

## Leseprobe aus „Weg mit Tumor – Glücklich dank Schicksalsschlägen (Arbeitstitel)

Autor Stefan Keller, Erscheinungstermin Frühjahr 2025

### **Ich bin Thor!**

Seit einigen Monaten lag ein Buch aus dem Drachenverlag bei Julia am Nachttisch, sie hat es mit wachsendem Interesse und Faszination gelesen. Geschrieben hatte es Willi Maurer, ein erfahrener Körpertherapeut, der Titel lautete: „Der erste Augenblick des Lebens – Der Einfluss der Geburt auf die Heilung von Mensch und Erde“. Das Buch war umfangreich, reichhaltig und fundamental. Julia recherchierte den Lebensweg des Autors und fand heraus, dass er im Tessin das Bildungszentrum „Doné“ betrieb und dass er da im nächsten Sommer ein Intensiv-Seminar zum Thema des Buches durchführen würde. Sie wollte da unbedingt hinfahren und fragte mich, ob ich mitkommen und ebenfalls am Seminar teilnehmen würde. Ich und Körperarbeit? Da war ich wenig begeistert. Allerdings war es verlockend, wieder einmal in die Schweiz, ins Tessin zu fahren und da gemeinsam mit Julia ein paar schöne Sommertage zu erleben. Ich war hin- und hergerissen, entschied mich dann jedoch für eine Teilnahme. Wenn ich gewusst hätte, was da auf uns zukam, hätte ich wahrscheinlich anders entschieden..., oder doch nicht...?

### **Zirkuszelt**

Bis Lugano war die Reise problemlos. Hier mussten wir in einen Bus einsteigen, der uns um viele Kurven den Berg hinauffuhr, bis zur Haltestelle, die auf der Seminar-Einladung notiert war. Wir stiegen aus und ließen die Augen umherschweifen, aber statt eines Bildungszentrums fanden wir nur einen schmalen Pfad, der durch dichtes Unterholz und über Wurzelstöcke sehr steil talwärts führte, aber der Wegweiser „Doné“ bestätigte uns die Richtung zu dem Zentrum, das offensichtlich weder mit Bus noch mit Auto erreichbar war. Mühsam schleppten wir uns und unser Gepäck also durchs unwegsame Gelände, bis wir nach etwa 20 Minuten am Ziel ankamen. Ein Holzhaus mit Steindach und Terrasse, zwei kleine Nebengebäude, eines davon war offensichtlich für Dusche und WC bzw. Plumpsklo. Wir befanden uns in wilder, ursprünglicher Natur, viel Wald, viele Berge rundherum, warme Luft. Gemeinsam mit anderen Gästen hieß uns Willi willkommen, auf der Terrasse gab es zu Trinken und etwas Obst zur Begrüßung. Alles sehr einfach und sehr herzlich. Wir schauten uns auf dem Gelände um und fanden bald den Platz, wo wir nicht nur arbeiten, sondern auch schlafen sollten. Ein flaches Stück Boden mitten im Wald, nach unten hin verstärkt und abgestützt durch Holzplanken, alles von einem riesigen Zirkuszelt-Dach überspannt. Das Dach wurde auf allen Seiten von Holzpflocken gespannt, zwischen Dach und Boden war es jedoch offen, so dass wir auch in der ärgsten Hitze von einem milden Lüftchen verwöhnt wurden. Wir alle hofften natürlich, dass das Wetter stabil blieb, denn was hier bei Regen oder gar Gewitter los sein konnte, wollten wir uns gar nicht vorstellen.

### **Diät**

Sobald alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer da waren, versammelten wir uns auf der Terrasse und Willi erklärte uns die „Hausregeln“. Tatsächlich: schlafen und arbeiten unter dem Zirkusdach, dreimal täglich essen auf der Terrasse beim Haus. Duschen bitte nur wenn unbedingt nötig, da das Wasser knapp war. Aber die größte Überraschung erlebten wir beim anschließenden Abendessen: es gab Brot, Käse, Trauben, Nüsse und Oliven, und zwar jeweils ein Stück pro Person! Wobei Brot und Käse in kleine Stücke zerschnitten waren. Wie sollte man davon satt werden? Zudem galt die Regel, schweigend und in Zeitlupe zu essen. Wir schauten uns ungläubig an, leichte Panik stieg auf – wie sollten wir da eine Woche in freier Natur

überleben, wenn es kaum zu essen gab? Wir glaubten Anfangs an einen Scherz, aber Willi meinte es ernst und hat diese Minimal-Kost während der ganzen Woche durchgezogen. Später begriff ich dann auch, warum er das tat.

