

Susanne Graff

SKAN Körpertherapie Vegetotherapie nach Wilhelm Reich

Demonstration einer Einzelsitzung

Mein Beitrag zur Tagung gestaltet sich in einer Demonstration einer körpertherapeutischen Einzelsitzung mit einem erfahrenen Klienten, der sich momentan in unserer laufenden Ausbildungsgruppe befindet. Skan Körperarbeit hat ihren Ursprung in der Vegeto- und Orgontherapie Wilhelm Reichs. Wegbereiter und Gründer von Skan war der amerikanische Psychologe und Körpertherapeut Michael Smith (1937-1989), der gemeinsam mit seinem Lehrer Al Bauman (1918-1998) wie nur wenige dafür gesorgt hat, dass die "klassische" vegetotherapeutische Körperarbeit in ihrer ursprünglichen, schnörkellosen Direktheit und Effektivität erhalten geblieben ist. Seit den neunziger Jahren ist Skan vor allem durch die Arbeit von Loil Neidhöfer und Petra Mathes in Deutschland, Österreich und der Schweiz bekannt geworden.

Skan-Körperarbeit basiert auf der Fähigkeit, in Beziehung zu sein und konfrontiert die vielfältigen Manöver der Beziehungsvermeidung, seien sie physischer, mentaler oder emotionaler Art. Beziehung in der Körperarbeit ist energetisch definiert: als Fähigkeit zur vegetativen Identifikation, als Fähigkeit, sich mit anderen Menschen energetisch verbinden zu können, sowie als Fähigkeit, der Welt mit der Authentizität des eigenen lebendigen Kerns begegnen zu können, sei es im Zorn oder in Zuneigung.

Am Anfang steht also die Beziehung, die wir anbieten, nicht die Methode oder die Technik. Die zahlreichen, sehr effektiven Interventionsmöglichkeiten, über die wir verfügen, werden erst im Rahmen einer solchen Beziehung wirksam. Technisch gesehen handelt es sich dabei zunächst weitgehend um das »klassische« Instrumentarium der Vegetotherapie. Wir leiten unsere Klienten dazu an, ihren Atem wieder als heilsame, reinigende und vitalisierende Kraft zu erfahren und zu einer dauerhaft vertieften und rhythmischen Atmung zu kommen. Parallel dazu können verschiedene Massage- und Berührungs-Interventionen zur Anwendung kommen, ebenso Formen von Stimm-, Ausdrucks- und Bewegungsarbeit sowie die Arbeit mit dem Energiefeld.

Dieses technische Repertoire ist unerschöpflich und wird nicht mechanisch eingesetzt, sondern aus der jeweiligen Situation immer neu erschaffen.

Die Einzelarbeit bietet sich für das intime Arbeitsfeld Klient/Therapeut in der therapeutischen Praxis an. Hier arbeiten wir an den individuellen Blockaden des Einzelnen (wir sprechen auch von (Panzerung)).

Diese Blockaden entstehen meist aus nicht verarbeiteten Verletzungen, Erlebnissen oder Traumata. Sie binden die dazugehörigen Emotionen und damit einen großen Teil unserer Lebensfreude und Ausdrucksfähigkeit. Oft reicht die verbale Aufarbeitung nicht. Stattdessen muss der Energiefluss im Körper (re)aktiviert werden, um die Blockade von innen heraus aufzuweichen und zu lösen.

Dabei werden Emotionen frei wie Trauer, Angst, Schmerz, Wut, Sehnsucht etc., die bisher gebunden waren. Werden sie im beziehungsreichen therapeutischen Setting ausgedrückt, ist dies die heilsame Erfahrung, mit der Lebensfreude und Ausdrucksfähigkeit wieder in den Vordergrund treten können.

Die Sitzung findet meist auf der Matte statt und folgt dabei im Prinzip der Vegetotherapie Wilhelm Reichs. Die Atmung spielt hierbei eine zentrale Rolle. Wir unterstützen unsere Klienten dahin, den Atem wieder als heilende und vitalisierende Kraft zu erleben. Auf diesem Wege bieten sich eine Vielzahl von Interventionsmöglichkeiten, von Berührungs- und Massagepunkten bis hin zu Atem, Stimm- und Bewegungselementen. Diese Interventionen werden nicht mechanisch und „reparierend“ angewendet, sondern immer wieder aus der Beziehung erschaffen, die wir den Klienten anbieten.