabil, aus der Mitte getragen, bin beweglich, kann stolz sein. Mein ewig schlechtes Gewissen ist weg. Ich habe das Gefühl, von hier aus in Aktion treten und mein Leben meistern zu können. Ich habe keine Schmerzen.“

Sie bleibt noch eine Weile stehen, dann setzt sie sich wieder.

Ich frage Julie, ob sie nachvollziehen könne, was geschehen ist. Sie bejaht, möchte die Schritte aber wiederholen, weshalb wir den Prozess nochmals gemeinsam durch gehen. Sie versteht, dass es darum geht, den Schritt in ihre erwachsene Schicht zu vollziehen und die Verantwortung für sich zu übernehmen, um endlich das eigene Leben zu leben. Julie sagt, sie wolle aktiv werden, Arbeit suchen und nicht einfach warten. Sie gehe bestärkt und glücklich, sagt sie zum Abschluss.

Wir vereinbaren einen neuen Termin für eine weitere Lomilomi-Massage.

Siebtes Treffen, 14. Mai 2014 – Lomilomi-Massage

Das Thema ist Julies erwachsene Schicht. Wir integrieren es in die Massage. Ich arbeite dieses Mal vermehrt an Becken und Beinen und versuche, Standfestigkeit, Kraft und Beweglichkeit nach unten zu bringen. Die Baucharbeit ist sehr intensiv, vor allem die Zwerchfell-Massage. Julie getraut sich, in ihre Atmung einzusteigen und gibt Raum. Sie nimmt die Verbindung zwischen oben und unten über das Zwerchfell wahr.

Nach Abschluss der Massage verlässt Julie das Hale mit einem weiteren Puzzlestein, der sie in ihrer neu gefundenen Erwachsenen-Form zu bestärken vermag: Sie weiss nun um Bedeutung und Zusammenhang von Zwerchfell und Atmung!

Wir vereinbaren nochmals einen Termin, es ist der letzte in dem von ihr gewählten Lōkahi-Programm. Sie wünscht sich eine Talk Story-Stunde. Sie möchte erfahren, wie die Hawaiier das Leben sehen und die damit verbundenen Herausforderungen angehen.

Achtes Treffen, 16. Mai 2014 – Talk Story

Ich mache Julie mit dem hawaiischen Wissen von Nānā ka maka, Hoʻolohe ka pepeiao, Paʻa ka waha, Hana ka lima und Aloha ke Aloha vertraut[45].

Julie bringt ihre Mutterbeziehung auf. Sie konnte der Mutter nie genügen und wurde von ihr stets erniedrigt. Noch heute ruft die Mutter alle paar Tage an und sagt der Tochter, was sie anziehen soll. Julie hat das Gefühl, immer nett sein zu müssen. Eine ungelöste Geld-Geschichte belastet die Beziehung zusätzlich.

Ich bitte Julie, sich ein Telefongespräch mit der Mutter in ihrer neu gefundenen erwachsenen Form vorzustellen. Julie macht mit. Sie denkt, es sei an der Zeit, Grenzen zu setzen und der Mutter klar zu machen, dass sie kein Mädchen mehr sei und selbst für sich sorgen könne.

---

[44] Drachenschwanz: eine starke Verlängerung der Wirbelsäule, die bis zum Boden ragt und Halt und Stabilität verleiht. Begriff aus dem OIP.

[45] Vergleiche *Self-Hoʻoponopono*, Kumu Keala Ching, Seite 21

Zum Abschluss frage ich Julie, was ihr das Lōkahi-Programm gebracht habe. Hier ihre Antwort: „Before I was stuck, no feelings, no action. Now I have hope, strength in myself, feelings and goals. I want to be in charge of my life! And I know that I can do it!“

Nachtrag 1: Julie kam sechs Monate später wieder zu mir. Sie hatte erneut eine Fehlgeburt mit Operationen und körperlichem sowie seelischem Schmerz erlitten. Sie sagte mir, dass meine Betreuung ihr so viel Kraft, Zuversicht und Vertrauen gegeben habe, dass sie nun an einem ganz anderen Ort stehe. Es sei schmerzhaft, aber es ginge voran, und sie möchte wieder auftanken, um dann in ihrem eigenen Leben wieder weiter gehen zu können.

