

# Von der Wichtigkeit, etwas «am eigenen Leib zu erfahren»

Überall wird derzeit Flexibilität gefordert und getestet, doch selten wird sie gelehrt. Laut Katharina Picard, Leiterin der Prisma-Schule für Bewegung, kann am ehesten flexibel sein, wer den persönlichen Bewegungsreichtum am eigenen Körper erfährt und dabei lernt, sich selbst und andere aufmerksamer wahrzunehmen.

INTERVIEW:  
MATHIAS MORGENTHALER

«BUND»: Frau Picard, Sie vertreten die Ansicht, es sei ebenso wichtig, die Wahrnehmung des Körpers zu schulen wie zusätzliches Fachwissen zu erwerben. Weshalb?

KATHARINA PICARD: Weil Fachwissen wenig nützt, wenn die menschliche Seite verkümmert. Der Mensch sollte auch im Berufsleben wieder vermehrt



Katharina Picard: «Es ist verhänglich, den privaten und den beruflichen Bereich strikt zu trennen.»

aus sich selbst heraus handeln können, in Übereinstimmung mit seinem Körper und seinen Gefühlen. Wer über diese Fähigkeit verfügt, der gewinnt dadurch ein Vertrauen und eine Art Grundwissen, die wichtiger sein können als angehäuftes Fachwissen.

**Was meinen Sie konkret mit den Worten «aus sich heraus» und «in Übereinstimmung mit dem Körper»?**

Für die zweite Formulierung kann ich ein Negativ-Beispiel geben: Bei vielen Top-Managern ist die Eigenwahrnehmung verkümmert, sie gehen mit dem Geist weit über ihre körperlichen Grenzen hinaus, weil sie sich nicht bewusst sind, dass der Mensch rhythmisch strukturiert ist und dass Phasen der Aktivität Ruhephasen bedingen. Diese Vernachlässigung ihrer selbst bezahlen sie dann oft mit Krankheit, Burnout-Symptomen oder Beziehungsschwierigkeiten.

Mit dem Ausdruck «aus sich heraus» meine ich, dass jemand nicht nur auf Anforderungen von aussen kognitiv reagieren muss, sondern von innen heraus, aufgrund der eigenen körperlichen,

emotionalen und mentalen Erfahrung handeln kann.

**Eine der häufigsten Forderungen im beruflichen Alltag ist derzeit jene nach Flexibilität. Wie liesse sich dieser Wunsch in Ihrem Sinne erfüllen?**

Ich bin der Meinung, dass man sich nicht eine fertige Methode oder Technik anzueignen versuchen, sondern persönliche Erfahrung mit kognitiven Aspekten verknüpfen sollte. Wirkungsvoll ist es, wenn diese Erfahrung körperlicher Art ist – schliesslich ist es kein Zufall, dass man sagt, man habe etwas «am eigenen Leib erfahren», wenn es ein besonderes Gewicht erhalten soll. Um Flexibilität zu üben, lasse ich oft eine Gruppe Menschen kreuz und quer durch einen Raum gehen und fordere sie dann auf, durch die Mitte zu gehen. Wer unbeirrt durchmarschieren will, der stösst an, verletzt sich und andere – wer hingegen nur nachgibt und auf die anderen achtet, der wird sein Ziel verfehlen; es braucht etwas Drittes... Solch elementare Erfahrungen sind eine gute Basis für Alltagsentscheidungen.

**Manche Leute würden solche Erfahrungsprozesse vermutlich als allzu «gschpürig» abtun. Sind wir generell zu verstandesorientiert?**

Unsere leistungsorientierte Gesellschaft hat sicherlich weniger Sinn für bewegte Prozesse am eigenen Körper als andere Kulturen, die über ein natürliches Zeit- und Rhythmusgefühl verfügen. Man sollte sie nicht als «Gefühlsduselei» abtun, denn es geht um eine gesteigerte Wahrnehmung, also um eine Nervensystemaktivität, die erlernbar ist. Natürlich bedingt diese gesteigerte Wahrnehmung Offenheit und innere Veränderungsbereitschaft; unsere Kultur dagegen ist eher auf eine statische Lebenshaltung angelegt, viele halten lieber an dem fest, was sich nicht verändert, als dem Unvorhersehbaren etwas Raum zu geben.

**Die Vernunftlastigkeit als Nachteil des zivilisierten Menschen?**

Vielleicht. Es geht mir nicht darum, den Kopf auszuschalten, denn auch körperliche Bewegungen werden von dort aus gesteuert. Das Denken soll auf die Reise der Bewegungserfahrung mitgenommen werden, es soll jedoch einen anderen Stellenwert erhalten und nicht die möglichen Resultate schon vorwegnehmen. Manchmal sind es undurchsichtigste Prozesse, die zu wunderbaren Ergebnissen führen. Sich so weit aus dem strukturierten, durchschaubaren und wertebehafteten Alltag

zu entfernen braucht Mut und Neugierde; gerade diese Eigenschaften sind auch im beruflichen Umfeld sehr wichtig. Führungskräfte, die sich nicht auf sich selbst und nicht auf andere Menschen einlassen können, versäumen manche Problemlösung, weil sie nicht fähig sind, darauf zu achten, dass Lösungen aus jedem Moment heraus und überall entstehen können. Schon die Märchen lehren, dass oft der «Trottel» das Entscheidende beiträgt.

**Kehren wir abschliessend ins nicht immer märchenhafte Berufsleben zurück. Ist körperliche Bewegungserfahrung**

**für stark beanspruchte Berufstätige überhaupt möglich?**

Entscheidend ist nicht, wieviel Zeit jemand aufbringen kann, sondern, dass Beweglichkeit und Flexibilität zu einer Lebenshaltung werden, sowohl im beruflichen, im privaten und im gesellschaftlichen Bereich. Es bringt nicht viel, ohne Körperbewusstsein zu arbeiten und sich dann in einer «privaten halben Stunde» entspannen und besinnen zu wollen. Wir müssen umdenken, lernen, mit Bewegung und Entspannung bewusst umzugehen. Schon ein tiefer Atemzug oder ein Blick auf die eigene Haltung können dabei kleine Hilfsmittel im Alltag sein.

## Lehrgang Bewegungspädagogik

mmw. Die Prisma Schule für Bewegung in Bern bietet eine berufsbegleitende Ausbildung zum Bewegungspädagogen an. Der schulinterne Unterricht besteht aus drei Jahreskursen à je 40 bis 45 Tage, gegliedert in zehn Wochenende sowie zwei Intensivwochen. Abgeschlossen werden kann die Ausbildung, die von der Kantonalen Erziehungsdirektion anerkannt und unterstützt wird, mit einem Zertifikat nach drei Jahren oder – nach einem vierten praxisbezogenen Jahr – mit einem Diplom. Die Beanspruchung durch die Ausbildung ist mit einer 30%-Stelle vergleichbar. Angestrebt wird im Lehr-

gang die Fähigkeit, Bewegungs- und Wahrnehmungsübungen zu entwickeln sowie weiterzugeben, um ganzheitliches Wachstum anzuregen und zu unterstützen. Bewegungspädagogik soll mithelfen, der Bewegung im persönlichen, beruflichen sowie sozialen Leben mehr Raum und Beachtung zu verleihen.

Neu bietet die Prisma Schule für Bewegung auch einen einjährigen Grundlagenkurs in Bewegungspädagogik an. Zahlreiche fortlaufende Kurse (Kreativer Tanz, Feldenkrais u. a.) komplettieren das Angebot. Weitere Informationen sind erhältlich unter der Telefonnummer (031) 302 43 88.