

Dem Lebendigen folgen „Atem, Tanz und innere Achtsamkeit“

Über Haltungen, die Gesundheit fördern und das Leben bereichern

*Von Ulrike Fahlbusch, Praxis für systemisches KörperCoaching/Freiburg*

In jedem Menschen schläft ein Tanz, der geweckt werden will. Tanz, wie ich ihn heute verstehe, ist eine Lebenshaltung, ist Lebensbewältigungs- und (Selbst)Heilungskunst. Dazu möchte ich in diesem kleinen Essay einige persönliche Entdeckungen, Erfahrungen, Gedankengänge und Fragen mit Ihnen teilen. Die Perspektive, aus der ich schreibe, wechselt. So schreibe ich gleichermaßen als Betroffene, als Tanzende, als Atmende, als (Sinn) Suchende sowie auch aus der Sicht einer professionellen Begleiterin. Sie bekommen so einen Einblick in den Hintergrund zu meiner integrativen, systemischen Arbeitsweise, die auf Achtsamkeit und Atemerfahrung, Bewegungsbewusstheit und Tanz, basiert.

Den eigenen Körper (wieder) zu entdecken bedeutet insbesondere in Zeiten von Lebenskrisen, chronischer Krankheit oder Schmerz einen hohen Zuwachs an Lebensqualität. Wer sich auf diese Entdeckungsreise begibt und sich für die lautlose Sprache des eigenen Körpers öffnet, dem erschließen sich verborgene Potentiale. Neue Wege des Selbsterlebens und des Miteinanders in der Welt werden erfahrbar. Dieses ist insbesondere auch im beruflichen Umfeld von positiver Bedeutung. „Mein Tanz will Fragen stellen“, mit diesen Worten umschrieb einst der japanische Tänzer Min Tanaka das kreative Potential, das im Tanz liegt. „Der“ Tanz – eine in unserem Kulturkreis eher selten praktizierte Heil- und Lebenskunst - lehrt uns, das Leben als einen schöpferischen Wandlungsprozess zu erfahren. Oft wissen wir nicht, wohin der nächste Schritt uns führt. Fragen für die Zukunft bleiben unbeantwortet und das kann Angst erzeugen. Nicht immer offenbart das Leben seine Schätze sofort, schon gleich gar nicht in Zeiten von Krankheit und Leid. Was soll am Leiden schon sinnvoll sein und wie kann ich wissen, ob es jemals vorbei sein wird? Gegen dieses Nichtwissen anzukämpfen, kostet Kraft und verstärkt den Leidensdruck. Das Nichtwissen anzunehmen, kann jedoch der Beginn eines heilsamen, kreativen Wachstumsprozesses sein. Auf diesem Weg ist der eigene Körper ein weiser Lehrer.

Die Haltung, die diesen Prozess begünstigt, würde ich als eine Haltung der „aktiven Passivität“ beschreiben. Für den Verstand ist dieses ein Paradox, er fragt: Wie soll das möglich sein? Ich soll mich meinem Leiden und all der damit verbundenen Unsicherheit hingeben und trotzdem zuversichtlich einen Schritt nach dem anderen voran setzen? Ich soll zufassen und gleichzeitig loslassen? Ich soll mich abgrenzen und gleichzeitig mit dir verbunden agieren? Ich soll gehen ohne zu wissen wohin? Ich bin doch chronisch krank, wie kann ich da gleichzeitig gesund sein? Die lautlose Sprache des Körpers kann helfen, dieses Paradox ein Stück weit aufzulösen. Denn was der Verstand nicht fassen kann, ist für den Körper ein ganz natürlicher Vorgang. Ja – letztendlich ist Leben vom Verstand aus betrachtet immer ein Paradox. Alles Lebendige hat den unaufhaltsamen Drang sich zu

bewegen, zu verändern, geboren zu werden, zu wachsen und wieder zu vergehen. Nichts bleibt wie es ist. Jeder Mensch weiß das und trotzdem fürchten die Meisten von uns nichts mehr als Veränderung. Doch unser Körper erneuert sich mit jedem Atemzug, mit jedem Schritt. Alte Körperzellen sterben ab, während sich im gleichen Moment neue bilden. Zeitgleich stirbt und lebt etwas in uns! Das ist sehr faszinierend und es kann uns zuversichtlich stimmen. Denn es bedeutet, dass - zumindest potentiell – auch die Wahrnehmung für das eigene Leben und Leiden sich verändern kann.

