

# Natur – Körper – Spiritualität: Das Leben tanzen

## Nachgedanken zu einem Kurs „Rituale in der Natur“

in: Mit Liebe, Lust und Leidenschaft. Neue Ansätze für sinnliche Gottesdienstformen, herausgegeben von Armin Beuscher, Gütersloh 2009, 100-112.

*„Orte finden, die mich empfangen, einen Widerklang spüren von der Natur zu mir. Vorsichtiges Herantasten an Natur – an Außen, an Geräusche – an Formen und sich in mir formen lassen – sich vorstellend zeigen – Ähnlichkeiten spüren zwischen innen und außen. Die Welle, die von einem Felsbecken wieder zurückgeworfen wird,... der harte und erstaunlich warme Fels, der eine Kuhle hat, in die ich mich genau einschmiegen kann,... das Moos, das sich an den Stein klammert, das hält und doch ganz weich sein kann,...*  
- lustvolle Momente, ich spüre mich und genieße  
- teilende Momente, ich zeige mich  
- berührende Momente, ich schaue zu und spüre  
- wertvolle Momente, alle“  
S.B., Kursteilnehmerin

Sechs Tage in der Natur. Mit sich, seinem Körper, seiner Spiritualität und dem gemeinsamen Erlebnis. Zum wiederholten Mal habe ich diesen Kurs im Piemont geleitet und bin jedes Mal neu erstaunt, fasziniert und angerührt von dem, was wir dort an Tiefe, Intensität und Lebensvergewisserung erleben, was an Lebendigkeit tänzerische Gestalt findet, was sich an Leben immer wieder neu offenbart.

Im Folgenden möchte ich die Arbeit vorstellen. Nach der grundlegenden *Arbeitsweise* (I.), beschreibe ich das *Warm-up* (II.), die Entstehung des je individuellen Rituals an einem Ort in der Natur (III. *Verleiblichung*), das ‚Ritual‘, bzw. die ‚Performance‘ (IV. *Begehung*) sowie das anschließende *Sharing* (V.), bei dem wir die jeweils individuell gemachten Erfahrungen teilen. Abschließend versuche ich, diesem Erleben theologisch verantwortet ‚nach-zudenken‘ (VI. *Theologische Reflektion*), nicht um es feststellbar und kontrollierbar zu machen, sondern um das Benennbare zu benennen und das ‚Geheimnis-volle‘ zu würdigen – und beides unterscheiden zu können.

### I. Arbeitsweise

Von der ‚Themenzentrierten Interaktion‘ nach R. Cohn geprägt, sehe ich mich als partizipierenden Leiter, das heißt, ich mache alles selbst mit. Das führt zu einer Doppelrolle, die durchaus

Schwierigkeiten birgt. So gehe ich während der Ritualentwicklung ein- oder zweimal zu jeder/m Teilnehmenden, um bei Bedarf zu unterstützen oder zu klären. Vor allem bei meiner eigenen Performance, wenn ich mich ganz dieser überlasse, kann ich in diesem Moment meine Leitungsrolle nicht einnehmen. Auch beim *Sharing*, wenn ich beim anschließenden Austausch an der Reihe bin, kann es schwierig werden.

Ich mache die Teilnehmenden zu Anfang auch auf die ‚Chairperson‘-Regel aufmerksam, nach der jede/r für sich Verantwortung übernimmt, mit der Bitte, mögliche physische und/oder psychische Einschränkungen zumindest mir gegenüber offen zu legen.

Die Gruppe sollte aus nicht mehr als zehn Teilnehmenden bestehen. Sowohl die Rituale als auch das ‚*Sharing*‘ brauchen viel Zeit. Sich auf zehn Rituale einzulassen und die eigene Reaktion darauf hinterher mitzuteilen, ist fast schon zu viel.

