

# Das Körperschema der Angst auflösen

## Schwertarbeit als Empowerment für Traumaopfer

Von Bertram Wohak

*Als Körpertherapeut und Aikidolehrer arbeite ich immer wieder mit KlientInnen und SchülerInnen, deren Körperstruktur sich in einem Muster verfestigt hat, das Moshé Feldenkrais einmal als „Körperschema der Angst“<sup>1</sup> bezeichnete: Eine chronische Kontraktion der Beugemuskeln an der Vorderseite des Rumpfes, ein abgeflachter Thorax und behinderte Atmung. Es ist die chronisch gewordene Form des entwicklungsge­schichtlich sehr alten Schutzreflexes, beim Fallen, bei Erschrecken, Angst oder Bedrohung unwillkürlich den Körper zu beugen und zusammenzuziehen und den Atem anzuhalten. Was ursprünglich dem Schutz des Organismus dienen und sich nach Beendi­gung der verursachenden Faktoren wieder auflösen sollte, hat sich als neuromuskuläres Körperschema verselbständigt und in Form einer „senso-motorischen Amnesie“<sup>2</sup> der willentlichen Kontrolle entzogen. In diesem Artikel beschreibe ich, wie die Arbeit mit dem Bokken (einem dem japanischen Katana nachgebildeten Übungsschwert aus Holz) für das Empowerment von Traumaopfern eingesetzt werden kann um dieses „Körperschema der Angst“ aufzulösen.*

Es waren zwei Beobachtungen, die mich dazu brachten, die Arbeit mit dem Bokken nicht mehr ausschließlich in dem Kampfkunstkontext zu betrachten, in dem ich sie gelernt und lange Zeit praktiziert hatte:

Die eine betraf meine körpertherapeutische Arbeit mit KlientInnen, deren Körperstruktur durch eine chronische Kontraktion der Beugemuskeln an der Vorderseite des Rumpfes, durch Rundschultern und eine eingeschränkte Atemkapazität gekennzeichnet war. Bei vielen KlientInnen war dieses Körperschema mit der Schwierigkeit verbunden, sich in kritischen Situationen angemessen zu behaupten und die eigene Energie effektiv nach außen zu bringen. Selbst mit tiefer struktureller Körperarbeit gelang es selten, dieses Körperschema aufzulösen, und die beschränkten Ergebnisse, die wir in der Arbeit erzielten, waren zudem häufig nicht dauerhaft.

Die zweite Beobachtung machte ich während einwöchiger KI-Retreats, die ich seit einigen Jahren mit kleinen Gruppen durchführe: Innerhalb weniger Tage intensiver Arbeit mit dem Bokken stellten sich mehrmals bei TeilnehmerInnen, die auf die eine oder andere Weise das oben beschriebene Körperschema aufwiesen, erstaunliche Veränderungen ein. Ihr gesamter Körper richtete sich auf und streckte sich, Atem und Stimme wurden freier und tiefer. Ihre Ausstrahlung hatte sich völlig geändert. Offenbar hatte ihnen das spielerische Umgehen mit Situationen, in denen sie symbolisch mit dem Schwert angegriffen worden waren und in denen sie die Erfahrung gemacht hatten, sich effektiv zur Wehr setzen zu können, dabei geholfen, ihre Energie zu erfahren und dadurch ihr Körperschema der Angst aufzulösen.

Diese Beobachtungen waren für mich der Ausgangspunkt dafür, die Arbeit mit dem Bokken genauer unter einem körpertherapeutischen Blickwinkel zu betrachten. Mich begann zu interessieren, wie Bokkentraining dazu beitragen kann, *Struktur, Funktion* und *Energie* unseres Organismus zu verbessern, um uns insgesamt auf eine höhere Stufe der Anordnung, Balance und Befreiung zu bringen. Strukturell betrachtet sind bei einem gut

---

<sup>1</sup> Siehe Feldenkrais 1987, S.91f.

<sup>2</sup> Dieser Begriff geht auf den amerikanischen Philosophen, Feldenkrais-Schüler und somatischen Erzieher Thomas Hanna zurück. Siehe Hanna 1998, S.9ff.

organisierten aufrecht stehenden Körper die Hauptsegmente Kopf, Schultern, Brustkorb, Becken und Beine senkrecht übereinander im Schwerkraftfeld der Erde angeordnet. In der Seitenansicht erkennt man eine gute Ausrichtung daran, dass Ohren, Schultergelenke, Hüftgelenke, Kniegelenke und Sprunggelenke entlang einer lotrechten Linie übereinander liegen. Rechte und linke Körperhälfte sind symmetrisch, das Becken steht horizontal, die Wirbelsäule ist nur wenig gekrümmt und der Kopf ruht frei und beweglich auf ihr statt, wie bei sehr vielen Menschen, nach vorne verschoben zu sein. Diese Körperstruktur erfordert nur minimale Muskelanspannung, um im Schwerkraftfeld aufrecht erhalten zu werden und ermöglicht daher weitestmögliche Bewegungsfreiheit.<sup>3</sup> Ida Rolf, die Schöpferin der *Strukturellen Integration*, vertrat die Ansicht, dass ein Körper mit dieser ausgerichteten Struktur durch die Gravitation sogar energetisiert wird: „Ein symmetrisches, ausgeglichenes Muster in der Anordnung der materiellen Körpersegmente eines Menschen erlaubt es seinem kleineren Energiefeld, durch das größere Feld der Erde verstärkt zu werden“ (Rolf 1989, S. 30).

