

Bewegen – im Einklang mit der Natur

Gedanken zu einem Outdoor Workshop

von Katharina Picard, Bewegungspädagogin, Feldenkrais-Lehrerin, Body-Mind Centering Practitioner, dipl. Erwachsenenbildnerin HF



Könnte es sein, dass alles, was uns lebendig, inspiriert und wohl sein lässt, in unserer Umgebung zu finden ist? Braucht es vielleicht nur unsere Bereitschaft, das Vertraute mit offenen Sinnen aus einer andern Perspektive zu betrachten? Sind wir bereit, uns auf eine Reise zu begeben, um die eigene Mitte, die innere Natur durch die Wahrnehmung der äusseren Natur zu entdecken?

Was in der heutigen Bildungslandschaft vielleicht abenteuerlich klingt, war vor 30 Jahren üblicher. Da habe ich mit Menschen auf Bergen, an Flussläufen, in der Wüste getanzt mit der Absicht, sich selber näher zu kommen, sich als Teil der Natur und des Kosmos zu erleben und durch Bewegen auszudrücken.

Heute wird nach Zielen und Nutzen gefragt. Doch was für Ziele setzen wir uns, und was ist nützlich? Woran orientieren wir uns in einem stetig und schnell sich verändernden Umfeld? Messen wir uns an dem, was wir leisten, wissen, tun? Oder gönnen wir uns auch ein Innehalten? Sind wir befähigt, uns aus dem Strom des Alltäglichen herauszunehmen?

In den letzten Jahren habe ich wieder vermehrt Seminare in der Natur angeboten. Die Absicht war:

- dass die Teilnehmenden durch den Dialog in und mit der Natur Einsichten und Zusammenhänge entdecken;
- dass sie sich individuelle Fragen stellen und Antworten auftauchen lassen, aus sich und im Einklang mit der Umwelt.

Die Natur als Umgebung lädt zu solchen Prozessen ein. Sie ist lebendig, unermesslich, vielschichtig. Es braucht etwas Zeit: um anzukommen, sich einzulassen. Lineares Zeitmanagement wird durch vielgestaltige Zeiträume abgelöst. In unserem Körper, bis in jede Zelle und in der Bewegung wird eine Art Zeitlosigkeit spürbar.



Unsere innere Natur wird in der äusseren Natur gespiegelt. Alle Formen und Strukturen in der Natur finden wir auch in unserem Körper. Das zeigen eindrücklich elektronenmikroskopische Aufnahmen aus dem Körperinnern. Je nach Stimmung und Lebensphase ziehen uns bestimmte Landschaften, Elemente, Farben, Rhythmen, Klänge, Geräusche, Düfte besonders an. Sie sind in Resonanz mit dem, was sich in uns bewegt. Die Natur wirkt regenerierend, entspannend, nährend, aufbauend. Sie beflügelt unsere Kreativität und Bewegung.

Erforschen – experimentieren – gestalten





Die Methodik ist schlicht, elegant und natürlich:
Sich durch die Elemente der Natur und über die 5 Sinne zu bewegen, achtsam, wahrnehmend, spielerisch, gestaltend.

Ich verstehe mich als Reisebegleiterin, die Wege aufzeigt, Vorschläge anbietet, Anhaltspunkte gibt. Auf das «Experimentieren» draussen bereiten wir uns drinnen vor, so dass wir einen guten Boden haben für die starken Impulse die wir aufnehmen. Auf sogenannten «Naturspaziergängen» mit spezifischen oder offenen Wahrnehmungs-, Bewegungs- und Gestaltungsräumen werden aktuelle Stimmungen und Themen sowie persönliche Vorlieben, Gewohnheiten, Muster erlebt und erkannt und mit neuen Möglichkeiten und Bewegungsmodalitäten erweitert.



Tänze aus der Natur inspiriert

In der Natur sind die Spielfacetten unbegrenzt: Gestalten mit Naturgegenständen, sich verwandeln in ein Element aus der Natur, Schatten-, Hör- und Klangspiele, Formen aus der Natur mit einzelnen Körperbereichen nachzeichnen... Zum Beispiel:

Sich am Stein anschmiegen

Jemand legt sich auf einen grossen, vom Wasser wie weichgewaschenen Stein, mit einer leicht wellenartigen Oberfläche. Nach und nach gibt der Körper nach und schmiegt sich am Stein an. Oder wird gar der Stein erweicht? Der Atem der Tänzerin wird tiefer, langsamer, als ob sie dem Atem des Steins lauschen und mit dem Stein verschmelzen würde.