## **II. Warm-up**

Wir beginnen jeden Morgen mit zwei Bewegungsmeditationen, feststehenden Bewegungsabfolgen, eine vor und eine nach dem Frühstück. Sie dienen dazu, im Körper und im Raum anzukommen, „Leib zu werden“, den Körper und die Sinne wach werden zu lassen und einzustimmen, sensibel für Wahrnehmungen, transparent für neue Erfahrungen und ausdrucksfähig zu werden. Wir richten die Aufmerksamkeit auf die Atmung und die verschiedenen Sinne, aktivieren die Körpersysteme, wie Flüssigkeiten, Nerven, Muskulatur und Knochen und ‚gründen‘ uns, d.h. nehmen bewusst Kontakt mit dem Boden auf.

Ich nenne das Bewegungsmeditation, um anzuzeigen, dass es nicht um irgendeine „richtige“ Bewegung geht, sondern um das innerliche Mitvollziehen dessen, um was es bei den einzelnen Elementen auf physischer Ebene geht und wie ich darauf in Bildern, Gedanken und Gefühlen reagiere. Insofern ist die Bewegungsmeditation kein ‚warm-up‘ für das ‚Eigentliche‘, sondern als Kontaktaufnahme zu meiner eigenen Natur befinden wir uns bereits mitten im Thema.

Dabei mache ich bewusst keine Abfolge eines bestimmten Systems (Yoga, Feldenkrais, Tai Chi, BMC, Gyrokinesis etc.), das meist auch einen bestimmten weltanschaulichen Überbau mitbringt, sondern entwickle selbst Übungen, die zu der jeweiligen Zielsetzung passen, nehme allerdings auch bereits existierende Formen auf.

Auch geht es mir darum, möglichst viele elementare Bewegungsformen (stützen, rollen, drehen etc.) und Körperhaltungen (Liegen, Sitzen, Knien, Stehen, je offen oder geschlossen etc.) zu integrieren, die dann später für die Entwicklung einer Gestaltung zur Verfügung stehen, und ihre je unterschiedlichen Eindrucks- und Ausdrucksqualitäten wahrzunehmen.

### III. Verleiblichung

Nachmittags arbeiten wir jeden Tag in ganz unterschiedlichen ‚natürlichen Umgebungen‘, beispielsweise an einem Wasserfall, im Hochgebirge, im Wald, an Felsen oder auf einer Lichtung. Beim ersten Mal besprechen wir ausführlich, wie man sich mit der Umgebung vertraut machen kann, wie man darin schöpferisch werden und eine Gestaltung entwickeln kann.

Im Folgenden sollen die Aspekte stichwortartig angedeutet werden, die die Teilnehmenden auch schriftlich vorgelegt bekommen:

1. „Globe“

Mir meine momentane innere und die äußere Situation bewusst machen, alle Faktoren, die mein mein Da-Sein beeinflussen (körperlich-seelisches Befinden, Wetter, Tageszeit, andere Menschen etc.)

2. Erster Eindruck

Die **Wirkung** der weiteren und engeren Umgebung wahrnehmen und meine Reaktion darauf (Gedanken, Bilder, Erinnerungen, Gefühle etc.)

3. Meinen Platz finden

Welche Orte sprechen mich an, laden mich ein, machen mich neugierig, faszinieren mich oder aber schrecken mich auch ab. Oder: Ich entscheide mich einfach für einen. Jeder Ort kann mir etwas offenbaren (vgl. ‚Dornbusch‘ oder ‚Damaskus‘). Es kann eine Station, mehrere Stationen oder auch eine Wegstrecke sein.

4. Sinnliche Wahrnehmung (*Mystische Erfahrung des Selbstverständlichen: **für dich!***)

Diese beginnt mit den Fernsinnen (Augen, Ohren, Nase – wobei sich Hören und Riechen mit geschlossenen Augen intensiver wahrnehmen lässt), die mir die Wirklichkeit als Wirklichkeit außerhalb des Körpers interpretieren. Es geht weiter über die Wahrnehmung der Tast- und Körpersinne (Temperatur, Feuchtigkeit, Raumlage und Gleichgewicht, Körperspannungen und Körperrhythmen, Wohl- und Missbefinden der inneren Organe), durch die jene Wirkungen registriert werden, die unsere Umgebung auf den Körper ausübt.

