

Loslassen

SZ-Redakteur Marvin Weber testet die Hangab-Technik im Deggenhausertal

Von Marvin Weber

DEGGENHAUSER TAL - Locker lassen, entspannen und verdrängten Emotionen freien Lauf lassen: Darum geht es bei Hangab. Die Teilnehmer hängen dabei kopfüber an einem Seil, wenn möglich in der freien Natur. Hartmut und Petra Bez aus Lellwangen im Deggenhausertal haben diese spezielle Form der Therapie erfunden und immer wieder überarbeitet.

„Du hast heute die Chance loszulassen“, sagt Hartmut Bez zu mir. Ich sitze vor ihm auf der Matte, hinter uns die Esche vor der das Seil, an dem ich wenig später kopfüber hängen werde, herunterbaumelt. Loslassen, dieses Wort benutzt Bez beinahe gebetsmühlenartig mehrere Male in den kommenden zwei Stunden. „Erst einmal geht es darum, auf körperlicher Ebene loszulassen, aber natürlich auch auf emotionaler Ebene“, sagt Bez. Selbst gestandene Männer hätten bei ihm nach einer Sitzung angefangen zu Weinen. „Wir werden erzogen, Gefühle und Probleme herunterzuschlucken. Ich will die Leute dazu ermutigen, diese frei auszudrücken und herauszulassen“, sagt der 48-Jährige.

Möglich sein soll das, indem er die Welt der Teilnehmer auf den Kopf stellt. Nach einem kurzen Einführungsgespräch liege ich nun auf der Matte. Hartmut Bez fixiert die Manschetten an meinen Füßen, mit denen ich gleich über das Seil an dem Baum hängen soll. So richtig weiß ich noch nicht, was mich erwartet und vor allem, ob es wirklich entspannend ist, für längere Zeit kopfüber herumzuhängen. Jeder kennt

wohl noch dieses Druckgefühl im Kopf, als man früher falsch herum am Klettergerüst auf dem Spielplatz hing. Damit dieses Gefühl nicht auftritt, zieht Bez Stück für Stück an dem Seil. Ich merke, wie meine Füße ganz langsam von der Matte abheben. Einige Momente später folgen Unter- und Oberschenkel. Wenige Minuten später liege ich noch mit der Hälfte des Rückens und dem Kopf auf der Matte. Ein erster Zwischenstopp. Hartmut Bez massiert und drückt an sogenannten „Trigger-Points“. Sobald ich dabei etwas spüre, soll ich es wenn möglich in einem Ton ausdrücken.

Jetzt geht es weiter: Bez zieht wieder behutsam an dem Seil. Über die Winde werde ich weiter Zentimeter für Zentimeter vom Boden gelöst. So langsam werden meine Füße taub, ganz normal wie Bez mir vorher er-

„Durch Hangab befindest du dich in einer Position, die ganz andere Möglichkeiten bietet. Man kommt viel besser in das Gewebe rein“,

sagt Hartmut Bez, Erfinder der Technik aus dem Deggenhausertal.

klärt hatte. Jetzt berühre ich nur noch mit den Fingerspitzen die Matte. Ein letzter Zug am Seil und ich schwebe in der Luft. Ich merke, wie mich der Wind leicht hin- und herschaukelt. Aus der Ferne höre ich das Rauschen der Blätter im Wald, einige Meter vor mir zirpt eine Grille.

