

Buchrezension, geschrieben von Susanna Roth, Psychologin lic.phil. integrative Bewegungstherapeutin, wiedergegeben mit freundlicher Genehmigung der Autorin:

Kikobe - Ki Kontakt Bewegung

Arno Lucio Dorizzi, Autor und Herausgeber

Ich bin sehr glücklich, die Erscheinung des wunderschönen Buches **Kikobe - Ki Kontakt Bewegung** von Arno Lucio Dorizzi anzukündigen. Es ist die Essenz seiner 25-jährigen intensiven Auseinandersetzung mit Gestalttherapie und Energiearbeit. Seine Entdeckungen, welche er zu einer eigenen und einzigartigen Methode weiter entwickelte, sind erstaunlich und nun erstmals in Buchform auch einer breiteren Öffentlichkeit zugänglich.

In den vielen Jahren unserer freundschaftlichen und beruflichen Verbundenheit, in denen Arno auch mein Aikidolehrer war, konnte ich seinen Weg mitverfolgen. Arnos ausserordentliche Fähigkeiten im Wahrnehmen und im Umgang mit Energien wurden immer offensichtlicher. Seine ausgesprochene Neugier und ausgeprägte Beharrlichkeit ermöglichten ihm Zugang zu stets neuen Dimensionen. Arno nahm und nimmt Energie- beziehungsweise Ki-Phänomene in allen möglichen Lebensbereichen wahr, sei es in therapeutischen Sitzungen, in Zeitungsbildern, in Konzerten, in Begegnungen von Politikern, bei Sportlern in verschiedensten Disziplinen, bei Hundehaltern, sei es in Räumen, auf Plätzen... oder eben in seinem dafür prädestinierten Experimentierfeld Aikido. Diese permanente Auseinandersetzung mit Ki- Manifestationen in Beruf und Alltag liess ihn auf diesem Gebiet Meisterschaft erlangen.

Zu Beginn seiner Tätigkeit praktizierte Arno Dorizzi Aikido in seinem Übungsraum (Dojo), Gestalttherapie hingegen in seiner Praxis. Mehr und mehr baute er Aikido-Übungen in seine psychotherapeutische Arbeit ein. Sie standen symbolhaft für das, was im Leben passiert und zeigten auch symbolhafte Lösungen auf. Die meisten von uns Gestalt- und Bewegungstherapeutinnen und -therapeuten, die auch eine Budokunst ausüben, bleiben auf dieser Stufe der Integration. Arno Dorizzi geht weiter. Seine geniale Entdeckung, dass Lebensprozesse und Energieflüsse gleichzeitig und parallel verlaufen, mag an folgendem Fallbeispiel eindrücklich veranschaulicht werden:

Ein krebskranker Architekt aus Frankreich kommt für drei Behandlungen zu Arno Dorizzi. Dieser sieht, dass Rolf H. im Halsbereich energetisch ungeschützt ist und im Bauchraum keine Ki-Ausdehnung hat. Er lässt die Energie dicht am Körper erstarren, ein Schutzversuch des Organismus, damit die Energie nicht ungefiltert eintreten kann. Geschieht dies über Kontraktion statt über Ausdehnung, ist der Preis dafür Kontaktabbruch. Rolf H. spürt seine Grenzen nicht und kann deshalb auch nicht mit der Aussenwelt austauschen. In einer Übung Nähe – Distanz wird er aufgefordert, sehr genau auf kleinste Körpersignale zu achten. Zu Beginn realisiert er bei einer Annäherung noch gar nichts, während Arno Dorizzi bereits wahrnimmt, dass er an der Kontaktgrenze mit den Augen weggeht und damit seine Grenze auflöst. Beim auf Distanz gehen spürt er mit der Zeit ein Gefühl von „mehr Luft haben“, später realisiert er auch seine Augenbewegung. Erstmals erkennt er dank dieser Ki-Arbeit seine eigenen Grenzen und kann diese Signale auch im Alltag als Hinweise nutzen, sich abzugrenzen. Nach einer nächsten Übungssequenz zum Thema Übergänge ist er bereit, sein gesamtes Lebenswerk, nämlich Architektur mit möglichst wenig Grenzen zu machen, in Frage zu stellen. Er geht mit dem Entscheid nach Hause, sein Grossraumbüro neu zu konzipieren und sich mit Grenzen in Beruf und Alltag auseinanderzusetzen.

Dieses Beispiel macht deutlich, wie hilfreich es ist, Energien zu sehen und die eigenen Signale für Grenzüberschreitungen kennen zu lernen. Damit lässt sich im Alltag Nähe und Distanz optimal regulieren. Das Beobachten und Erkennen dieser Signale bei uns und unsern Klientinnen und Klienten gibt uns Therapeutinnen und Therapeuten ein gutes zusätzliches Instrument in die Hand.