Aus dieser sinnlichen Wahrnehmung oder aus meiner Reaktion darauf (Gedanken, Bilder, Erinnerungen, Gefühle etc.) Haltungs- und Bewegungsimpulse registrieren.

5. Meditativer Zugang

**Umgebung, Tier** und/oder **Element** (Stein, Baum, Wasser, Wolke, Pflanze etc.) meditieren/ inkarnieren/ mich damit identifizieren (beispielsweise: ich als Baum o.Ä.) und Gedanken (a. Texte, Lieder), Gefühle, Bilder, Wünsche, Ängste, Sehnsüchte,... registrieren:

- Entweder zuerst **bewegungslos** (sitzend, stehend, liegend) und dann das innere Bewegt-Sein in äußere Bewegung münden lassen, ihm beim Improvisieren eine Form geben: Kristallisiert sich eine Haltung oder eine Bewegung, ein Motiv heraus?
- Und/oder als **Bewegungsmeditation**. (Dabei ist auch ein pantomimischer Zugang möglich, wobei es dann jedoch darauf ankommt, die äußere Form durch körperliches Erspüren der Haltung oder Bewegung zu füllen und zu öffnen, diese sich verändern und vertiefen zu lassen: In welchen Körperteilen spüre ich Impulse? Welche Energie? ... (Ein Wiedererkennen des Dargestellten ist dabei völlig belanglos.)

## 6. Körperliche Erkundung

Aufforderungscharakter wahrnehmen:

- alles Mögliche und Unmögliches ausprobieren, **rumspielen**, 'rumspinnen' (**abstrakte** Bewegungen),
- **konkrete** Haltungen, Positionen, Bewegungen, Handlungen oder Alltagsverrichtungen (bauen, (zer)schlagen, werfen,...)

→ und/oder später *als Teil* des Rituals?

## 7. Stimme

Will ich die Stimme dazu nehmen (Klänge, Laute, Melodie). Nehme ich den Text (Gedicht, Lied, vgl. oben) als Anregung, um Material zu generieren oder will er in die Performance? (Mögliches Problem: den anderen etwas zu erzählen statt selbst etwas zu erleben!)

## 8. Platz/Bild/'Bühne' gestalten (als Vorbereitung und/oder als Teil des Rituals?)

- Bild klären: Gibt es eine **Begrenzung** meiner 'Bühne'? Wenn ja, welche?
- **Objekte**, die ins Bild wollen, finden und aufstellen.
- Objekte **kreieren** oder gestalten (vgl. den Naturkünstler Andy Goldsworthy).
- Was will ich wie in den **Vorder-/Hintergrund** stellen?
- Wie will ich meinen **Raum** durch Dinge und meine Haltung/Position/Bewegung **strukturieren**?
- Sollen andere **Menschen/Teilnehmer** in einer bestimmten Rolle ins Bild, irgendwann dazukommen oder etwas tun?

Das alles erscheint natürlich in dieser Fülle erst einmal erschlagend und wird von mir dergestalt elementarisiert, dass ich betone, dass dies lediglich als Anregung zu verstehen ist. Auch wenn diese Reihenfolge (1. bis 8.) (einen) Sinn ergibt, ist jede Reihenfolge möglich. Oder es schiebt sich ein Aspekt derart in den Vordergrund, dass ich alle anderen (erst einmal) vernachlässige. So gab es Rituale, bei denen als Vorbereitung 'lediglich' ein Ort gestaltet war oder bei denen der Körper als Kunstwerk gestaltet wurde. Es geht darum, auf dieser Ent-deckungsreise mein ganz eigenes Ritual zu

ent-falten.

