

Begegnung mit der Wildheit

Was ist Superkraft für mich? Womit verbinde ich sie?

Dass ich bei Superkraft an das Wilde, an die Wildnis denke, ist sicherlich von meiner Sehnsucht, viel Zeit in der Natur zu sein, und von einer meiner letzten Lektüren¹ geprägt. Das Wilde mit Shiatsu zusammenzubringen, interessiert mich und soll hier Thema sein.

Das Wilde, Wildheit, Wildnis zeigen sich zum Beispiel im Tier, im überwuchernden Grün der Natur, in Wut, Sexualität, Tanz und Rhythmus, in Trance, Musik oder einem wilden Strom – zumindest für mich erst mal. Auf jeden Fall als eine Kraft – die natürlich, unkontrolliert, manchmal zart und manchmal zerstörerisch ist. Als eine Kraft, die an den Rand, an den Rand des Möglichen bringt, und als eine, die retten kann. Diese Kraft und unseren oft geregelten und gehemmten Umgang mit ihr fasziniert mich. Denn ich kann sie in mir und in anderen sehen und fühlen.

Was ich sofort fühle, wenn ich an etwas Wildes denke, ist eine unbändige Lebendigkeit. Das Tanzende, Schwingende, Flirrende, Fließende und all das, was immer in Bewegung ist. Das bringt etwas zusammen. Das Wilde verbindet. Vielleicht ist es notwendig, die Begriffe des Wilden, der Wildheit und Wildnis etwas zu differenzieren:

Das Wilde

Das Wilde beschreibt eine Qualität. Es ist das Ungezähmte, das Nicht-Vollständig-Kontrollierbare im Leben. Das Wilde kann sich in Menschen, Beziehungen, Kreativität, Natur oder Krisen zeigen.

Wildheit

Wildheit ist die Erfahrung oder der Ausdruck des Wilden. Sie zeigt sich als Lebendigkeit, Intensität, Spontaneität oder im Instinkt. Wildheit ist dynamisch. Sie geschieht. Sie bewegt. Sie kann still oder kraftvoll, sanft oder vehement sein.

Wildnis

Wildnis ist der Raum des Wilden. Äußerlich kann sie in unberührter Natur liegen. Innerlich bezeichnet sie die Bereiche des Menschen, die nicht vollständig kartiert, erklärt oder kontrolliert werden können oder wollen. In der Wildnis ist die Bewegung oder entsteht dort vielleicht?

Zusammengefasst: Die Wildnis ist nicht nur draußen. Sie existiert auch im Menschen. Das Wilde ist die Kraft, die aus ihr aufsteigt. Und die Wildheit ist der Moment, in dem diese Kraft spürbar wird.

Alles, was mit „Wild...“ zu tun hat, ist in unserer Gesellschaft eher pathologisiert. Innerhalb unserer Gesellschaft und unseren Systemen agieren die meisten Menschen auf eine Weise angepasst, damit das System oder die ineinandergreifenden Systeme im Kern aufrechterhalten werden können. Unser Verhalten ist sozial verträglich. Der Körper, aber auch Positionen werden trainiert, verbessert und funktionalisiert. Emotionen sollen angemessen sein. Unfassbar vieles wird kontrolliert und ästhetisiert, geglättet, weichgespült und wiegt uns in Sicherheit. Brechen dann Einzelne aus oder ist das System durch einen äußeren Einfluss in Gefahr², stellt das für viele Menschen eine Bedrohung dar. Sie sind mit etwas oder jemandem konfrontiert, der/die/das nicht kontrollierbar, der/die/das unzähmbar ist. Regulierung und Kontrolle funktionieren nicht mehr.



Wir verlaufen uns geradezu - in der Wildnis.

Was passiert dann?
 Wird dann alles wild?
 Werden wir wild?
 Was ist das Wilde dann?
 Chaos?
 Angst?
 Überforderung?
 Freiheit?

Ich stelle mir Neuronen vor, die wild durcheinander feuern, ein Nervensystem, das unter Spannung steht. Und frage mich: Ist das geil („geil“: wild wuchernd, in seiner Ursprungsbedeutung) oder gefährlich? Ich finde es (wieder) vor allem: lebendig. Lebendigkeit entsteht nicht nur in Sicherheit. Lebendigkeit braucht das Unbekannte, das Risiko und die Unmittelbarkeit und ich glaube für eine Weile auch diese Spannung, die das Nervensystem aktiviert – und die idealerweise wieder aufgegeben werden kann, weil Sicherheit erfahren wird. Wenn wir nach dem Umherirren im Wald, in der Wüste, wieder Licht oder Pflanzen und Bebauungen sehen können. Wenn wir die Grenze erreichen und aus der Wildnis herausfinden.