Normalerweise sind wir als Erwachsene jedoch weit entfernt von diesem Zustand der Aus- und Aufrichtung. Denn unsere persönliche Lebensgeschichte ist zwangsläufig auch eine Geschichte körperlicher und seelischer Belastungen und Traumata, die in unserem Körpergewebe gespeichert wurden. Kompensationsmechanismen und unbewusste Gewohnheitsmuster können dann leicht diese Abweichungen verfestigen und sie weit über den eigentlichen Anlass hinaus dauerhaft werden lassen. Je länger dies währt, desto tiefer können sich schädigende Muster in unsere sensorischen und motorischen Funktionen eingraben. Schließlich werden sie nach außen sichtbar, wenn unsere Körperstruktur aus dem Lot geraten und unsymmetrisch und unausgeglichen geworden ist. Chronische Muskelverspannungen, eingeschränkte Beweglichkeit, verringerte Belastbarkeit und Schmerzen sind fast immer die Folge.

Die therapeutischen Antworten, welche die Schulmedizin und insbesondere die Orthopädie bei Störungen der Körperstruktur wie beispielsweise Becken- und Schulterschiefstand, Beinlängendifferenzen und Skoliosen und damit verbundenen Symptomen wie Rücken- und Schulerschmerzen, Lumbalgien, Ischialgien und eingeschränkter Gelenkbeweglichkeit gibt, sind in den meisten Fällen äußerst unbefriedigend. Einem enorm kostenintensiven diagnostischen Hi-Tech Aufwand wie z.B. der Kernspintomographie, die bei immer mehr Beschwerden des Bewegungsapparates fast schon standardmäßig verordnet wird,<sup>4</sup> steht ein kümmerliches Spektrum therapeutischer Maßnahmen gegenüber. Fast jeder, der schon einmal mit einer Lumbalgie oder Ischialgie einen Orthopäden aufsuchte, kann ein Lied davon singen. Aber auch eine ganzheitlich orientierte strukturelle Körpertherapie kann selten dauerhafte Verbesserungen bringen, solange sie sich auf die Ausrichtung von Skelettsystem, Muskulatur und Bindegewebe beschränkt und die funktionalen und energetischen Komponenten des „Körperschemas der Angst“ übersieht.

### **Biologie: Der Schutzreflex**

Unsere Bewegungs- und Haltungsmuster - auch die unangemessenen und ineffektiven - haben wir erlernt und unserem Nervensystem sozusagen einprogrammiert. Dabei sind unsere körperlichen Muster mit bestimmten Gedanken und Gefühlen untrennbar verbunden. Bei Erschrecken, Angst oder Bedrohung reagieren wir unwillkürlich mit dem Schutzreflex, einer Kontraktion der Beugemuskeln an der Vorderseite des Rumpfes. „Dieses Schema der

---

<sup>3</sup> „Jede Haltung ist recht, die folgendem Gesetz entspricht: der Knochenbau wirkt dem Zug der Schwerkraft entgegen, und dadurch werden die Muskeln frei für Bewegung .... Bei schlechter Haltung leisten die Muskeln einen Teil der Aufgabe der Knochen“ (Feldenkrais 1978, S.100).

<sup>4</sup> D.h. bildgebende Technologien schieben sich auch in solchen Fällen zwischen Arzt und Patient, in denen ganzheitliche Inspektion und Palpation und der mit ihnen verbundene unmittelbare Kontakt sehr viel relevantere Hinweise auf eine angemessene Therapie liefern könnten.

Beugerkontraktion stellt sich jedes Mal wieder ein, wenn ein Mensch auf den passiven Selbstschutz zurückgreift, sei's, weil zum aktiven Schutz ihm die Mittel fehlen, sei's, weil er an seiner Kraft und Fähigkeit zweifelt. Die Streck- und Aufrichtemuskulatur ist dann notwendigerweise partiell gehemmt. Meinen eigenen Beobachtungen zufolge haben Menschen, die als »introvertiert« gelten, einen gewohnheitsmäßig verringerten Streckertonus.“ (Feldenkrais 1987, S. 106).

Thomas Hanna, der Begründer von „Hanna Somatics“, charakterisiert dieses Muster der Beugerkontraktion als somatische Rückzugsreaktion: „Das Phänomen der somatischen Rückzugsreaktion ist ein sehr besonderes Ereignis. Um es zu charakterisieren verwende ich die Worte *sich ducken* und *sich zusammenziehen*. Genau diese neuromuskulären Funktionen sind die Antwort auf nicht tolerierbaren Stress. Bei der somatischen Rückzugsreaktion wird der Körper von der Peripherie her zum Zentrum nach innen gezogen und dadurch kleiner. Nicht nur die Wirbelsäule wird durch Muskelkontraktionen im Lenden- und Halsbereich verkürzt, auch die Arme und Beine, die Schulter- und Hüftgelenke kontrahieren, beugen sich nach innen und verringern dadurch die Körperbreite. Es ist dasselbe Sichducken und Zusammenziehen, das bei Tieren auftritt, wenn sie erschrocken oder verängstigt sind: Sie ziehen sich in sich selbst zurück, werden kleiner, angespannter und weniger sichtbar, so als wollten sie sich dadurch schützen, indem sie zu verschwinden versuchen.“ (Hanna 1993, S.35).