Es wird immer wieder die Erfahrung gemacht, dass man sich zu Beginn gar nicht vorstellen kann, ein Ritual zu ent-wickeln. Doch sobald der erste Schritt gemacht ist – auch wenn dieser im nachhinein in eine Sackgasse geführt hat – und ich mich einlasse, kann das bereits vorhandene Potential freigelegt werden. Hilfreich kann die Vorstellung sein – so sie positiv besetzt ist -, dass man mit Beginn dieser ‚Verleiblichungs‘-Zeit eine Schwelle überschreitet, über die man wie durch eine Kirchentür nun den anderen Raum der **Kathedrale Natur** betritt: Ich darf einfach da sein. Ich bin willkommen.

Außer dem Willen und der **Disziplin**, ‚dran‘ zu bleiben, braucht es auch **Geduld** und Warten-Können: Ich habe Zeit! Ich betone immer wieder, dass man nichts ‚machen‘ muss! Es geht darum, mich verwickeln zu lassen, mich einzulassen, im Gegenüber der Natur meine eigene Geschichte zu entdecken. Letztlich reicht es, wenn ich einfach da bin, mich der Situation überlasse. Im ‚schlimmsten‘ Fall besteht mein Ritual eben aus dem puren Dasein an diesem Ort – und vielleicht ist das genau das für mich in diesem Moment Stimmige! Es gibt jedenfalls **kein ‚richtig‘ oder ‚falsch‘**.

Andererseits weise ich auch darauf hin, dass ich dem **Zwang zur** – falsch verstandenen - **Authentizität** nicht entsprechen muss – in dem Sinne, dass authentisch nur das ist, was zutiefst innerlich und bedeutungsschwer gefühlt wird. Nein! Ich darf einfach auch etwas ausprobieren, etwas tun, was ich gar nicht fühle, was sich gar nicht stimmig anfühlt. Entweder das ‚Rumspielen‘ und -spinnen öffnet den Raum, dass etwas von mir hineinströmt – oder es bleibt eben unstimmig. Auch gut! Und vielleicht ist die Oberfläche im dialektischen Sinne stimmig, vielleicht ist in diesem Moment die Oberfläche das Authentische. Ich darf mich auch zu etwas überreden und so tun als ob. Ich muss nicht zwingend tiefsinnig oder kreativ sein! Und ich darf auch einfach ‚nur‘ Spaß daran haben – oder vielleicht selbst nicht mal das! Auf jeden Fall ist es wichtig herauszustellen, dass weder ich noch sonst jemand verstehen muss, was ich tue. Ich muss es niemandem erklären können!

Wenn ich dann einen Ort und **Material** habe, ist es sinnvoll, dieses ‚anzuprobieren‘, zu spüren, ob es ‚passt‘. Ein Ritual ist dann fertig, wenn es nichts mehr zu kürzen gibt! Vielleicht kann ich das Ritual nur einmal, später vor den Anderen begehen. Vielleicht ist es aber auch sinnvoll, es tatsächlich zu üben, so lange zu wiederholen, bis es automatisiert ist, bis ich nicht mehr über den äußeren Ablauf und die äußere Form nachdenken muss. Damit werde ich frei und offen für den Prozess beim abschließenden Vollzug – ein Prozess, der dann seine eigene Dynamik mit Unerwartetem und Überraschendem entwickeln kann. Durch die festgelegte und gefüllte Form kann so Trans-form-ation geschehen (vgl. unten). Wenn ich zuviel offen lasse, besteht die Gefahr, dass ich während der Performance in Klischees oder in alte Muster ver falle.

Manchmal geschieht die eigentliche Erfahrung auch schon bei dieser Vorbereitung und das anschließende Ritual ist dann ‚nur‘ noch ein Nachklang des Erlebten. Denn bei der Entstehung, die eigentlich keine ‚Vor‘-bereitung ist, werden bereits alle möglichen faszinierende und erschreckende Grunderfahrungen und lebensgeschichtliche Themen potentiell angesprochen: auf dem Weg sein, suchen, frustriert werden, zweifeln, staunen, sich verbunden fühlen, überrascht werden, Dankbarkeit

spüren, Sehnsucht nach der hier nur fragmentarisch erlebten Einheit, internalisierter Leistungsanspruch, resignieren, gut und schön dastehen wollen etc.