Nachtrag 2: Im April 2015 erhalte ich eine Mail von Julie. Sie ist in der 20. Woche schwanger und möchte eine Schwangerschafts-Lomilomi-Massage. Ich freue mich sehr für sie und teile ihr das auch mit. Ihr grösster Wunsch scheint in Erfüllung zu gehen. Ich rate ihr mit der Massage noch zu warten, ich möchte auf keinen Fall etwas riskieren.

8. Schlussbetrachtungen und Diskussion

Am Anfang des 21. Jahrhunderts bestehen viele Wege und Möglichkeiten, den Menschen zu betrachten und sich mit ihm auseinanderzusetzen. Alle haben das Ziel, das Wunder Leben besser verstehen zu lernen und Themen wie Geburt, Wachstum, Reife, Vergänglichkeit, Krankheit und Tod näher zu kommen. Wir leben in einer spannenden und vielfältigen, gleichzeitig aber auch herausfordernden Zeit.

Wenn wir ursprüngliche Sichtweisen, traditionelles Wissen und überlieferte Spiritualität mit modernen Heilmethoden und Erkenntnissen der Wissenschaft zusammenfügen, dann stossen wir auf einen reichen Schatz. Es eröffnen sich neue Wege und Möglichkeiten. Eine einzigartige Verschmelzung von Wissen entsteht, die gleichzeitig zur Basis für eine neue Art von Körper- bzw. Geistesarbeit wird: das Verbinden von Tradition mit Gegenwart; das Zusammenführen von Wissen aus früherer Zeit mit den Bedürfnissen und Erkenntnissen von heute. Dies nenne ich „Integratives Arbeiten“.

Für mich persönlich habe ich diese Verbindung gefunden: in der Kombination meiner vor 20 Jahren begonnenen Ausbildung in hawaiischen Künsten, Körperarbeit und hawaiischer Kultur mit meiner 4-jährigen Ausbildung in Formativer Psychologie. Durch die Verknüpfung der beiden Arbeitsweisen bzw. durch die Integration ineinander fühle ich mich beschenkt und bereichert, gleichzeitig bin ich mir der Verantwortung bewusst, die mir als Körpertherapeutin auferlegt wird. Mir stehen wirkungsvolle Instrumente zur Verfügung, um Menschen auf verschiedenen, sich ergänzenden und unterstützenden Wege zu erreichen und sie auf ihrem Weg zu Wachstum und Gesundheit zu begleiten. Es sind Wege, die sich in ihrer Wirkung sogar noch gegenseitig verstärken können. Eine Lomilomi-Massage in Kombination mit den Erkenntnissen der Formativen Psychologie ist nicht nur eine Reise nach Hawai’i und zurück in 2,5 Stunden, es ist gleichzeitig eine Reise in tiefste Schichten und zurück. Kurz: ein intensiver, vielschichtiger formativer Dialog ohne Worte.

Gleichzeitig bin aber auch ich selbst Teil dieser wunderbaren, bereichernden Reise. Ich möchte alle Menschen, die Lomilomi oder andere Körperarbeit ausführen, ermutigen, sich dieser Herausforderung zu stellen und dabei – vor allem – auch sich selbst kennenzulernen, zu entdecken und zu erforschen. Es ist letztlich der Weg, um selbst zu wachsen und zu reifen, um mit diesem neuen Bewusstsein umso besser auf andere zugehen zu können. Mögen uns Offenheit und Neugier immer begleiten.

Abschliessend möchte ich noch einmal auf die beiden Fragen eingehen, die ich im Kapitel 2 als Ziel dieser Arbeit definiert habe: Können die hawaiische Denkweise, die hawaiischen Heilkonzepte und die formative Psychologie erfolgreich ergänzend angewendet werden? Und welchen Beitrag können diese beiden Betrachtungsweisen zur Arbeit mit und am Menschen leisten?

Nach allem, was ich auf den vergangenen Seiten dargelegt habe, ist die Antwort klar: Ja. Sie können sich erfolgreich ergänzen. In ihrer Kombination tragen sie zudem dazu bei, dass wir uns nicht nur auf der einen oder anderen, sondern gleichzeitig auf verschiedenen Ebenen zu begegnen vermögen:

• spirituell gesehen heisst das in der Verbindung zu woher wir kommen und wohin wir gehen, eingebettet in ein grösseres Ganzes

• somatisch gesehen heisst das zu verstehen, dass vieles, was mir geschieht, von mir selbst gemacht ist und von mir verändert werden kann

• gesellschaftlich gesehen bedeutet das, dass ich zum Gegenüber eine andere Form einnehme, wenn ich aus einer reifen, erwachsenen Gestalt in die Welt gehe.

