

UNSERE WELT zu gestalten

Heike Pourian legt ein großes Buch vor

VON CHARLOTTE REHBOCK-WALTER

„Wenn wir wieder wahrnehmen – wach und spürend den Krisen unserer Zeit begegnen“. Könnte der Buchtitel nicht auch das Thema eines Feldenkrais-Seminars oder einer -Tagung sein? Nicht von ungefähr haben wir **Heike Pourian**, Autorin dieses ganz besonderen Buchs, gebeten, den **Eröffnungsvortrag, „Das Somatische ist radikal politisch“, bei unserem Kongress 2022 in München** zu halten. Auf der Rückseite des Bucheinbands lesen wir: „Eine Gesellschaft, die auf Wahrnehmen beruht, [...] das ist eine echte Revolution. Wenn wir uns erlauben, tief und lauschend in unsere Körperlichkeit hineinzusinken, dann wird erfahrbar, dass es so etwas wie Frieden nicht nur geben müsste, sondern dass es ihn wirklich gibt, in uns, in jeder Faser unseres Seins.“

Der Schwerpunkt der Praxis des somatischen Erlebens liegt bei Heike Pourian auf der *Contact Improvisation*, die die diplomierte Kulturpädagogin in Kursen und Workshops seit vielen Jahren hauptberuflich unterrichtet. Doch wie beim Lesen des Buches schnell klar wird, besitzt sie einen breiten Erfahrungsschatz auch mit vielen anderen somatischen Methoden, darunter Feldenkrais. Die somatische Praxis ist für die

Autorin kein Selbstzweck, dient nicht einer Selbstoptimierung, sondern sowohl auf der individuellen als auch der gesellschaftlichen Ebene der Potenzialentfaltung und ist Voraussetzung für eine längst überfällige Transformation unserer Gesellschaft. Die Zusammenhänge erforscht Heike Pourian seit 30 Jahren mit fundierter Kenntnis aus vielen Bereichen wie Kindesentwicklung, Traumapsychologie, Philosophie, Soziologie, Ökologie, Ökonomie und anderen mehr.

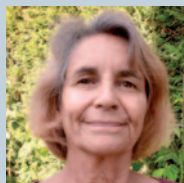
■ *Wandelforscherin*

Dementsprechend versteht sich Heike auch als Wandelforscherin, als „Expertin für die Schnittstelle zwischen dem Somatischen und dem Politischen [...], zwischen Verstehen und Spüren, Spiel und Ernsthaftigkeit, Wahrnehmen und Denken.“ (30) Und der Wandel fängt bereits damit an, wie dieses wunderbare Buch gestaltet und aufgebaut ist. Auf den ersten Blick faszinieren die Bilder der Künstlerin und Dialog-Begleiterin Sibylle Reichel. Verschiedene Schriftfarben kennzeichnen, ob die Autorin von ihrer eigenen Arbeit und persönlichen Erfahrungen erzählt, in Einschüben Hintergrundwissen erläutert oder die Leser*innen direkt zu einer Wahrnehmung einlädt. Leere Seiten sind für eigene Beiträge, Gedanken oder Bilder, reserviert. Farbige Seiten zwischen den Hauptkapiteln reflektieren jeweils ein Gegensatzpaar, z. B. „Altes / Neues“, „Kleine Schritte / Große Visionen“, „Wahrnehmung / Interpretation“. Und selbst die Fußnoten sind eine Fundgrube, dienen entweder ergänzender, differenzierter Betrachtung oder verweisen auf wertvolle Quellen. In der Einleitung lädt Heike ihre Leser*innen zu einer Begegnung mit ihr ein und auch dazu, dieses Buch vielleicht gemeinsam mit anderen zu lesen. Dabei lässt uns Heike an ihrem ganz persönlichen Erleben teilhaben, ihrem eigenen Entwicklungsprozess, ihren Gedanken, Gefühlen, Fragen und Einsichten. Und nie erzeugt sie dabei ein Gefühl von Überlegenheit oder Bevormundung, sondern fordert im Gegenteil dazu auf, „ein*e selbständig*er, ein*e kritische*r Leser*in zu sein“ und fragt: „Bist du bereit, dich beim Lesen meinem Blick auf die Dinge zu öffnen und dir selbst zu trau-

DIE AUTORIN

Charlotte Rehbock-Walter

Feldenkrais-Lehrerin in eigener Praxis in München, seit vielen Jahren engagiert im FVD



u. a. als Vertreterin der Fachgruppe Psychologie und als Programmbeirätin für die Jahrestagungen.