Die Zeit für die Verleblichung setze ich in Absprache mit den Teilnehmenden meist auf eineinhalb bis zwei Stunden an.

#### **IV. Begehung**

Die Begehung ist das Zentrale. Hier findet durch die begrenzte Zeit und vor allem durch das Gesehen-Werden und die Würdigung der anderen eine Verdichtung und Intensivierung statt, die während der unverbindlichen Zeit für mich alleine, in der ich auch vieles im Potentiellen belassen kann, so nicht entsteht.

Ich nenne die entstandene, zu begehende Gestaltung im Titel ‚Ritual‘. Denn darin schwingt die potentielle Tiefe des Erlebens, die spirituelle Dimension stärker mit als in dem Wort ‚Performance‘, das eher Assoziationen wachruft wie: etwas oberflächlich darstellen, etwas des billigen Effekts wegen tun oder ein distanzierteres Publikum unterhalten. Trotzdem handelt es sich bei diesem Ritual im eigentlichen Wortsinn um eine ‚Per-form-ance‘, weil etwas ‚durch‘ die ‚Form‘ scheint – etwas, das immer schon mehr ist, als ich zeigen kann und will – je nachdem, in wie weit ich mich darauf einlasse. Daher verwende ich den Begriff im Kurs erst, wenn ich ihn solcher Art eingeführt habe. In diesem Sinne sei er auch im Folgenden verstanden.

Das Wesentliche ist das bewusste und achtsame Mitvollziehen des eigenen Tuns, das achtsame Sein bei der Performance. Die dahinter stehende rationale Idee, das was ich mir dabei gedacht habe, also das intellektuelle Konzept, ist letztlich weniger bedeutsam. Schon gar nicht geht es darum, den anderen etwas vorzumachen, etwas zu zeigen, was sie verstehen sollen. Es geht darum, mich wirklich einzulassen, wozu ich Mut und Vertrauen brauche. So kann eine ganz eigene Dynamik entstehen. Ich begebe mich auf eine Reise, von der ich nicht sicher sein kann, wie sie endet. Diese Erfahrung machen wir immer wieder: Wir werden überrascht von dem, was mit uns geschieht. Das ist die eine Seite. Andererseits besteht bei alledem die gesamte Zeit über ein Schutz, gegeben durch die Form. Ich habe eine Struktur, die mir Halt und Sicherheit gewährt. So kann ich behutsam mit mir umgehen.

Wie oben angedeutet, besteht die Möglichkeit, andere Teilnehmende in die Begehung zu integrieren. Das sollte jedoch nicht vom eigenen Erleben ablenken. Es sei denn, die Beziehung ist, was ich erleben will.

Auch während der Begehung durch Blicke, Zeichen etc. mit den anderen Kontakt aufzunehmen macht es u.U. schwer, bei sich zu bleiben - es sei denn, man möchte wiederum genau das erleben!

Vor Beginn der jeweiligen Performance eines Teilnehmers bzw. einer Teilnehmerin erkundige ich mich, ob wir etwas wissen müssen. Beispielsweise ob es einen Titel gibt, wann oder wie das Ende der Performance stattfindet etc. Dann mache ich deutlich, dass es für uns ‚Zuschauende‘ nicht darum geht, distanziert wertend das Ganze zu beobachten, sondern der oder dem Aktiven den Raum offen zu

halten, als passiv Mitvollziehende würdigend innerlich mitzugehen und die eigenen Reaktionen wahrzunehmen. Ich fordere die/den Protagonisten auf, bewusst alle anderen einmal kurz anzuschauen und damit einzuladen, sie/ihn auf ihrem/seinem Weg in diesem Sinne zu begleiten. Dann schließen die ‚Zuschauenden‘ ihre Augen bis die/der Protagonist/in ihre Ausgangsposition und -haltung eingenommen hat und durch einen Laut das akustische Zeichen zum Öffnen der Augen gibt. Damit beginnt die Begehung.