Die Rückzugsreaktion oder der Schutzreflex werden durch den Hirnstamm ausgelöst, das sind Gehirnareale, die entwicklungsgeschichtlich älter und sehr viel schneller sind als die Großhirnrinde mit dem sensorischen und motorischen Kortex, die für unsere willkürlichen Bewegungen zuständig ist. Man bezeichnet den Hirnstamm auch als Reptiliengehirn, da er im Reptilienorganismus die höchstentwickelte neuronale Struktur darstellt.

Beim Schutzreflex handelt es sich um einen zwar primitiven aber gleichzeitig sehr effektiven Mechanismus, den man selbst bei niederen Organismen finden kann. Wird z.B. eine Schnecke leicht berührt, zieht sie sich sofort zusammen und auch ein Regenwurm mit seinem sehr einfachen Nervensystem zeigt bei Berührung bereits die Rückzugsreaktion. Selbst bei Säugetieren und beim komplexesten Vertreter dieser Art, dem Menschen, ist der Schutzreflex sehr schnell. Hören wir z.B. ein unerwartetes sehr lautes Geräusch, so führen vom Hirnstamm ausgehende Nervenimpulse dazu, dass innerhalb weniger Millisekunden der Trapeziusmuskel kontrahiert und die Schultern hochzieht, der Bauchmuskel anzieht und die Vorderseite von Brustkorb und Becken näher zusammenbringt und der Atem angehalten wird. Der Körper wird gebeugt und wie in einer embryonalen Schutzhaltung zusammengezogen. „Um auf Bedrohungen zu reagieren, kann der Organismus kämpfen, fliehen oder erstarren. Diese Verhaltensweisen sind Bestandteile eines Verteidigungsystems. Wenn es unmöglich ist, zu kämpfen oder zu fliehen, kontrahiert der Organismus instinktiv und greift zu seiner letzten Möglichkeit, der Erstarrung. Während dieses Sichzusammenziehens wird die Energie, die durch den Kampf oder durch die Flucht verbraucht worden wäre, komprimiert und im Nervensystem gebunden“ (Levine 1998, S.106).

### **Pathologie: Wie aus dem Schutzreflex das „Körperschema der Angst“ werden kann**

Der Schutzreflex erfolgt schnell und ohne unser bewusstes Zutun. Er ist so etwas wie unser primitiver Beschützer, ausgelöst durch die Anteile unseres Nervensystems, die wir mit vielen nichtmenschlichen Lebewesen dieses Planeten gemeinsam haben. Was führt aber dazu, dass aus einem für das Überleben offensichtlich wichtigen Reflex bei uns Menschen im Unterschied zu Tieren so leicht ein chronifiziertes Körperschema wird?

Wenn Tiere einer bedrohlichen Situation entkommen, dann bauen sie die aufgebaute Muskelspannung nach einer kurzen Immobilitätsphase meist in kraftvollen Flucht- oder Kampfreaktionen ab und können so die im Organismus gespeicherte Energie wieder entladen. Dieselben niederen Gehirnareale, die zuvor den Schutzreflex ausgelöst hatten, bringen

diesen instinktiven Reaktionszyklus wieder zum Abschluss. Freilebende Tiere kehren daher relativ schnell nach dem Ende einer Bedrohung zur normalen Funktionsweise zurück. Es entwickelt sich bei ihnen kein chronifiziertes „Körperschema der Angst“, da keine gebundene Energie in ihrem Organismus zurückbleibt.

Es sieht so aus, als sei bei uns Menschen der am höchsten entwickelte, der „menschlichste“ Teil unseres Zentralnervensystems ursächlich für die Herausbildung des „Körperschemas der Angst“. Die Großhirnrinde und in unserem Zusammenhang vor allem ihr sensorischer und motorischer Anteil überlagert mit ihren Funktionen die engen Reiz- Reaktionschemata des Hirnstamms, denen Tiere mehr oder weniger unterworfen sind. Wir haben im Vergleich mit Tieren zwar nahezu unbegrenzte Freiheiten, neue senso-motorische Verhaltensweisen zu erwerben. Doch diese Freiheit trägt in sich die Gefahr zu pathologischer Entwicklung. Der Traumaforscher Peter Levine dazu: „Warum können sich Menschen nicht ebenso selbstverständlich in diese unterschiedlichen Reaktionsweisen hineinbegeben und sich wieder daraus lösen wie Tiere? Eine Ursache dafür ist unser hochentwickelter Neokortex (der rationale Teil unseres Gehirns), der, motiviert durch Angst und ein starkes Kontrollbedürfnis, die instinktiven Impulse und Reaktionen des Reptiliengehirns beeinträchtigen kann.....Bei Menschen entstehen Traumata, weil ein instinktiver Reaktionszyklus zwar initiiert wird, aber nicht zum Abschluss kommt“ (Levine 1998, S. 107).

