

## Aufbruch

Schlaf- und rastlos irrte ich durch die Welt. Tag und Nacht auf der Suche nach einem Gefühl von Lebendigkeit und Verbundenheit. Getrieben von dem Wunsch, dazuzugehören und abgestoßen von der scheinbaren Sinnlosigkeit des kalten Getriebes, das ich dort draußen vorfand.

Ich wollte etwas schaffen, wollte kreativ sein, wollte schreiben, Musik machen, einen Ausdruck finden für das Leben in mir. Ich wollte meinem Dasein einen Sinn geben, wollte diese Sehnsucht füttern, die so unglücklich war mit dem was war und sich so sehr wünschte, dass es anders sei. Erfüllter, sinnvoller, lebendiger und freier.

Doch so sehr ich mich auch sehnte, ich beließ es beim Wünschen, schaffte nicht die Umsetzung in die Tat. Ich fühlte mich wie gespalten zwischen Anspruch und Wirklichkeit und im Laufe der Jahre rammte ich die Axt immer tiefer in diesen Spalt. Aber je weiter sich der Wunsch von der Wirklichkeit entfernte, um so unerträglicher wurde mir das Leben.

Neben der äußeren Rastlosigkeit breitete sich in meinem Inneren immer mehr Müdigkeit aus, eine immer tiefer reichende Erschöpfung von all dem Nicht-Wissen-Wohin, Nicht-Wissen-Wozu, Nicht-Wissen-Wie. Diese Müdigkeit fühlte sich an wie eine innere Abwesenheit und jeden Tag starb ein weiteres Stück dieses inneren Ortes, den ich Sehnsucht nannte.

Ein Darkhorse ist der Slangausdruck für eine Person, die ihre Fähigkeiten vor der Welt verbirgt, jemand, der unerkannte Fähigkeiten und Talente hat.

Ich nannte mich Sleeplessdarkhorse, weil ich mich fühlte, als hinge ich seit Jahrzehnten in den Startlöchern und käme dort einfach nicht raus. Eine angehaltene Anspannung, eingefroren im Startblock, im permanenten Warten auf den befreienden Schuss - ein unerträglicher Zustand.

Mit den Jahren wurde ich immer trauriger, immer stiller, wie eine Lähmung legte sich die Unfähigkeit, meinen inneren Schatz zu bergen, über meine Existenz.

Aber worin bestand diese Unfähigkeit? Warum konnte ich der Welt nicht zeigen, was da in mir schlummerte?

Immer wenn ich es versuchte kamen die Stimmen: "Du kannst es nicht". "Was hast du denn schon mitzuteilen?". "Warum sollte die Welt

ausgerechnet von dir etwas erfahren wollen?", machten sie mich nieder. Andere Stimmen machten nicht mich, sondern alle anderen klein: "Ich habe eben kein Sendungsbewusstsein". "Es gibt nichts, was ich euch mitzuteilen hätte". "Dieses Dasein ist es nicht wert, warum sollte ich es an meinem inneren Reichtum teilhaben lassen?".

Egal, ob ich mich vernichtete oder über alles andere erhob, Ergebnis war immer ein großes Abgetrenntsein, aus dem heraus ich mich unendlich einsam fühlte. Also begann ich mir einzureden, dass da gar nichts wäre in mir, was einen Ausdruck sucht, dass es reine Einbildung war. Geltungssucht. Und wenn da gar nichts war, dann musste ich mich nicht weiter quälen, sondern konnte zufrieden sein, mich versöhnen mit dem Dasein.

Ein schöner Versuch, nur leider ließen sich weder meine Sehnsucht, noch mein Körper an der Nase herumführen.

Nach außen wurde ich tatsächlich immer ruhiger und lethargischer (Depressionen), aber im Inneren tobte der Sturm, entlud sich in elektrischen Nervenblitzen (Migräne), pochte mir aufs Haupt, schlug mich an und hoffte auf eine Reaktion. Aber die kam nicht. Konnte nicht mehr kommen, weil Innen und Außen sich inzwischen soweit voneinander entfernt hatten, dass sie keine gemeinsame Sprache mehr sprachen. Es wurde immer stiller zwischen den beiden und die Versuche, doch noch einen Austausch herzustellen immer verzweifelter und extremer.

"I hurt myself today, to see if I still feel  
I focus on the pain, the only thing that's real"  
(Nine Inch Nails "Hurt")

Und dann gab ich auf. Ich hatte keine Wünsche mehr, keine Hoffnung und kein Ziel, nur diese endlose Leere, die alles steif und reglos werden ließ. Alles Dasein spitzte sich auf die beiden Fragen zu, die übrig blieben:

Willst du noch?

Kannst du noch?

