

Grundlagen des Oceanic Bodywork

Index

1	Einleitung	3	5.1	Ziele des Oceanic Bodywork	6
				Stärkung der Selbstregulierung	6
				Stärkung der Selbstwahrnehmung	6
				Stärkung der persönlichen Kompetenzen	6
3	Ursprung des Oceanic Bodywork	3	5.2	Werkzeuge des Oceanic Bodywork	7
2	Menschenbild im Oceanic Bodywork	3	5.3	Zentrale Punkte des Oceanic Bodywork	7
	Ganzheitlicher Ansatz	3		Ressourcen	7
	Individualität	4		Resilienz	8
	Gemeinschaftlichkeit	4		Kohärenzgefühl	8
	Heterostase	4		Ermächtigung	8
	Homöostase	4	5.4	Strukturprinzipien des Oceanic Bodywork	9
	Selbstkompetenz	4		Prinzip der Beziehung	9
4	Grundverständnis des Wohlbefindens im OB	5		Prinzip des Dialoges	9
				Prinzip der positiven Erfahrung	9
				Prinzip der Lösungsorientierung	9
				Prozessprinzip	10
5	Ansatz im Oceanic Bodywork	6	5.5	Prozessphasen im Oceanic Bodywork	10

1 Einleitung

Das vorliegende Dokument ist eine Zusammenstellung jener Grundannahmen, welche das Fundament des Oceanic Bodywork bilden.

Es ist als "Referenzmaterial" gedacht, das fundierte und detaillierte Informationen enthält. Teile der Formulierungen wiederholen sich in identischer oder gekürzter Form im Berufsbild.

2 Ursprung des Oceanic Bodywork

Oceanic Bodywork® ist eine einzigartige Synthese, die Körperarbeit im warmen Wasser, Massage, Tanz, Gesang, Energiearbeit, sowie Pflanzen- und Räucherkunde zu einer aussergewöhnlichen Form verschmelzen lässt.

Inspiziert wurde Oceanic Bodywork® durch den spirituellen Meister „Osho“ und dessen Einsichten über die Zusammenhänge von Körper, Geist und Emotionen, durch die traditionelle hawaiianische Tempelmassage und den Ritualen der Ureinwohner und den Naturkräften.

Oceanic Bodywork@ wurde von Nirvano Martina Schulz und Kaya Femerling entwickelt. Gemeinsam hatten sie die Vision, Tänze aus verschiedenen Kulturen, Live Musik, Trommeln, Gesang, Klang und Stille mit tiefer Massage aus dem Rebalancing, sanfter Berührung, Körperarbeit im warmen Wasser und Mediation zusammenzubringen.

Langjährige Aufenthalte auf den hawaiianischen Inseln, Studien bei Schamanen in Nord- und Südamerika, sowie jahrelange Erfahrungen, gesammelt in Seminaren und Trainings im warmen Wasser und an Land, haben zu der Entwicklung von Oceanic Bodywork® Erde&Feuer, Aqua und Luft beigetragen.

3 Menschenbild im Oceanic Bodywork

Oceanic Bodywork stützt sich auf ein Menschenbild mit folgenden Merkmalen:

Ganzheitlicher Ansatz

Der Mensch ist eine untrennbare Einheit von Körper, Geist und Seele welche ständig mit seinem Umfeld interagiert

Individualität

Jeder Mensch ist in seiner Art einzigartig.

Seine Lebensgestaltung, seine Wahrnehmung und seine Selbstregulation, bzw. die Fähigkeit, ein vitales und dynamisches Gleichgewicht aufrechtzuerhalten, sind individuell.

Gemeinschaftlichkeit

Der Mensch ist eingebunden in Beziehungen, Gemeinschaft und Umwelt. Er ist darauf angewiesen, in einem relativ sicheren Umfeld zu leben, sein Potenzial in die Gesellschaft einzubringen und Liebe, Anerkennung, Respekt und Würde zu erfahren.

Heterostase

Der Mensch ist laufend verändernden Einflüssen, Stress- und Risikofaktoren ausgesetzt. Beschwerden, Schmerzen, Krankheiten, Schicksalsschläge und Leid sind untrennbar mit dem Leben verbunden und sind Herausforderungen, denen sich jeder Mensch zu stellen hat. Dies erfordert von ihm, sich belastenden Umständen anzupassen.

Homöostase

Der menschliche Organismus ist darauf ausgerichtet, auch bei wechselnden äusseren Einflüssen in einem lebensfähigen, dynamischen Gleichgewicht zu bleiben. Diese fortlaufende Regulation geschieht unbewusst wie auch bewusst über Denken, Fühlen und Handeln, in Wechselwirkung mit dem damit verbundenen körperlichen Geschehen.

