

Interview mit Gabrielle St. Clair und Michael Plesse in der Fachzeitschrift Prisma mit freundlicher Genehmigung von André Hammon, Zeitschrift Prisma

## »Die Pille« für Frühjahrsmüde - Die Orgodynamik verspricht Lebenslust

»Sanostolzeit« nannten wir diesen Jahresabschnitt früher, in dem die Mütter noch wussten, wie sie ihren lust- und antriebslosen Kindern Leben in die Glieder hauchten. Heute heißt das einfach Februar. Wahrlich ein Monat zum abgewöhnen. Selbst einfachste Alltagsaufgaben erscheinen plötzlich als unlösbare Probleme, wenn die Hoffnung schwindet, dass der Winter jemals endet. Auch bierseelige »Hellau«- und »Alaaf«-Rufe vom Rhein wirken da eher melancholiesteigernd denn lindernd. Prisma sprach mit Gabrielle St. Clair und Michael Plesse, zwei international anerkannte Therapeuten aus Süddeutschland, über Möglichkeiten, seine Lebensenergie zurückzugewinnen, auch wenn gerade mal kein Sanostol zur Hand ist.

Prisma: Was könnt Ihr unseren Lesern und Leserinnen empfehlen, wenn die Lebensenergie brach am Boden liegt?

Michael: Eine Pauschallösung gibt es hier sicher nicht, aber als konkrete Erste-Hilfe-Stellung bei akutem Energiemangel kann ich nur jedem raten, etwas herauszufinden, das ihm wirklich Spaß macht. Das kann sowohl eine Form von körperlicher Bewegung, von geistigem Anspruch oder aber auch nur von Stille sein. Man sollte sich täglich oder zumindest einmal die Woche Zeit dafür nehmen. Vielleicht gelingt es ja sogar, ein richtiges Ritual daraus zu entwickeln, auf das man sich freut und das einem wieder Kraft gibt.

Prisma: Ihr habt euch vor allem als Ausbilder auf dem Gebiet der »Orgodynamik« einen Namen gemacht. Inwiefern lehrt uns diese Therapieform den Umgang mit Lebensenergie?

Gabrielle: Indem sie den Blick für das Wesentliche wieder frei werden lässt. Das offenbart dann ganz neue Möglichkeiten. Denn durch die Hinwendung und bewussten Beziehung zum Wesentlichen - die beiden Grundpfeiler der »Orgodynamik« - lerne ich mein eigenes inneres Anliegen auszuloten. Ich erlaube mir dann die essentiellen Lebensfragen zu stellen und erkenne mich in meinen inneren Energiebewegungen und mache diese für mich nutzbar.

Prisma: Wie funktioniert das in der Praxis? Michael: Auf körperlicher Ebene natürlich durch Bewegung, Atmen, Singen, Tanzen, Massagen, etc. Es gibt Hunderte von Möglichkeiten, die uns helfen, mehr Lebendigkeit aus uns herauszuholen, denn das Größte liegt nicht hinter uns oder vor uns, sondern das Größte liegt in uns. Das ist es, worum es geht. All das Potential, das wir entwickeln können, haben wir bereits, es wartet nur darauf freigesetzt zu werden.

Gabrielle: Die Techniken können dabei variieren, denn egal ob Bewegung, Berührung oder Entspannung, das Ziel ist grundsätzlich einen bewussten Zugang zu unserem biologischen Organismus, zu unserem Instinktverhalten, zu unserer sinnlichen Wahrnehmung zu finden, um hier eingesperrte Lebensenergie freizumachen. Diese Erfahrungen des physischen Körpers gehen natürlich Hand in Hand mit der Entdeckung des »Emotionalkörpers«, und das ist oftmals nicht minder interessant.