Dank der Verbindung von Formativer Psychologie und hawaiischen Künsten vermag ich Menschen auf dem – oft langen – Weg zur Findung ihrer persönlichen Form zu unterstützen. Wenn lange vorbestehende Muster und Spannungen abgebaut werden, können teils heftige Emotionen und Gefühle aufkommen. Sie stellen eine somatische Antwort bzw. eine neue Erfahrung dar, die verstanden werden muss, um integriert werden zu können. Gelingt dies, werden daraus entscheidende Momente, die eine neue Organisation einläuten und Wahlmöglichkeit geben. Wir haben keine Körper, wir sind unsere Körper. Es braucht Einsatz und Zeit, eine neue Körper-Form zu reorganisieren und zu festigen.

Dass die Klientin sich nach der Massage gut fühlt, genügt nicht; denn „gut fühlen“ allein heisst nicht, dass sie aktiv und bewusst an der Veränderung teilgenommen hat. Um ihre Form/Haltung zu ändern, muss die Person aktiv involviert sein. Sonst hat sie keinen Einfluss darauf und kann das Erlebte nicht wiederholen und die alte Form wird wieder in Erscheinung treten. Wenn die Struktur verändert wird, müssen wir mit der Körperlichkeit dieser Erfahrung umgehen, nicht nur mit der „Einsicht“, die daraus entsteht. Die Veränderung passiert während der Massage als formativer Dialog ohne Worte; nach der Körperarbeit wird sie im Gespräch nachvollzogen und je nach dem geübt.

Wie wir in der Welt (und somit im Leben) stehen, ist ein dynamischer Prozess, beeinflusst von dem, was wir genetisch mitbringen und worauf unsere persönliche Geschichte fusst. Die Erkenntnis des Zusammenhangs zwischen „wie verkörpere ich mich in einer Situation?“ und „wie erlebe ich eben diese Situation?“ vermag uns die Massage direkt und ohne Worte aufzuzeigen. Ebenso vermag sie uns zu zeigen, dass ich die Art und Weise, wie ich mich verkörpere, aktiv beeinflussen kann und dass dies über meinen muskulären Einsatz geschieht.

In der Kombination von Keleman und Kumu Keala ist eine optimale Begleitung möglich, die Körper, Geist und Seele der Menschen gleichermassen einbezieht. Alles steht mit Allem in Verbindung: Muskelspannung, Körperhaltung, Gedanken, Empfindungen, Lebensführung und Verhalten. Wir können also auf Basis dieser Kombination – und damit des formativen Dialogs – unser Leben beeinflussen und gestalten! Was wollen wir mehr?

Mahalo – Danke.

9. Literaturverzeichnis

Hawaiische Körperarbeit und Kultur:

Ching Keala, Kumu: *Lighting the Path*, 2014, Ke Ola Magazine

Ching Keala, Kumu: *CD Kukui*, 2014

Chun Malcolm Nāea: *No Nā Mamo*, 2011, University of Hawai‘i Press

Herb Kawainui Kāne*: Ancient Hawai‘i*, 1997, Kawainui Press

Hrehorczak-Stepehns Tamara: *Abraham Kawai‘i*, 2012, Na Pua Olohe

Judd G.P.: *Anatomia 1838*, 2003, University of Hawai‘i Press

Kame‘eleihiwa Lilikalā, Ph.D.: *Nā Wahine Kapu*, 2002, ‘Ai Pōhaku Press

Lee Pali and Willis Koko: *Tales from the night rainbow*, 1988, Night Rainbow Publishing

Pukui Kawena Mary: *‘Ōlelo No‘eau*, 1997, Bishop Museum Press

Pukui Kawena Mary: *Hawaiian Dictionary*, 1986, University of Hawai‘i Press

Pukui/Heartig/Lee: *Nānā i ke kumu*, Volume I and II, 1972, Queen Lili‘uokalani Childern’s Center Publication

