



Einmal neugeboren, bitte!

Atmen, um die eigene Geburt wieder zu erleben: Rebirthing heißt die esoterische Methode, mit der man sich selbst näher kommen soll. Traumata werden gelöst, die Lebensenergie verstärkt und die Sinne geschärft, so die Befürworter. Petra-Autorin Jessica Braun hat es ausprobiert.

"Esokacke." Das dachte ich, als ich zum ersten Mal von Rebirthing hörte. Und das denke ich insgeheim auch jetzt noch, auf dem Weg zur Praxis von Sandra Heuschmann, die heute ein Rebirthing mit mir durchführen wird. Rebirthing ist eine Atemtechnik, die der Selbstfindung dienen soll. Laut ihrem Erfinder, dem Esoterik-Papst Leonard Orr, lassen sich damit Traumata aufspüren und lösen. Angeblich bis hin zum Trauma der eigenen Geburt. Ich glaube nicht daran, dass mich meine Geburt traumatisiert hat. Überhaupt bin ich gegenüber allem, was nach Selbsterfahrung und Räucherstäbchen riecht, skeptisch. Was mich letztlich antreibt, es trotzdem zu versuchen, ist meine Neugier: Ich habe nichts dagegen, wenn mich jemand vom Gegenteil überzeugt, wenn er kann. Dass ich selbst derjenige sein werde, ahne ich nicht. Wer glaubt schon daran, dass er sich selbst in Trance versetzen kann?

Sandra Heuschmann klingt am Telefon nicht wie jemand, der nur mit Traumfänger am Fenster einschlafen kann. Die 39jährige Therapeutin hat eine kleine Praxis im Berliner Szenebezirk Prenzlauer Berg. Dort, wo junge Paare versuchen ein Leben zwischen innerem Hippietum und äußerlichem Kapitalismus zu leben. Eine gute Klientel für Heuschmann, die neben Rebirthing auch Massagen, The Reconnection® oder Geburts- und Sterbebegleitung anbietet. Ihre Zweiraum-Praxis liegt im Erdgeschoss eines Altbaus. Der Flur riecht nach Massageölen und Duftkerzen. "Möchtest du einen Ingwertee bevor wir anfangen?" Die Teetasse in der Hand fühlt sich gut an - ein wenig, als würde man bei einer Freundin zum Plausch in der Küche sitzen.

"Die meisten meiner Klienten sind Männer und Frauen um die 30, die etwas über sich selbst erfahren möchten", erklärt Heuschmann. Sie selbst sieht keinen Tag älter aus als 30. "Atmen ist reine Lebensenergie", schreibt Rebirthing-Guru Leonard Orr in seinem "Rebirthingbuch". Ziemlich banal, aber die Therapeutin scheint der lebende Beweis dafür, dass man diese Energiequelle mit der richtigen Technik anzapfen kann. Sie glaubt auch an Wiedergeburt: "Kein Kind kommt neutral auf die Welt. Es bringt immer schon eine "Persönlichkeit" mit." Eine "Persönlichkeit", die durch das meist traumatische Erlebnis der Geburt geprägt wird, was sich auf den Umgang mit Situationen im späteren Leben auswirkt." Rebirthing, so sagt sie, könne dabei helfen, selbstbestimmter und freier mit diesen Situationen umzugehen. "Mit dem verbundenen Atem nehmen wir nicht nur Sauerstoff über die Lungen auf, sondern auch Prana." Bitte was? "Lebensenergie. In den Nasenflügeln, ungefähr zwischen den Augen, sitzen so genannte "Energiepforten", die Lebensenergie direkt ins Meridiansystem einschleusen." Und der verbundene Atem?

"Normalerweise macht man zwischen zwei Atemzügen unbewusst eine Pause. Der verbundene Atem heißt so, weil Ein- und Ausatem fließend ineinander übergehen." Nicht-Rebirther würden das wohl als Hyperventilation bezeichnen. Doch Heuschmann macht einen Unterschied zwischen dem verbundenen Atem und Hyperventilation: "Menschen hyperventilieren, wenn sie Angst haben." Beim Rebirthing dagegen wird der Zustand vom Klienten bewusst herbeigeführt und vom Therapeuten mitgesteuert. Bis zur Trance, aber ohne Ohnmacht.

