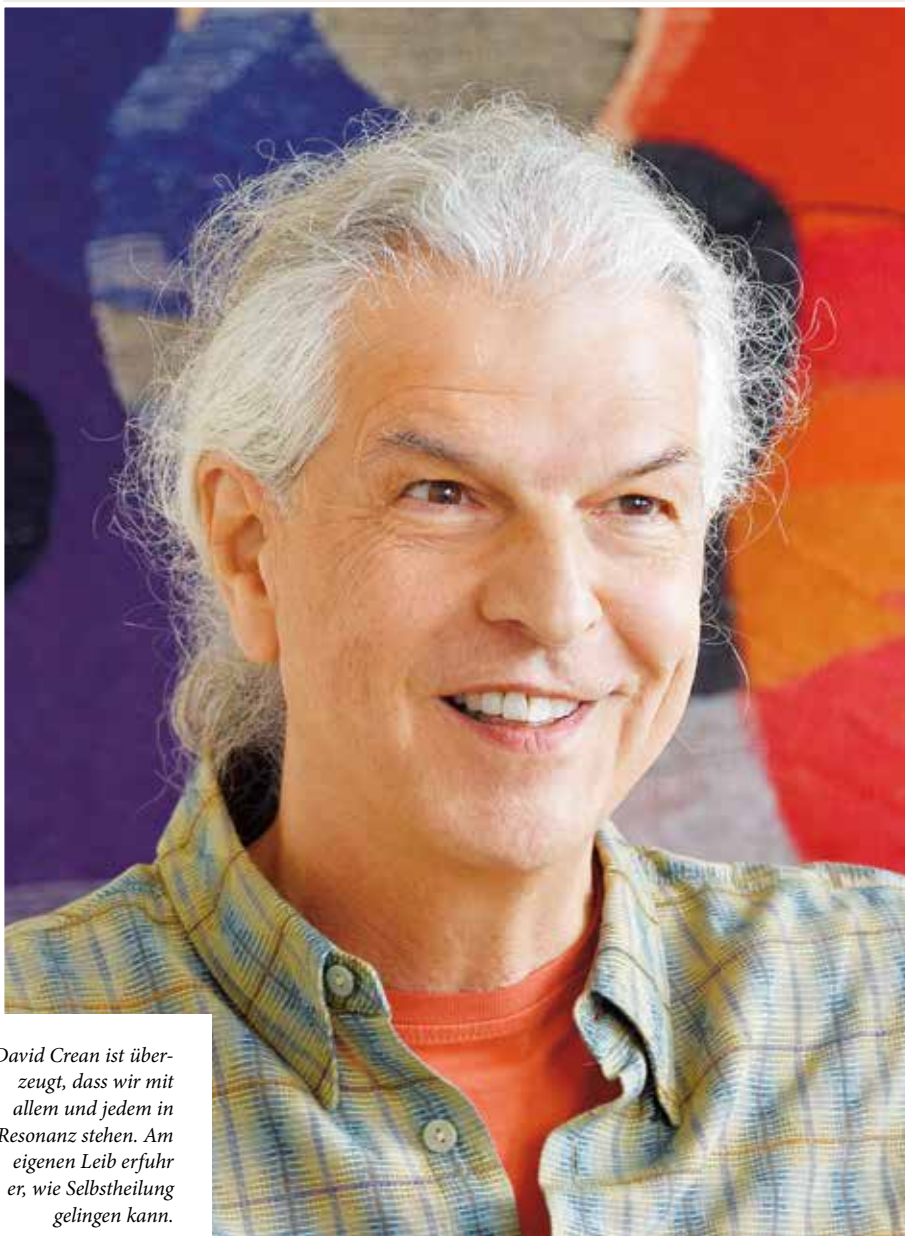


Was die Welt braucht

Text: Simone Fürnschuß-Hofer
Fotos: Christina Vaccaro

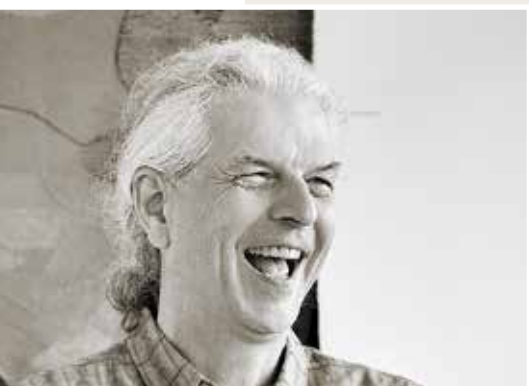


David Crean ist überzeugt, dass wir mit allem und jedem in Resonanz stehen. Am eigenen Leib erfuh er, wie Selbstheilung gelingen kann.

In der Arbeit von „Body Resonance“-Begründer David Crean (62) geht es um nichts Geringeres als ums Ganzwerden. Um die Resonanz, die uns ins Mitgefühl und in die Selbstheilung führt. Und die tiefe Erkenntnis: Nichts auf dieser Welt ist voneinander getrennt.

Wir sind in unserem Leben immer in Beziehung – mit anderen Menschen, mit der Natur, mit der ganzen Welt.“ Dieser erste Satz der Workshop-Ausschreibung „Body Resonance“ des Bildungshauses Batschuns hat uns neugierig gemacht, passt er doch so trefflich in diese *marie*-Spezialausgabe. Wir wollten mehr wissen und haben uns mit dem Begründer des beschriebenen Ansatzes, der mehr Haltung als Methodik ist, getroffen. Dass der in Kanada geborene und in England lebende David Crean auch in Vorarlberg tätig ist, habe sich mehr oder weniger die letzten Jahre so ergeben. Obwohl: Ein Skiurlaub in Lech bescherte ihm bereits als Fünfjährigem eine Erfahrung, die fast als Vorbote seiner heutigen Arbeit gedeutet werden könnte. Das Pistenvergnügen damals fand nämlich ein jähes Ende, als sich der kleine David ein Bein brach und – mit Pferd und Kutsche, das Bild habe sich eingebrannt – in das nächste Krankenhaus gebracht wurde. Auch an den ihn behan- >>