Risser Chai Makana: *Nā Mo‘olelo Lomilomi*, 2005, Bishop Museum Press

Risser Chai Makana und Zak John Kalani: *Hawaiian Massage Lomilomi*, 2007, Hawaiian Insights

Silva Dane Kaohelani: *Ho‘omana DVD*, 2014, Hale Ola

Massage:

Lauterstein David: *The Deep Massage Book*, 2011, Complementary Medicine Press

Netter Frank H.: *Atlas der Anatomie*, 5. Auflage, 2011, Urban und Fischer Verlag

Stillerman Elaine: *Modalities for Massage and Bodywork*, 2009, Mosby Elsevier

Formative Psychologie:

Keleman Stanley: *Formen des Leids*, 2005, Ulrich Leutner Verlag

Keleman Stanley: *Formen der Liebe*, 2002, Ulrich Leutner Verlag

Keleman Stanley: *Forme Dein Selbst*, 1994, Kösel Verlag

Keleman Stanley: *Verkörperte Gefühle*, 2. Auflage 1995, Kösel Verlag

Keleman Stanley: *Festschrift* in Honor of Stanley Keleman*,* 2006

Kummer Irène: *Ich bin die Frau, die ich bin*, 1991, Kösel Verlag

Kummer Irène: *Wendezeiten im Leben der Frau*, 1989, Kösel Verlag

Kursunterlagen der 4-jährigen Ausbildung in formativer Psychologie des Zentrums für Form und Wandlung in Zürich

10. Dank

Tūtū Myra Delaquis, meiner Mutter (1935 – 2012), danke ich aus tiefstem Herzen für alles, was sie für mich getan hat. Sie hat mit ihrem grossen Wissen entscheidend zu meiner eigenen Bildung beigetragen und erhellt nun mit ihrem Licht und ihrer Weisheit meinen Lebensweg.

Kumu Keala Ching, Lehrer für Hula, Kultur und Sprache Hawai‘is, ist seit 2002 Mentor von AlohaSpirit. Ich danke Kumu für seine Offenheit, Geduld, seine Ermutigung und Inspiration. Dank seinem Wissen und seinem Aloha ist diese Arbeit entstanden.

Irène Kummer/Elisabeth Schlumpf/Carola Butscheid (Zentrum für Form und Wandlung) danke ich dafür, dass ich am OIP gelernt habe, das Leben als einen Prozess zu verstehen, der sich fortwährend in unserem körperlichen Ausdruck reflektiert: Der Körper ist der Spiegel unseres Selbst, und er kann sich verändern. Danke!

Kumu Dane Kaohelani Silva, meinem Lomilomi-Lehrer in Hawai‘i, Lehrer und Mentor von AlohaSpirit seit 2005, danke ich für sein grosses Wissen über Körper, Gesundheit und Massage. Ebenso danke ich ihm für seine langjährige und engagierte Unterstützung.

Kahu Lanakila Brandt, Lehrer in hawaiischer Lebensweise und Kultur, gestorben 2005, danke ich für seine Weitsicht. Kahu Lanakila hat mich als erster ermutigt, diesen Weg zu gehen.

Susan P. Floyd, Lomilomi-Lehrerin bei Aloha International, danke ich dafür, dass sie mir die Türe zu Lomilomi und Hula geöffnet hat.

Klaus Greavu, Osteopath und Chiropraktor, danke ich dafür, dass er mir die Zusammenhänge zwischen Lomilomi und westlichem, somatischem Denken gezeigt hat. Ein grosser Dank auch für seine Bereitschaft, AlohaSpirit mit seinem Wissen zur Seite zu stehen.

All meinen Schülerinnen und Schülern danke ich dafür, dass ich von ihnen so viel lernen durfte; denn das eigentliche Lernen findet erst beim Unterrichten statt. Ich danke ihnen für das entgegengebrachte Vertrauen.

Christian Schmidt, Buchautor und Journalist, danke ich für die kritische Durchsicht meiner Arbeit und die wertvollen Anregungen und Verbesserungen.

11. Anmerkung

Als eine Art Zwischenbemerkungen habe ich hawaiische Sprichworte in diesen Text gesetzt. Sie dienen als Stütze und als Wegweiser. Sie sind mit ‘ŌLELO NO‘EAU (Sprichworte) bezeichnet und stammen fast alle aus dem gleichnamigen Buch von Mary Kawena Pukui.