Kontakt: charlotte.rehbock@t-online.de



Cover: www.wahrnehmen.org

■ *Das Buch* **Heike Pourian** **Wenn wir wieder wahrnehmen**

Mit Bildern von Sibylle Reichel und einem Beiheft.
 Waldkappel, 2021, 546 S.
 14,00 EUR Sockelbetrag,
 38,00 EUR Richtwert.

en? Wirst du dein Horchen ebenso wichtig nehmen wie das, was ich schreibe?" (30)

Während ich lesend Heikes Erleben folge, bin ich immer wieder tief berührt, fühle mich erinnert an eigene Erlebnisse und Sehnsüchte. So beispielsweise, wenn sie von dem Klassenkameraden erzählt, wie er ausgefragt wurde und keine Antworten fand, und es sie fast zerriss, weil sie nicht einsagen, nicht helfen durfte. Meine innere Empörung darüber, wie Mitschüler*innen auf ähnliche Weise manchmal gedemütigt wurden und ich hilflos zusehen musste, ist mir auch nach etwa 60 Jahren noch sehr gegenwärtig. Wie Heike spürte ich, dass da etwas gründlich „falsch“ war. Heike benennt es als „strukturelle Gewalt“, die sich so durch unseren Alltag zieht, dass die meisten sie gar nicht mehr wahrnehmen, „gleichgültig, unempfindlich und stumpf“ werden. Genauso fühle ich mit, wenn Heike über ihre Lust an Bewegung als Kind und Jugendliche berichtet, begleitet aber immer wieder vom Gefühl, nicht „richtig“ und linkisch zu sein. Die Freiheit, die sie dagegen erlebt, als sie tiefer eintaucht in die *Contact Improvisation*, fand ich durch meine Erfahrung mit der Feldenkrais-Methode.

Und so geht es weiter mit den Entdeckungen, und immer wieder stoße ich auf Fragen und Überlegungen, die mir einerseits in der Feldenkrais-Arbeit, andererseits in meiner traumatherapeutischen Arbeit oder auch meinem politischen Engagement begegnen. So schreibt Heike, „ich widme einen erheblichen Teil meiner Zeit dieser Frage: Wie gelangen wir als Menschheit an den Punkt, dass jede*r in der Lage ist, Verantwortung für ihr*sein eigenes Handeln zu überneh-

men“ (264) – War das nicht auch Moshé Feldenkrais' tiefes Anliegen? Mir liegt besonders am Herzen, dass Heike immer wieder darauf hinweist, dass wir die somatischen Methoden nicht dazu nutzen sollten, um uns besser anzupassen an dem Leben nicht dienende Bedingungen, nicht „den Stress wegzumachen“ (340, siehe auch 71), sondern um Teil der Veränderungsbeziehung zu werden. „Wir brauchen wahrnehmungsfördernde Lebensräume, keine Reparaturstationen“ (340), schreibt sie. Und weiter: „Wir haben vergessen, dass Wahrnehmung die Quelle von Beziehung ist und dass sie uns ermöglicht, unsere Welt zu gestalten.“ (343)

■ *Praxis des spürenden Aktivismus*

Mit „Standing with the Earth“ entwickelt Heike zudem eine „Praxis des spürenden Aktivismus“ (362), die sie beschreibt als „Aufruf zum gemeinsamen Innehalten und Wahrnehmen in Zeiten tiefgreifender Krise und Ratlosigkeit. Die Praxis kann uns dabei unterstützen, weder in lähmende Verzweiflung noch in blinden Aktivismus zu verfallen. Sie kann als Nährboden dienen für unser vielfältiges Tätigwerden.“ (392) Und dieses Tätigwerden und Experimentieren mit neuen Formen des Zusammenlebens hat an vielen Orten in unterschiedlichsten Bereichen bereits begonnen: in Schulen für Potenzialentfaltung (59), in *Shared Spaces* (265), in Bürger*innenräten und in Unternehmen, die nach den Werten der Gemeinwohlökonomie wirtschaften (297-298), um nur einige zu nennen.

Ich merke, wie schwer es mir fällt, mich hier zu begrenzen. Heike widmet sich praktisch allen Aspekten unseres menschlichen Seins, unserem Bedürfnis nach Kontakt, Berührung und Verbundenheit, ohne uns selbst zu verleugnen, Integrität und Zugehörigkeit gleichermaßen zu erfahren. Sie benennt, was uns daran hindert, erzählt aber auch von den vielen Menschen und Initiativen, die sich bereits auf den Weg gemacht haben, den fälligen Paradigmenwechsel in die Welt zu bringen. Mit einem letzten Zitat möchte ich schließen: „In der Tiefe unseres Herzens wissen wir wohl alle, dass das unsere Evolutionsaufgabe ist: die Gabe des Verstandes gestaltend und wertschätzend mit dem Lebensnetz zu verweben, anstatt uns im angstgespeisten Größenwahn gegen das Leben zu wenden.“ (175)