Durch die aktive Entscheidung, Bewegungen, Körperhaltungen, Gedanken, Gefühle und Bewertungen bewusst und achtsam wahrzunehmen, entscheiden wir uns gleichzeitig dafür, das Leben aktiv zu gestalten anstatt der Spielball vergangener Erfahrungen oder (fehlgeleiteter?) Erwartungen an die Zukunft zu sein. Unsere Lebensumstände sind wie unser Körper im kontinuierlichen Wandel. Atmend sind wir eingebunden in einen umfassenden, systemischen Bewegungsprozess. Ich nenne diesen Prozess gern den *Tanz des Lebens*, der uns mit allem was ist verbindet. Einatmen - ausatmen - einen Raum sich öffnen lassen, damit neues Einatmen wieder geschehen kann. In der Hingabe an diesen gelösten, fließenden Zustand von Kommen und Gehen reift mit der Zeit die Erkenntnis, dass der Fluss des Lebens zwei verschiedene Seiten hat, die ganz selbstverständlich gleichzeitig bestehen – sie bilden das Flussbett, in dem das Wasser seinen Weg finden kann.

Ein paar Mal in der Woche laufe ich morgens in aller Frühe eine kleine Strecke entlang des nahe gelegenen Flusses. Meistens verweile ich dann eine Zeit auf der Brücke, die den Fluss überquert. Ein idyllischer Ausblick in beide Richtungen, flussauf und flussabwärts. Manchmal muss ich in diesen Momenten an einen meiner wichtigsten Lehrer denken. Der damals, als ich ihn kennen lernte, bereits 83jährige Butoh Tänzer Kazuo Ohno sagte „Du musst gegen den Strom schwimmen, um zur Quelle zu gelangen“. Die Quelle – das klingt nährend, es klingt nach Weisheit, nach Erkenntnis, nach Ankommen, es geschafft zu haben. Eine verlockende Aussicht. Doch woher weiß ich, wo die Quelle entspringt. Wie weit ist der Verlauf, wie weit muss ich schwimmen, wie viel Flussbiegungen, wie viele Steine, wie viele Hindernisse muss ich überwinden, um an diese Quelle zu gelangen. Ist es nicht doch verlockender, mich vom Fluss tragen zu lassen, flussabwärts, um irgendwann im Meer der Erkenntnis aufzugehen, geheilt, entlastet, geborgen. Mich einfach dem Wasser hingeben, es mir leicht machen? Wenn ich morgens auf meiner Brücke stehe, schaue ich meistens ganz bewusst in beide Richtungen – die Frage bleibt stets offen, was wohl die richtige Richtung ist. Doch es ist befreiend zu wissen, dass ich jederzeit entscheiden kann, auf welcher Seite des Flusses ich meinen Weg weitergehen und welchen Gedankenimpulsen ich folgen möchte. Mir dieser Freiheit bewusst zu sein, empfinde ich als Lebensqualität.