Mit der Strömung gehen

Fasziniert schaue ich in die lebendig sprudelnde Strömung des wilden Baches. Er scheint über die Steine zu hüpfen. Ob ich da

wohl mitschwimmen kann oder ob es zu gefährlich ist? Der Gedanke lässt mich nicht mehr los und ich beginne, meine Füsse und Beine in die starke Strömung abzusenken. Es braucht etwas Mut, um mit den Zehen langsam den Boden zu suchen und gleichzeitig mit den Händen Halt zu finden an den umgebenden Felsen. Mein Atem wird etwas oberflächlicher, gespannter, doch das wilde Wasser zieht mich an. So weich hätte ich diese Strömung nicht erwartet. Soll ich es wagen, mich wenige Meter mitnehmen zu lassen? Vorsichtshalber lege ich zuerst einige Blätter auf das Wasser, um ihr Runterschaukeln zu beobachten, bevor



ich mich selbst treiben lasse. Es ist so einmalig und elektrisierend, dass ich unzählbare Male wieder eintauche. Bald sind auch andere Frauen dabei und wir spielen mit den Abständen zwischen uns oder dem Zusammenfliessen. Wieder festen Boden unter den Füssen, sprudelt und wogt es noch lange im Körper nach. Sobald ich die Augen schliesse, sehe ich mich wieder in der weissen Gischt.

Vom Winde bewegt

Eine Frau lässt sich von den Blättern eines Baumes inspirieren, welche vom Winde sanft und doch immer wieder unerwartet





bewegt werden. Oder blickt sie durch und in die Räume zwischen den Blättern. Ihre Bewegungen sind manchmal wie zufällig, manchmal klar gestaltend. Immer wieder wird es still. Eine vibrierende Präsenz geht von den Bäumen und der Tänzerin aus. Als ich wenig später an dem Ort vorbeigehe, sehe ich einige «lebende Skulpturen» die miteinander und den Bäumen kommunizieren – ein stimmigeres «Bühnenbild» könnte ich mir nicht vorstellen.

Feuerzeichen

In der Nacht sitzen wir am Feuer, lassen uns innerlich durch die Flammen und Funken und das plötzliche Knistern bewegen. Ebenfalls hörbar ist das Rauschen des Baches. Eine Frau ergreift einen Ast aus dem Feuer, der vorne brennt und bewegt ihn durch die samtene Dunkelheit, mal langsam, mal schnell. Es zeigen sich eindruckliche, mehrdimensionale Feuerbilder. Nach und nach gesellen sich immer mehr Formen und Linien dazu. Die Tanzenden bleiben verborgen.

Wieder zurück im Haus, gestalten wir einzelne Episoden aus der Erinnerung, aus dem Gedächtnis des Körpers. Wir abstrahieren, verdichten, wählen aus, teilen uns die Assoziationen mit, geben Feedback. Einige zeichnen, malen oder schreiben ihre Tänze auf.



Resonanz im Alltag

Nachwirken lassen und reflektieren sind hilfreich, um einen Bezug zur eigenen Lebenssituation, einen Transfer in den Alltag, die eigene Bewegungspraxis oder den Bewegungsunterricht zu machen. Was mich interessiert, ist:

- Welche Zeichen schickt uns die spontane Natur unseres Unterbewusstseins? Wie nehmen wir sie wahr? Wie deuten wir sie und in was für eine Beziehung setzen wir sie?
- Was für Geschichten entstehen aus dem Dialog von innerer und äusserer Natur?
- Was wählen wir zum Gestalten aus oder was gestaltet sich von selbst?
- Was zeigt sich in den Grenzbereichen und Übergangszonen von bewusst und unbewusst, von tun und geschehen lassen?

Die Teilnehmenden der Seminare «Bewegen im Einklang mit der Natur» erzählen, dass sie sich authentisch und inspiriert fühlen, so spontan, wie sie sich als Kinder erlebt haben.

Sie fragen sich,

- wann dieser Prozess des Entfremdens, von Nähe und Distanz, begonnen hat;
- wie sie jetzt dieses Verbunden sein wiederfinden und neu gestalten können;
- was sie hindert, das zu nutzen, was ohnehin da ist und entdeckt sein will;
- ob etwas so Einfaches wie zur Ruhe kommen, sich öffnen, einlassen, in einen Dialog mit sich und der Umgebung eintreten, so tiefgreifende Veränderungen bewirken kann?



Antworten finden die Tänzerinnen und Tänzer aufgrund der Intelligenz, die in ihrem Körper verankert ist und die ihnen ein Gefühl von Resonanz und Stimmigkeit gibt. Diese selbstregulierenden Kräfte sind eine kostbare Ressource und wirken als einfache Gesundheits- und Leistungsförderung – lebenslang und lebensnah.

Bilder

Katharina Picard
www.katharinapicard.ch

Bewegungsseminare in der Natur 2011

18.–23. Juli	www.frauenkraftwoche.ch
12.–14. Aug	im Felsenhaus an der Sense, Mittelhäusern
	mitorganisiert durch den BGB
26. Sept.–1. Okt	in Stromboli, Italien