Nach einiger Zeit stellt sich tatsächlich ein Gefühl der Entspannung ein. Bez drückt wieder an einigen Stellen des Körpers. Nun ist der untere Rücken dran. Gerade hier spüre ich, wie verspannt ich bin. „Durch Hangab befindest du dich in einer Position, die ganz andere Möglichkeiten bietet. Man kommt viel besser in das Gewebe rein“, erklärt Bez. Die Technik dazu hat er vor mehr als 20

Jahren entwickelt. Der gelernte Baumpfleger hatte schon früh Probleme mit dem Rücken. Um den Schmerz zu lindern, hat er sich in den Kniekehlen aufgehängt. Ein richtiges Loslassen war so jedoch nicht möglich. Wenig später entwickelte Bez die Technik mit der Seilwinde, mit der er sich auch selbst in die Kopfüber-Position versetzen kann. So zeigt er es auch seinen Teilnehmern. Bis zu zwölf Menschen können so unter seiner Anleitung kopfüber entspannen. Auch eine spezielle Form des Yoga ist so möglich. Diese präsentieren er und seine Frau auf Festivals. „Ob Schweden, Hawaii, oder Österreich, wir sind eigentlich schon fast überall gewesen“, sagt Bez. Auch für Firmen haben sie diese Technik schon vermittelt.

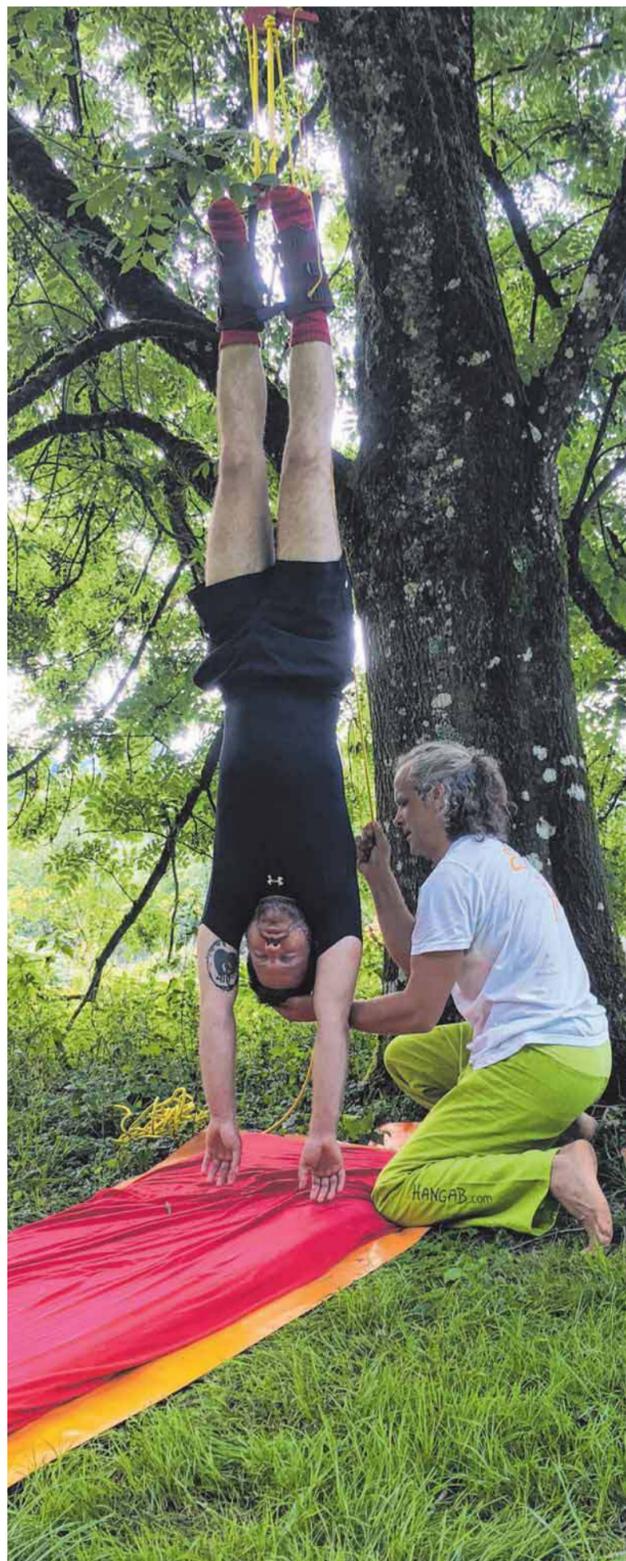
Um den Effekt nachzuweisen habe er schon mehreren Therapeuten und Medizinern Hangab vorgestellt. „Auch die haben mir die besondere Wirksamkeit der Technik bestätigt“, sagt Bez. Bei mir geht es nach einer gewissen Zeit wieder gen Boden. Das Zeitgefühl habe ich mittlerweile verloren. Wirbel für Wirbel nähere ich mich wieder langsam der Oberfläche. Wieder komplett liegend, beginnen meine Beine und Füße stark an zu kribbeln. Das Blut fließt wieder in die Zehen. Ein wenig tut das sogar weh. Ich soll mich weiter entspannen. Dazu bekomme ich noch ein Tuch über die Augen. Für einige Minuten lässt mich Bez nun noch alleine auf der Matte unter dem Baum.

