

## Die Bewegung des Körpers und das Unbekannte

Beobachte ich die Bewegung des Körper mache ich mir eine Vorstellung von dem was Bewegung aussagen könnte. Sobald ich dann der Tatsache auf den Grund gehe, daß alles was sich bewegt eine ungeheure Vielfalt von Notwendigkeiten und Motivationen beinhaltet, so befinde ich mich tatsächlich bei der Betrachtung von Bewegung auf dem Weg zur Betrachtung des Unbekannten.

Beobachte ich die Bewegung des Blattes im Wind, so sage ich : " Das Blatt bewegt sich im Wind. Oder: das Blatt wird vom Wind bewegt. Oder: der Wind bewegt das Blatt.

Ein Dichter wie Rilke würde sagen: die Blätter fallen mit verneinender Gebärde. Er stellt nicht nur fest, daß sich das Blatt bewegt, sondern mischt sein Fühlen bei. In einem Koan wären die Worte vielleicht folgende: Das Blatt fällt. Stille.

Es erscheint alles einfach.

Doch in der Interaktion mit anderen wird die Simplizität von Meinungen, Ideen, Vorstellungen gefangengehalten.

" Das Blatt bewegt sich, damit er es anmutig finden kann."

"Der Stein liegt stumm in der Ecke herum."

Der Mensch liegt auf dem Boden. - Sofort- nach dieser Feststellung könnte die Frage entstehen- wieso liegt der Mensch auf dem Boden? Wozu liegt und wie liegt er dort? Solange ich mir noch die Frage stelle und darüber nachdenke welchen Beweggrund dieser Mensch denn haben könnte, daß er auf dem Boden liegt, solange habe ich keine vorgefaßte Meinung über die evidente Tatsache, daß der Mensch, wie eben auch ein Stein, ganz einfach auf dem Boden liegt.

Unser Gehirn allerdings spielt uns zu oft einen Streich.

Während der Frosch friedlich vor dem Stein hockt und eventuell quakt- macht der Mensch sich stets- und oft tatsächlich unnötigerweise eine Menge Gedanken.

Er kann es , und das wohl auf Grund von anerzogenen Formen des Miteinander-Seins nicht unterlassen, stets aus Bildern Gedanken zu formen um sie dann in Worte zu kleiden.

Fühlend sitzt der Hund vor der Katze und denkt vermutlich nicht.

Der Mensch, des öfteren, auf Grund von seltsamen Erlebnissen des Fühlens beraubt, denkt erst mal - bevor er einfach nur bei sich spürt, was er fühlt- wenn er den Mann am Boden liegen sieht.

Denn es ist ja immer nur er selbst, der fühlt, denkt, sieht und dann eventuell handelt. Denkt der Mensch , daß es für ihn notwendig ist dem Unbekannten einen Namen zu geben?

Da "es "ja sonst auch noch Namenlos blieb und so noch mehr Verwirrung stiften könnte?

Vermutlich glaubt der Mensch, daß Kontrolle notwendig ist um in seiner Umgebung bestehen zu können.

Was will der Mensch kontrollieren? Handelt es sich um seine Existenzberechtigung auf diesem Planeten, der sich Erde nennt?

Wir Menschen haben die Tendenz schon den Säugling so zu erziehen, daß sich seine spontanen Versuche in dieser Welt zu orientieren nach den Vorstellungen des Erwachsenen und nicht nach den Notwendigkeiten seiner Bedürfnisse entwickeln können. Das Baby schlüpft aus dem Mutterbauch und schon wird es mit Vorstellungen behaftet, von denen sich der Mensch dann Zeit seines Lebens mühsam zu befreien sucht.

Bewegung beinhaltet Lebendigkeit. Bewegungsgeordnetheit hilft uns unsere Existenz zu bewältigen. Der Impuls zur Bewegung erfolgt aus der Motivation sich in

der Umwelt zurechtzufinden und den Kontakt mit ihr und anderen zu suchen. Die Kontrolle dieser Impulse, die meist aus idealistischen Denkstilen resultieren, können zur Hemmung der Entwicklung des Selbst führen und ein Ich heranbilden, das im unangenehmsten Fall, der Motivation des inneren Impulses beraubt, einer Maschine gleich funktioniert und so lenkbar und gelenkt von außen, gefährlich entfremdet seiner selbst, Leben vernichtet.

Indem ich mich bewege, bewege ich zur gleichen Zeit das Unsichtbare meines Körpers und erfahre das Zusammentreffen von einem vermeintlich Bekannten, mit einem Unbekannten, das aus dem Moment herauß entsteht und indem es ist auch bereits schon wieder nicht ist. Ich manifestiere die ständige Veränderung in der vom Menschen festgelegten Zeit, die vielleicht nur aus Zeitpunkten besteht, die den Moment ergeben.