Und ich schaffte es mir Hilfe zu organisieren, wurde mit einer Methode bekannt gemacht, die sich erst Somatopsychopädagogik und später Perzeptive Pädagogik nannte, von dem Franzosen Danis Bois erfunden wurde und bis heute weiterentwickelt wird. Was auch immer sich hinter diesen merkwürdigen Titeln verbarg, es war mir egal, ich

ließ es geschehen, denn ich musste gar nichts weiter tun, nur da sein, dem lauschen, was ich wahrnahm und davon erzählen. Das war zunächst nicht viel, aber es tat gut, ich konnte mich entspannen und durfte einfach sein.

Toll sein.

Perfekt sein.

Perfekt und toll sein im einfach nur so sein.

Wenn man so erzogen wurde, möchte man auch im Nichts tun zu den Besten gehören. Es ist verrückt, aber es zeigt wie weit der Weg ist.

Denn natürlich lagen all die Glaubenssätze und Erwartungshaltungen da mit mir auf der Liege, aber wir ließen uns in Ruhe, die Glaubenssätze und ich.

Und langsam lernte ich, diese Anteile von mir zu beobachten und ihre Mechanismen zu verstehen.

Dann ging ich zu einer Veranstaltung, auf der die Methode Danis Bois näher vorgestellt wurde und die Teilnehmer erste eigene Erfahrungen als Therapeuten machen konnten. Ich ging da hin, weil ich eh nichts besseres zu tun hatte, rechnete mit dem Schlimmsten und bekam einen kleinen Einblick in eine Welt, ohne die ich von dem Moment an nicht mehr sein wollte. Denn ich begegnete einem ganz zarten mutigen Teil in mir und merkte, dass dieser Teil mit meiner verzweifelten Suche zu tun hatte. Ich entdeckte einen Ort, der sich völlig scham- und angstfrei zeigen konnte. Es war ein Wunder und es fühlte sich großartig an. Ich beschloss noch am selben Tag, diese Methode Danis Bois (MDB) lernen zu wollen und begann eine gut dreijährige Ausbildung.

Ich komme aus einer Familie, in der wissenschaftliches und rationales Denken extrem wichtig sind. Spiritualität und Religion waren verpönt, wenn nicht sogar verachtet. Religion war etwas für Leute, die mit ihrem Leben nicht klarkamen, die ihr Heil im Jenseits suchten, anstatt sich dem Diesseits zu stellen. Dass wir selbst nicht besonders gut klarkamen, verbargen wir. Am meisten vor uns selbst.

Aber diese säkulare Haltung habe ich mir erhalten, ich bin weiterhin ein kritischer Mensch, der die Dingen wissenschaftlich rational angeht. Eine Methode zu lernen, in der Menschen durch Auflegen der Hände und extrem langsame Bewegungen Ergebnisse erzielen, erschien mir deswegen ziemlich gewagt. Aber ich spürte ihre Wirkungen und das

reichte mir. Und heute, am Ende meiner Ausbildung weiß ich, dass sich zwar vieles in der MDB im Unsichtbaren abspielt, aber dass man nur dann neue Erfahrungen machen kann, wenn man bereit ist, das Bekannte und Vertraute zu verlassen. Und was die MDB nicht verlässt, ist der Ort verifizierbarer Wissenschaft. Neben dem menschlichen Bewegungsapparat, den Knochen, Muskeln und Faszien spielen die Neurowissenschaften eine genauso große Rolle wie philosophische Strömungen oder psychologische Erkenntnisse. Aber wie jede echte Wissenschaft, die nicht nur dem Bewahrenden dient, wagt sie sich in Bereiche, die noch unerforscht und damit angreifbar sind.

Danis Bois, der Begründer der MDB arbeitete zunächst als Osteopath, d.h. als jemand der seine Hände benutzt, um das Gewebe und die Strukturen des menschlichen Körpers zu untersuchen und mögliche Bewegungseinschränkungen aufzuspüren und zu behandeln. Die Faszien spielen dabei eine ganz besondere Rolle, denn sie sind es, die wie eine Matrix den gesamten Körper, jedes Organ, jeden Muskel, jede Zelle miteinander verbinden. Die Faszien können geschmeidig und beweglich sein, aber sie können auch verkleben und ihre Elastizität verlieren. Dann entstehen in diesen Körperregionen Unbeweglichkeiten.

Im Laufe seiner Arbeit als Osteopath entdeckte Danis Bois in den Faszien eine sehr langsame Bewegung, die er die "innere Bewegung" nannte und die er fortan nutzte, um einen Prozess bei seinen Patienten zu begleiten, der nicht nur auf körperlicher, sondern auch auf gedanklicher Ebene Unbeweglichkeiten auflöste und ganz neue Erfahrungsräume eröffnete.

Um diese neuen Erfahrungen für die Patienten wahrnehmbar und nutzbar zu machen, entwickelte Danis Bois eine besondere Art der Gesprächsführung. Dabei stellt der Therapeut dem Patienten in erster Linie Fragen, die dazu beitragen, die Aufmerksamkeit des Patienten darauf zu richten, was während der Behandlung passiert ist und welche neuen Erfahrungen sich möglicherweise gezeigt haben. Denn wie wir heute wissen, ist das menschliche Gehirn ein Leben lang in der Lage, neuroplastische Veränderungen vorzunehmen. Erneuerungen sind also tatsächlich möglich und sie können die fundamentalsten Bereiche unserer selbst betreffen.