David Crean, 62, geboren in Ottawa, Kanada, arbeitete als Schauspieler und Regisseur, als er sich mit Hilfe der Psychotherapie und spiritueller Lehrer auf den Weg zu sich selbst aufmachte. Er lernte von Chiropraktikern, Ärzten und Heilern verschiedenster Richtungen, setzte sich mit den Bewegungssystemen von Alexander, Laban und Feldenkrais auseinander und widmete sich der Cranio-Sakral-Therapie sowie den Themen Gesprächsführung, Stimmbildung, Gesangstraining. Heute ist er als Therapeut und Lehrer von Body Resonance, einer herzzentrier-



ten Bewusstseinsarbeit, auf der ganzen Welt unterwegs. Seine Workshops erreichen Menschen aller Nationen und aller sozialen Hintergründe: Geschäftsleute, Gefängnisinsassen, Therapeuten,

Kinder, Flüchtlinge, ... Die mitgebrachten Lebens-themen sind entsprechend unterschiedlich. Es geht u.a. um Balance, Potenziale, unliebsame Muster, Traumata, körperliche wie emotionale Leiden, schlussendlich immer um die Ganzwerdung durch das entstehende „Feld der Heilung“. Einmal im Jahr ist David Crean Gastreferent im Bildungshaus Batschuns und bietet Einzeltermine im Raum Bregenz an. Weitere Stationen von David sowie mehr zu seiner Arbeit unter: **www.bodyresonance.org**