Selbstkompetenz

Der Mensch verfügt über ein ihm innewohnendes Potenzial zur Persönlichkeitsentwicklung und sinnstiftenden Gestaltung seines Lebens. Er ist bestrebt, seine körperlichen, mentalen und emotionalen Möglichkeiten zu entfalten und zu verwirklichen und Selbstbestimmung zu erlangen. Der Mensch ist aktiver Mitgestalter seines Lebens, seiner Gesundheit und seines Wohlbefindens.

4 Grundverständnis des Wohlbefindens im Oceanic Bodywork

Ausgehend vom zuvor beschriebenen Menschenbild, basiert das Verständnis von Wohlbefinden im Oceanic Bodywork auf folgenden Prinzipien:

- 1) Das Wohlbefinden ist potenziell für jedermann erreichbar.
- 2) Das Wohlbefinden ist ein dynamischer und sich ständig verändernder Prozess.
- 3) Wohlbefinden ist das Bewusstsein jedes Einzelnen für die Harmonie seines Wesens in Bezug auf seinen körperlichen, geistigen und emotionalen Zustand und seine Wechselwirkungen mit der Umgebung zu verschiedenen Zeiten in seinem Leben.
- 4) Das Wohlbefinden wird beeinflusst durch die Wahl der Reaktionen auf ständig auftretende Situationen.

Folglich, das oben Erwähnte zusammenfassend

Wohlbefinden ist die Fähigkeit sich den eigenen Bedingungen in seinem Leben zu stellen, damit umzugehen und sie zu bewältigen

Wenn es nicht möglich ist, genügend Ressourcen und Resilienzfaktoren zu aktivieren, stellen verlängerte Stressphasen oder besonders traumatische Ereignisse die psychische, physische und emotionale Anpassungsfähigkeit einer Person unter Druck.

Daraus ergeben sich Funktionsstörungen der Selbstregulierung, was eine externe Unterstützung erfordert.

Im Oceanic Bodywork werden Einschränkungen im Wohlbefinden als Warnsignale verstanden, welche auf ein Ungleichgewicht der Selbstregulierung hinweisen.

5 Ansatz im Oceanic Bodywork

5.1 Ziele des Oceanic Bodywork

Oceanic Bodywork betrachtet das Wohlbefinden als einen dynamischen Prozess, der von verschiedenen ergänzenden Faktoren abhängig ist und gleichwertig Körper, Geist und Seele mit einschliesst. Dieser Prozess beginnt mit der Stärkung der Selbstregulierung, Selbstwahrnehmung und der persönlichen Kompetenzen.

Stärkung der Selbstregulation

Oceanic Bodywork spricht die selbstregulierenden Kräfte des Menschen an. Mit den spezifischen körperorientierten Techniken seiner drei methodischen Bereiche hat OB die Möglichkeit die selbstregulierenden Fähigkeiten zu beeinflussen.

Stärkung der Selbstwahrnehmung

Selbstwahrnehmung ist eine wichtige Voraussetzung um die Elemente der natürlichen Lebensführung zu erkennen und die auf Wohlbefinden ausgerichteten Impulse zu. Die körper- und prozesszentrierten Oceanic Bodywork Techniken leiten die Klientinnen und Klienten zu einer differenzierten Körperwahrnehmung an. Beschwerden werden in Verbindung mit der Lebenslage reflektiert.

Die daraus resultierenden Bewusstseinsprozesse führen zum Erkennen von krankmachenden bzw. wohlseinsfördernden Verhaltensweisen und Lebensbedingungen. Im entsprechenden Austausch werden notwendige Neuorientierungen entwickelt und erprobt.

Stärkung der Selbstkompetenzen

Oceanic Bodywork unterstützt die Klientinnen und Klienten in der Kompetenz, eigenverantwortlich Prozesse zu gestalten. OB stärkt gezielt individuelle Ressourcen und Resilienzfaktoren. OB erhöht damit die Fähigkeit und Kompetenz, die eigenen körperlichen, seelischen und geistigen Ressourcen optimal einzusetzen, Vertrauen zu entwickeln und sich auf neue Erfahrungen einzulassen. OB fördert im Umgang mit Beschwerden selbstkompetentes Handeln.

5.2 Techniken des Oceanic Bodywork

Oceanic Bodywork erfolgt methoden-, körper- und prozesszentriert und ist interaktiv ausgerichtet.

Die drei Methoden Oceanic Bodywork Aqua, Oceanic Bodywork Feuer & Erde und Oceanic Bodywork Luft, nehmen den Körper, dessen Form, dessen Ausdruck und dessen Erleben zum Ausgangspunkt.

Ihre methodenspezifischen Techniken sind die von Berührung, Bewegung, Atem und Energie, in Verbindung mit Gespräch.

