

Oltner SCHÖNENWERD «Heute decodiere ich Automatismen»: Ehemalige Programmiererin heilt durch Bewegung

von Lorenz Degen - Oltner Tagblatt • Zuletzt aktualisiert am [1.10.2019](#) um 19:01 Uhr



Anita Geiser zeigt eine Übung in ihrer Praxis. Das runde Hölzchen dient zur Bewegungsarbeit mit den Klienten.

© Remo Fröhlicher

Für die «Lebensprogrammiererin» Anita Geiser ist körperliche Bewegung mehr als nur sportliche Betätigung. In ihrer Praxis in Schönenwerd arbeitet sie mit selbst entwickelten Methoden.

Vor Anita Geiser liegt ein rundes Hölzchen, für sie ein wichtiges Arbeitsinstrument. Die 48-jährige sitzt in ihrer hellen, luftigen Praxis im ehemaligen Bally-Areal hinter einer alten Hobelbank, die ihr als Arbeitstisch dient. Sie teilt den Raum mit der Naturheilpraktikerin Patrizia Kläy, zusammen betreiben sie die Praxis Radix3. Eine Massageliege steht im linken Teil des hohen Zimmers, in der Ecke lehnt eine Stopffpuppe an der Wand. «Das ist Gusti», schmunzelt Geiser. «Ihn brauche ich für die Behandlung von Kindern. Sie konzentrieren sich dann ganz auf ihn und meine Bauchrednerstimme.»

Inzwischen hat Geiser das Hölzchen unter ihren Unterarm gelegt. Was macht eine «LebensprogrammiererIn», als die sich Anita Geiser bezeichnet? Sie weiss, dass ihre Berufsbezeichnung sehr ungewöhnlich ist. «Diesen Namen habe ich erfunden, weil ich früher einmal ProgrammiererIn gewesen bin. Heute decodiere ich Automatismen.» Damit meint Geiser unbewusste Bewegungsabläufe oder Denkmuster, die das eigene Wohlbefinden beeinträchtigen.

Im Unterschied zu früher arbeitet sie nun mit Menschen, statt Computern. «Zu mir kommen Leute allen Alters mit Blockaden, sowohl körperliche wie seelisch-geistige. Manche haben Schmerzen im Rücken, in den Gelenken oder den Muskeln, andere sind ständig müde oder empfinden das Gefühl, einfach keine Energie zu haben.» Früher hat Geiser selbst unter diesen Symptomen gelitten: «Ich hatte 24 Jahre lang Migräne und Rückenschmerzen.» Zu einem Arzt ging sie nie. «Ich habe mir gesagt, dass ich die Lösung selber finde.» Da ist sie eines Tages bei einem Training in Selbstverteidigung umgefallen und sofort wieder aufgestanden. Von da an hatte sie keine Beschwerden mehr. Die unmittelbare, spontane Bewegung habe sie geheilt.

Rundes Hölzchen als anregendes Hilfsmittel

Es sind keine Verrenkungen oder Kraftanstrengungen, sondern feine Bewegungen, die in einer Sitzung geübt werden. So fordert

Geiser beispielsweise den Klienten auf, die Gesässmuskulatur anzuspannen und, nach einer Weile, wieder bewusst zu lösen. «Viele müssen sich bewusst werden, wie ihre Muskulatur überhaupt funktioniert.» Oder sie legt das runde Hölzchen unter den Fuss des Klienten und bittet, sich darauf zu stellen, etwa drei Sekunden lang. Geiser erklärt, wie sich die Anregung der Muskulatur im Fuss bis in die Wirbelsäule hinauf auswirkt. Besonders am Arbeitsplatz sieht sie einen Ansatzpunkt für Verbesserungen: «Ob wir sitzen oder stehen, beides ist Stagnation.» Geiser geht daher gerne direkt an die Arbeitsplätze der Klienten, um diese anzupassen. Ihr Spektrum an Behandlungsangeboten ist breit, einige davon hat sie selber entwickelt, so die «Anita-Geiser-Methode» und das Programm «WehrDichFit»

Eigene Entwicklungen der Bewegungsförderung

Bei der «Anita-Geiser-Methode» geht es um die «Einfachheit der Bewegung», fasst Geiser den Inhalt zusammen. Das runde Hölzchen ist das einzige Hilfsmittel, mit dem Bewegungen unterstützt werden. Geiser vertraut dabei auf ihre Intuition: «Es gibt bei mir keine Checkliste oder eine vorgegebene Struktur. Ich möchte dem Individuum seinen Raum geben.» Voraussetzung dafür ist, dass der Klient bereit ist, den ersten Schritt zu machen. «Es braucht die Bereitschaft, zu sich ja zu sagen.» Was ganz einfach klingt, sei für viele eine grosse Hürde. «Ja zu sich zu sagen, ist die allerschwierigste Aufgabe, die wir haben.»

Obschon es sich um eine Kampftechnik handeln könnte, geht es bei «WehrDichFit» nicht darum, einen Gegner zu schlagen, sondern «seine eigenen Kräfte zur Entfaltung zu bringen», erläutert Geiser, durch ein gezieltes Schlagen gegen Kissen zum Beispiel. Oder man übt sich in Abgrenzung vom Gegenüber. Da steht der Klient in der Mitte eines Raumes, Geiser nähert sich einem, bis dieser «Stop» ruft. Das erste Mal klingt dieser Befehl meist eher noch wie ein Wunsch, erst durch mehrmaliges Üben erlangt die Stimme die nötige Autorität, um eine unsichtbare

Grenze zu ziehen.

Inspiration durch die Geschichte «Momo»

Bis sie ihre heutige Arbeitsmethode fand, legte Geiser einen langen Weg zurück. Aufgewachsen bei Solothurn, absolvierte sie nach der Schule eine KV-Lehre, arbeitete in Büros und als Schwimmlehrerin, wurde Finanzberaterin und betrieb viel Sport. Leichtathletik und Karate waren ihre Lieblingsdisziplinen. «Doch es war nicht das, wonach ich suchte.» Als Kind hatte Anita Geiser einen Traum: Sie sah sich auf einer Bühne stehen und vor vielen Menschen sprechen. «Und tatsächlich, dieser Traum ging in Erfüllung: Ich bekam zufällig das Angebot, in Südafrika bei einem Seminar aufzutreten. Ein unglaubliches Erlebnis.» Heute gibt sie ihr Wissen in Kursen weiter.

Ein Lieblingsbuch von Geiser ist «Momo» von Michael Ende. Die Geschichte des kleinen Mädchens, das von den «grauen Herren» verfolgt wird, und den Menschen die Zeit wiederbringt, habe sie oft gelesen: «Immer wieder habe ich dieses Buch hervorgeholt. Es ist ein Spiegelbild unserer Gesellschaft.» Ein Vorbild möchte Geiser in Momo nicht sehen, da sie generell mit Vorbildern vorsichtig ist: «Jeder soll einzigartig sein und das tun, was er oder sie gerne macht.» Auch betont Geiser, es sei wichtig, von der Behandlung keine Wunder zu erwarten, denn das eigene Lebensprogramm könne nur jeder für sich umschreiben. «Du bleibst du. Aber Türchen öffnen sich.» Zentral ist für Geiser daher das Erleben: «Wissen tun wir erst etwas, wenn wir die Erfahrung gemacht haben.»

 **ABONNIEREN**



GEMEINDE

Schönenwerd

zur Gemeinde →

Finden Sie Ihre Gemeinde

© Copyright 2010 – 2019, Oltner Tagblatt