## **V. Sharing**

*„Was ich von den anderen gesehen habe, hat mich gefesselt und oft tief berührt. Daher war es gut, sich im abschließenden Gespräch darüber auszutauschen. Es war besonders gut, dass dabei die Eindrücke und Interpretationen nebeneinander stehen bleiben konnten. Ich hatte schon tiefenpsychologische Deutungen befürchtet und konnte mich letztlich ‚stressfrei‘ jeder neuen Erfahrung stellen. So verlangte jeder Tag nach entsprechender Offenheit, war eine neue Herausforderung und im Ergebnis oft eine Überraschung für uns alle.“*  
A.D., Teilnehmerin

Beim anschließenden Austausch, den ich gerne mit dem englischen Begriff ‚Sharing‘ bezeichne, teilen wir einander unsere Wahrnehmungen, Bilder, Gedanken und Gefühle mit, unsere in uns entstandenen Kunstwerke, unsere ‚Filme‘, in denen wir uns wiedergefunden haben. Sie differieren natürlich aufgrund der unterschiedlichen Erfahrungshintergründe und Persönlichkeiten zum Teil weit. Wichtig ist jedoch, dass alle Wahrnehmungen gleichberechtigt nebeneinander stehen bleiben. Es ist völlig unwichtig, ob mein ‚Film‘ auch nur ansatzweise mit dem übereinstimmt, was sich der/die Protagonist/in dabei gedacht oder was er/sie dabei erlebt hat. Aber vielleicht weist das, was gesagt wird, den/die Protagonist/en/in auch auf etwas hin, was er/sie erlebt hat, aber nicht bewusst wahrgenommen hat. Vielleicht hat sie es auch gar nicht erlebt – und trotzdem ist es auch für sie/ihn bestimmt. Hier kommt der Reichtum einer Gruppe voll zum Tragen. Was da wahrgenommen und an eigenem Erleben geteilt wird, ist im wahrsten Sinne des Wortes wunderbar – und entlastet mich als Leiter.

## **VI. Theologische Reflektion**

### **Bedeutung der Form/Struktur**

Durch die Form wird ein Raum – ein ‚anderer Raum‘ – geöffnet, in den hinein ich ‚es‘ sich ent-falten

lassen kann, in dem sich vielleicht eine Ahnung des Mysteriums ereignet, sich etwas offenbart, was ich nicht machen kann – was prinzipiell auch gar nicht machbar ist. Wenn die Form stimmt, für mich – im dialektischen Sinne (vgl. oben) – stimmig ist, ich nicht etwas darstellen oder ‚machen‘ will und ich mich wirklich einlasse, kann durch die Form eine Trans-form-ation geschehen.

Immer wieder wird es bei der ‚Performance‘ ganz dicht, werden wir Zeuge/Zeugin von etwas Unverstelltem und Purem, werden wir als Aktive und als Würdigende zutiefst angerührt von dem, was da passiert, was – je nach Perspektive, je nach den eigenen Interpretamenten – über das Subjektive hinausgeht. Immer wieder bekommen wir dieses „geheimnisvolle Gefühl einer sprengenden Transzendenz“ (J.Bazaine). Es kann passieren, dass das chronologische Zeitgefühl zu verschwimmen beginnt und ich mich als ganz gegenwärtig erfahre, so etwas wie ‚Kairos‘, erfüllte Zeit, erlebe. Während dieser gehe ich ganz auf in dem, was ich gerade tue – oder auch (mit-)erlebe. ‚Es‘ macht einen Unterschied, es unterscheidet sich von unserer alltäglichen Erfahrung, es transzendiert das Kontinuum unserer alltäglichen Wahrnehmung.<sup>1</sup>