Während ich mich bewege und mir meiner Bewegung auch fühlend bewußt bin, erlebe ich das gesamte Spektrum des Seins im Augenblick. Ob die Bewegung aktiv oder in Ruhe ausfällt, sie ist wie die Welle des Meeres, die immer wieder kommt, ausläuft und doch bewegt bleibt.

Nach der Geburt, muß sich der Säugling daran gewöhnen, nicht mehr im Mutterbauch zu schwimmen, eingehüllt und getragen vom Fruchtwasser, befand er sich in einem Zustand optimaler Versorgung. Nach der Geburt findet er durch Körperkontakt eine Möglichkeit sich in seiner neuen Umgebung zu orientieren. Es ist für ihn notwendig seine Körpergrenzen zu spüren, sich im Kontakt mit dem außen wahrzunehmen.

Durch die Abgrenzung nach außen, durch das Spüren des Widerstands der ihn umgebenden Materie kann sich die Kinästhetische Wahrnehmung seines Körpers heranbilden, die Möglichkeit seinen Körper so zu fühlen, daß er als getrennt von außen erlebt werden kann.

Der Säuling liegt auf dem Rücken oder auf dem Bauch, wird von seiner Mutter oder einem anderen Menschen gewendet und ist vollkommen abhängig von Zuwendung und Versorgung. Das Unbekannte manifestiert sich noch über seinen Körper, der Geist ist spürbar indem ich dem Baby in die Augen blicke, ich kann das Unbekannte erahnen und Kontakt aufnehmen mit einer Welt, dessen Verkörperung der Säugling ist.

Wenn wir uns bewegen, verkörpern wir uns. Was uns bewegt, ist unser unsichtbarer Körper, die Vorstellung die wir haben, von dem Wesen, das wir geworden sind, auch als Resultat unserer Beziehungen, von Kleinkind an. Unsere Motorik entwickelte sich in der präverbalen Phase, als Möglichkeit uns in dieser Welt zu orientieren und zu handeln. Unsere Körperbewegung ist die wichtigste Ressource um das Überleben zu sichern und um uns zu versorgen. Bewegungsunfähigkeit kann den Tod bedeuten. Indem wir uns bewegen, handeln wir nach Vorstellungen, die uns dieses Überleben sichern sollen.

Eine Entwicklung, die diese Handlungskompetenz und Bewegungsmöglichkeit so fördert, daß die Motivation und die lebensnotwendigen Ressourcen des Individuums sich optimal bilden können, nähert sich an eine Möglichkeit an, das Unbekannte so zu integrieren, daß es keine Bedrohung mehr ist sondern geistiger Bestandteil der essenziellen Überlebenskunst. Verkörperung durch Bewegung passiert und es kommt zum Zustand von Präsenz, einem Erleben von Ausgewogenheit zwischen Körper, Geist und Seele.

Im Zen heißt es: Es handelt sich darum zu lernen zum rechten Zeitpunkt, das Richtige zu tun.

Das ist so wie: Der Frosch quakt. Blätter fallen. Leben.  
Den vom Leben unbeschriebenen Zustand des Säuglings zu erfassen und doch handelnd das Überleben zu sichern, scheint die Kunst zu sein, in der sich der Philosoph, der Prophet, der Künstler verlieren. Nach einer Handlung zu trachten, deren Bedeutung nicht gedeutet werden kann, nicht eingeordnet wird in das stereotyp ritueller oder zwänglicher Muster.

Das Leben lebt sich und der Geist manifestiert sich. Rundum. Die Welt und ihre Bilder. In der Körperbewegung bildet sich ein Bild nach dem anderen lebendig ab. Doch nichts deutet auf die Absicht der Handlung hin, wenn das Bein sich eines nach dem andern streckt, oder der Arm mit Kraft in die Luft greift. Lediglich Leben. Unbekanntes, auf der Suche nach Ordnung. Ordnung ins Chaos bringen, im Moment der Bewegung. Immer wieder erneute Versuche, immer wieder neues Chaos. Nichts das tatsächlich festlegbar wäre, da jeder Moment ein anderer, immer wieder neu ist und niemals wiederholbar.

Leben. So setzt es sich fort und wird gelebt. Die illusionäre Idee, daß wir es sind, die alles in der Hand haben, wir Menschen, ist wohl vorrangig omnipotent. Dieser Omnipotenz zur Folge wollen wir das Unbekannte erklären, für das es nicht mal einen Namen gibt. Namen werden erfunden, Philosophien niedergeschrieben, Religionen entstehen.

Der Mensch will leben und angesichts der Bewußtheit über seinen Tod, befindet er sich in einem andauernden Zustand von Angst. Angst vor dem Leben, angesichts des ständig drohenden Todes. Mit Hilfe des Intellektes will er sich erklären, weshalb sein Geist in einem Körper gefangen zu sein scheint, der früher oder später nicht mehr lebendig sein wird, aus dem der Geist entweicht. Der Körper wird aufhören sich zu bewegen. Erstarrt. Die perfekte "Maschine" Körper hört auf zu funktionieren. Erkalte und starr ist er in seiner Gänze erhalten, doch eine "Verbindung" fehlt. Ist es gerade diejenige "Verbindung," die wir zu erklären suchen? Dieses Unbekannte, dieses Namenlose?