Über Berührungs-, Bewegungs-, Atem- und Energiearbeit werden körperliche Zustände erfahr- und beeinflussbar gemacht.

Gespräche erfolgen in unmittelbarer Verbindung mit der körperzentrierten Arbeit und ergänzen und unterstützen diese. Sie ermöglichen es, die körperlich ausgelösten Prozesse zu reflektieren und zu integrieren.

Die Berührungs-, Bewegungs-, Atem- und Energiearbeit erfolgt ohne den Einsatz von hautverletzenden Mitteln oder technischen Apparaten. Auch werden keine Heilmittel abgegeben oder verordnet, weder natürliche noch chemische.

5.3 Fokus des Oceanic Bodywork

Im Fokus der Oceanic Bodywork Arbeit stehen jene Aspekte, welche die Wiederherstellung der Selbstregulation unterstützen..

Einerseits sollen körperliche, emotionale und mentale Blockaden und Hemmnisse gelöst, andererseits jene Fähigkeiten gestärkt werden, welche die eigenverantwortlichen Genesungsfaktoren entscheidend unterstützen. Eine besondere Rolle spielt dabei die gezielte Beachtung von Ressourcen, Resilienz, Kohärenzgefühl und Selbstermächtigung.

Ressourcen

Ressourcen stehen dem Menschen zur Verfügung und werden von ihm benötigt, um in schwierigen Lebenssituationen das innere Gleichgewicht wieder zu finden. Ressourcen wirken als Schutzfaktoren für geistige Stabilität, körperliches Wohlbefinden, Lebensqualität und Leistungsfähigkeit. Man unterscheidet zwischen inneren Ressourcen als dem Menschen innewohnende Eigenschaften, Stärken und Fähigkeiten, und äusseren Ressourcen, wie sozialer Unterstützung, stabilen wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Rahmenbedingungen oder kraftpendenden Einflüsse der Natur.

Im Kontext der Oceanic Bodywork unterstützt die bewusste Stärkung vorhandener Ressourcen die Selbstregulierung und ermöglicht die Verlagerung des Blickwinkels von der Pathogenese zur Salutogenese. So gesehen sind Ressourcen all das, was von einer Person in einer bestimmten Situation geschätzt und als unterstützend erlebt wird.

Resilienz

Resilienz bezeichnet die Fähigkeit, belastende Situationen erfolgreich zu bewältigen und ein gesundes, selbstregulatives Gleichgewicht zu gewinnen und aufrecht zu erhalten.

Belastende Situationen werden als psychische, körperliche und soziale Risikofaktoren betrachtet. Die Resilienzförderung zielt darauf ab, die generelle Widerstandsfähigkeit gegenüber andauernden Belastungsrisiken, die Belastbarkeit unter hohem zeitlichen Druck und die Erholungsfähigkeit nach extremer Stresserfahrung möglichst effektiv zu unterstützen.

Die Resilienzforschung rückt insbesondere folgende Faktoren ins Zentrum, die es in belastenden Situationen zu aktivieren und bereits im Hinblick darauf zu stärken gilt: Positives Selbstbild, Zuversicht und Optimismus, Selbstakzeptanz und Selbstvertrauen in die eigenen Stärken und Fähigkeiten, Zukunfts- und Zielorientierung, Handlungs- und Lösungsorientierung, emotionale Selbstregulation, Aufbau und Gestaltung von tragenden Beziehungen, Übernahme von Verantwortung, Problemlösungskompetenz.

Im Kontext der Oceanic Bodywork werden bei den Klientinnen und Klienten Grundhaltungen bzw. Fähigkeiten aktiviert und verankert, welche ihre individuelle Resilienz stärken.

Kohärenzgefühl

Wohlbefinden wird im Rahmen der Salutogenese als ein dynamischer, eigenverantwortlich gestalteter Prozess verstanden. Zentral darin ist das sogenannte Kohärenzgefühl, das sich auf die drei Faktoren Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Bedeutsamkeit abstützt.

Das Gefühl der Verstehbarkeit beinhaltet die Kompetenz, Informationen folgerichtig zu strukturieren und einzuordnen, Ursachen, Bedingungen und Zusammenhänge zu erkennen, Situationen zu erklären und zu verarbeiten und realistische Einschätzungen und Voraussagen über die Anforderungen vornehmen zu können. Das, womit man konfrontiert ist, wird somit nicht als unerklärlich, willkürlich, chaotisch oder zufällig empfunden.

Das Gefühl der Handhabbarkeit beinhaltet die Überzeugung und Zuversicht, der man vertraut, dass Probleme bewältigbar sind, und man die hierfür benötigten Ressourcen zur Verfügung hat. Man kann somit realistische Ziele und Vorgehensweisen formulieren und an das Gelingen glauben.