Die Arbeit an der Kontaktgrenze ist einer der Schwerpunkte in diesem Werk. Arno Dorizzi vertieft darin weiter die Kontaktgestaltung und den persönlichen Schutz.

Zu diesen Schwerpunkten und vielen weiteren Themen hat er Ki-Übungen so einfach und prägnant gestaltet, dass deren Alltagsrelevanz von allen schnell und unmittelbar erfahrbar ist. Es sind Themen wie Kontakt- oder Schöpfungszyklen, Konfliktlösung, Führen und Geführtwerden, Übergänge, Umgang mit Widerstand, Entscheidungsfindung, Paar- und Gruppendynamik und Verfolgen von Zielen und Visionen. Es sind Themen, denen wir im Leben und speziell in der therapeutischen Praxis häufig begegnen. Arno Dorizzi nennt seine Methode, auf einfache Art Energien zu erfahren und für die therapeutische Arbeit und den persönlichen Alltag zu nutzen, **Kikobe – Ki Kontakt Bewegung**.

Im Verständnis des Autors verbinden sich in jedem Kontakt Energien, verdichten sich und setzen eine Bewegung in Gang, die zu einer Lösung führt. Welchen Weg diese Bewegung letztlich nimmt, ist immer offen. Wir können aber lernen, die Kontrolle über unsere eigene Mitte und unseren Schutz zu behalten und uns dem Fluss weich und flexibel hinzugeben. Dies mündet immer in Begegnungen, in denen wir die eigene Würde behalten und auch das Gegenüber respektieren, was immer das ist: Menschen, die Natur, Begebenheiten oder Ideen.

Anders als beim Aikido, welches eine gewisse körperliche Verfassung voraussetzt, können alle, selbst Schwerkranke, durch Kikobe rasch zu tiefen Einsichten gelangen und im Leben umsetzen.

Im autobiografischen Teil des Buches beschreibt Arno Dorizzi seinen spannenden Weg zum heutigen Ki-Verständnis. Dem folgt ein kurzer Abriss zur Gestalttherapie. Viel Raum nehmen die Kikobe-Übungen ein, die einfach und klar beschrieben und durch schöne, stimmige Fotoserien gut und nachvollziehbar veranschaulicht werden. Fallbeispiele zu verschiedensten Themen wie Raumgestaltung, Wut, Angst, Schuldgefühle, Missbrauch, Sucht, Heilungsbilder zeigen eindrücklich den Praxis- und Alltagsbezug auf und laden zum Experimentieren ein. Speziell erwähnt sei hier die Arbeit mit Ki in der gesamtheitsmedizinischen Praxis beziehungsweise mit schwer kranken Menschen. Den Schluss bilden mögliche Beiträge von Kikobe in Weiterbildung und Sport.

Das Buch, von Arno Dorizzi im Eigenverlag herausgegeben, drückt selbst das Wesen von Kikobe aus. Inhalt, Form und Gestaltung sind zu einer vollkommenen Einheit verschmolzen, die tief berührt. Das Werk ist sehr sorgfältig verarbeitet, klar und übersichtlich gegliedert und leicht lesbar. Die japanisch anmutenden Tuschzeichnungen bestechen durch ihre Einfachheit und Aussagekraft und runden das Buch ab.

Zwar richtet sich das Buch in erster Linie an Therapiefachmenschen und Kikobe-Praktizierende. Es gibt aber auch Laien hilfreiche Hinweise zur Alltagsbewältigung. Ich wünsche mir, dass viele Menschen sich von diesem Buch und Kikobe berühren und inspirieren lassen, um auf respektvolle, selbstverantwortliche, bewusste, konstruktive Art und in Freiheit an den permanenten Schöpfungsprozessen auf dieser Welt teilzuhaben – ein kleiner Schritt in Richtung mehr Frieden.

Susanna Roth Psychologin lic.phil. integrative Bewegungstherapeutin

Weiterführende Informationen zum Buch und zu Kikobe www.dorizzi-pgr.ch
Buchbestellung: Arno Lucio Dorizzi – Steinegg 3 – CH – 9042 Speicher +4171 344 91 44
ado@dorizzi-pgr.ch

Buchbestellung für Deutschland: Privat-Institut für ganzheitliche Medizin und Gesundheitsförderung, Auf dem Vievacker 16, 21407 Deutsch Evern
institut@gladiss.de; Tel. 04131-854 40 83; Fax 04131-855 490; www.gladiss.de