Die Grenze zwischen physischen und emotionalen Traumata ist dabei fließend. Wird ein Kind z.B. häufig geschlagen, so wird es sich durch ein Zusammenziehen des Körpers zu schützen suchen. Es wird den Kopf ducken, die Schultern nach vorne ziehen und den Atem in Erwartung der Schläge anhalten. Da die Möglichkeit zur Flucht oder zum Kampf gewöhnlich nicht besteht, bleibt ihm nur die Kontraktion. Ist dies nicht Ausnahme sondern die Regel, dann bildet sich ein traumatisches Körperschema. Oder ein junges Mädchen ist überdurchschnittlich groß oder frühreif und entwickelt lange vor seinen Altersgenossinnen große Brüste. Die Wahrscheinlichkeit ist hoch, dass es die damit verbundenen emotionalen Unsicherheiten zu verringern versuchen wird, indem es sich kleiner macht, die Brust einzieht und die Schultern nach vorne nimmt und damit ein ähnliches Körperschema entwickelt wie das Kind, das häufig geschlagen wurde.

Eine besonders gravierende Form der Traumatisierung stellt der Missbrauch von Kindern durch Erwachsene dar. Dieses Problem ist viel verbreiteter als allgemein angenommen wird und taucht erst allmählich im öffentlichen Bewusstsein auf. Die Folgen für die betroffenen Kinder sind meist lebenslänglich verheerend. „Wenn ein Kind körperlich, sexuell oder gefühlsmäßig/verbal missbraucht wird, dann erfährt es, dass es zu machtlos ist, um seinen Körper und seine Lebensumstände zu schützen. Dieses Gefühl der Machtlosigkeit wird zu einem wesentlichen Bestandteil der Identität der Missbrauchsoffer, und viele Traumasymptome wie Dissoziation, Drogenmissbrauch, Gefühllosigkeit für den Körper oder auffälliges Verhalten sind Ausdruck ihrer Überzeugung, dass sie für sich keine Sicherheit schaffen können“ (Linden 2002, S.2).

In einem entscheidenden Punkt bilden Missbrauchsoffer eine spezielle Form des „Körperschemas der Angst“ aus: Die Erfahrung der Ohnmacht des Kindes gegenüber dem Missbrauch durch den meist aus dem Familienumfeld stammenden Täter/die Täterin bei gleichzeitiger emotionaler und existenzieller Abhängigkeit von der betreffenden Person führt zu einer alle Lebensbereiche durchdringenden Störung im Verhältnis zur eigenen Kraft und Energie. In meiner Praxis habe ich öfters erfahren, dass Erwachsene, die als Kinder missbraucht wurden, enorme Schwierigkeiten haben, sich angemessen abzugrenzen und die Integrität ihrer eigenen Dimension wirksam zu schützen. Dieser Unfähigkeit zum angemessenen Selbstschutz liegt eine durch die Missbrauchserfahrung ausgelöste Störung im Verhältnis zur eigenen Kraft zu Grunde. Kraft bzw. Macht wurde von dem Kind in einer so tiefgehenden Weise als missbräuchlich erlebt, dass es später als Erwachsene/r fast nur die Alternative sieht, selbst zum Täter zu werden oder aber die eigene Energie zu un-

terdrücken, um der Gefahr zu entgehen, selbst zu missbrauchen. Die eigene Energie kann nicht mehr als etwas lebensbejahendes und positives empfunden werden.

Erwachsene mit diesem Muster haben meistens Schwierigkeiten, in meinen Kursen ihre Partner „richtig“ anzugreifen und ihre Energie ungehindert und freudvoll nach außen zu bringen. Die natürliche und lebensbejahende Fähigkeit zur „gesunden Aggression“ ist gestört, blockiert durch die tiefsitzende Annahme, Kraft sei per se missbräuchlich. Dies führt zu einer sehr schwerwiegenden Form des „Körperschemas der Angst“.

In Bezug auf die Atmung findet man bei diesen Menschen typischerweise Ausatemstörungen. Die Ausatmung ist meist signifikanter gestört als die Einatmung. Die Ausatemphase entspricht der Abgabe von Energie, und das ist genau das, was sich Missbrauchsoffer nicht erlauben. Missbrauchsoffer atmen meist stoßweise, angestrengt, ruckartig, mühsam und unvollständig aus. Diese Atemstörung kann sich im Zustand energetischer Aufladung des Körpers sogar noch verstärken, da die anwachsende Energie als bedrohlich empfunden wird und Angst macht und ihre Abgabe nach außen durch Blockade der Ausatmung unterbunden werden soll.