Das Gefühl der Bedeutsamkeit und Sinnhaftigkeit beinhaltet die Überzeugung, dass es sich lohnt, Probleme als Wachstumsmöglichkeiten zu leben.

Selbstermächtigung

Selbstermächtigung (englisch „Empowerment“) meint die Befähigung zu einem selbst initiierten und selbst gesteuerten Prozess der Wiederherstellung von Lebenssouveränität und Gestaltungskraft.

5.4 Gestaltungsprinzipien des Oceanic Bodywork

Oceanic Bodywork unterstützt persönliche Prozesse, welche auf Bewusstwerdung und Veränderung hin zu mehr Autonomie und Selbstkompetenz ausgerichtet sind. Es gestaltet seine körper- und prozesszentrierte Tätigkeit deshalb nach folgenden Prinzipien:

Prinzip der Beziehung

Oceanic Bodywork setzt auf Beziehungsgestaltung

Je sicherer und aufgehobener sich Menschen fühlen, um so besser können selbstregulierende Prozesse gefördert werden. Forschungen zeigen auf, dass Selbstheilungsprozesse zu grossen Teilen von der Beziehungsqualität zwischen Klient/in und Bodyworker abhängig sind.

Prinzip des Dialoges

Oceanic Bodywork setzt auf dialogisches Lernen

Oceanic Bodywork beruht auf „gemeinsamem Handeln und Lernen“; die dialogische Interaktion zwischen Klient/in und Bodyworker/in ist zentrales Gestaltungselement. Klientinnen und Klienten sind von Anfang an mitgestaltende Akteurinnen und Akteure. Diese Interaktion entspricht einem

Erforschen und Erfahren zwischen Bodyworkern/innen mit ihren Fachkenntnissen und Klientinnen/Klienten und ihrer Selbstkompetenz.

Prinzip der positiven Erfahrung

Oceanic Bodywork setzt auf positive Erfahrung

Veränderung entwickelt sich aus der Erfahrung, etwas bewirken zu können, positive Handlungsschritte in Gang setzen zu können und Fortschritte zu machen. Erfahrungslernen wertet das Bisherige als wichtig und wertvoll, ermöglicht ressourcenorientierte Erweiterung und Veränderung, ist Motivation und Grundlage zur weiteren Entwicklung.

Prinzip der Lösungsorientierung

Oceanic Bodywork setzt auf lösungsorientiertes Arbeiten.

Lösungen entstehen dort, wo neue Sicht- und Handlungsweisen entdeckt und umgesetzt werden können. Lösungsorientierung bedingt mentale und verhaltensbezogene Veränderungsprozesse, die Problembewusstheit, Akzeptanz, Motivation, Zielgerichtetheit, Geduld und Beharrlichkeit erfordern.

Prinzip des Prozesses

Oceanic Bodywork setzt auf prozesszentriertes Arbeiten.

Die Arbeit der Oceanic Bodyworker/innen stärkt von Beginn an gezielt Ressourcen und Resilienzfaktoren und initiiert lösungs- und motivationsorientierte Sicht- und Handlungsweisen, damit persönliche Prozesse nachhaltig und selbstkompetent erfolgen können.

Mit methodenspezifischer körperzentrierter Berührungs-, Bewegungs-, Atem- und Energiearbeit werden körperliche Zustände erfahrbar und beeinflussbar gemacht. Gemeinsam werden die körperlich ausgelösten Prozesse reflektiert und integriert (sofern gewünscht). Klientinnen und Klienten erkennen auf diesem Weg Zusammenhänge zwischen ihrem Unwohlsein und dem Umgang mit sich selbst. Diese vertiefte Selbstwahrnehmung bringt sie in Kontakt mit blockierenden Bewegungs-, Haltungs-, Handlungs-, Denk- und Gefühlsmustern und ermöglicht ihnen – zunächst mit Unterstützung der Bodyworker/innen, später aus sich selbst heraus – neue Lösungen zu finden und zu erproben.

5.5 Prozessphasen

Die Arbeit des Oceanic Bodywork gestaltet sich nach den Prozessphasen von

- Begegnen
- Behandeln
- Integrieren
- Transferieren

(für eine detaillierte Darstellung siehe Dokument Kompetenzen, Punkt 1)

Die vier Phasen umfassen einen vollständigen Handlungszyklus und charakterisieren

- den einzelnen Behandlungsschritt
- die einzelne Sitzung
- sowie den persönlichen Prozess insgesamt.

Sie verlaufen nicht zwingend linear und können sich auch überlagern.

Die Prozessphasen kennzeichnen die durch körperliches Erleben ausgelösten Erfahrungs- und Veränderungsprozesse, welche methoden-, körper- und prozesszentriert als auch interaktiv ausgelöst, angeleitet und unterstützt werden.