

TIGER WORK

Verführung zur Freiheit Ein neues Modul zur Radikalen Lebendigkeit

von Mari Stephani *)

März 2015, nach langen Vorbereitungen ist es soweit: TigerWork ist eines unserer neuen Module zur Eroberung von Radikaler Lebendigkeit – speziell dem Themenkreis Grenze, Verteidigung, Aggression und Wut gewidmet, der noch immer eines unserer tiefen gesellschaftlichen, sozialen und spirituellen Tabus darstellt – während die Kriege in der Welt nicht enden wollen und wir einer mediale und gesellschaftliche Überpräsenz von Wut und Gewalt erleben.

TigerWork ist ein systematisches Training, um die Quellen für Verteidigung, Aggression und Wut wieder so fließen zu lassen, dass innere und äußere Konflikte als das erlebt werden, was sie sind, Herausforderungen und Einladungen zu tiefer Lebendigkeit und Präsenz. Das Training widmet sich damit der Los-Lösung von einer großen Wunde unserer Kultur: die eigenen Instinkte nicht nutzen, nicht einmal wirklich kennen zu dürfen, stattdessen die eigenen Kräfte bezweifeln zu müssen und weder sicher noch klar orientiert erleben zu können.

Seitdem sich in unserer Arbeit mehr und mehr herausstellte, in welchem Maße menschliches Erleben vom Nervensystem mit seinen verborgenen Dynamiken geformt wird, gab es das Forschen nach Möglichkeiten, um diese Kräfte zu öffnen und zu integrieren. Wir wissen: Je verborgener etwas ist – je sorgfältiger wir in unserem Innern daran gehindert werden, etwas zu sehen und zu nutzen, desto mehr Kraft und Veränderung hält es für uns bereit.

Wenn wir wirklich NICHTS tun, was macht unser Organismus, wenn wir Angriffssituationen erleben? – Die Antwort ist simpel: Er zeigt auf direkte und einfache Weise die in unserem Nervensystem, in unseren Instinkten angelegten Verteidigungsreaktionen. Diesen Bewegungen und unserem Vertrauen in sie ist dieses Seminar gewidmet.

Ganz so wie wir blinzeln, wenn eine Mücke sich anschickt, uns ins Auge zu fliegen, oder wir einen Arm hochnehmen, wenn wir im Dunkeln durch dichtes Gebüsch gehen, oder

die Hand von der heißen Herdplatte ziehen, oder zur Seite springen, wenn ein Auto unvermutet um die Ecke biegt und uns beinahe erwischt... Unzählige Situationen ließen sich erwähnen, in denen wir unsere gegebenen instinktiven Möglichkeiten nutzen – selbst beim Gehen oder Treppen-Steigen verlassen wir uns darauf, dass unser Stammhirn, unser Nervensystem und unser Körper und dessen Strukturen für uns managen, was angemessen ist. Die Zeit, in der wir aktiv unser Gehen und Steigen trainiert haben, liegt lange zurück. Die Bewegungen und Abläufe sind im Wunderwerk unseres Organismus längst autonom geworden. Erst durch akute Einschränkungen, z.B. durch einen Unfall, fällt uns wieder auf, über welche brillante und ganzheitliche Lebensfunktionen wir verfügen. Unser Organismus tut all dies selbstständig, ebenso wie er für uns atmet und verdaut und den Blutkreislauf in Gang hält, zum Glück und zur großen Bereicherung unseres Lebens. Ca. sieben Billionen aktive Zellen und Fasern und einige Liter unterschiedlicher lebender Flüssigkeiten, die fraglos ihre Arbeit tun, während wir in Frieden und Weite in tiefer lebendiger Präsenz und Anwesenheit ruhen. Oder doch nicht? – Nun, das tun wir, sofern diese autonomen Reaktionen und Instinkte nicht umtrainiert, abtrainiert, blockiert oder eingefroren wurden.