Die Reaktionsweisen entsprechend diesem „Körperschema der Angst“ erfolgen nicht willkürlich, sondern quasi vegetativ, unbewusst und auf einer vorwiegend energetischen Ebene. Die therapeutische Arbeit mit Menschen mit diesen Störungen sollte daher neben der bewussten Aufarbeitung vor allem auf dieser energetischen Ebene selbst ansetzen: Wenn die Betroffenen lernen, ihre Energie wieder ungehindert nach außen auszudrücken und dies als lebensbejahend und positiv erfahren, können ihre traumatischen Verletzungen grundlegend heilen.<sup>5</sup>

### **Therapie: Empowerment heilt**

Das Schlüsselkonzept hinter dem therapeutischen Einsatz meiner Bokkenarbeit heißt Empowerment. Das der Kontraktion und Blockierung zu Grunde liegende Gefühl von Ohnmacht kann sich auflösen, wenn die Betroffenen lernen, sich wieder mit den Quellen ihrer Kraft zu verbinden und sie die Erfahrung machen, dass sie zu erfolgreichem Selbstschutz in der Lage sind. So kann sich das „Körperschema der Angst“ mit all seinen körperlichen, psychischen und sozialen Symptomen auflösen und die Menschen können körperlich und seelisch heilen. Dafür ist es notwendig, schrittweise die erforderlichen Ressourcen im Körper und im Selbstbild aufzubauen und zu lernen, die im „Körperschema der Angst“ komprimierte und gebundene Energie auf eine freudige Weise expansiv nach außen zu befreien.

Dazu sagt mein Freund und Kollege, der amerikanische Körpertherapeut und Aikidomeister Paul Linden: „Damit Heilung sehr tief stattfinden kann, braucht absichtsvolles und wirksames Verhalten ein solides Fundament in einem ausgerichteten Körper, richtiger Atmung und ausstrahlenden Absichten. Um ein klares Ziel anzustreben und um dieses Ziel wirksam zu verfolgen ist der richtige Gebrauch des Körpers erforderlich. Jemanden einfach nur wegzuschubsen, dabei die Zähne zu blecken, den Atem anzuhalten und die Schultern anzuziehen wird nicht sonderlich heilsam sein. Heilung entsteht, wenn Freude als Grundlage von Kraft wiedergewonnen wird, und Freude ist sozusagen ein Abfallprodukt richtigen Körpergebrauchs“ (Linden 2002, S.16). Dafür hat sich die Arbeit mit dem Bokken als ideales Mittel erwiesen.

---

<sup>5</sup> Als bei einer meiner Klientinnen mit einer entsprechenden Vorgeschichte dieser Prozess eintrat, beschrieb sie selbst es so: „Wo vorher Angst aufkam, konnte ich jetzt die Energie dahinter spüren und das war ein einmalig fantastisches, aufregendes Erlebnis. So viel Energie - ohne Ende! Ich kann es mit Worten nur schwer beschreiben. Immer wieder die Erfahrung, das, was anfangs Schmerzen und Angst waren, dass dahinter ungeheure Ladungen von Energie stecken.“ Später trat sie in ihrer Freizeit als Leadsängerin in einer Musikgruppe auf.

## **Die Basis schaffen: Richtig stehen und richtig gehen**

Wenn ich Bokkenarbeit in körpertherapeutischem Kontext unterrichte, fange ich meistens mit den Füßen an. Die KlientInnen sollen erst einmal ein möglichst lebendiges Gefühl für ihre Füße entwickeln. Denn für uns kopflastige Menschen der ersten Welt sind unsere Füße so etwas wie ein Drittweltland, eine unterentwickelte und im Bewusstsein unterrepräsentierte Körperregion, kaum mehr wahrgenommen als die Reifen unserer Autos. Menschen, die das „Körperschema der Angst“ aufweisen, haben meist einen unsicheren Gang und kein Bewusstsein davon, wie sie gehen. Übungen zum Stehen und Gehen spielen in meinen Kursen und Retreats deshalb eine wichtige Rolle, wobei besondere Aufmerksamkeit darauf verwendet wird, das Gefühl für den „einen Punkt“ zu entwickeln. Mit dem „einen Punkt“ bezeichnet mein Aikidomeister Nobuyuki Watanabe Shihan (8. Dan) vom Hombu-Dojo in Tokio eine Haltung, bei der der Körper möglichst optimal um seine senkrechte Achse herum organisiert ist und dadurch seine maximale Größe und freie Bewegungsmöglichkeiten in alle Richtungen erreicht. Dies gilt nicht nur für das Stehen, auch beim Gehen wird mit jedem Schritt dieser eine Punkt bewusst passiert.

Durch intensives Gehtraining (vorwärts, rückwärts, jeder für sich, synchron mit einem Partner, mit geschlossenen Augen geführt und ungeführt etc.) wird zunächst das Vertrauen in die eigene stabile Gründung in Stand und Bewegung als wichtige Ressource für die Überwindung des „Körperschemas der Angst“ aufgebaut. Ist der untere Pol durch ein intensives Gefühl für Erdung entwickelt, dann hilft das meinen KlientInnen dabei, beim Aufziehen des Bokken nicht „abzuheben“ und ihre Körper in beiden Richtungen zu strecken, sowohl nach oben wie auch (ungewohnterweise) nach unten.

## **Sich energetisch laden: Die Atmung**

Das Atmen ist der herausragende Körperprozess, der sowohl unbewusst vegetativ vom Körper wie auch bewusst und willkürlich vom Geist gesteuert werden kann. Atmen ist ein körperlicher und geistiger, materieller und nichtmaterieller, unbewusster und bewusster Prozess zugleich. Den meisten Menschen mit dem „Körperschema der Angst“ ist ihre beschränkte Atemkapazität nicht bewusst. Sie dabei anzuleiten, wieder bewusster und tiefer zu atmen, hilft ihnen dabei, ihren Körper wieder mehr zu bewohnen und ihre Energie zu entwickeln.