"Wollen wir anfangen?" Heuschmann führt mich in das Behandlungszimmer. In der Mitte liegt eine Matratze auf dem Boden. Ich strecke mich darauf aus, Heuschmann zieht die Vorhänge zu. Dann setzt sie sich neben mich. Man hört nichts von Berlin. Keinen Verkehr, keine Menschen. Die Therapeutin breitet eine Decke über mir aus und bittet mich, die Augen zu schließen. "Atme durch die Nase ein und aus, tief in den Bauch hinein." Das tue ich, während sie leise redet und dabei klingt wie die Sprecherin einer Meditations-CD. Immer wieder atmet sie hörbar mit mir. So geht das eine gefühlte Ewigkeit, bis sie mich auffordert, meine Atemzüge zu verbinden. Es ist gar nicht so einfach. Ich muss mich zwingen, um die Pause zu unterdrücken. Zumal mir kalt wird. "Kann ich bitte noch eine Decke haben?" Selbst das Reden fällt mir schwer. Die zweite Decke hilft kein bisschen. Es fühlt sich an als läge ich an einem Wintertag nackt im Garten. Plötzlich beginnen die Krämpfe. Erst fangen meine Hände an zu zittern, dann die rechte Gesichtshälfte. Ich habe mal einen Stromschlag aus einer kaputten Steckdose bekommen - das Gefühl ist ähnlich. Die Muskeln zucken, ohne dass ich Einfluss darauf habe. Es schmerzt nicht. Trotzdem ist es unangenehm.

"Wenn ein Mensch hyperventiliert, kann man an den Krämpfen erkennen, welche Restriktionen er sich im Alltag auferlegt," hatte mir Heuschmann erklärt. Die Hände stehen zum Beispiel für die Angst, falsch zu handeln. Doch auch die medizinische Erklärung lässt sie nicht außer Acht: Beim Hyperventilieren kommt es durch den erhöhten CO₂-Austoß zu einer Elektrolytverschiebung im Blut. Ich erlebe quasi gerade einen inneren Klimawandel. Doch so weit denke ich nicht mehr. Ich halte mich nur noch an meinem Atem fest, weil er das Einzige zu scheitern scheint, das ich noch kontrollieren kann. Heuschmann steht leise auf. "Ich mache jetzt Musik an. Lass sie auf dich wirken." Ich entspanne mich. Atme. Atme. Dann bin ich weg. Nicht bewusstlos, aber ohne Bewusstsein. Alles, was noch da ist, ist das Geräusch meiner Atemzüge, die sich verselbständigen haben - es atmet mich. "Es ist möglich, dass meine Klienten beim Rebirthing Bilder sehen oder Erinnerungen aus ihrem Leben wach werden", hatte Sandra Heuschmann mich instruiert. Dies können sowohl angenehme, wie auch unangenehme Erlebnisse sein. Manche strampeln. Anderen kommen die Tränen. In solchen Fällen unterstützt und begleitet sie durch bewusste Entspannung beim Ausatmen. Manche erleben das Rebirthing sogar als eine orgiastische Erfahrung.

Bei mir tritt nichts davon ein. Es ist als wäre ich an einem Strand, an den das Meer brandet. Nur ohne Hirn und ohne Körper. Als mein Verstand sich endlich zurückmeldet, mir sachte aus dem Nichts auf die Schulter tippt, kann ich mich nicht bewegen. Ich bin eins mit der Matratze - wirbellos. So entspannt wie noch nie zuvor. "Kann ich die Augen öffnen?" "Sicher. Aber steh noch nicht auf." Ich warte, bis meine Glieder wieder funktionieren. Es dauert eine Viertelstunde, bis ich mich aufsetzen kann. Meine Kleider sind verschwitzt und mein Gehirn gehorcht mir nicht - so muss es sich anfühlen, wenn man in der Sauna gekifft hat. Ich fäsele, euphorisiert, unkontrolliert. "Etwa 45 Minuten", antwortet Heuschmann auf die Frage, wie lange ich weg war. Ich unterdrücke den Drang, ihr meine Lebensgeschichte zu erzählen und verabschiede mich.

"Durch das Rebirthing werden die Sinneswahrnehmungen intensiviert", hatte die Therapeutin mich vorgewarnt. Es stimmt: Die Stadt überfordert mich. Zu viel Lärm, zu viele Bewegungen. Aus einer Bäckerei riecht es nach Brot, und mir wird übel. Ich habe mich schon oft gefragt, wie die Welt auf ein Neugeborenes wirken muss - kein Wunder, dass sie so viel schreien. Als ich Sandra Heuschmann ein paar Tage später zum Nachgespräch treffe, will ich wissen, was ihr der Verlauf der Sitzung über mich sagt. "Dass dein Atem die Kraft hat, dich in tiefste Bewusstseins Ebenen zu führen, auch wenn du vorher nicht daran geglaubt hast." Erstaunlich genug. Über meine Geburt weiß ich zwar nicht mehr als vorher, aber bin mir durch das Rebirthing wohl trotzdem ein Stück näher gekommen. Ganz ohne Trauma. Nicht, dass ich eines vermisst hätte.