Michael: Etwas, was häufig unterschätzt wird. Viele Menschen plagt heute eine enorme Sehnsucht nach Außergewöhnlichem, nach Abenteuer, doch die meisten versuchen diese Erfahrung der eigenen Energie rein über den körperlichen Aspekt zu erlangen. Man siehe nur solche Erscheinungen wie Bungee Jumping. Auch dies hat mit Sicherheit seine Berechtigung, doch sollte hierbei nicht vergessen werden, dass unser Emotionalkörper ein unentdecktes Land ist, dessen Erforschung sich oftmals als noch viel abenteuerlicher erweist als jeder Sprung in die Tiefe. Allein die Bandbreite der Gefühle, deren Spektrum man wie bei einem Akkordeonspiel immer weiter ausbauen kann, sollte jedes Forscherherz höher schlagen lassen. Die Erfahrung zu machen, dass uns im Prinzip alles, was uns im Leben widerfährt, bereichert. Man nehme zum

Beispiel eine Beziehungskrise, die uns oftmals zeigt, dass uns solch ein »heilendes Gewitter« Kraft gibt und zu emotionalem Austausch anregt.

Gabrielle: Dieses Kennenlernen der eigenen Emotionalität führt natürlich auch dazu, dass wir den anderen in seinen Krisen und Gefühlsprozessen wesentlich besser verstehen und ihm Raum lassen, das auch zu leben.

Prisma: Was heißt das für unser alltägliches Leben?

Michael: Wenn wir z.B. In einer Partnerschaft oder Freundschaft es uns gestatten, in die »Arena unserer Schatten« zu gehen, und uns bewusst darauf einlassen, diese kraftvollen Gefühle wie Ärger, Groll oder Schmerz nicht gegen den Partner zu richten, sondern sie ganz einfach als unsere eigene Gefühlsenergie zu erleben, dann gibt uns das einen Aufschwung, einen energetischen Elan, den wir als Kraftquelle n unserem Leben nutzen können. Diese Kraft trägt uns dann auch ganz praktisch bei der Bewältigung unserer Alltagsaufgaben. Wo wir dann mehr ungehinderte Energie zur Verfügung haben.

Prisma: Welcher Stellenwert hat unser Kopf, unser mentales Selbst beim Zugangfinden unserer Lebensenergie?

Michael: Auf mentaler Ebene geht es uns in erster Linie darum, Überzeugungen und Glaubensgrundsätze, die unser Weltverständnis prägen, so transparent zu machen, dass wir erkennen können, wo sie uns in unserem Sein einschränken und diese - wenn nötig - neu zu überdenken, um Raum für die eigene Entfaltung unserer Energie und die unserer Mitmenschen zu schaffen.

Gabrielle: Auch hier versuchen wir wieder, den Forschergeist in uns zu wecken. Nach dem Motto: »Glaube nichts, überprüfe alles«, selbst das, was hier von uns in der »Orgodynamik« gelehrt wird, mit dem, was unser Inneres sagt, abzugleichen und so wirklich frei zu werden von allen gesellschaftlich bestimmten Instruktionen, die uns in unserer Entwicklung hemmen könnten. Oftmals haben wir ein vorgemaltes Bild davon, wie wir zu sein haben. Das raubt uns einen beträchtlichen Teil unserer Lebensenergie. Sobald es uns gelingt, uns solcher Vorstellungen zu entledigen, und wir beginnen, so zu leben, wie es aus unserem tiefsten Inneren am Besten für uns ist, entfesseln wir auch unsere Lebensenergie.

Prisma: Was hilft uns sonst noch, unsere Energie voller zu leben?

Gabrielle: Der Mut, dem Leben radikal zu begegnen, genau so wie es ist. Dort, wo Freude und Begeisterung da ist, nicht zu zögern. Dort wo Begrenzungen und Angst auftauchen, mutig zu forschen. Da wo wir mit Nichtwissen konfrontiert werden, inne zu halten. Das heißt auch, uns offen und ehrlich der Tatsache unserer Vergänglichkeit zu stellen. Wir haben Menschen in ihrem Sterbeprozess gesehen, deren Lebensbejahung im Augenblick des Todes so eindeutig und hundertprozentig wurde, dass sie die verbleibenden Tage in Dankbarkeit voll annehmen und uns und andere sogar damit anstecken konnten.

Michael: Wenn wir den jetzigen Moment in Bewusstheit leben, dann steht uns ein weit größeres Energiepotential zur Verfügung und wir können das Wesentliche leichter erkennen und voll leben.

Prisma: Wir danken für Euere ermunternden Worte und denken, dass wir in diesem Frühjahr ohne Sanostol auskommen werden.