Die einzelnen Stückchen Brot, Käse oder Wurst, wurden in Kombination mit den Trauben, Oliven und vielen anderen Leckereien nicht nur genau in der Anzahl der Teilnehmer abgezählt, sondern auch wunderschön in Mandala-ähnlichen Mustern aufgelegt. Für das Auge war damit gut gesorgt, auch die Qualität der Lebensmittel war bestens, der Knackpunkt bestand einzig und allein in der Menge. Man stelle sich vor, was da abging, wenn jemand aus Versehen zwei Trauben oder zwei Stückchen Käse aß! Das fehlte dann jemand anderem, der sich sein Portiönchen vielleicht zum Schluss aufgehoben hatte und nun nichts mehr bekam. Mit Argus-Augen beobachteten wir uns also gegenseitig, damit keine „Fehler“ passierten. Äußerlich taten wir zwar locker und zivilisiert, aber innerlich wurden tierische Anteile geweckt, oder zumindest Aspekte unserer niederen Natur.

### **Prozessorientierte Körpertherapie**

Nach dem Abendessen gab es die erste Arbeitsrunde im Zelt, wir stellten uns gegenseitig vor und stellten fest, dass über die Hälfte der Teilnehmenden nur italienisch sprach. In der Seminar-Ausschreibung war eine italienisch-deutsche Übersetzung angekündigt, so dass die unterschiedlichen Sprachen kein Problem darstellen sollten. Nur, wenn die Emotionen hoch gehen, und das tun sie bei therapeutischer Körperarbeit häufig, dann wird heftig in der eigenen Muttersprache debattiert und für Übersetzung bleibt wenig Raum. Wir Deutsch Sprechenden waren also benachteiligt, aber damit konnten bzw. mussten wir leben. Nach der Vorstellungsrunde erklärten Willi und seine Assistentin, wie sie während der Woche arbeiten werden. Das Setting sah vor, dass jeweils eine Person in ihren Prozess einstieg und dabei von Willi und der Assistentin unterstützt wurde. Diese Person meldete sich jeweils „freiwillig“, weil sie die Chance nutzen wollte, frühe Traumata zu bearbeiten. Der Rest der Gruppe sollte im Kreis um die Protagonisten herumsitzen und beobachten, welche Gefühle und körperlichen Reaktionen bei ihnen durch den Prozess des Haupt-Akteurs ausgelöst wurden. Es könne durchaus passieren, dass jemand aus der Gruppe „angesteckt“ und in den eigenen Prozess geworfen würde. In diesem Fall würde sich die Gruppe teilen, um beide Prozesse begleiten zu können. Nach jeder Therapie-Sitzung würde es eine Reflexion in der Gesamtgruppe geben, um offene Fragen zu klären und wichtige Erkenntnisse zu teilen.

Nun wussten wir also ungefähr, was uns erwartete und wir begannen, unser Nachtlager vorzubereiten. Nicht ganz unter freiem Himmel, aber doch in freier Natur und vor allem auch in Hör- und Sichtweite zu den anderen 30 Teilnehmern. Bereits am ersten Abend hörte man vereinzelt verräterisches Knistern, wenn Chips- oder Keks-Packungen heimlich geöffnet wurden, der Hunger nach dem dürftigen Abendessen machte sich bemerkbar...

Die erste Nacht unter diesen speziellen Bedingungen wurde unterschiedlich erlebt, die meisten konnten offenbar gut schlafen, andere wie z.B. ich hatten Schmerzen beim Aufstehen, weil das Schlafen auf hartem Boden sehr ungewohnt war. Julia konnte gar nicht schlafen, die vielen Menschen auf engem Raum und die damit verbundenen Geräusche waren für sie ein Alptraum. Als es in der zweiten Nacht nicht besser wurde, bat sie Willi, im Haus übernachten zu dürfen, wo sie allein war und Ruhe hatte. Willi erlaubte ihr das, und auch wenn es im Haus sehr staubig und stickig war, so konnte Julia trotzdem besser schlafen, was sich nicht nur auf ihre, sondern auch auf meine Stimmung positiv auswirkte.

Die zwei ersten Tage verliefen wie geplant und angekündigt. Das langsame und sehr eingeschränkte Essen hatte zur Folge, dass wir sofort mit frühkindlichen Zuständen und Gefühlen in Kontakt kamen. Vielleicht waren wir in der Kindheit generell bei der Versorgung zu kurz gekommen, mussten uns im Wettkampf mit unseren Geschwistern behaupten oder waren es gewohnt, mangelnde Zuwendung unserer Eltern mit Essen zu kompensieren. All das und vieles mehr wurde durch unsere „Diät“ und das Essen in Zeitlupe provoziert und zumindest teilweise ins Bewusstsein befördert. Dadurch wurden wir alle sehr schnell ziemlich dünnhäutig bzw. sensibel, was die therapeutische Arbeit erleichterte, es mussten weniger Blockaden und Hürden überwunden werden, um ans „Eingemachte“ zu gelangen.