Wildheit im Shiatsu?

Wildheit bringe ich nicht gleich mit Shiatsu zusammen und übertrage sie eher nicht in ein professionelles therapeutisches Setting. Das klassische westliche Bild von Shiatsu wirkt ruhig, warm, strukturiert und achtsam. Und die japanische Tradition? Sie wirkt so viel eher diszipliniert als wild.

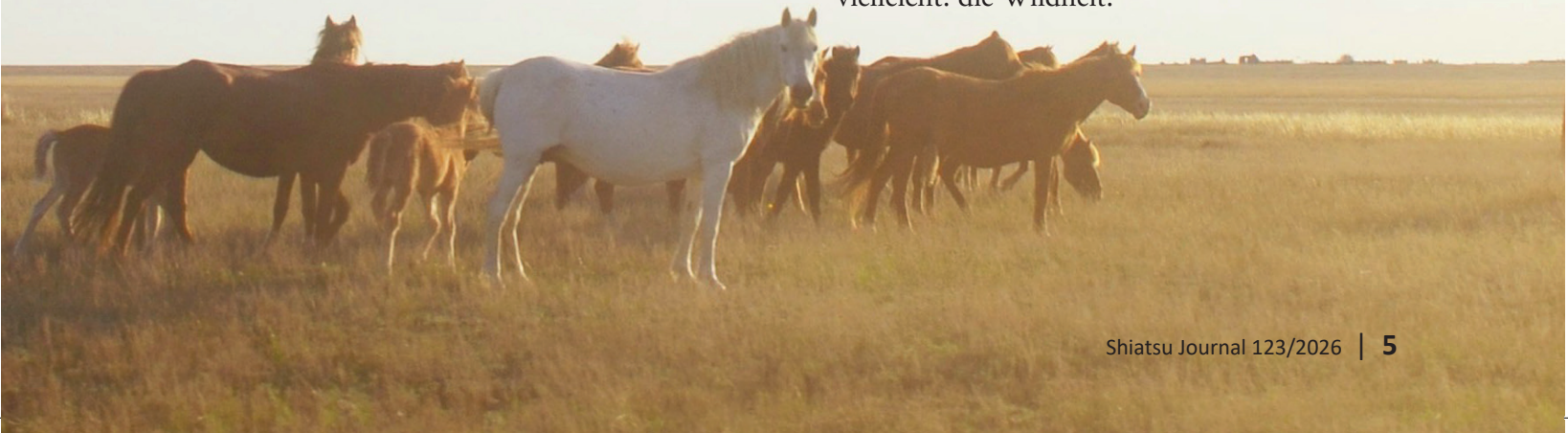
Dieses Bild will ich ändern. Es ein wenig brechen. Shiatsu ist zunächst einmal Kontakt. Und Kontakt ist nichts Sicheres.

Wir können ihn sicher gestalten und rahmen, aber per se ist er es nicht. Jeder Kontakt, jede Begegnung hat etwas Unkontrollierbares.

Wir arbeiten mit Menschen, die wir meistens nicht kennen und die wir nie vollständig kennen werden. Jeder Körper reagiert anders auf unsere Berührung, unseren Kontakt. Wir Behandler:innen reagieren bei jedem Menschen anders. Und jede Berührung verändert die Situation. Das will ich als wild interpretieren und das macht in meinen Augen die Lebendigkeit dieser Arbeit aus.

Wer Kampfkünste praktiziert, weiß, dass in entscheidenden Momenten das bewusste Denken zumindest teilweise schwindet. Dass neben den Fähigkeiten die Unbändigkeit, die Präsenz, die Natürlichkeit zum Überleben führt. Dass Körpererfahrung, Reflexe, das Ausschalten vom Denken uns in einen Modus bringt und hält, dem_der anderen zu begegnen, diesen Menschen anzunehmen und sein Agieren zu erwidern.

