

Was mich bewegt

Episoden aus dem Leben einer Bewegungspädagogin
Artikel für den Zeitpunkt 2000

Katharina Picard

In diesem Artikel erzähle ich von Erfahrungen, Fragen und Einsichten, die mir spontan einfallen und mich tief geprägt haben. Sie haben mit dazu beigetragen, auf dieser Welt anzukommen, mich immer heimischer zu fühlen und einen Weg zu gehen, der Phänomenen von Bewegung und Bewusstsein gewidmet ist.

Seit ich mich erinnern kann, beschäftigen mich Fragen wie:
Was ist Bewegung, was Lebendigkeit? Wie kann sie erfahr- und wahrnehmbar werden?
Wer oder was bewegt sich und mich?

Wie zeigt sich Bewegung auf unterschiedlichen Ebenen: körperlich, emotional, mental, spirituell? Was für Gesetzmässigkeiten halten das sich ständig bewegende Universum zusammen?

Wie funktioniert unser Bewusstsein und wie können wir es erweitern? Was zieht unsere Aufmerksamkeit auf sich? Wie kommunizieren wir?

Von wo kommen wir und wohin gehen wir? Was für Zusammenhänge und Einsichten lassen sich finden und für den Alltag nutzen?

Und immer wieder: was ist hinter dem sinnlich wahrnehmbaren?

Fragen setzen viel Bewegung frei. Aus Antworten tauchen wieder neue Fragen auf. Es scheint mir wie bei der Unendlichkeitsschleife, der 8: Ich setzte Fragen in die Welt und dehne mich aus, erhalte Antwort, komme zurück in die Mitte, ins Zentrum, um mich wieder erneut auszudehnen.

Das ständige Pulsieren von hinaus und hinein, von entfalten und einfallen; dieses endlos weitergehende, ist mir ein wertvolles Symbol des Lebens und der Bewegung geworden.

Diese Urform lässt sich auf ganz unterschiedlichen Ebenen erkennen:

Im Wechselspiel des Atems,

der Bewegung zwischen allen Gelenken und Wirbeln,

den Zyklen von Tag und Nacht, wachen und schlafen, der menschlichen Stimmungen, der Gedanken, die kommen und gehen,

den Schleifen der Planetenbewegung,

in der Kunst rund um die Welt.

Es fiel mir auf, dass wir in unserer Kultur sehr zielorientiert bewegen: wir gehen von einem Ort zum andern. Was ist mit dem Weg?

Wir streben nach vorn oder oben. Was ist mit dem Geniessen, dem Sein?

Wir nehmen Formen und Gegenstände wahr. Doch was ist mit den Zwischenräumen?

Bewegung schien mir ein Schlüssel zu sein.

Perspektivenwechsel begeistern mich immer wieder von neuem: Was geschieht mit mir, wenn ich auf die Blätter eines Baumes schaue, was wenn ich in den Raum dazwischen sehe? Immer mehr wurde ich zur Forscherin, die einer Spur folgt und auch zur Künstlerin, die interpretiert und gestaltet was sie erlebt.

Ich suchte nach Worten für meine Erfahrungen, wollte eine Sprache, die sinnlich erfahrbar und einfach verständlich ist. Bilder und Assoziationen aus der Natur, der modernen Physik und auch anatomisch – physiologische Gesetzmässigkeiten spiegelten für mich klar wieder, was ich innerlich erlebte.

Da mich Ursprünge anzogen, habe ich mich mit der menschlichen Bewegungsentwicklung, mit Schwingungs- und Energiewelten und vorallem mit spirituellen Lehren und Systemen befasst.

Heute sehe ich Bewegung einerseits als Vermittlerin und Brücke zwischen der Welt des Manifesten, der Formen und der Welt der Schwingungen, des Lichtes, der Farben und Klänge.

Andererseits erahne und erkenne ich Bewegung als etwas Ursächliches, vibrierend und still, jenseits der Polaritäten, in der wir sie normalerweise wahrnehmen.

In meiner Bewegungs- und Bewusstseinsarbeit pendle ich zwischen diesen Welten. Die dabei entstehenden Resonanzen, wecken Kreativität, Lebendigkeit, Freude und Kraft auf spielerische Weise.

Der Wunsch, mich zu bewegen, zu tanzen muss weiter zurückliegen als ich denken kann und schon lange in mir geschlummert haben. Das Gefühl von Eins-sein, Präsenz, Glückseligkeit im Tanzen übten eine drogenähnliche Wirkung auf mich aus.. Ich musste mich bewegen um mich wohlzufühlen. Der Spruch aus den Upanischaden drückte genau aus, was ich empfand: wenn der Tanz beginnt, dann gibt es nur noch den Tanz und keinen Tänzer mehr.

Mit einem Freund der Familie, der Ballettänzer war, habe ich als kleines Mädchen regelmässig getanzt.. Durch ihn wurde der Mythos der Ballerina und Duft der Bühnenwelt wach. Noch heute spüre ich die Lebendigkeit, Leichtigkeit und Sehnsucht in mir. Sofort wollte ich in den Tanzunterricht. Weil Ballett ungesund sei wurde ich in den Rhythmikunterricht geschickt. Der Raum war kalt und ich habe den Klang des Tamburins noch immer in den Ohren. Der Traum vom Tanzen blieb.

