

BESCHWINGT ENTSPANNT



«Haki» greift um sich.
Die neue Behandlungsmethode soll sogar
Workaholics zum
Abschalten bringen.

INKA GRABOWSKY

Es gab Zeiten, da konnte man sich in einem guten Hotel einfach mal eine Massage gönnen. Heute muss man sich zunächst entscheiden. Auf dem Spa-Menü stehen Entspannungstechniken aus aller Herren Länder. Lomi-Lomi-Nui aus Hawaii, Shiatsu aus Japan, schwedische Massage, Thai-Massage, Ayurveda-Massage aus Indien, Schokoladen-Massage, Hot-Stones-Massage... Die Reihe lässt sich beliebig fortsetzen.

Trotz dieses Arsenal an Handgriffen, Ölen und Ideologien ist 2001 der Österreicher Harald Kitz zur Überzeugung gekommen, dass noch etwas fehlt. Im Rahmen seiner Ausbildung zum Spa-Manager hatte der Physiotherapeut hinter die Kulissen vieler Wellness-Bereiche blicken können und dabei festgestellt, dass üblicherweise Streichelmassagen verabreicht werden, die zwar angenehm sind, aber nicht jedem weiterhelfen. «Gleichzeitig kommen in die Behandlungsräume immer wieder Gäste mit Kopf- und Nackenschmerzen», erzählt der 36-jährige Therapeut. «Es sind oft Leute, die nur schwer abschalten können. Kopflastige Menschen, die eine Führungsposition innehaben und viel Verantwortung tragen.» Um diese Patienten zu entspannen, besann sich Kitz auf seine musikalischen Wurzeln. Er stammt aus einer Kärntner Musikerfamilie und hat selbst Musik studiert, bevor er sich seinem medizinischen Beruf zuwandte.

Nun begann er also, statt auf Klarinette und Saxofon auf Rücken und Schultern zu spielen. Er profitierte sehr davon, dass er als Musiker gelernt habe, beide Hände unabhängig voneinander zu bewegen. So kann er mit Rechts rütteln, während

er mit Links dehnt. Er lockert Muskeln mit Schwingungen und komponiert Rhythmen für jeden Gast neu.

In der Praxis erprobt

Basis von Kitz' Methode ist seine Erkenntnis, dass bei bestimmten wellenförmigen Bewegungen auch sehr beherrschte Menschen «loslassen» und sich entspannen. Das ist der praktisch leicht nachzuvollziehende Teil, der zur sogenannten Stretch-and-Relax-Behandlung gehört. Um die «Kopflastigkeit» loszuwerden, wird nach Wunsch die Schädeldecke und Kopfhaut mitmassiert. Wer schon die Haarwäsche beim Coiffeur aus diesem Grund genießt, weiß, wie angenehm das sein kann. Kitz hat zudem extra eine Zahnmedizinerin zu Rate gezogen, um gezielt Griffe für die verspannte Kiefermuskulatur zu entwickeln. Sie sollen sogar bei Zahneknirschen und Schnarchen helfen.

Den ideologischen Überbau, der sich aus der Theorie der unsichtbaren Energieleitbahnen speist, hat er aus Asien importiert. «Auf Reisen überall in der Welt habe ich für die Methode recherchiert. Die neuen Handgriffe habe ich dann ausprobiert und ihre Wirkung aufgeschrieben.» So ist die Behandlung innerhalb von drei Jahren gewachsen, bis sie 2004 unter dem Namen «Haki» patentiert wurde. Haki steht dabei nicht nur für die Initialen von Harald Kitz, sondern bezieht sich auch auf die japanischen Worte für «Körpermitte» (hara) und «Kraft» (chi).

Nonverbale Kommunikation

Um herauszufinden, welche Massage-Intensität und Ablaufgeschwindigkeit für den Einzelnen ideal ist, braucht Harald Kitz viel Einfühlungs-

vermögen. Im Laufe der Zeit habe er gelernt, einzuschätzen, wo das jeweilige Problem liege, erzählt er. Da während der Behandlung nicht geredet wird, bleiben ihm dazu nur das kurze Begrüßungsgespräch und nonverbale Indizien, die er genau beobachtet. Das kann die Art sein, wie jemand seine Schuhe abstellt. «Eine Klientin pfefferte die Badelatschen lässig in die Ecke. In ihrem Leben ging es eher drunter und drüber.» Ein anderer Gast stellt die Schuhe vielleicht übermäßig exakt unter den Stuhl. Klar, dass der nicht gerade für einen lockeren Lebensstil steht.

Diese Menschenkenntnis fordert Kitz auch von Menschen, die seine Behandlung erlernen wollen, um sie in anderen Hotels anzubieten. «Haki muss nicht schnell wachsen», sagt der Vater der Therapie. Er suche die Hotels, die eine Lizenz kaufen wollten, genau aus. Und er nimmt keinesfalls jeden Schüler an. Ein Haki-Therapeut muss Selbstvertrauen und Kompetenz ausstrahlen, ansonsten würden gestresste Manager wohl kaum zu Wachs in seinen Händen werden.

Drei Säulen der Behandlung

Die Behandlung ruht nach Angaben des Erfinders auf drei Säulen: auf Rhythmus und Schwingungen, auf medizinischem Know-how und auf dem Vertrauen, das der Klient dem Therapeuten entgegenbringt. Auch wegen dieser strengen Auswahlkriterien gibt es erst 17 Standorte, die Haki anbieten dürfen. Die Kosten für die Lizenz, die Ausbildung und die weitergehende Betreuung dürften aber sicher ebenfalls eine Rolle spielen.

So wie jeder Modedesigner heute eine Kosmetiklinie herausgibt, sobald er sich einen Namen gemacht hat, gibt es selbstverständlich spezielle Produkte zur Massage. Ein Nasenöl «ermöglicht befreiendes Durchatmen», ein Körperöl «regt die Hautfunktion an» und Haki-Balsam fördert unter anderem «die Durchblutung von Händen und Füßen». Als genial einfach, aber sehr wirkungsvoll hat sich ein mit Heu gefülltes, erwärmtes Kissen erwiesen. Es ist mit einem dünnen Papiervlies bezogen, sodass es einfach kompostiert werden kann, wenn der Gast es durchgeschwitzt hat. Was Harald Kitz nun noch fehlt, ist das Buch zur Methode. Dabei hat er sogar schon einen Verleger. Er brauche einfach die Zeit, alles niederzuschreiben. Und da er dieses Jahr zum dritten Mal Vater wird, setzt er momentan andere Prioritäten. Er will sich auf jeden Fall um seine Familie kümmern. Er brauche ein harmonisches Zuhause, um gute Arbeit tun zu können, sagt er. «Haki funktioniert nur, wenn der Therapeut mit sich selbst im Reinen ist.»

Ida Rolf hat es mit Roling geschafft, Joseph Pilates hat es geschafft, und wenn alles so weitergeht, wird auch Harald Kitz es schaffen. Sein Name könnte – unabhängig von seiner Person – eine Wellness-Methode bezeichnen. Bis er den Status von Sebastian Kneipp erreicht, wird es aber wohl noch ein bisschen dauern.

In der Schweiz hat bereits das Parkhotel Waldhaus in Flims eine Lizenz erworben und Haki-Therapeuten ausbilden lassen.

Näheres unter

www.haki.cc