delnden und inzwischen verstorbenen Dr. Rhomberg erinnert er sich gut: „Er verarztete zuerst meinen ebenfalls lädierten Teddy bevor er sich meinem Bein widmete. So konnte ich ihm komplett vertrauen. Das war ein brillanter Akt, der zeigt, was es bedeutet, als Arzt in Beziehung zu seinem Patienten zu sein.“ Der von David Crean über die letzten drei Jahrzehnte entwickelte Ansatz Body Resonance geht allerdings über Beziehungsarbeit weit hinaus. Als universelle Sprache, die individuell unterschiedlichste Ausdrucksformen annehmen kann, will sie uns in Verbindung mit uns selbst bringen und gleichermaßen Rückbindung ans große Ganze schaffen. Body Resonance, so dessen Begründer, wolle den Raum in uns weiten, die Selbstheilungskräfte aktivieren, die Tür zu unserem inneren Wissen, zu unserer Intuition aufstoßen. Und uns kraft dessen in ein Mitgefühl führen, das wir nicht als Leistung für den andern verstehen, sondern als etwas, das wir um unser selbst willen entwickeln möchten, entwickeln müssen.



Selbstheilung

Wenn man besser verstehen will, was David Crean „werden“ ließ, muss man etwas ausholen. Denn besagter Beinbruch ist nur ein kleiner Ausschnitt von Davids vielen Krankenhaus-Erfahrungen. Eine Tuberkulose-Erkrankung überschattete seine ganze Kindheit. Trotzdem zog es ihn als jungen Mann ans Theater, wo er als Schauspieler zunächst mit der Tatsache konfrontiert war, dass seine Stimme zu leise war. Gleichzeitig war dies aber auch jene Phase, in der er alle seine krankheitsbedingten Untersuchungen in den Wind schoss. Zumal er sich auch nicht mehr krank fühlte. Und tatsächlich, nachdem er sich doch noch zu einem längst überfälligen Check beim – äußerst entrüsteten – Arzt eingefunden hatte, konnte dieser kaum glauben, was die Röntgenaufnah-

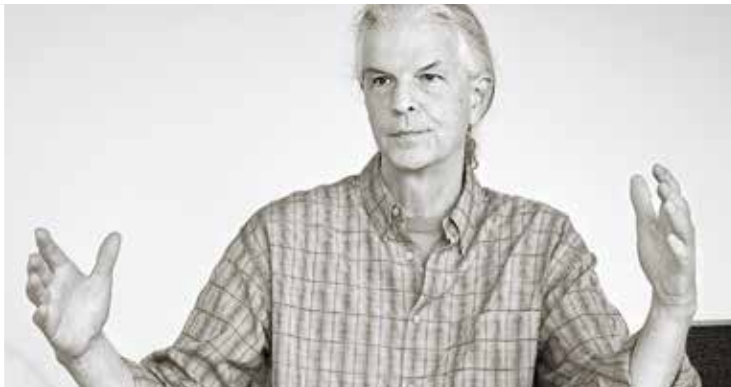
men offenbaren. „Es war der Klassiker. Eine jener Stories, in der dir der Arzt sagt, das müssen falsche Aufnahmen sein. Die Narben waren verschwunden ... Mir wurde also bewusst, dass Selbstheilung möglich ist“, so David Crean rückblickend. Die leise und fürs Theater zu schwache Stimme blieb allerdings. Vorerst zumindest. Er erkannte: Zwar hatte er das Problem auf physischer Ebene gelöst, die Lungen waren gesund, die tiefe Erforschung seiner selbst stand ihm jedoch erst bevor. Die ganze Tragweite seiner persönlichen Geschichte, die Zusammenhänge auf mentaler wie emotionaler Ebene und die spirituelle Dimension darin, all das erschloss sich ihm erst Jahre später. Heute ist er fest davon überzeugt, dass jeder Mensch die Fähigkeit hat, die Dinge zum Guten zu