Es gibt eine Vielzahl von Atemübungen und Atemtechniken, bei meiner Bokkenarbeit unterrichte ich aber besonders eine Art zu atmen, die ich von meinem Aikidomeister gelernt habe und die außer in den Budokünsten auch im traditionellen japanischen Noh-Theater praktiziert wird. Ihr Prinzip besteht darin, den Atem im rechten Moment im Unterbauch zu halten und mit diesem Gefühl einer prall gefüllten Energiesphäre im Bereich des Körperschwerpunktes kraftvolle Handlungen auszuführen ohne dabei auszuatmen. „Eine der geheimen Techniken des Noh-Theaters besteht darin, zu wissen, wann du den Atem anhalten musst. Wenn du zum Beispiel von einer sitzenden in eine stehende Position wechselst, atmest du ein, während du noch sitzt, hältst dann den Atem an und stehst auf, ohne auszuatmen“ (Oida 1998, S.137).

Auch Eugen Herrigel beschreibt in seinem Klassiker „Zen in der Kunst des Bogenschießens“ diese Art der Atmung: „Drücken Sie nach dem Einatmen den Atem sachte herunter, so dass sich die Bauchwand mäßig spannt und halten Sie ihn da für eine Weile fest. Dann atmen Sie möglichst langsam und gleichmäßig aus, um nach einer kurzen Pause mit einem raschen Zug wieder Luft zu schöpfen – in einem Aus und Ein fortan, dessen Rhythmus sich allmählich selbst bestimmen wird. .... Das Einatmen ... bindet und verbindet, im Festhalten des Atems geschieht alles Rechte, und das Ausatmen löst und vollendet, indem es alle Beschränkung überwindet“ (Herrigel 1982, S.31).



Bei meinen Kursen hat es sich als sinnvoll erwiesen, diese Art zu atmen zunächst ohne Bokken beim Stehen und Gehen zu üben. Während die Arme gehoben werden und der Körper sich streckt, wird nach oben ausgeatmet (Abb.1). Im Zustand der maximalen Streckung ist der Körper leer. Nun wird kurz und tief bis in den Unterbauch eingeatmet. Es ist wie ein Essen von Luft, es fühlt sich an, als ströme die Luft durch die Handflächen ein und falle entlang einer senkrechten Linie hinunter bis in den Unterbauch, um das gesamte Körperzentrum mit einem kompakten und stabilen Gefühl zu füllen. Bei gehaltenem Atem werden mit diesem Gefühl die Arme fallen gelassen, wobei die Ellenbogen die Bewegung führen. Die Arme werden mit entspannten Schultern fallen gelassen, es wird keine besondere Betonung auf ein Schlagen oder Schneiden gelegt. Die Energie soll dabei nach vorne expandiert werden, das verbreitete „Holzhacken“ nach unten würde den Körper eher komprimieren statt öffnen. Wird diese Bewegung anfangs ohne Bokken ausgeführt, so fällt es den meisten Teilnehmern leichter, Atmung und Bewegung zu koordinieren und ihre Energie mehr nach vorne und außen statt nach unten zu bringen. Die Zeigefinger werden dabei nach vorne gestreckt als seien sie Laserpointer, mit denen man an der gegenüberliegenden Wand Lichtpunkte malt (Abb.2). Mit dem erneuten Anheben der Arme wird dann wieder ausgeatmet und der Bewegungsablauf kann im Stehen und dann im Gehen wiederholt werden.

Ist diese Art der Atmung für Viele anfangs noch ungewohnt, so erfahren sie doch bald ihre energetisierende Wirkung. Auf diese Art durch den Raum zu gehen und mit der nach vorne projizierten Energie zu spielen hilft dabei, das eigene Bild von Aggression zu verändern. Vor allem Traumaopfer und diejenigen, die ihre eigenen Grenzen oft nicht schützen konnten, haben Schwierigkeiten damit, auf eine gesunde Art ihre Energie nach außen zu bringen und auf natürliche Weise „aggressiv“ zu sein.

### **Ressourcen entwickeln: Individuelle Arbeit mit dem Bokken**

Der Bokken ist ein Modell für das japanische Langschwert (Katana) und das Schwert selbst ist in vielen Kulturen ein archetypisches Symbol für das aktive, männliche Prinzip. Es steht für eine aufrechte und aufrichtige äußere und innere Haltung, es hat etwas Klares, Entschiedenes, Schneidendes, Unterscheidendes, Trennendes, Wehrhaftes. Es hilft sich abzugrenzen und auf eine effektive Weise Grenzen zu ziehen – bis hierher und nicht weiter! Mit dem Bokken zu arbeiten bedeutet, sich mit diesem Prinzip auf eine erfahrungsbe-

zogene Weise zu verbinden, und das ist genau das, was KlientInnen mit dem „Körperschema der Angst“ brauchen.