Im abschließenden Gespräch soll ich berichten, wie es für mich gewesen ist. Bez erklärt, dass ich besonders in den Armen nicht habe loslassen können und diese immer ein Stück weit mitbewegt habe. Ich komme langsam wieder auf den Boden der Tatsachen zurück, auch gedanklich. Für mich war es tatsächlich entspannend, eine neue positive Erfahrung – hängend an einem Baum.

Ein Video zur Hangab-Technik gibt es unter: www.schwaebsche.de/hangab



Am Ende der Sitzung ist Entspannung angesagt.



Das Kopfüberhängen soll Körper und Geist entspannen. FOTOS: MARCUS FEY

Ermittlungen wegen fahrlässiger Brandstiftung

DEGGENHAUSER TAL (sz) - Rund 10 000 Euro Gebäude- und Inventarschaden sind am Donnerstagmittag gegen 12.30 Uhr bei einem Brand eines zeltähnlichen Gebäudes (eine mongolische Jurte) auf einem Hof bei Roggenbeuren entstanden. Das teilte die Polizei mit. Das Gestell aus Holz und Planen steht nach Angaben eines Polizeisprechers dauerhaft auf dem Anwesen.

Nach dem Brand wird nun gegen eine 28 Jahre alte Frau ein Ermittlungsverfahren wegen fahrlässiger Brandstiftung eingeleitet. Diese hatte im Ofen des Gebäudes ein Feuer entfacht, worauf später der Brand im Bereich des Ofens ausbrach. Dieser war entstanden, weil ein Gegenstand über dem Feuer in Flammen geriet. Zehn Einsatzkräfte der Feuerwehr Deggenhausertal waren am Donnerstag im Einsatz.

ANZEIGE

Immobilienvermittlung – sicher und zu einem guten Kaufpreis

Reinhold Assfalg

Immobilien- und Sachverständigenbüro



Tettlinger Str. 14
88074 Meckenbeuren

Kundenbewertungen und Angebote unter www.immobiliien-assfalg.de

Schwäbische Zeitung

Markdorf
Redaktion

Leiterin der Lokalredaktion:
Julia Freyda (verantwortlich)
Lokalredaktion: Nadine Sapotnik, Marvin Weber
88677 Markdorf, Ravensburger Straße 26
Telefon: 07544/9565-0, Telefax: 0751/2955-99-8089
E-Mail: redaktion.markdorf@schwaebsche.de

Verlag

Schwäbische Zeitung Markdorf GmbH & Co. KG
Geschäftsführer: Andreas Querbach
Verlagsleiterin: Sylvia Zurell
(verantwortlich für Anzeigen)
Anzeigen: 88677 Markdorf, Ravensburger
Straße 26, Telefon 07544/9565-0
Telefax: 0751/2955-99-8099

Abonnenten-Service: Telefon: 0751/29 555 555
Telefax: 0751/29 555 556

E-Mail: aboservice@schwaebsche.de
Monatsbezugspreis: Trägerzustellung Euro 31,90,
Postzustellung Euro 33,30, jeweils einschließlich
7% MwSt.