### **Performance als Tanz**

Spätestens seit Pina Bausch und ihrem Wuppertaler Tanztheater ist unter Tanz nicht nur „dancy“ Tanz zu verstehen. Neben der bewussten Ausführung entscheidet der Kontext darüber, was als Tanz angesehen wird. Hier also die klar definierte Performance, mit Anfang und Ende. Sie ist Tanz, weil sie Be-Weg-ung ist, in ihr immer ein Weg zurückgelegt wird. So können auch Alltagsverrichtungen (graben, etwas holen, wegwerfen, bauen, malen etc.) als Tanz verstanden werden, weil in diesem Kontext die Art und Weise der Gestaltung des Kunstwerkes mehr im Vordergrund steht als das Endprodukt. In diesem Sinne geht es hier also um die Essenz von ‚Tanz‘.

Als Tanz ist das Ritual an sich eine herausragende religiöse Spur, da dabei Leben verdichtet zum Ausdruck kommt und durch Kategorien wie Spiel, Beziehung, Wahrnehmung, Improvisation etc. strukturelle Parallelen zur religiösen Erfahrung aufweist.<sup>2</sup>

### **Tanz als Kunst**

Vielleicht kann zum besseren Verständnis des Geschehens beitragen, wenn man diese ‚Tanz‘-Performance als Kunst ansieht. Kunst ist immer schon Form, Sprache von Religion, die wiederum die Tiefe, der Gehalt von Kunst ist (vgl. P. Tillich). Insofern wird verständlich, dass wir durch diese Kunstwerke – und als solche nehmen wir sie auch immer wieder staunend wahr - eine Ahnung des Mysteriums, ein ‚Geschmack für das Unendliche‘ (F. Schleiermacher) bekommen. Auch wenn ich vielleicht nicht sagen kann, was ich erlebt habe, was genau mich angerührt hat, ‚habe‘ ich die Bilder. Meine Welt der Bilder kann sich verändern. Das bewusste Vollziehen des Rituals ist m.E. im eigentlichen Sinne Tanz, ist die Essenz von Tanz.

---

1

## Der Tag als Ritual

Der ganze Tagesablauf kann als Ritual bezeichnet werden, da die ‚Begehung‘ einer bestimmten, gleich bleibenden Form folgt:

- 1- seelisch-geistige **Vorbereitung** in Form der morgendlichen Bewegungsmeditationen
- 2- **Anfahrt** zum jeweiligen Ort in der Natur
- 3- Betreten/Öffnen eines ‚**anderen**‘, temporal und lokal abgesonderten **Raumes** in einer jeweils unterschiedlichen natürlichen Umgebung
- 4- **liminale/liminoide Erfahrung** des ‚Anderen‘ des Alltäglichen (‘Grenzerfahrung’) bei der Performance oder/und bei der Vorbereitung
- 5- **communitas**, die Erfahrung von tiefer Gemeinschaft durch die gegenseitige Würdigung und bei dem gemeinsamen Austausch mit möglicher Trans-form-ation, je nachdem wie tief mich das Erlebte berührt
- 6- **Rückfahrt**
- 7- mögliche **Integration** durch das Nachklingen und Nachwirken des Erlebten, wobei diese nicht bewusst durch Gespräche oder Überlegungen geschehen muss. Ich glaube, dass es wichtiger ist, das Erfahrene ‚im Herzen zu bewahren‘. Ich vertraue auch auf die Selbstregulation des Körper-Geist-Seele-Systems. (Diese benötigt jedoch mehr Zeit, als die täglichen Abende bieten. Daher plane ich einen freien Tag ein, an dem ich höchstens eine spielerische Gruppenimprovisation anbiete. Zur Integration des Erlebten gehört auch der letzte Tag, an dem vor Ort, im Haus und/oder im Dorf, ein Abschlussritual erarbeitet wird. In diesem sollen einerseits die einzelnen Rituale nachklingen, andererseits soll durch einen von Zuhause mitgebrachten Gegenstand die Brücke zum alltäglichen Leben geschlagen werden.)