Die Grundbewegungen des Aufziehens, des Schneidens und die damit verbundene Atmung sind bereits aus den Übungen ohne Bokken vertraut. Ein Problem taucht dabei jedoch immer wieder auf: Ist es den meisten ohne Bokken gut gelungen, das Fallenlassen der Arme nicht zu einer forcierten Abwärtsbewegung zu machen und die Expansion ihrer Energie nach vorne und außen zu betonen, so löst allein die Handhabung des Bokken häufig wieder den „Hackimpuls“ nach unten und die damit verbundene Kontraktion der Rumpfvorderseite aus. Hier hilft ständiges Bewusstmachen und Üben.

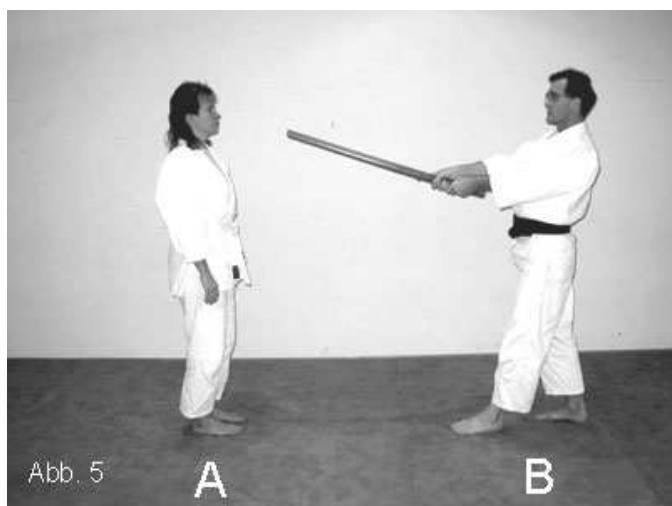


Für die Dekonditionierung der reflexhaften Beugerkontraktion ist es bereits eine wichtige Veränderung, die Phase des Aufziehens und der damit verbundenen Körperstreckung (Abb.3) zu betonen und nicht nur (wie meist üblich) als notwendige Hilfsbewegung für die nachfolgende Schneidephase (Abb.4) zu betrachten. Mein Aikidomeister sagt dazu sinngemäß: „Bringt eure Energie in das Aufziehen, dazu müsst ihr euren Körper strecken und Arme und Bokken gegen die Schwerkraft nach oben bringen. Beim Schneiden müsst ihr nichts tun, ihr müsst nur die Arme mit dem Bokken fallen lassen, dabei hilft euch die Schwerkraft.“ Wird es so praktiziert, dann ist bereits das individuelle Bokkenschlagen eine wunderbare Übung um den gesamten Körper zu öffnen, den Thorax mit der Interkostalmuskulatur wieder lebendig zu machen, Brust- und Zwerchfellatmung zu vertiefen, festgehaltene Spannung aus dem Schultergürtel zu lösen und ein verfeinertes Gefühl für die senkrechte Körperachse zu entwickeln. Falls man häufig mit dem Bokken in dieser Weise schlägt, sollte abwechselnd mit der rechten und linken Hand vorne gearbeitet werden, um eine asymmetrische Entwicklung von Schultern und Armen zu vermeiden.

### **Ressourcen anwenden: Partnerarbeit mit dem Bokken**

In der Partnerarbeit kann nun mit Situationen experimentiert werden, die zumindest modellhaft einen Bedrohungscharakter haben. Dies gilt sowohl aktiv wie passiv. Es ist interessant, dass fast alle Teilnehmer an meinen Kursen, die das Körperschema der Angst aufweisen, anfangs Schwierigkeiten haben, ihre Übungspartner authentisch mit dem Bokken anzugreifen und ihre Energie dabei nicht zu stoppen. Hier ist es wichtig, gerade für Anfänger Sicherheitsregeln einzuführen, langsam zu beginnen und dann erst entsprechend den bereits aufgebauten Ressourcen das Tempo zu erhöhen.

Aus der Vielzahl von Partnerübungen sollen hier nur zwei dargestellt werden. Bei beiden Übungen hat nur Partner (B) ein Bokken, der andere (A) nicht.



Bei der ersten Übung (Abb.5) stehen sich A und B so gegenüber, dass sich die Spitze des ausgestreckten Bokkens gerade so dicht vor dem Gesicht von A befindet, wie für ihn erträglich ist. Diese Bedrohung wirkt sich meist sofort auf Atmung und Körperhaltung von A aus. Der Schutzreflex wird so erfahrbar gemacht. Dann zieht B auf und schneidet mit einem gleichzeitigen Schritt nach vorne, während A einen Schritt zurück macht und dadurch den ursprünglichen Abstand wiederher-

stellt. A achtet dabei auf die zuvor geübte Art der Atmung und Körperstreckung. Entscheidend ist, dass A auch in dieser Situation von Bedrohung ein Gefühl von Souveränität, Sicherheit und Handlungsfreiheit entwickelt. Dann lässt sich die Bewegungsrichtung umkehren und A treibt B vor sich her, indem er seine Energie nach vorne projiziert.