Wie verhelfen wir den Instinkten, dem autonomen Nervensystem und unserem gesamten Organismus und Sein wieder dorthin zurück, wo wir uns fraglos auf es verlassen können und in ihm ruhen? Ein einfaches und gleichzeitig komplexes Tool dazu ist unser Seminar. TigerWork ist die Frucht von Ilans und meiner Recherche und dem gemeinsamen Lernen von Möglichkeiten, welche die Kräfte unserer Körper wieder bewohnen helfen und uns die friedliche Einfachheit von Tieren miteinander zurückschenken können.

Fündig wurden wir u. a. im Model Mugging, einer seit Jahrzehnten fokussierten Methode für Selbstverteidigung. Die Methode selbst entstand aus großer menschlicher Empathie. 1971 in den USA fiel der Startschuss für die Entwicklung von Model Mugging, und es war ein grausamer Startschuss. Eine Karatelehrerin, die den schwarzen Gürtel in ihrer Kampfkunst hatte, wurde vergewaltigt, und ihr Freund, Matt Thomas, ebenfalls Karatetrainer, war entsetzt. Niemand um dieses Paar herum war davon ausgegangen, dass ein solcher Vorfall geschehen könne. Warum hatte man denn dann all die Techniken gelernt und ausgefeilt?

Die Antwort ist letzten Endes sehr einfach: Karate lehrt nicht für die Straße und für das reale Leben. Es ist eine Bewegungskunst in ihrem eigenen künstlichen Raum – ein Kampfsport-Tanz mit festgelegten Haltungen und Bewegungen und wenig geeignet für die Bodenlage. Matt Thomas entwickelte in Folge zusammen mit vier KollegInnen eine Methode, die radikal auf den Ernstfall und hauptsächlich auf die Situation von Frauen

zugeschnitten ist. Model Mugging war und ist bis heute eine der direktesten, intelligentesten und effizientesten Formen, um in kürzester Zeit und mit minimalem Aufwand ein Set aus Techniken zu verkörpern, die im Ernstfall funktionieren.

Wir hatten das große Glück, unterhalb der Kommerzialisierung und der Einverleibung durch Verbände und ehrgeizige neue Schulen direkt von einem Selbstverteidigungstrainer und Karatelehrer die Elemente dieser Methode lernen zu dürfen. Model Mugging ist DIE Antwort auf eine bisherige Lücke in unserer Arbeit: Wie gelangen wir Menschen raus aus dem Freeze, rein in die Wut und in angemessene Reaktionen, und zwar in konkreten, nicht in spirituellen oder therapeutischen Situationen? Wie kann ich den Zwang meiner Erstarrung lösen und komme an die Energien ran, die darin blockiert und gehalten waren? Wie können diese Energien integriert werden und meinen intakten Instinkten zur Verfügung stehen? Und wie kann ein Raum aussehen, der sicher genug ist, um mich zu lehren, mich im Ernstfall von Hier-Sein-Müssen auch hierbleiben zu lassen?

TigerWork: Die Fusion von Model Mugging mit unserer bisherigen spirituellen, körper- und traumaorientierten Arbeit ergibt ein Format, das über ein Training zur Selbstverteidigung hinausgeht. Es ist die physische Erlaubnis, die eigenen Instinkte und Bedürfnisse wieder anzuerkennen, wieder zu erwecken – sie erwachen zu lassen – ohne Identifikation, Anhaftung und Abhängigkeit. Daher ist „Selbstverteidigung“ für uns nicht der passende Begriff. Es geht bei TigerWork letztendlich gar nicht um Verteidigung und auch nicht um ein wie auch immer geartetes Selbst, das ich habe oder bin und das verteidigt werden müsste. Vielleicht ist das nicht ganz einfach zu verstehen, denn es muss zuerst im eigenen Organismus erlebt werden, dass die Fähigkeit, unmittelbar die eigenen Grenzen zu erleben, angemessen zu reagieren, gegebenenfalls zu verteidigen und aus der angemessenen Gegenwehr zu kämpfen, erst ermöglicht, sich wirklich tiefgreifend grenzenlos mit allem verbunden zu fühlen und voraussichtlich nie bzw. nur sehr selten tatsächlich kämpfen zu müssen. Das Leben selbst kennt keine Attacke, es kennt alleine Veränderung. Veränderung wird solange als bedrohlich, unfrei und unfriedlich erlebt, solange auf sie nicht angemessen reagiert werden kann.