Das Abonnement kann nur schriftlich mit einer Frist von einem Monat gekündigt werden.
Die schriftliche Kündigung muss spätestens am 1. des Vormonats vorliegen.

www.schwaebsche.de

Die Serie

Seit nunmehr 20 Jahren erscheint die „Schwäbische Zeitung“ auch im badischen Landesteil. Den runden Geburtstag nimmt die Markdorfer Redaktion zum Anlass, jeweils für zwei Monate bestimmte Themen in den Fokus zu rücken. Als Erstes sind die Themenbereiche Sport und Soziales an der Reihe. Freuen Sie sich auf Sportartentests, packende Porträts und hilfreiche Interviews.

Serie Sport und Soziales
20 Jahre
Schwäbische Zeitung

Kunstprojekt „Salem2Salem“ ist bei der Halbzeit angekommen

Seit Anfang August befinden sich 24 Künstler in Salem im US-Bundesstaat New York

SALEM (sz) - Es ist Halbzeit im Kunstprojekt „Salem2Salem“. Seit Anfang August befinden sich 24 Künstler in den USA. Die Teilnehmer des internationalen und interdisziplinären Kunstlerausstauschs treffen mit amerikanischen Kreativen in Salem im Staate New York zusammen. Bereits zum achten Mal findet die Zusammenkunft von Künstlern aus den USA und aus der Region Bodensee-Oberschwaben zusammen. Nach Schloss Salem im letzten Jahr ist nun eine ehemalige Milchfarm in Salem (New York) der Ort für gemeinsame Arbeit, kontroverse Diskussionen und fruchtbaren Austausch, wie das Landratsamt mitteilt.

Inzwischen haben alle Teilnehmer einen Platz auf dem weitläufigen Gelände von Salem Artworks für ihre Arbeit gefunden. Die Unterkünfte in Holzhäusern und Wohnwägen sind einfach und eher rustikal, aber die zahlreichen Ateliers eröffnen viele Möglichkeiten, um Neues auszuprobieren. Die Bildhauerin Claudia Dietz aus Eberdingen ist begeistert: „Großzügige Räumlichkeiten, viele Arbeitsmöglichkeiten und die Leute hier sind nett und hilfsbereit.“ Aber nicht alle Teilnehmer arbeiten direkt vor Ort: Die Musikerin Andrea Grözinger und Michael T. Otto aus Langenargen proben zum Beispiel in der St. Paul's Kirche mitten in Salem. Andrea Grözinger freut sich über den Anklang, den ihr Orgelspiel vor allem bei den Einheimischen findet.

Besonders positiv bewerten die Teilnehmer den interdisziplinären Ansatz von „Salem2Salem“, der Maler, Schriftsteller, Bildhauer, Performance Künstler und Musiker zusammenführt. „Wir erleben hier die Ähnlichkeiten zwischen den verschiedenen Kunstformen, in der Herangehensweise und in der Ernsthaftigkeit der Arbeit“, betont die aus Kisllegg stammende Bildhauerin Anne Carnein. Das sehen auch die amerikanischen Künstler so. Der Fotograf Mika Fowler aus Florida, der bereits im vergangenen Jahr in Schloss Salem mit von der Partie war, ist überzeugt vom Konzept: „Very rewarding - sehr lohnenswert“, lobt Fowler mit einem Lächeln auf den Lippen.



Die Teilnehmer am diesjährigen Kunstprojekt „Salem2Salem“ in Salem im US-Bundesstaat New York FOTO: PR

ANZEIGE

VORTRAG & DISKUSSION

„Dafür steht die AfD!“

Donnerstag, 17.08. um 19 Uhr
Graf-Zeppelin-Haus Friedrichshafen
Einlass ab 18 Uhr - Eintritt frei!

Mit Dr. Alice Weidel
Spitzenkandidatin der AfD

Alternative für Deutschland

bodensee.afd-bw.de