Bei der zweiten Übung kann der Abstand anfangs größer sein. B geht mit nach vorne gestrecktem Bokken auf A zu und zieht im richtigen Abstand auf um zu schneiden. Statt zu kollabieren wird A größer, atmet tief in den Unterbauch, macht einen Schritt zur Seite und tritt mit seiner Energie in den Angriff von B ein. Dabei kann auch die zuvor beschriebene Art der Hand- und Fingerhaltung angewendet werden (Abb.6). Am Anfang wird es mehr ein Zurseitretten als ein Eintreten sein,

hastig angesichts des Angriffes, zu früh und zu weit. Meine Erfahrung mit vielen Nicht-Aikido-Praktizierenden zeigt aber, dass fast jeder in der Lage ist, bei allmählicher Steigerung des Tempos seine Reflexe zu beeinflussen und ein neues Gefühl von Kraft und Integrität angesichts von Bedrohungen aufzubauen.

Dann gibt es noch eine Vielzahl von Übungen in meinen Kursen, bei denen beide Partner einen Bokken verwenden, ihre Beschreibung würde aber den Umfang dieses Artikels sprengen.

Auch der Einsatz der Stimme ist ein wichtiges Mittel, um das „Körperschema der Angst“ aufzulösen. Mit der Stimme arbeite ich in diesem Kontext als Ausdruck von Energie, und nicht als Träger von Sprache und Bedeutung. Ein kontrahierter Körper kann keine tiefe Atmung und damit keinen freien Stimmausdruck haben. Gewöhnlich nehme ich mir in meinen Gruppen mehrere Stunden Zeit, um den Stimmausdruck zu befreien. Mit der Richtungsqualität der Vokale A-E-I-O-U zu experimentieren und in der Bokkenarbeit voll mit ihrer Stimme herauszukommen, ist für die meisten TeilnehmerInnen eine anfangs nicht leichte, dann aber meist als sehr befreiend empfundene Erfahrung. Wie sagte mein Aikidomeister? „Beim Kiai solltet ihr euer Gesicht zerstören, dann seid ihr auch wieder schön.“ Ist es nicht wunderbar, dass Methoden aus den Kampfkünsten uns dabei helfen können, die

tief in unseren Körpern und unseren Reflexen verankerten Muster der Angst aufzulösen um wirklich und authentisch lebendig zu sein?

### **Literatur:**

Feldenkrais, Moshé: *Bewusstheit durch Bewegung*. Frankfurt, Suhrkamp Verlag, 1978.

Feldenkrais, Moshé: *Die Entdeckung des Selbstverständlichen*. Frankfurt, Suhrkamp Verlag, 1987.

Hanna, Thomas: *Beweglich sein – ein Leben lang*. München, Kösel Verlag, 1998.

Hanna, Thomas: *Was ist Somatics? Gewährsein der subjektiven Wirklichkeit*. In: *Körpererfahrungen. Anregungen zur Selbstheilung*. Herausgegeben von Milz, Helmut und Varga von Kibed, Matthias. Zürich und Düsseldorf, Walter Verlag, 1998.

Hanna, Thomas: *The Body of Life, Creating New Pathways for Sensory Awareness and Fluid Movement*. Rochester, Healing Arts Press, 1993.

Heckler, Richard S.: *The Anatomy of Change. A Way to move Through Life's Transitions*. Berkeley, North Atlantic Books, 1993.

Herrigel, Eugen: *Zen in der Kunst des Bogenschiessens*. Otto Wilhelm Barth Verlag, 1982.

Juhan, Deane: *Job's Body. A Handbook for Bodywork*. New York, Barrytown Ltd. 1998.

Leigh, William S.: *Zen-Körpertherapie. Rolf - Feldenkrais - Tanouye Roshi*. Paderborn, Junfermann Verlag, 1993.

Levine, Peter A.: *Trauma-Heilung. Das Erwachen des Tigers. Unsere Fähigkeit, traumatische Erfahrungen zu transformieren*. Essen, Synthesis Verlag, 1998.

Linden, Paul: *Gewinnen heilt. Körpergewahrsein und Empowerment für Missbrauchsoffer*. Übersetzung eines Papers zur 2002 Conference of the United States Association for Body Psychotherapy. Website [www.being-in-movement.com](http://www.being-in-movement.com), 2002.

Milz, Helmut und Varga von Kibed, Matthias (Hrsg.): *Körpererfahrungen. Anregungen zur Selbstheilung*. Zürich und Düsseldorf, Walter Verlag, 1998.

Oida, Yoshi mit Marshall, Lorna: *Der unsichtbare Schauspieler*. Berlin, Alexander Verlag, 1998.

Rolf, Ida P.: *Rolfing. Reestablishing the Natural Alignment and Structural Integration of the Human Body for Vitality and Well-Being*. Rochester, Healing Arts Press, 1989.

Der Autor:

Von beruflicher Herkunft Physiker. Tätig als Körpertherapeut in privater Praxis in München. Gründer und Trainingsleiter des Aikidodojos „Aikikan-Biberkor“ bei Starnberg.

Bertram Wohak, Dipl.Phys.

Körpertherapeut und Aikidolehrer (5. Dan Aikikai Tokio)

Taxisstr. 56

80637 München

Tel+Fax: 089-54781512

[BertramWohak@aol.com](mailto:BertramWohak@aol.com)

Körpertherapie: [www.bodyways.de](http://www.bodyways.de)

Aikido: [www.aikikan-biberkor.de](http://www.aikikan-biberkor.de)