## Natur als Raum

Welche spezifische Rolle spielt nun aber die natürliche Umgebung, die freie Natur? Anregungen für eine lohnende Aufführung bekommt man auch in einer städtischen Umgebung, die quantitativ ebenfalls ausreichend Eindrücke bietet. Möglicherweise gibt es besondere Orte, von denen eine potentielle Kraft ausgeht, sogenannte ‚heilige‘ Orte. Ich meine jedoch, dass sie – aber auch jeder andere, beliebige Ort – diese Kraft nur entfalten können, wenn ich sie für mich auch in diesen ‚heiligen‘ Kontext stelle, mich dazu in Beziehung setze.

Meines Erachtens macht die Qualität der Beziehung zur Natur die Besonderheit aus. Weder kann ich die Natur beeindrucken, ihr etwas vormachen, noch will die Natur mich beeindrucken, verändern oder erziehen. Da wir in diesem Sinne nichts voneinander wollen, darf ich so sein, wie ich bin – und kann die Natur wahrnehmen, wie sie (geworden) ist, ihre jeweilige Form, Farbe, Struktur, ihre Bewegung, ihre Art des Lebens und ihr Wachstum, ihre Schönheit, Verletzlichkeit und Angewiesenheit, aber auch ihre Bedrohlichkeit. Neben der Aufforderung, mich dienend und schützend

9

zu ihr zu verhalten, macht sie mir damit das Angebot, mich genauso zu sehen.

Diesem Angebot entspricht am ehesten die Haltung der Demut. Das lateinische Wort dafür, „humilitas“ mit seiner Wurzel 'humus' – Erde –, weist hin auf diese Entsprechung von Natur/Erde und der Haltung der Demut als Erdung. Je mehr und intensiver ich die Natur wahrnehme und mich auf sie einlasse, desto mehr Facetten enthüllt sie mir, in denen ich mich wiederfinden kann. Denn letztlich bin ich als Mikrokosmos immer auch Teil dieser Natur, bin ich als Lebewesen ein Teil allen natürlichen Lebens. So kann ich mit der Natur und über den „Umweg“ der Natur zu unserer gemeinsamen und meiner eigenen Lebensquelle finden, kann ich neuen Lebensmut, Lebenskraft, Trost, Heilung und mehr Lebendigkeit gewinnen. So kann mir die Natur Leiterin auf dem Weg zum „Geheimnis des Lebens“ sein, das ich, der ich mein Leben im Sinne des christlichen Glaubens verstehe, personifiziert ‚Gott‘ nenne.

Letztlich übersteigt das Erleben all diese Annäherungsversuche und geht in diesen Aspekten nicht auf. Es geht gar nicht auf!

Ich denke, letztlich ist es reines Geschenk.

*„Manchmal schien es, als spiele die Natur mit mir. Locket mich mal hierhin, mal dorthin und entlockt mir ungeahnte ... Fähigkeiten.“*

A.D., Kursteilnehmerin

*„An diesem Tag im Gebirge habe ich eine tiefe Wertschätzung empfunden für das, was mir gezeigt wird, was ich spüre und was ich tue, und eine tiefe Verbundenheit, was als das Eigentliche nie in Worten gefasst werden kann.“*

S.B., Kursteilnehmerin

Frieder Mann, Augustastr. 50, 53173 Bonn, Tel. 0228-3698708

[1] Da diese Erfahrung nicht herstellbar ist und die religiöse Interpretation davon abhängt, ob ich sie in dem Kontext ‚Religion‘, bzw. ‚Spiritualität‘ sehe, muss an dieser Stelle M.Csikszentmihalyi (Das flow-Erlebnis. Jenseits von Angst und Langeweile, Stuttgart 2005) widersprochen werden, der diese als ‚flow‘ (= Fließen) beschreibbare Erfahrung per se als religiös interpretiert.

[2] Vgl. F.M.: Das Leben tanzen – Spiritualität und Tanz, in: choreae, Zeitschrift für Tanz, Bewegung und Leiblichkeit in Liturgie und Spiritualität 1,1997, 2-6.