

Edith Gross, xx

ist Pneopädin AFA sowie Atemtherapeutin und Psychotonikerin nach Volkmar Glaser, mit Zusatzausbildungen in Körperpsychotherapie, NLP, mentalem Training, EFT und Traumatherapie. 1987 gründete sie das Lehrinstitut für Psychodynamische Körper- und Atemtherapie LIKA, welches sie bis 2006 leitete. Heute ist sie in eigener Praxis in Baden tätig sowie als Lehrbeauftragte, Supervisorin, Prüfungsexpertin, Autorin und Referentin.

www.edith-gross.ch

Bild: Kaspar Ruoff



«Lebensthemen sind Rückenthemen»

Die renommierte Körper- und Atemtherapeutin Edith Gross erlernte dereinst beim Psychotoniker Volkmar Glaser eine differenzierte Form von Rückendiagnostik. Seit Jahrzehnten praktiziert und lehrt sie diese selbst. Dabei hat sie ihre Hände sensibilisiert und ihren Blick geschult.

Interview: Annegret Ruoff

Wie, Edith Gross, wenden Sie die Rückendiagnostik à la Volkmar Glaser konkret an?

Behandle ich Menschen, nehme ich deren Rücken über meine Hände wahr, aber auch mit den Augen. Mein erster Blick gilt dem Atem. Dabei unterscheide ich zwischen dem situativen Atem, der sich im Moment zeigt und im dem sich das Befinden des Menschen ausdrückt, und dem gewordenen Atem, der sich aus der persönlichen Biografie eines Menschen heraus entwickelt hat. Er liegt dem situativen Atem zugrunde. Dann schaue ich, was den Rücken geprägt und geformt hat, wo die Ressourcen liegen und wo die eher unbelebten Gebiete.

Sie sehen Ressourcen in einem Rücken?

Es sind die belebten, geschmeidigen Gebiete, die geformten Muskelketten, die mich zuerst «anmuten», wie Glaser es nannte. Regionen also, die der Atem mit Lebendigkeit und Kraft füllt. Der Rücken ist immer ein Spiegel der Atemdynamik. Daraus ersehe ich, welche Grundformen der Bewegung und des Verhaltens ein Mensch gut entwickeln konnte, – Volkmar Glaser hat sie in seiner Lehre der Kei Raku erforscht (siehe Kasten) –, und welche eher weniger. Diese Gebiete sind dann weniger mit Leben und also auch mit Atem gefüllt.

Schauen Sie auch auf die Wirbelsäule?

Natürlich. Wichtig ist für mich insbesondere der Atemansatzpunkt, der ja auf der Wirbelsäule liegt. Ihn kann ich nicht suchen. Er

kommt mir, wenn ich den Fluss des Atems beobachte, entgegen.

Arbeiten Sie in Ihrem Praxisalltag oft mit dieser Art von Rückendiagnostik?

Sie begleitet mich immer, denn der Rücken zeigt mir den therapeutisch sinnvollen Weg. Ich sehe, wo im Rücken der Atem wohnt, welche Ressourcen zur Verfügung stehen, wo das Entwicklungspotenzial eines Menschen liegt. Und da gehts sinnvoller Weise weiter.

Wie gehen Sie dann vor?

Zuerst spiegle ich einem Menschen die Ressourcen. Das ist essentiell und zugleich spannend, weil die Klientinnen und Klienten ihren Rücken selbst ja nicht sehen können. Sie leben aber intensiv mit ihm zusammen. Ich sage dann zum Beispiel «Hier scheint mir ein Gebiet zu sein, das Ihnen bekannt ist. Es scheint, als nähmen sie hier mehr wahr als an einem andern Ort.» Wichtig ist, dass ich diese Aussagen taktil begleite und in eine Atembehandlung integriere.

Warum?

Als Therapeutin ist es nicht meine Aufgabe, mehr zu erkennen als der Mensch selbst. Deshalb muss die Berührung durch meine Hände an die eigenen Erfahrungen des Menschen gekoppelt sein. Er soll sich gesehen fühlen.

Das klingt äusserst anspruchsvoll.

Oh ja. Man kann einen Menschen sehr schnell und tief verletzen mit unsensiblen Aussagen zu seinem Rücken. Die Diagnostik nach Glaser braucht sehr viel Erfahrung und fachliche Kenntnisse. Und es fordert eine zutiefst ressourcenorientierte Weltanschauung und persönliche Reife. Die Rückendiagnostik wird deshalb erst am Ende der atemtherapeutischen Ausbildung gelehrt.

Der ressourcenorientierte Ansatz steht ja etwas quer zur Medizin, wo die übliche Diagnose den Mangel, die Fehlstellung, die Krankheit benennt. Wie wirkt sich das auf die Behandlung aus?

Kommt ein Mensch mit Rückenschmerzen in die Therapie, geht es doch im Kern darum, ihm den Rücken zu stärken. Damit dies geschieht, hole ich die Kraft in den starken Gebieten ab. Von da aus begleite ich den Atem mit meinen Händen in die weniger belebten Gebiete. Dann merkt der Mensch, dass da ein Rückraum ist, den er noch gar nicht bemerkt hat, den zu entwickeln ihm aber möglich ist. Es entsteht eine neue Art von Körpererfahrung.