### **Begnadeter Gastgeber**

So gesehen waren die von Willi gesetzten Rahmenbedingungen zwar hart, aber durchaus hilfreich. Und egal, wie heftig sich einzelne Prozesse entwickelten, Willi war präsent und hat die Menschen begleitet. Auch in jener Nacht, wo wir durch ein starkes Wimmern und Stöhnen geweckt wurden: einer der Teilnehmer hatte offenbar eine Kolik und musste schnellstens in ein Krankenhaus gebracht werden. Willi packte ihn auf ein improvisiertes Gefährt, gut in Decken eingehüllt, und mit Hilfe eines Rasenmäher-Motors zog er ihn mit riesiger Anstrengung und in absoluter Dunkelheit eine halbe Stunde den steilen und holprigen Pfad nach oben bis zur Straße. Hier konnte der Patient vom Krankenwagen abgeholt und ins Spital gebracht werden. Willi stieg den Pfad wieder hinunter und begann, unser Frühstück zu machen. Neben solchen Einzelaktionen beschäftigten Willi vor allem seine verantwortungsvolle Aufgabe als Therapeut und seine Rolle als Gastgeber, die nicht nur die Zubereitung der Mahlzeiten und der Getränke umfasste, sondern z.B. auch die tägliche Reinigung des Plumps-Klos, in das er jeweils Asche zur Desinfizierung und Eindämmung des Geruchs warf. Trotz seines gewaltigen Aufgaben-Katalogs war Willi stets ansprechbar, ausgeglichen und fröhlich, man spürte, dass er sich mit diesem Ort und dem Therapie-Angebot einen Lebenstraum erfüllte. So viel ich weiß, war er in den kalten Wintermonaten in anderen Bildungshäusern als Referent und Kursleiter tätig, da sein eigenes Zentrum eingeschneit und unbewohnbar war.

### **Befreiung**

Am zweitletzten Tag traute ich mich endlich, selber in den Prozess zu steigen, auch wenn ich noch nicht wusste, welches Trauma oder Thema in meinem Körper auf Beachtung und Befreiung wartete. Also setzte ich mich in die Mitte der Gruppe, schloss die Augen und begann, tief und tiefer in meinen Körper zu sinken. Es wurde immer dunkler, enger und bedrückender. Um dieses Gefühl noch zu verstärken, legten sich drei Teilnehmer auf mich und hielten mich so am Boden fest. Nun hatte ich die Wahl: entweder blieb ich im Dunkeln, in diesem engen und doch so vertrauten Raum, oder ich musste mich daraus irgendwie befreien.

Nebenbei bemerkte ich, wie sich die Atmosphäre in unserem Zelt veränderte, offenbar zog ein Gewitter auf, der Wind wurde immer stärker. Mit einem Auge sah ich, noch immer auf den Boden gepresst, dass einige Teilnehmer begonnen hatten, die Schlafsäcke und anderes Material vom Rand des offenen Raumes in die Mitte und damit aus dem Wirkungsbereich des erwarteten Regens zu verlegen.

Ich war allerdings mit meinen eigenen Problemen beschäftigt, irgendwie musste ich mich aus dem beengenden Raum befreien. Langsam begann ich, mich zu drehen und zu wenden und zu versuchen, die drei Menschen, die wie Blei auf mir lagen, loszuwerden. Es gelang nicht, ich musste offenbar viel mehr Kraft mobilisieren. Ich zog mich zuerst noch stärker in mich zurück, um mich zu fokussieren. Dann begann ich, mich mit viel stärkeren Bewegungen zu drehen, setzte zur Unterstützung auch meine Stimme ein. Ich hatte das Gefühl, mich aus einem gewaltigen Ur-Sumpf zu befreien, Stück für Stück. Dann schaffte ich es, auf die Knie zu

kommen, ich verschnaufte ein wenig, und knurrte wild entschlossen. Aus der Ferne nahm ich wahr, dass das Gewitter inzwischen ausgebrochen war und der Regen auf unser Zirkusdach trommelte. Dann nahm ich einen weiteren Anlauf, drückte die drei noch immer auf mir liegenden Menschen mit großer Kraftanstrengung zur Seite, hob den rechten Arm, schlug die Faust zum Himmel und schrie aus vollem Hals „ich bin Thooooooooor“! Genau in dem Moment, wo ich „Thor“ schrie, schlug der Blitz neben dem Zelt ein und ein heftiger Donner krachte durch die Luft. Es war vollbracht, ich war frei und ich war wieder mit den ursprünglichen Kräften der Natur verbunden.

Wir alle staunten über das, was wir da erlebt hatten. Eine solche Synchronizität konnte nicht gemacht werden, sie ist ein Wunder und weckt eine tiefe Demut gegenüber dem Leben und seiner Weisheit.

Irgendwann war das Gewitter vorbei, und auch das Seminar ging zu Ende. Wir fuhren mit dem Bus zurück nach Lugano, wo wir uns magisch vom Bahnhofs-Kiosk angezogen fühlten und uns ein riesiges Eis kauften – und stellten fest, dass andere Teilnehmer das genau so machten..., gemeinsam lutschten wir also unsere „Belohnung“ nach einer Woche „Willi-Spezial-Diät“ und warteten auf den Zug. Julia und ich fuhren nach Dietikon ins CHI-Zentrum, wo uns meine langjährige Freundin Ingrid für ein paar Tage einen Therapie-Raum als Gäste-Zimmer zur Verfügung stellte. So genossen wir noch ein wenig Schweizer Luft und fuhren dann nach Perchtoldsdorf in unser normales Leben zurück, angereichert durch viele wertvolle Erfahrungen.