

# Breema® oder: Die Kunst, präsent zu sein

Ein Workshop mit Cornelia Weiß, vorgestellt von Wolfgang Groß.

Breema®, das ist vielen der Teilnehmer und Teilnehmerinnen völlig neu und unbekannt, als sie sich am Freitag- und Samstagmorgen jeweils in kleiner Runde zum Seminar von Cornelia Weiß einfinden. Cornelia hat bereits die mitgebrachten Matten, Decken und Kissen gleichmäßig auf dem Boden verteilt. Wir machen es uns gemütlich – und sind gespannt, was auf uns zukommt.

## Ziel ist die „Präsenz“ des Praktizierenden

Breema®, so lernen wir, besteht aus Körperarbeit, den neun Prinzipien der Harmonie und einer umfassenden Philosophie. Die Körperarbeit besteht aus Einzel- (sogenanntem Selbst-Breema®) und Partnerübungen, die bekleidet auf einer weichen Unterlage am Boden durchgeführt werden. Dazu gehören Elemente wie Dehnen, Klopfen, Streichen, Halten sowie rhythmische Bewegungen, die, so verdeutlicht die Kursleiterin, „mit dem ganzen Körper“ ausgeführt werden. Das Hauptziel ist dabei die „Präsenz“ des Praktizierenden.

Wenn wir auf dem Boden sitzen, wenn wir stehen oder uns bewegen, können wir unsere Aufmerksamkeit auf die Atmung und das Gewicht unseres Körpers richten. Im Prinzip funktionieren so auch die meisten Meditations-Techniken. Unser Alltagsverstand findet das allerdings oft schnell langweilig und wendet sich für ihn interessanteren Themen zu. Deshalb werden bei Breema® mehrere Elemente kombiniert, damit der Geist beschäftigt wird und sich immer wieder auf das ausrichtet, was ich gerade tue. „Breema®“, so formuliert es Cornelia, „ist die Aktivität des Körpers, wenn ich präsent bin“.

Die Körperarbeit ist dabei ein gutes Übungsfeld, da sie immer wieder unsere Achtsamkeit fordert. Es geht darum, zur Wahrnehmung des eigenen Körpers zu kommen, der ja in der Gegenwart ist, ganz in der momentanen Erfahrung zu sein – ohne zu beschreiben, ohne zu beurteilen – und aktiv mit den Breema®-Prinzipien zu arbeiten.

## Zur Ruhe kommen und Spannungen lösen

Schon die erste Partner-Übung ist so komplex, dass ich Mühe habe, mir den genauen Ablauf zu merken. Da Cornelia die Übungen immer zwei Mal vormacht, fällt es mir etwas leichter. Als ich die Übung dann selbst ausführe, liegt meine Konzentration zunächst auf der Abfolge der einzelnen Komponenten. Nach und nach stellt sich dann ein Gefühl der inneren Ruhe ein. Ich spüre jedoch, dass meine Position nicht immer die bequemste ist.

Das ist ebenfalls ein Prinzip von Breema®: Immer darauf zu achten, dass ich mich bei der Übung wohlfühle. Also

immer wieder zu schauen, was ich tun kann, um es mir körperlich wirklich gut einzurichten, Spannungen mehr und mehr loszulassen und innerlich in Harmonie zu kommen. Wenn ich mich in mir wohlfühle, kann sich auch mein Partner mit mir wohlfühlen. Wenn ich für Momente ganz da bin, ohne den anderen zu beurteilen oder in irgendeiner Form ändern zu wollen, mache ich ihm, so meint Cornelia, das größte Geschenk, das wir einander geben können.

Im Verlauf des weiteren Seminars wechseln sich dann Einzelübungen und Partnerübungen ab. Um die Übungen möglichst genau nachmachen zu können, bedarf es meiner ständigen Aufmerksamkeit, und ich bemerke gar nicht mehr, wie die Zeit vergeht. Ich bin dann doch etwas überrascht, als es heißt, dass das Seminar schon zu Ende ist.

## Bewusster, klarer und offener werden

Andere Teilnehmer/innen berichten, dass sie nach dem Workshop eine große Ruhe und Klarheit in sich spürten, die ein paar Tage anhielt. Sie erlebten die innere Freiheit, nicht immer automatisch in ihre vorgeformten Reaktionsmuster gehen zu müssen, sondern auf manche Ereignisse des Lebens bewusster, klarer und gelassener antworten zu können. Sie begegneten anderen Menschen offener und annehmender und waren erstaunt, wie viel Offenheit zu ihnen zurückkam.

Man war sich aber auch bewusst, dass diese Qualität der Präsenz immer wieder aktive Schritte braucht, eine konsequente Anwendung und Verfeinerung des Gelernten.

### Aus den „Neun Prinzipien der Harmonie“

von Jon Schreiber:

- Der Körper ist bequem
- Nichts extra
- Bestimmtheit und Sanftheit
- Ganze Beteiligung
- Gegenseitige Unterstützung
- Keine Beurteilung
- Einziger Moment – einzige Aktivität
- Keine Eile – keine Unterbrechung
- Keine Kraftanstrengung