macht uns als Person aus. Wenn wir als Babys Gesichter interpretieren, ist das im Grunde der erste Schritt zur Empathie. Wir brauchen Resonanz, um zu lernen. Oder um uns jemandem nah zu fühlen. Dabei sollten wir nicht auf dem Level des Mitleidens verharren. Denn wenn wir gemeinsam leiden, dann zieht uns das auch gemeinsam hinunter. Mitleid verengt. Was die Welt braucht, ist Mitgefühl. Mitgefühl verwandelt Enge in Weite, hält Missklängen stand.“ So könne ein heilendes Feld wachsen. Was die TeilnehmerInnen in seinen Workshops erwartet, ist nicht an einem konkreten Übungs-Ablauf festzumachen, da sich David jedes Mal neu den Dynamiken und Themen stellt, die jede Gruppe mitbringt. Ein bisschen sei es wie ein Meeting mit einem

und Gefühle in Ausdruck zu bringen, wenn Konditionierungen aufgelöst werden, dann kann innere Weite entstehen – und damit der Resonanzraum für Mitgefühl.“

Nicht-Wissen als Antwort

„Ja“, meint er, die Frage „Wer bin ich?“ habe er sich bereits beantwortet. Während er früher aufgrund von tiefen Ängsten „wissen musste“, wisse er inzwischen, nichts zu wissen. Auch nicht, wer er sei. Dies habe ihn von Filtern befreit und ermögliche ihm, ein klarer Spiegel für andere zu sein. Vielleicht sind es Erfahrungen wie seine persönliche „Vision Quest“ in den kanadischen Wäldern vor rund 20 Jahren, die ihm das „Nicht-Wissen“ als ein Feld der unbegrenzten Möglichkeiten offenbarten. Nach Tagen ohne Wasser



wenden. So begleitet er viele Menschen mit ernstesten Krankheiten, auch Krebspatienten, und sagt: „Je stärker die Person ein Gefühl dafür entwickelt, dass da mehr ist als nur der eigene Körper, dass wir angebunden sind an das große Ganze, desto mehr Resilienz (Anm.: Widerstandskraft) entwickelt sie.“

Meeting mit dir selbst

Body Resonance betrachtet den Körper als Resonanzraum. „Wir haben als Menschen diese außergewöhnliche Fähigkeit, in Resonanz zu kommen und Energie umzuwandeln. Beides zusammen birgt ein immenses Heilungspotenzial“, führt uns David zum Ausgangspunkt seiner Arbeit. Er erklärt weiter: „Wir empfangen und senden die ganze Zeit. Eine ganz bestimmte Symphonie aus einer individuellen Frequenzserie

selber, durchaus mit Blick auf jene Anteile, die wir ansonsten lieber ignorieren. „Doch“, so der Body Resonance-Begründer, „wir analysieren nicht, was an uns falsch ist. Im Gegenteil: Wir öffnen den Raum in uns. Wie im Frühjahr, wenn das Eis schmilzt und die Dinge an die Oberfläche schwimmt, die davor eingefroren waren. Da ist Licht, Erlösendes.“ Es gehe dabei nicht unbedingt ums große Wow, mehr um das kleine Wunder des Alltags. Auf jeden Fall könne sich jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer entspannen und in der Sicherheit wähen, gesehen zu werden. „Viel zu oft verstecken wir uns, weil wir uns schämen für das, was wir getan haben oder nicht getan haben. Weil von uns erwartet wird, dass wir diese und jene Gefühle haben. Wenn wir uns die Erlaubnis geben, uns selbst zu entdecken

und Nahrung fand er sich damals in einem Zustand wieder, der ihm nicht nur Übersinnliches und eine Fülle an Botschaften, sondern auch den Tod als Option darbot. Er (oder war es das große Ganze?) entschied zugunsten des Lebens. Der Arzt diagnostizierte im Nachhinein einen Herzinfarkt. David Crean sieht das Leben jedenfalls als wunderbares Geschenk. Und es klingt so einfach und einleuchtend, wenn er Dinge sagt wie: „Das Leben gibt's umsonst. Du kannst alles draus machen. Schieß los, entdecke und entwickle deine Kreativität. Auf individueller Ebene haben wir die Wahl. Um sogar das zu tun, was destruktiv ist. Auf einem höheren Level wirst du aber bald merken, dass du dich selbst verletzt, wenn du andere verletzt. Denn wir sind alle miteinander verbunden.“ ■