

# Das Erwachen im Körper

Ein Interview mit  
Helche Divo Koeppen-Weber,  
Begründerin der  
Alta Major®-Therapie

*Mani: Du hast mit Alta Major, eine Methode der Selbsterforschung und Körperwahrnehmung erschaffen und dabei der Aufrichtung der Wirbelsäule eine ganz besondere Bedeutung zugewiesen. Wie hängt nun die Körperhaltung mit unserer körperlichen und seelischen Verfassung zusammen?*

**Helche Divo:** Wir können davon ausgehen, dass der Mensch vollkommen aufrecht und gesund gemeint ist. Aber Situationen und Ereignisse aus unserem Leben manifestieren sich im Laufe der Zeit in unserem Körper und drücken sich in der Körpersprache aus. Häufig kommt es zu Gewohnheitshaltungen, die alles abzeichnen, was jemand in seinem Leben durchlebt hat. Diese Körperhaltung hat dann die Tendenz, eine bestimmte seelische Haltung immer wieder hervorzurufen und übermittelt auch anderen Menschen nonverbale Botschaften, auf die diese entsprechend reagieren. Im Positiven wie im Negativen wirkt unsere Körperhaltung ansteckend. Daher kann ein bedrückter und geknickter Mensch andere

herunterziehen, während ein aufgerichteter Mensch die Fähigkeit hat, uns mitzureißen und zu beflügeln. Durch unser Aufgerichtetsein können wir sowohl eine positive Einstellung zu uns selbst und zum Leben wecken, als auch über unsere Selbstbewusste Ausstrahlung ansteckend, ermutigend und aufrichtend für andere wirken. So haben viele Menschen durch Alta Major, nicht nur eine andere Haltung bekommen, sondern auch ein neues freudvolles Leben gefunden.

*Mani: Was kann denn ein Mensch tun, um aus einer gebeugten Haltung herauszukommen und die Freude der Aufrichtung zu erfahren?*

**Helche:** Um etwas zu wandeln, müssen wir zunächst ein klares Bild von dem zu verändernden Zustand bekommen. Über die Wahrnehmung des Ist-Zustandes geben wir dem Körper die Chance, durch einen Erkenntnisprozess zu gehen und aus einem geheimnisvollen inneren Impuls heraus, die Veränderung stattfinden zu lassen. So ist die wertfreie Wahrnehmung des geformten Ist-Zustandes die Quelle für eine neue sich entwickelnde aufrechte Haltung, die unser wahres Selbst ver-Körpert. Selbst Rückenschmerzen können als ein segensreicher Aufruf unseres inneren Wesens erkannt werden, welches uns mitteilt: „Bitte ändere etwas. Ich fühle mich gedrückt und kann mich in



dieser Haltung nicht wohl fühlen. Bitte befreie mich aus dieser Enge, damit ich Mittler zwischen Himmel und Erde werden kann.“ Wir müssen uns entscheiden, in welcher Haltung wir dieses Leben verbringen möchten. Wie wollen wir selbst wahrgenommen werden und welche Geformtheit des Körpers entspricht unserem eigentlichen Wesen? Wollen wir Vergangenes zur Schau tragen oder dem bewussten Sein im Hier und Jetzt Ausdruck verleihen?

*Mani: Welche Rolle spielt bei Deiner Arbeit die Berührung für den Prozess der Wahrnehmung und Wandlung?*

**Helche:** Der Körper versteht und begreift sich selbst erst dann wirklich, wenn er von anderen Händen in seiner Form bewusst wahrgenommen und berührt wird. Die Entscheidung, berührt werden zu wollen, und über die Berührung, sich selbst zu erfahren, ist eine wichtige Voraussetzung für den Wandlungsprozess. Wenn dann Alta Major®-kundige Hände die Form unseres



## Das Erwachen im Körper

Körpers registrieren, wird die Sehnsucht im Körper geweckt, sich aus dem Ist-Zustand heraus in Richtung der aufrechten Haltung zu entfalten. Über die Hände des anderen erfahren wir unsere Abweichung von der in allen Menschen angelegten Vertikalität und in der Folge den tiefen Wunsch, über die Aufrichtung wieder ins Lot zu kommen. Wir können davon ausgehen, dass in unserem Gehirn, beziehungsweise im Zentralnervensystem, die Vision der vollkommenen



Haltung, so wie wir sie zum Beispiel von Buddha kennen, als Formbild existiert. Im Gegensatz dazu bezeichnen wir unsere alten Haltungen und Programmierungen aus der Vergangenheit als Urbilder. Es kommt nun darauf an, dass wir die Urbilder lösen und erlösen, damit die Formbilder sich als die Vision des neuen Menschen verkörpern und sich über unseren Körper Raum schaffen können. Urbilder und Formbilder lassen sich sehr unmittelbar über Berührung erschließen. Mit Hilfe der berührenden Hände begreifen wir uns selbst und entwickeln Mitgefühl für den eigenen Körper und das eigene Leben. Über das in uns gespeicherte Formbild erkennen wir, wie wir nach unserem wahren inneren Lebensplan gemeint sind und gelangen dadurch zur inneren und äußeren Aufrichtung unserer Lebens-Haltung. So entsteht aus bewusster Berührung die Achtsamkeit für den Ist-Zustand und daraus die Kostbarkeit der Wandlung.