In einem Kontakt zu sein, ihn zu halten und nicht im Stillstand zu verharren – alle Aktionen entstehen aus dem unmittelbaren Kontakt. Je nach Erfahrung der Kämpfenden wirkt das von außen mehr oder weniger wild. Doch bei allen übernimmt etwas, das sich der Kontrolle des Verstandes entzieht und dem großen Unbekannten stellt. Und zwar wild. Und manchmal kann nur so, wild, überlebt werden. Echter Kontakt ist nicht harmlos. Er verändert beide Seiten. Er konfrontiert uns mit Unsicherheit, manchmal auch mit Überforderung. Viele therapeutische und körperorientierte Räume versuchen deshalb, alles Wilde, jedes Risiko auszuschließen. Das ist nachvollziehbar und auch notwendig. Gleichzeitig entsteht dadurch aber manchmal eine Form von Sicherheit, die wenig lebendig ist: alles bleibt korrekt und nett. Dann fehlt vielleicht: die Wildheit.



Wildheit bedeutet keine Grenzberschreitung

Auch wenn es leider unzählige Nachweise gibt, dass das auch anders gesehen wurde und wird. Doch hier passiert nicht Entthemung, sondern das Gegenteil. Wirklich wilde Räume brauchen klare Grenzen und bekommen sie, manchmal auch natürlicherweise, gesetzt. Ich finde es in der Natur immer erstaunlich zu beobachten, dass diese eine Pflanze sich ohne einen ersichtlichen Grund nicht weiter ausbreitet. Die wilden Räume, die Wildheit, das Wilde brauchen Respekt, Wohlwollen, Präsenz, manchmal ganz schnell und manchmal ganz langsam. Denn nur ein Rahmen erlaubt dem Nervensystem, Kontrolle überhaupt loszulassen.

Der Mensch verlässt dann für einen Moment oder eine Weile die üblichen Bahnen, das über Jahre erlernte Funktionieren. Er kontrolliert nicht mehr, Körper und Geist müssen nichts mehr darstellen. Er darf einfach reagieren. Ich glaube, durch genau diesen Prozess wird es möglich, sich in seiner Lebendigkeit wiederzufinden. Durch Loslassen. Durch das Zulassen des Wilden.

Bei meiner Recherche habe ich ein Buch mit Gesprächen von Wegbegleiter:innen mit und über die Gestalttherapeutin Laura Perls entdeckt: Der Titel „Meine Wildnis ist die Seele des anderen“³.

Dieser Satz ist so poetisch, so schön und für unsere Shiatsu-Arbeit und Therapie in meinen Augen wesentlich. Die Wildnis liegt in der Begegnung mit etwas, das sich unserer Kontrolle entzieht: in der Begegnung mit einem anderen Menschen, mit seiner eigenen Geschichte und seiner eigenen Wahrheit. Der andere bleibt auf eine Art unverfügbar. Er entzieht sich auf eine Art unserer Kontrolle, unserem „Optimierungs“willen, unserer Planung⁴.

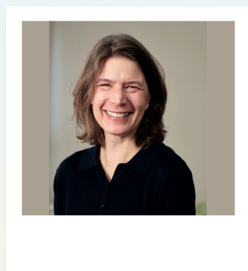
Shiatsu berührt – ich leihe mir den Titel Perls – diese Wildnis. Im Resonanzraum und mit tiefer körperlicher Berührung. Wir begegnen Menschen in Verletzlichkeit, Erschöpfung, Sehnsucht, Schmerz, Angst, Hoffnung und Spannung und werden unseren Mut, unsere Kraft, unser Bei-uns-Sein trainieren, um lebendig zu begegnen und damit auch unsere Wildheit zu nutzen, die es für Veränderungen braucht.

¹ Nastassja Martin: "An das Wilde glauben" (beschreibt ihre Nahtoderfahrung, als sie auf Kamtschatka von einem Braunbären angegriffen wurde, den Kampf jedoch überlebt. Matthes und Seitz, Berlin, 2023.

² Ich meine hier nicht organisierte, geplante oder bewusst in Kauf genommene Bedrohungen wie Krieg oder Klimakrise, die die Zerstörung von (menschlichem) Leben bedeuten. Wildheit ist in Kontakt.

³ Laura Perls: Meine Wildnis ist die Seele des Anderen. Der Weg zur Gestalttherapie. Im Gespräch mit Daniel Rosenblatt u. a. gik PRESS, Köln 2005.

⁴ vgl. hier Hartmut Rosa: Unverfügbarkeit. Suhrkamp. 2010.



©Steffan Hofemann

MIRJAM SCHRÖDER
– Hamburg –

Shiatsu seit 2016 in eigener Praxis
Sozialwissenschaftlerin und Trainerin mit
jahrzehntelanger Leidenschaft für Kampfkunst

– *Take the world in a love embrace* –

Born to be wild by Steppenwolf