

IN ZÜRICH WEST GETROFFEN

Zwischen Körperarbeit und Joggen am Uetliberg

Die Bertinerin Steph Acanayani Grella ist ganzheitliche Körpertherapeutin und Trauma-Expertin. Regelmässig besucht sie Ausbildungen und Termine hier in Zürich. Beim Interview in Albisrieden gab sie auch praktische Tipps.

Interview: Urs Heinz Aerni

Steph Grella, als Therapeutin beschäftigen Sie sich unter anderem mit Körperarbeit. Dazu gehört die Auseinandersetzung mit der Geschichte des eigenen Körpers. Leben wir heute in einer zu kopflastigen Welt?

Steph Grella: Unsere Gesellschaft ist sehr schnelllebig und es werden viele Anforderungen an uns gestellt. Das hat leider oft automatisch zur Folge, dass wir aus dem Körper heraus und in den Kopf gehen. Die meisten Berufe erfordern viel Arbeit am Computer, was noch mehr dazu beiträgt, den Körper zu vernachlässigen und nur den Kopf zu gebrauchen. Es braucht ein gewisses Mass an Bewusstsein, sich die Zeit zu nehmen, sich zu spüren.

Was eben oft schwerfällt...

Spüren können wir jedoch nur, wenn wir in Verbindung mit uns und unserem Körper sind und wenn wir uns die Zeit dafür nehmen. Von uns wird erwartet, dass wir immer funktionieren, egal ob privat oder im Beruf, und das geht oft zulasten unserer Verbindung zu uns selbst.

Wie machen Sie es denn?

Ich versuche immer wieder, besonders auch an vollen Tagen, mir kleine Momente der Ruhe zu gönnen, wo

ich in meinen Körper hinein spüre und damit einfach bin. Allein das reicht schon, um wieder mehr bei mir anzukommen. Kleine Momente der Aufmerksamkeit für mich sind besonders in stressigen Zeiten Gold wert. Das gebe ich auch oft Klientinnen als Hausaufgabe mit. Den Wochen alle zwei Stunden stellen und dann kurz innehalten und sich spüren. Das schult nicht nur Präsenz und Aufmerksamkeit, sondern ist auch wohltuend für Körper, Geist und Seele. Versuchen Sie doch einmal, sich zu spüren und gleichzeitig zu denken.

Das könnte schwierig sein...

Genau. Das funktioniert nicht. Das bedeutet, dass in jeder Sekunde, in der ich mich gut spüre und auf meine Empfindungen konzentriert bin, ich meinem Verstand eine Auszeit gebe.

Jede und jeder trägt irgendeine Bürde mit sich rum oder hat seine Narben. Wo setzen Sie als Therapeutin an, um diese «Altlasten» in den Griff zu bekommen?

Das ist sehr unterschiedlich und hängt davon ab, wo der Klient steht und was er für Ressourcen mitbringt. Wenn jemand schon viel Körperarbeit gemacht oder Selbsterfahrung gesammelt hat und gut im Körper verankert ist, dann kann ich mit diesem Menschen ganz anders arbeiten, als mit jemandem, der sich überhaupt nicht spürt und kaum Kontakt zu sich selbst hat. Die Tiefe der Arbeit wird massgeblich davon bestimmt, wie viel der Klient zulassen und halten kann. Ich gehe sehr achtsam mit Grenzen um und schaue in jeder Sitzung aufs Neue, was die Person gebraucht. Wenn kein Boden da ist, macht es auch keinen Sinn, etwas pflanzen zu wollen.

Was dann?



Steph Grella: «Kleine Momente der Aufmerksamkeit für mich sind besonders in stressigen Zeiten Gold wert.»

Foto: Urs Heinz Aerni

Dann müssen wir erst an den Ressourcen, der Erde arbeiten, bevor wir inhaltlich in die Geschichte einsteigen können. Die grösste Ressource, die wir haben, sind jedoch wir selbst. Und genau darin sehe ich meine Aufgabe als Begleiterin: Die Menschen, die zu mir kommen, wieder mit sich selbst in Kontakt zu bringen. Dann steht ihnen ein näherer Boden zur Verfügung, den sie anschliessend selbst bepflanzen können. Letztlich geht es auch nicht darum, die «Altlasten» weg- oder in den Griff zu bekommen, sondern darum, den Umgang mit schwierigen Themen zu lernen. Wir können unsere Geschichte nicht auslöschen, aber wir können

Könnten Sie mir ein paar Symptome oder Gefühlsmomente beschreiben, die signalisieren, dass ein Termin in Ihrer Praxis angesagt wäre?

(muss lächeln...) Ich würde das etwas umformulieren. Ich würde es jedem Menschen, der sich mehr Kontakt mit sich selbst wünscht, empfehlen, eine Sitzung bei mir auszuprobieren.

Sie sehen also keine Symptome, die was anzeigen könnten?

Ich finde Symptome schwierig, weil sie oft nur eine Begleiterscheinung sind von dem, was alles in einem Menschen los ist; mir geht es darum, an den Kern der Ursache zu kommen, anstatt den Fokus auf die Symptome zu legen. Daher würde ich eher sagen, dass ich jeden Menschen, der unabhängig von den Symptomen, bereit ist, den Schritt in die Veränderung zu wagen, gerne darin unterstütze, zu sich selbst und den Weg raus aus den gewohnten Mustern zu finden, die meistens Ursache für die Symptome sind.

Hätten Sie Tipps, wie ich mich auf unseren ersten Termin vorbereiten könnte?

Sie könnten sich Gedanken machen – oder besser: dem nachspüren, was Sie gerne verändern würden. Ansonsten kommen Sie einfach so, wie Sie sind. Dann schauen wir gemeinsam, aus dem Moment heraus.

Mehrmals haben Sie Zürich besucht, wir befinden uns im Stadtviertel Albisrieden. Mit welchen Eindrücken reisen Sie zurück nach Berlin?

Ich mag Zürich sehr gerne und komme immer wieder gerne hierher. Es gibt einige Orte, die ich regelmässig besuche, wenn ich in Zürich bin. Das ist unter anderem Albisrieden, vor allem aber der Uetliberg. Der gehört fest zu meiner Joggingrunde, wenn ich abends aus dem Institut komme. Ich geniesse die Ruhe und die Aussicht von dort oben und der Panoramaweg führt mich auf schönem Wege vom Uetliberg zu meiner Unterkunft. Diese Strecke laufe ich regelmässig und gerne, wenn ich nach dem ganzen Tag sitzen und der «kognitiven Arbeit» meinen Körper wieder mehr spüren und bewegen will.

Weitere Informationen über die Arbeit von Steph Acanayani Grella auf ihrer Website koerperundraum-berlin.de/ueber-mich.