Es gibt die Möglichkeit eines solch hohen Grades an Dissoziation, dass der Körper zu keiner Gegenwehr mehr in der Lage ist, ja nicht mal mehr das Bedürfnis dazu hat und womöglich auch nichts mehr spürt – der Buddha, der sich selbst zum Futter des Tigers macht. Und es gibt die Freiheit eines so hohen Grades an Assoziiertheit mit dem Leben (nicht Abhängigkeit und auch nicht Identifikation), dass die Begegnung mit der Kraft des Tigers zum Abenteuer der eigenen Anwesenheit und Wirklichkeit als Mensch wird – zum tiefen freien Erleben assoziierter diesseitiger Transzendenz und Lebendigkeit – ein

Lebewesen in seiner Freiheit und Entfaltung unter Lebewesen in einer lebendigen Welt – der wirkliche Buddha.

Zum Glück hat die Evolution unserer Arbeit und Forschung zu Aufwachen, Erleuchtung und lebendiger Freiheit ein ganz zentrales spirituelles Missverständnis offengelegt: In unserer aktuellen Welt wird unser Nervensystem in spiritueller Wohlerzogenheit ver-harmlos und sediert. Transzendenz, Aufwachen oder Freiheit sollten keine Abspaltungen oder Dissoziationen sein, kein spiritueller Mantel für das alte Spiel und das alte Gefängnis, sich nicht im Hier und Jetzt in die Sinne und das unmittelbare Erleben und Handeln hineinzutrauen. Schaut man genau hin, sieht man deutlich, wie unser Organismus mit seinem Nervensystem instinktiv den Weg in ein klares, sicheres und präsenten Erleben voller Fülle, Begegnung und Kraft sucht und findet, wenn man ihn lässt – es braucht keine spirituellen Alibis und Umwege. Vordergründig mag die hier aufgeworfene Fragestellung mit Aufwachen und Erleuchtung wenig oder nichts zu tun haben. Wer jedoch die Rückkehr seines unmittelbaren energetischen Seins in seinem Organismus erlebt hat, weiß, welchen Frieden, welches Glück und welche spirituelle Erfahrungstiefe daraus erwächst.

In die Tiefen unserer alten Instinkte zu tauchen und Weisheit, Einfachheit und Schönheit dort zu finden, steht leider noch immer im Widerspruch zu unseren gesellschaftlichen und spirituellen Selbstbildern. Es werden Floskeln von Einheit, Hingabe und Akzeptanz gepredigt und ein unerlöstes „Alles darf sein“, „Du bist nicht der Körper“, „Das Erleben, die Welt ist eine Illusion – Maya“. Ein Einverstandensein-Müssen mit Allem aus tiefer spiritueller Einsicht wird nahegelegt. Tatsächlich ist dies die mentalisierte Doktrin einer Unfähigkeit und Angst, tatsächlich in der Anwesenheit hier und jetzt anzukommen, mit Allem, auch mit der Abwehr, dem Erleben von Grenze, von Konflikt und dem tiefen Instinkt „Nein-Sagen-zu-Können“. Es wird meist übersehen, dass Einverstandensein mit dem Konflikt ebenso präsent sein kann wie auch das womöglich folgende Einverstandensein mit der Aktion, die ihn beendet, und zwar mit der ganzen Kraft des Körpers, dessen Lebendigkeit und seinen Handlungen.