Dieses war nicht immer so. Ich kann mich noch gut an *die* Zeiten erinnern, bevor ich 28-jährig erstmals mit kreativer Körperarbeit in Berührung kam. Es gab einen großen Leidensdruck in meinem

Leben. Ich litt seit vielen Jahren unter chronischen Schmerzen. Eine beeindruckende Anzahl von Ärzten und Physiotherapeuten hatten bisher vergeblich ihr Glück versucht, mich davon zu befreien. Und *irgendwie* hatte ich mich mit diesem Zustand arrangiert. Seit frühen Kindheitstagen gehörten - nach einer Hüftgelenksoperation - Ärzte und Krankengymnasten zu meiner Welt. Sie hatten damals meinen kindlichen Bewegungsdrang massiv eingeschränkt (kein Toben, keine „unnötige“ Bewegung, kein Schulsport) und später dringend einen „sitzenden“ Beruf empfohlen. Als wäre all dies nicht genug, wurden mir später Mandeln und eine Niere herausoperiert. Meine Mutter war verstorben, als ich dreijährig endlich das Laufen erlernt hatte, mein Vater kam ums Leben, als ich fünfzehn war. Atembeklemmungen, manchmal fast bis zum Ersticken, waren wohl die Reaktion auf diesen zweiten schlimmen Verlust. Ich lernte damit zu leben ohne laut zu klagen und ich schaffte es - mit nicht gerade sehr gesunden Strategien - diese schmerzhaften Erfahrungen phasenweise zu verdrängen. Der körperliche Schmerz blieb und natürlich litt meine Seele. Irgendwann verordnete ein Orthopäde Schmerzmittel und das hätte der Beginn eines vielleicht lebenslangen Medikamentenkonsums sein können, wäre da nicht eine innere Stimme laut geworden, die sagte: Nein!

Ich entschied mich gegen das Medikament, welches mich vielleicht kurzfristig von meinen Schmerzen befreit hätte. Aber hätte es meiner Seele Flügel verliehen und mir eine erfüllende Lebensperspektive eröffnet? Das kann ich nicht wissen. Mein entschiedenes „Nein“ setzte jedenfalls eine faszinierende Kette von Zufällen, Ereignissen und Begegnungen in Gang. Es kamen Menschen in mein Leben, die mich ermutigten, neue Schritte zu gehen, ja - mich überhaupt endlich zu bewegen! Es war der Beginn einer beflügelnden Reise in für mich bis dato unerforschte Bereiche. Ich entdeckte meinen Körper und ich entdeckte „den“ Tanz!

Bisher hatte ich meinen Körper nur als schmerzendes, sprödes, ungelinktes „Etwas“ gekannt. Doch nun bekam ich eine Idee davon, dass es unter diesem Schmerz mehr gab. Der Tanz hatte meine Seele berührt und ich machte immer häufiger die Erfahrung, wie es sich anfühlt im eigenen Körper präsent verankert zu sein. In der Leere des gegenwärtigen Augenblicks öffnete sich ein heilender Raum, ein Raum gefüllt mit Leben, voll mit Möglichkeiten. Diese neuen (Bewegungs) Erfahrungen durchspülten meine Körperzellen wie ein warmer Sommerregen, Hoffnung keimte auf, neues Selbstvertrauen, neuer Sinn, frische Kraft und schon bald auch die Klarheit, dass in diesem Bereich meine berufliche Zukunft lag.

Das Lebendige, dem wir durch Atembewusstheit und Tanz auf die Spur kommen können, folgt seinen eigenen Gesetzen und es hat seine eigene Zeit. Um es zu erforschen, ist es unabdingbar, sich auf einen nicht planbaren Erfahrungsprozess einzulassen ohne dabei jedoch die Absicht, (Selbst) Heilungs- und Erkenntnisprozesse anzuregen, aus den Augen zu verlieren. Dieses ist für den begleitenden Profi wie auch für Klientin oder Patient gleichermaßen eine Herausforderung. Im Arbeitsalltag jederzeit mit dem Lebendigen in Verbindung zu sein, ist eine hohe (Lebens) Kunst. Denn die Stürme des Lebens