Bei Krankheit kommt es zu einer Kristallisation von Bewegungsimpulsen, Impulse beginnen gegeneinander zu wirken, so, daß sie nicht mehr adequat ausgeführt werden können; je länger dieser Zustand anhält, desto handlungsunfähiger wird der Mensch, bis der Zustand kristallisiert und es zu Krankheit - Pathologie kommt. Krankheit ist in diesem Sinne belichtet, das Absterben des inneren Impulses, der zur Bewegung motiviert.

Was wiederum nicht heißen soll, daß ein ruhender Körper nicht auch "bewegt" ist. Lebendigkeit liegt auch in der Ruhe, im Anhalten der Fortbewegung. Doch es ist eine in sich bewegte Ruhe, eine Stille vielleicht, wie die Manifestation des Lautes zwischen den Tönen, oder des unsichtbaren Körpers während der sichtbaren Bewegung.

Wenn ich mein Körpergewicht abgebe, mich abstütze, mich anlehne, vertraue ich mich einer anderen Instanz an, dem Boden, der Wand, einem anderen Menschen. Ruhe kann entstehen.

Indem ich meinen Körper spüre, kann ich auch meinen Geist in meinem Körper wahrnehmen, der sich als die mir eigene Form in dieser Welt manifestiert; es wird möglich zu verstehen, daß ich mit allem und jedem in Verbindung stehe, vernetzt bin hinein in ein Universum, das unendlich viele Möglichkeiten und Variationen

bereithält. Ich manifestiere mich in meiner mir eigenen Form, nehme mich körperlich als getrennt und anders von anderen wahr und spüre gerade erst durch das Wissen um diese Getrenntheit, meine Verbindung zu allem Lebendigen.

Das Unbekannte manifestiert sich durch mich, die ich mich geistig verbinde mit den unzähligen Manifestationen des Lebens, deren steter Wandel unabsehbar, unbestimmbar und zeitlich nicht festlegbar ist. Ich verkörpere mich durch meine Bewegungen und handle indem ich meine Kraft variere und richte. Indem ich mich bewege, handle ich und beziehe mich auf die anderen und auf meine Umgebung. Meine Emotionen äußern sich auch in Verdichtungen in meinen Muskeln, was sich im unangenehmsten Fall, als geballter Schmerz bemerkbar macht.

Indem ich mich bewege, handle ich. Wenn ich bestimmte Bewegungen bewußt verändere, verändere ich auch meine Handlungen und erlebe auch neue Impulse und Reaktionen von außen.

Ist meine Bewegung von der inneren Motivation meines Selbst bestimmt und nicht nur von anerzogenen Bewegungen und Beziehungsweisen unserer Prägungen, wird es möglich das Unbekannte so zu integrieren, daß wir es als Tatsache unseres Daseins erleben, dem es nicht zu entrinnen gilt, sondern nach dem sich unser aufmerksamer Geist richtet. Ähnlich dem Vogel, der sich vom Winde tragen läßt und dann mit den Flügeln schägt, wenn es notwendig ist oder wenn es sich lustvoll ins Leben fügt. Je mehr sich unsere Handlungen nach unserem inneren Selbst richten, desto eher kann ich lernen die Kraft des Unbekannten zu nützen, um dem Tod zu widerstehen und das Leben zu bejahen.

Mein peruanischer Freund sagt: Die Quero-Indios der Anden kennen keinen Begriff für gut und schlecht. Es gibt für sie nur schwere und leichte Energie. Wenn sie mit jemandem zusammen sind, der gerade in der schweren Energie gefangen ist, so "essen" sie seine Energie, damit es ihnen wieder besser geht. Und das meint mein Freund, sei Liebe.

Cary Rick, mein Lehrer, von dem ich alles über Bewegung erfahren habe, widerum sagt:

"I developed a definition of movement *per se* as an individual act of the body. Implicit to this definition, moreover, is the existence of a personal conception of the body itself. This subjective conception establishes a direct link between the person and the way he moves. Consequently, the conception of one's own body is the subject of the theory of movement Analysis. This is extremely problematic. For we are referring here to an invisible body that is only manifest in subjective experience connected intimately to the sense of self. Development and maturation, socialization and interaction, illness and reconvalescence, aging and dying perpetually expose the personal conception of one's own body to change. This very changeability, however, promotes an ever greater self-understanding, a heightened understanding of others and of the **interactive potential** of the act of movement. "

Die Darstellung von Gedanken, Gefühlen und Emotionen in Worten ist ein Versuch dem Unbekannten nahe zu sein. Einer, dem weitere folgen werden.

Als Zeichen der Manifestation bewegter Gedanken.

Lissabon Herbst 2009, Dania Neumann