*Mani: Du hast vorhin Buddha als Ausdruck der Vollkommenheit erwähnt. Gibt es denn eine Beziehung zwischen der Lehre des Buddha und Alta Major®?*

**Helche:** Buddha bedeutet der Erwachte. Seinen Schülern sagte er sinngemäß folgendes: „Um Befreiung zu erlangen, bedarf es der Achtsamkeit und der Wachheit. Deshalb seid euch bewusst, was in euch und um euch geschieht und beginnt mit dem Körper. Beobachtet ganz genau, was euer Körper tut und was im Körper, im Denken und im Handeln geschieht.“ Für meine Arbeit hat Avalokiteshvara, der Buddha des Mitgefühls, eine ganz besondere Bedeutung. Ihm ist das Mantra „Om mani padme hum“ gewidmet, was wörtlich „der Juwel in der Lotusblüte“ heißt, aber im übertragenen Sinne als „Geist im Körper“ zu verstehen ist. Avalokiteshvara wird häufig mit tausend Armen dargestellt, in deren Handflächen sich je ein Auge befindet. Darin steckt die Botschaft, dass Hände auch sehend sein können, dass wir über Berührung viel, viel tiefer begreifen als über die Augen und dass in unseren Händen die Fähigkeit des Mit-Fühlens liegt.



*Mani: Helche, du sprichst vom Erwachen im Körper, während die östlichen Weisheitstraditionen eher den Geist betonen und den Körper als Maja oder Illusion betrachten.*

**Helche:** Solange wir in einem Körper leben, ist Entwicklung unseres Bewusstseins oder das, was wir Erleuchtung nennen, nur in diesem Körper möglich, da wir ihn für unser Leben und für unser Wachstum benötigen. Vielleicht ist erst jetzt, da die Aufmerksamkeit so stark auf unseren Planeten und die Umwelt gelenkt wurde, die Zeit reif, der Materie die große Bedeutung zu geben. Auch Krankheiten und Schmerzen vermitteln

uns eindeutige Botschaften, die wir nicht ignorieren können. So wartet unser Körper, der ein Teil dieser Erde ist, dringend darauf, sich als vergeistigte Materie selbst zu erleben und mehr noch als vergeistigte Materie wertgeschätzt zu werden. Schon die Mutter des Aurobindo-Ashrams sprach in diesem Zusammenhang vom neuen Menschen, dem es gelingen würde, in jeder Zelle bewusst präsent zu sein.

*Mani: Die Idee der Vergeistigung der Materie bis hin zum Zell-Bewusstsein ist faszinierend, aber bei der Mutter blieb für mich die Frage offen, wie wir dahin kommen können. Welchen Übungsweg gibt es bei Alta Major, und womit kann ein Mensch beginnen, der sich für die Bewusstwerdung des Körpers interessiert?*

**Helche:** Wir können beginnen, indem wir uns der Geformtheit und des Ausdrucks unseres Körpers immer bewusster werden und indem wir erspüren, wo Berührung mit anderer Materie stattfindet. Die Schwerkraft, die ja ein Segen für uns ist, bringt unseren Körper immer in Kontakt mit der Erde. Auch während wir jetzt sprechen, kannst du spüren, wie die du auf dem Stuhl sitzt, wie deine Füße in Kontakt mit dem Boden sind und wie ein Teil deines Rückens die Lehne berührt. Überall wo Berührung stattfindet, ist die Möglichkeit für ein neues Körper-bewusstes Sein gegeben, wenn wir unsere Aufmerksamkeit dorthin lenken. Während Materie dich von außen berührt, wirst du gleichzeitig von innen über den Atem berührt. Indem er ständig deinen Körper hebt und senkt, verändert der Atem immer wieder deine Form und wird so zu einem kostbaren Helfer, um das Bewusstsein des Körpers zu entwickeln. Zu Beginn unseres Weges waren es vielleicht körperliche Schmerzen, die uns die Botschaft brachten, unserem Körper mehr Zuwendung zu geben. Aber da der Körper immer schon als ein vergeistigtes Wesen angelegt war, wird es mit der Zeit mehr und mehr die Sehnsucht unseres Körpers nach Bewusstheit sein, die zum Erwachen im Körper führt. Alta Major, bietet einen konkreten Weg zu dieser verinnerlichten Synthese von Körper und Geist und damit zu einem sich seines Selbst immer bewusster werdenden Lebens. So verwirklichen wir die Vision, den Geist zu verkörpern und den Körper zu vergeistigen.

Mani Erika Littmann