Tatsächlich finden wir hier einen Angelpunkt des ganzen Umgangs mit unserer Matrix als Mensch. Wenn die Instinkte und das autonome Nervensystem wieder vital verankert sind, und es also „weiß“, wo die Grenzen und Interessen liegen, wie angemessene unmittelbare Handlung abläuft, kann der Verstand sich beruhigen – ja, er kann sich so beruhigen, dass er sich wie eine schnurrende Katze zur Ruhe legt und beglückt noch ein bisschen maunzt und vibriert – die Frage nach Aufwachen und Erleuchtung, die aus einer patriarchalen traumatisierten Kultur und einer daraus erwachsenen Religiosität stammt,

zerfällt zu NICHTS angesichts der unmittelbaren Radikalität der Freiheit, einfach zu sein – und der Wirklichkeit des kategorielosen absoluten NICHTS, das sich DA offenbart. Hier wird ohne jede Notwendigkeit mentaler Verstandesanstrengung erkannt, dass die Welt ebenso wenig eine Illusion ist wie eine Realität. Sie ist, was erlebt wird – sie ist, was ist – Alles und Nichts – Nichts und Fülle. Wirkliche Stille ist präzise und willigt nicht in die allgemeine spirituelle Vernebelung und Entmündigung ein.

Die Kriege in der Welt enden nicht, die zwischenmenschlichen Konflikte sind omnipräsent... und dennoch beharren wir auf demselben Vorgehen, welches schon seit Jahrtausenden eindrucksvoll scheitert: Aggression zu verteuflern. Nicht Aggression jedoch bildet den eigentlichen Nährboden für Kriege und Gewalt, sondern unsere Unbereitschaft und Angst, damit umzugehen und angemessen zu reagieren. Wir Menschen fürchten einander zu sehr. Wir sind entfremdete, verwirrte und unbeantwortete Tiere und schlagen aus den Ecken unserer Käfige heraus irgendwann aufeinander ein – oder im gesellschaftlich akzeptierten Fall agieren wir diese Energien ein statt aus und lagern sie damit als Frust, Schmerz und Kraftlosigkeit in unseren Leben und Leibern ein.

Daraus ergibt sich die Frage, welche Ansätze machen den Menschen ganz und gar ganz? Welche Möglichkeiten müssen wir nutzen, um unserem Organismus und Nervensystem seine volle Inkarnation und seine sehnsüchtige Entfaltung ohne Anhaftung zu ermöglichen?

TigerWork ist neben den bereits angebotenen Formaten der Arbeit unsere Antwort auf diese Fragen.

Die Seminarwochenenden bauen systematisch aufeinander auf und beinhalten körperliche Übungen, Lectures, Demonstrationen, Austausch und Bewegung. Das Thema der eigenen Grenzen und Verteidigung, die Gewissheit, sich im Zweifelsfälle mit Konzentration und Kraft gegen vermeintlich stärkere Gegner zur Wehr setzen zu können, der Frieden, der aus dem Erleben intakter Instinkte resultiert, all das sind Punkte, die in den Körpern der Teilnehmerinnen in dem Verlauf dieses Kurses wiedergefunden werden können. Was in letzter Konsequenz bedeutet in den eigenen Körpern den Frieden (wieder) zu finden der ganz unabhängig von den Kategorien von Täter und Opfer, Gegnerschaft, Feindbildern, Kampf und Trennung tiefe menschliche und empathische Seins-Selbstverständlichkeit sein sollte und ist.

Das Thema von Macht, Bedrohung und Verteidigung ist in unserer Kultur geschlechterspezifisch geprägt. Unser Basis-Kurs ist deshalb ein Kurs für Frauen. Die Zahl der Teilnehmerinnen ist begrenzt auf 8 Frauen. Für interessierte Männer ist auf Anfrage Einzeltraining und Training in Dreiergruppen möglich.

*) Dieser Text wird orientiert an *open source* digital veröffentlicht: Der Text kann also frei verbreitet, kopiert und zitiert werden, bitte unter der Voraussetzung, dass stets die Quelle angegeben wird und zugänglich bleibt, also Website und Autor: mari stephani / mariposa.vc, möglichst mit Verlinkung. Es sind damit keine Zahlungsverpflichtungen gegen einen Lizenzgeber verbunden. (Das ist keine Druckfreigabe). Spenden sind willkommen. Kontakt: mari@mariposa.vc.