

Die Kunst gegenwärtig zu sein.

Ein Erlebnisbericht von Friederike Höhndorf zum Breema-Seminar von Cornelia Weiß.

Diesen Workshop hatte ich mir ganz spontan ausgesucht, weil ich mir aktuell besonders Entspannung und Zentrierung wünschte. Beeindruckt hat mich, dass Cornelia Weiß den weiten Weg von Sylt in den Süden auf sich genommen hat, um uns mit bemerkenswerter Geduld und Klarheit in Breema einzuführen.

Bereits der Empfang war liebevoll vorbereitet. Cornelia hatte aus unseren mitgebrachten Decken ein bequemes Patchwork auf dem Boden ausgelegt. Doch was ist Breema eigentlich? Breema ist ein Weg zu wirklicher Harmonie und zu einem tieferen Selbst-Verständnis. Mit Hilfe der Breema Körperarbeit können wir Verstand, Körper und Gefühle miteinander in Einklang bringen und so präsent werden. Diese Arbeit wirkt entspannend und belebend zugleich. Und genau das war für mich so interessant.

Dank Breema können auch körperliche Schwierigkeiten sanft gelindert werden. Besonders ansprechend für mich war die geistige Anregung und Harmonisierung, die damit einhergeht. Ein Psychotherapeut nennt Breema „ein einfaches und doch sehr wirkungsvolles System, das mir geholfen hat, mehr mit mir selber und meinen Aufgaben verbunden zu sein, wenn ich mit Menschen arbeite“. Cornelia regte uns an, Erfahrungen mit den neun Prinzipien der Breema-Arbeit zu machen:

1. Der Körper ist bequem. Er ist nicht abgetrennt, sondern ist ein Aspekt einer vereinten Ganzheit. In dieser Erfahrung gibt es keinen Raum für Unwohlsein.
2. Nichts extra. Wir benötigen keinen Zusatz, um unser wahren Wesen, unser SEIN auszudrücken.
3. Bestimmtheit und Sanftheit. Dies ist kein Widerspruch, denn echte Bestimmtheit hat immer auch Sanftheit mit dabei und echte Sanftheit ist immer auch bestimmend. Sind wir präsent, dann ist beides gleichzeitig da.
4. Ganze Beteiligung. Wenn Körper, Verstand und Gefühle einem gemeinsamen Ziel dienen, dann ist dies die natürlichste Art sich zu bewegen und zu leben.
5. Gegenseitige Unterstützung. Unterstützung geben und sie gleichzeitig auch erhalten, das passiert ganz selbstverständlich, je mehr sich unser Wesen als Ganzes beteiligt.
6. Keine Beurteilung. Nur in der Gegenwart sind wir frei von Beurteilungen und können uns so akzeptieren, wie wir aktuell gerade sind.
7. Einziger Moment – einzige Aktivität. Jeder Augenblick ist neu und frisch. Und er ist ein Ausdruck unserer wahren Natur, die in sich bereits vollendet ist.
8. Keine Eile – keine Unterbrechung. Die Lebensenergie hat einen natürlichen Rhythmus, in dem es keine Eile und keine Unterbrechung gibt.

9. Keine Kraftanstrengung. Wir können Anstrengung loslassen, wenn wir uns nicht mehr als getrennt wahrnehmen.

In Einzel- und Paarübungen durften wir die Wirkung dieser neun Prinzipien selbst erleben. Interessant war dabei der Unterschied zu den Partnerübungen, wie ich sie bisher erlebt hatte: Bei Breema ist man ganz bei sich, achtet nicht ständig angespannt darauf, was der Partner jetzt wohl empfindet oder welche Lebensstilaspekte bei jedem von beiden dabei zum Vorschein kommen. Bin ich der aktive Teil, dann bin ich aufgefordert, darauf zu achten, dass es in erster Linie mir selbst gut geht. Und damit geht es dem Anderen automatisch auch gut. Den eigenen Körper wahrzunehmen in einer bequemen Haltung war daher enorm wichtig. Manche Frage, die man gehabt hätte, erledigte sich im Lauf der beiden Breema-Einheiten von selbst, da wir immer mehr ins intensive Spüren kamen.



Foto: Sibila Savage

Cornelia achtete sorgfältig darauf, dass wir die Übungen möglichst genau ausführten und hat jede in mehreren Demonstrationen vertieft und uns erneut üben lassen. Diese Vorgehensweise hat dazu geführt, dass ich einige Übungen zu Hause gleich ausprobieren konnte. Breema hat mir ein ganz anderes Erleben beschert als ich erwartet hatte und ich bin sehr froh, gerade diesen Workshop zum Einstieg in das Forum gewählt zu haben.

Anm.: Die Erläuterungen zu den neun Prinzipien sind angelehnt an das Buch: BREEMA und die neun Prinzipien der Harmonie von Jon Schreiber.