Weitere Säulen der MDB, die dabei helfen, sich des eigenen Prozesses gewahr zu werden, sind die Meditation des vollen Gewahrseins und die gestische Bewegung.

"Das Schwierige an dieser Methode ist, dass es so leicht ist", sagt unsere Ausbilderin immer wieder gern. Das klingt gut, lässt sich intellektuell auch durchaus verstehen, aber das wirklich zu fühlen, ist etwas anderes. Denn nichts in unserer Erziehung bereitet uns darauf vor, leicht zu sein. Leicht sein war für mich immer

gleichgesetzt mit langweilig sein, uninteressant, oberflächlich, nutzlos, vielleicht sogar dumm.

Wenn ich nicht leide an einer verdammt harten Nuss, die es gerade zu knacken gibt, dann weiß ich nicht mal worüber zum Teufel ich überhaupt sprechen soll. Wenigstens ein paar Steine werden sich doch wohl auftreiben lassen, die ich mir in den Weg rollen könnte.

Leicht, das ist für Menschen, die sich nicht anstrengen wollen, die alle Schwierigkeiten vermeiden und jedem Konflikt aus dem Weg gehen.

Ein weiterer Glaubenssatz.

Aber in der MDB ist leicht nicht das Gegenteil von tief, denn die Tiefe ist gar nichts Schweres. Die Tiefe ist eine Präsenz, die es ermöglicht, besser wahrzunehmen, sich angesprochen zu fühlen und sich einzulassen auf das, was einem begegnet.

Also lernten wir zunächst einfach nur verschiedene Empfindungen wahrzunehmen, ihnen zu vertrauen, sie als Teil unserer Selbst zu erkennen, uns nicht immer mit anderen zu vergleichen und nur im Blick des anderen zu erkennen. Letztendlich geht es um einen Prozess der Autonomisierung, um ein Existenzgefühl, über das ich meinen Platz in der Welt finden und einnehmen kann.

Das mag banal klingen, aber für mich war und ist es das überhaupt nicht. Denn für mich selbst da sein durfte ich erst, wenn es allen anderen gut geht. Also nie.

Und so begann eine Entwicklung, bei der ich mich zunächst darauf konzentrierte, andere zu behandeln. Das klappte ziemlich gut, ich tat Dinge für jemand anders und fühlte mich selbst dabei auf eine Weise angesprochen und berührt, die ich so nicht kannte und in die ich mich sehr verliebte.

Die Rolle der Patientin, der Person, die etwas annimmt, war dagegen ein Desaster. Ich spürte nichts, fühlte mich wieder leer und abgestorben, verzweifelte daran und quälte mich mit Verachtung meiner selbst. Nur sehr, sehr langsam konnte ich meine eigene Entwicklung freundlicher und liebevoller begleiten.

Aber es blieb ein langer und schwieriger Prozess, der seinen bisherigen Höhepunkt in der Abschlussbehandlung der Ausbildung fand. Meine Partnerin Mechthild sollte mich im Sitzen behandeln und ich wollte einfach nur ganz und gar für sie da sein, für sie präsent sein, wollte, dass es gut für sie läuft. Und in diesem Wunsch, es für jemand anderen geschehen zu lassen, konnte ich zum ersten mal eine Weite, eine Größe und Freiheit in mir selbst empfinden, der ich allein für mich niemals begegnet wäre. Es war der schönste Moment in

meinem Leben. Ich nahm unendlich viel Platz ein. Alles schien möglich, nichts nötig zu sein.

Dieser Zustand hielt ungefähr eine Minute lang an, dann zerbröselte er und ich fühlte mich wie eine dieser Zeichentrickfiguren, deren Hülle zerfällt und herabrieselt, nur die Augen bleiben einen kleinen Augenblick länger an ihrem Ort, um den Zerfall mit Entsetzen zu beobachten. Es fühlte sich an, als würde nur Asche von mir zurückbleiben und dauerte eine ganze Weile, bis ich erkennen konnte, dass ich den zuvor erlebten Zustand niemals wieder verlieren würde.

Nun ist es meine Aufgabe, dran zu bleiben, damit dieser Zustand stabiler und beständiger wird.

Jetzt werde ich erstmal Therapeutin und freue mich sehr darauf. Aber vielleicht schreibe ich auch ein Buch oder gründe eine Band. Vielleicht auch alles zusammen oder etwas ganz anderes, denn ich stehe am Rand der Zukunft, mit offenem Blick, neugierig auf alles was da kommen möge.

Alles ist möglich.

*Andrea Mesch*

*Dieser Text ist die Abschlussarbeit meiner Ausbildung zur Perzeptiven Pädagogin der Methode Danis Bois.*

*Eine neue Ausbildung in Perzeptive Pädagogik/Faszientherapie beginnt am 22. November 2019*