Wasser war schon als 4 Jährige mein Element. Ich lernte schwimmen und konnte nie genug weit - mit Weste natürlich -, in den See hinausschwimmen, vorzugsweise im Sturm. Von haushoch scheinenden Wellen bewegt und geschaukelt zu werden, aufgehoben zu sein in der Unbegrenztheit des Wassers, gehörten zu den ekstatischsten Erlebnissen meiner Kindheit. Ich konnte meinen aufgeschreckten Vater nicht verstehen, der mich hunderte von Metern von unserem Strand entfernt an Land zog. Noch heute spüre ich die Impulskraft der Wellen, die mich emporhoben und das Kribbeln im Bauch beim Hinuntergleiten.

Als 12 Jährige war ich Sportschwimmerin, unermüdlich schwamm ich hin und her, bis meine Eltern fanden, es sei zuviel. Die Bewegung blieb..

Später entdeckte ich meine Lebenslust und ein Gefühl von Sein, erneut im Aquabalancing: von einem Menschen im und unter Wasser bewegt zu werden liessen Erinnerungen an Leben im Mutterbauch, im Meer und Kosmos, jenseits von Begrenzung und Schwerkraft auftauchen.

Heute unterrichte ich Menschen in Bewegung und Kreativem Tanz. Den Unterricht gliedere ich in längere Sequenzen, die mit einer Reise vergleichbar sind. Die TänzerInnen öffnen sich einerseits für persönliche Erfahrungen und gleichzeitig entsteht eine Gruppenatmosphäre, die alle mitträgt und über ihre individuellen Möglichkeiten hinaushebt. Solche Augenblicke können nicht gemacht werden, sie geschehen. Es scheint die Zeit stillzustehen, der Raum zu vibrieren und die Stille zu klingen.

Ich bin sehr dankbar, dass ich heute die Intensität und Erfüllung im Beruf finde, die ich früher in aussergewöhnlichen Erlebnissen suchte.

Gott sei Dank habe ich nicht gewusst, dass dieser Weg mit so tiefgreifenden persönlichen Umwälzungen verbunden sein würde. Ich wagte mich – meiner Intuition folgend und ohne allzuviel zu denken - in das vielschichtige Labyrinth menschlicher Erfahrungen vor.

Fast bis zur Lebensmitte war ich fasziniert von den sich entfaltenden Möglichkeiten. Das Leben war mir ein unbegrenztes Spielfeld und schien mich zu begünstigen. Viele Träume haben sich erfüllt:

Ich habe Geborgenheit und Unterstützung einer Familie kennengelernt, im Tanzen und Bewegen meine Berufung gefunden, meine Erfahrungen und Einsichten an unterschiedlichste Menschen weitergegeben, mit andern das Prisma, Zentrum für Bildung, Begegnung, Kultur in Bern aufgebaut, die Prisma Schule für Bewegung gegründet, bin wunderbaren Menschen aus verschiedenen Kulturen begegnet, habe Lehrer und Lehrerinnen gefunden, von denen ich Wesentliches lernte, konnte anregende Freundschaften geniessen...

Es war ein Sammeln und Empfangen. Zur richtigen Zeit kam ich mit den richtigen Menschen in Berührung und es fühlte sich leicht an in die Welt hinausgehen.

Auf der Unendlichkeitsschleife war ich auf dem Weg nach aussen, konnte sammeln und empfangen. Doch es kam die Zeit der Kurve, des Umschwingens und der Weg nach innen bahnte sich radikal an, für mich unerwartet.

Im zweiundvierzigsten Lebensjahr wurde ich heftig durchgeschüttelt: Beziehungskrise, Tod meines Vaters, Auszug der 16 jährigen Tochter Kaum konnte ich wieder etwas durchatmen ging es weiter mit beruflichen Veränderungen und dem Brand der Wohnung.

Bilder und Vorstellungen aus meinem beruflichen Umfeld wurden zu elementaren, rettenden Anker:

Oft habe ich mich auf einem Stein stehend gesehen, der genau so gross war wie meine Füsse. Rundherum toste die Brandung. Die Festigkeit des Steines unter den Füssen gab mir Boden.

Wenn ich innerlich auseinanderzufallen drohte und das Zentrum verlor, holten mich die Bewegung und Beständigkeit des Atems zurück.

Irgendwann wurde ich aus dem Meer des Chaos wieder an Land gespült: aufgeweicht, umgestülpt, innerlich zusammengebrochen und nach aussen immer noch funktionierend. Am eigenen Leibe erfuhr ich die Aussage: „Das Einzige was konstant ist, ist der Wandel“, und den hörte ich förmlich in mir „umhersausen“.

Die einzige Chance war loslassen – es blieb keine andere Wahl: ich musste ja wirklich ein harter Brocken sein...

Es war herausfordernd wieder neu vertrauen zu lernen, ohne Bedingungen. Doch die Seele vermittelte mir oft Botschaften, dass es völlig in Ordnung sei und genau richtig.

Ich musste förmlich neu gehen lernen, Schritt für Schritt.

Bald entdeckte ich, dass ich mich nicht mehr bewegen musste um mich wohlfühlen sondern durfte, wenn ich wollte und auf einer tieferen Ebene entspannen und vertrauen konnte.

Bewegung wurde umfassender, weitreichender, tiefgreifender ist als ich je zu träumen gewagt hätte.

Auf der Unendlichkeitsschleife bin ich durch die Mitte durchgegangen, um wieder neu auszuschwärmen.

Ich habe Schlaufen gezogen hinaus in weite Gefilde des Bewusstseins und hinein in Unendlichkeiten des Körpers um zu erfahren, dass sie sich in der Mitte treffen, zum Tanz der Stille oder unendlichen Lebendigkeit.

Rückblickend staune ich, wie genial persönliche und berufliche Wandlungs-, Reifungs- und Bewegungsprozesse ineinandergreifen und Sinn stiften.