umwehen nicht nur die Klientin oder den Patienten, sie setzen auch der professionellen Begleiterin zu. So kann es geschehen, dass Methoden in der Routine erstarren, manchmal über einen langen Zeitraum unbemerkt. Spürbar ist anfangs vielleicht nur das Fehlen von Leichtigkeit und Freude, Zustände von müder Pflichterfüllung oder Erschöpfung können folgen. Der Körper läuft mechanisch in einem Hamsterrad und bleibt in eingefahrenen Haltungen und Handlungen gefangen. Wem es vertraut ist, das Leben mit den Augen des Tanzes zu betrachten, achtsam, lebendig und schöpferisch, wird solche Phasen leichter überwinden und wieder zu einer aufmerksamen Grundhaltung zurückfinden. Eine lebendige, aufmerksame Grundhaltung ist fest verankert auf dem Boden, der Körper ist fließend, durchlässig und mühelos aufgerichtet, durchströmt vom Atem, wach, präsent, wahrnehmend, empathisch und gleichzeitig handlungsbereit. Eine solche Haltung erlaubt es, sich flexibel auf die Bedürfnisse und die Thematik der Klientin oder dem Patienten einzustellen ohne dabei die eigenen Möglichkeiten und Grenzen aus den Augen zu verlieren – ein guter Schutz vor dem Ausbrennen.

Nicht immer ist es möglich, einer Patientin oder einem Klienten sofort eine passende Lösung anzubieten. Doch Menschen in belasteten Lebenssituationen suchen aufgrund ihres Leidensdrucks DEN ultimativen Weg aus dem Schmerz, DIE Methode oder DAS Rezept zur Heilung, DIE Strategie zur Überwindung ihrer Probleme. Sie wollen keine weiteren Unsicherheiten, sie wollen Führung, Klarheit, Richtung, Veränderung, Besserung, Heilung und das in der Regel möglichst schnell. Wenn wir in einer solchen Situation eine Klientin oder einen Patienten ermutigen wollen, sich (nochmals) auf eine Reise mit ungewissem Ausgang, auf einen Zustand des Nichtwissens einzulassen, ist es von entscheidender Bedeutung, wie lebendig überzeugend diese „Einladung“ verkörpert ist. Ist es mir selbst möglich, diesen Zustand von Nichtwissen wirklich zuzulassen und einen Raum zu öffnen, in dem sich gesunde Entwicklungen lösgelöst von meinen eigenen Erwartungen entfalten können?

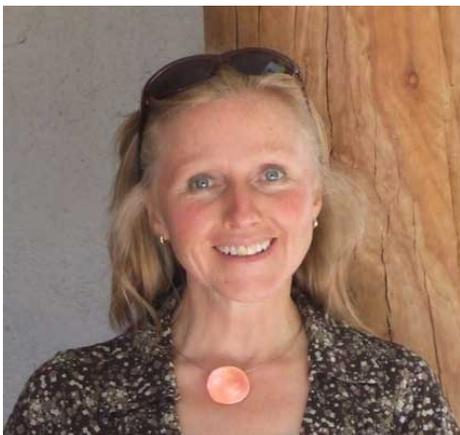
Wer sich auf unbekannte Pfade zu bewegt, braucht Neugierde und auch Mut. Dazu brauchen wir Menschen, die uns neue Schritte zutrauen, die uns ermutigen, die authentisches Vorbild sind, Menschen, die Potentiale statt Grenzen aufzeigen, Begleiterinnen, die beim Ausgraben unserer Schätze unauffällig aber verlässlich hinter uns stehen. Nicht immer sind gleich solche Menschen da. Manchmal ist Einsamkeit Teil dieses Weges. Eine unbeantwortete Frage bleibt. Wann bin ich offen für einen Lebensimpuls, durch den ich persönlich wachsen und tiefgehende Heilung erfahren kann? Wann ist der Zeitpunkt, an dem mir Menschen begegnen, die mir neue Wege aufzeigen und mich ein Stück des Weges mitnehmen? Wie eröffnet sich mir eine neue Perspektive auf allzu vertrautes Leiden?