Dem Menschen den Rücken zu stärken heisst immer auch, seinen Kern zu stärken,

denn der Rücken hat viel zu tun mit der Vergangenheit, dem Raum, wo wir herkommen. Können wir auf unseren Rücken bauen, gehen wir auch mutiger in den vorderen Raum, in die Zukunft.

Sehen Sie dem Rücken an, wenn sich während der Zeit der Therapie auch etwas im Leben eines Klienten bewegt?

Ich bemerke eine Veränderung zuerst einmal über den Situationsatem, er wird beweglicher, lebendiger. Dann sehe ich, dass die Muskelketten entlang der behandelten Meridiane mehr Tonus, also mehr Spannkraft haben. Dass sich die Rückenform insgesamt verändert, ist ein langer Weg. Aber manchmal fällt mir plötzlich auf, dass ein Rücken anders auf mich wirkt, eine andere Ausstrahlung bekommen hat. Das zeigt mir, dass dem

«Bei kleinen Kindern scheint noch der ganze Rücken zu atmen.»

Menschen auch im Leben draussen Veränderungen möglich geworden sind. Lebens-themen sind ja immer auch Rückenthemen.

Die Ausstrahlung eines Rückens bezeichnete Glaser auch als Rückengesicht. Hat der Rücken für Sie ebenfalls eine Mimik?

Ich sehe dem Rücken an, ob es einem Menschen gut geht. Am meisten nehme ich das bei den Übergängen vom einen zum nächsten Atemraum wahr. Lebt ein zurückgezogener Mensch vermehrt seine sozialen Seiten, bereichert das den Übergang zwischen dem unteren und dem mittleren Atemraum, kann ein schüchterner Mensch mehr und mehr zu sich stehen, wird der Übergang vom mittleren zum oberen Atemraum fließender.

Unterstützt Rückenfitness die Therapie?

Ich finde Fitnesstraining in vielen Bereichen unterstützend. Gleichzeitig meine ich, dass sich die gelebte Muskulatur eines Menschen, der körperlich arbeitet, anders anfühlt als die eines Menschen, der tagsüber im Büro sitzt und dann eine Stunde ins Fitness geht. Sie ist weniger abgegrenzt, anders in den Körper integriert.

Glaser hat im Rücken auch Yin- und Yangbereiche gesehen. Schauen Sie einen Rücken auch so an?

Lebt jemand in einem bestimmten Thema vor allem das Yang, wird das in einer starken

Muskulatur dieses Rückengebiets sichtbar. Lebt jemand eher Yin-Qualitäten, zeigt sich das in einem luftigen, weichen, weiten Gewebe. Was wir in der Therapie anstreben, ist der Ausgleich.

Volkmar Glasers Diagnostik geht sogar bis in die Feinheiten der Hautfärbung.

Für mich ist die Haut ein wichtiger Aspekt. Sie zu beobachten, gibt mir zusätzliche Sicherheit. Da sie auch ein Organ ist, kann sie mehr oder weniger belebt sein, fließend oder gestaut auf mich wirken. Die Haut zeigt mir auch an, wie ein Mensch sich pflegt.

Wie verändert sich ein Rücken während des Lebens?

Volkmar Glaser sagte immer, der Mensch im Alter habe einen ähnlichen Rücken wie ein Kleinkind. Ich habe diese Erfahrung bis jetzt nicht gemacht. Ich sehe eher, dass im Alter der Rücken entweder rund oder sehr schmal wird. Bei kleinen Kindern scheint es, als atmete der ganze Rücken, es gibt noch keine Übergänge. Aber schon da gibt es Kinder mit schmalerem Gesäss und solche mit breiteren Schultern. Wirklich ausgeprägt werden die Formen und Übergänge aber erst im Laufe des Lebens.

Hand aufs Herz: Was haben Sie für eine Beziehung zu Ihrem eigenen Rücken?

Ehrlich gesagt, mir ist einfach wohl in meinem Rücken. Er ist gesund, er steht mir zur Verfügung. Auf die Kraft im unteren Rückenraum kann ich mich verlassen. Die Beweglichkeit im mittleren Gebiet hat sich, wie ich letzthin im Yoga bemerkt habe, stark entwickelt. Zudem habe ich – im wahrsten Sinne des Wortes – einen breiten Rücken. Reicht das?

Kei Raku

ist der japanische Begriff für «Energiebahnen». Der deutsche Arzt und Psychotoniker Volkmar Glaser (1912–1997) benannte damit seine Lehre von den Grundformen der Entwicklung, der Bewegung und Haltung. Diese leitete Glaser aus der Lösung der «überlangen Meridiane» ab, welche über die Dehnung und Lösung der entsprechenden Muskelketten erfolgt. Glaser entwarf sechs «Kei Raku»-Grundformen, welche paarweise als Yang- und Yin-form existieren und je dem unteren, mittleren und oberen Atemraum zugeordnet werden. Diese Grundformen ordnete Glaser bestimmten Entwicklungsstufen und -themen zu.

Die Rückendiagnostik nach Volkmar Glaser wurde am Lehrinstitut für Körper- und Atemtherapie LIKA weiterentwickelt und wird heute sowohl am LKA in Stilli als auch am Ausbildungsinstitut für Ganzheitliche Therapien IKP in Zürich gelehrt. *aru*