Für mich wurde mein eigener Körper der wichtigste Lehrer. Ich musste Bewegungseinschränkungen akzeptieren lernen. Das war schwer. Zum Glück traf ich Menschen, Lehrer und Begleiterinnen, die mich ermutigten. Was sich anfangs als sehr herausfordernd darstellte, wurde so zunehmend zu einer

Quelle von Erkenntnis und Kraft. Jede noch so kleine Erweiterung meiner Bewegungsmöglichkeiten, jeder kleine Schritt über eine innere Hürde, jedes Überwinden einer (anderen absurd erscheinenden) Bewegungsangst war ein großer Schritt in Richtung Heilung und stärkte mein Selbstvertrauen. Und genau das ist es, was ich inzwischen auch bei unzähligen KlientInnen beobachten konnte. Wer sich von mir auf eine Reise in unbekannte Erfahrungsräume mitnehmen lässt und sich spielerisch neue Körperhaltungen und Bewegungen erschließt, bewusst erlebt und reflektiert, dem eröffnen sich neue Freiheiten im Leben. So ist das „Ziel“ der kreativen Körpererfahrung sich atmend, wahrnehmend, bewegend, tanzend auf vorhandene Ressourcen zu besinnen und diese Potentiale zum Ausdruck zu bringen. Mit der Zeit gelingt es immer besser, den eigenen Erlebenshorizont zu erweitern – das Problem, die Krankheit, der Schmerz oder auch die empfundene Stagnation rückt beiseite und schafft Raum für neue Perspektiven. Körperhaltungen sind Lebenshaltungen - innere und äußere Haltungen bedingen sich gegenseitig. Es lohnt sich, diese Haltungen zu erforschen und sich dadurch aus den Fesseln angelernter Zwänge und fester Vorstellungen zu befreien. Wir werden so (wieder) zu Teilhabenden und aktiven Mitgestaltenden unserer Lebensumstände und unserer Gesundheit. Die auf diese Weise freiwerdenden Potentiale bereichern nicht nur uns selbst. Sie sind wichtig und wertvoll für unsere Mitmenschen, für die Umwelt und unsere Gesellschaft.

Nicht zuletzt: Wir können als begleitender Profi leichter eine positive Heilungsresonanz erzeugen, wenn wir „dem Lebendigen folgen“. Angeschlossen an den Fluss des Lebens, kraftvoll im eigenen Körper verankert, flexibel und mühelos aufgerichtet, gelingt es leichter, sich empathisch mit dem Patienten oder der Klientin zu verbinden und dabei die eigenen Grenzen zu achten.

Ulrike Fahlbusch, lebt in Freiburg/Brsg. und ist seit 1988 als selbständige Seminarleiterin und Coach tätig. In langjähriger Praxiserfahrung entwickelte sie eine systemische, integrative Arbeitsweise zur Potentialentfaltung und Gesundheitsförderung auf der Basis von ganzheitlicher Bewegungspädagogik, positiver Kommunikation und Achtsamkeit. Inspiriert wurde diese spezielle Arbeitsweise u.a. von New Dance, Body Mind Centering, Butoh, Tanztherapie, Atemarbeit, Movement Ritual, Feldenkrais, buddhistischem Theatertraining und Rhythmus. Sie schreibt Artikel über körperbewusste Kommunikation, Lebenskunst und Life Balance und hat die CD Just Move veröffentlicht. Sie ist



begeisterte Perkussionistin, spielt seit vielen Jahren meditative Klangreisen und engagiert sich im Bereich Gemeinschaftsbildung und nachhaltiger Lebenskultur.

Ausführliche Info unter [www.ulrike-fahlbusch.de](http://www.ulrike-fahlbusch.de)

Ulrike Fahlbusch, Praxis für systemisches KörperCoaching,  
Hirschenhofweg 4, 79117 Freiburg, Telefon 0761/8978388