

Resonanzkörper sein

Was können wir von der Intelligenz menschlicher Körper für unser Zusammenleben lernen? Heike Pourian ist überzeugt, dass Wandel sich nicht herbeidenken lässt, sondern körperlich erfahren werden muss. In ihrem ungewöhnlichen Buch »Wenn wir wieder wahrnehmen« beschreibt sie – ausgehend von ihrem eigenen Lernweg mit dem freien Tanzstil »Contact Improvisation« –, wie kultureller Wandel bei jedem einzelnen Menschen und in Gruppen ansetzen kann.

Viele Institutionen beruhen auf machthierarchischen Prinzipien. Dass Selbstorganisation und dezentrale Kommunikation möglich sind, lasse sich bei der Contact Improvisation erfahren. Hier, so Pourian, würde sinnlich spürbar, wie die eigene Balance von der Balance anderer abhängig ist und umgekehrt. Zugleich würde erfahrbar, dass dynamisches Getragensein befriedigender sein kann als der Rückzug in vermeintlich sichere Autonomie und Kontrolle. Tief in unserem Körper wohne das Wissen, dass alles auf Gegenseitigkeit beruht: Bei der Contact Improvisation erlauben die Tanzenden anderen Personen, sich über wandernde Berührungspunkte durch ihren Körper hindurch selbst umfassender wahrzunehmen. Heike Pourian entdeckt Wahrnehmung als Quelle von Beziehung. Darum versteht sie das Spüren auch als politische Kraft im Sinne von Beuys' Sozialer Plastik: Aus der Art, wie wir wahrnehmen, gestalten wir tagtäglich Gesellschaft. Gerade im Mangel aufmerksamer Wahrnehmung erkennt die Autorin die Ursache für zahlreiche Krisen der heutigen Zeit. Sie spricht auch von einem kollektiven Trauma: Wir würden in den meisten Fällen in eine Welt der Nichtwahrnehmenden hineingeboren, erführen keine Resonanz, und so fiele es uns schwer, Empfinden für uns selbst zu entwickeln. In unserer Zivilisation entwickelten viele Menschen die Abspaltung von ihren Gefühlen als Überlebensstrategie, um dann – nicht zuletzt in Institutionen wie der Schule – in einer Art von Notfallmodus zu funktionieren. Permanente Anspannung verhindere jedoch Resonanz; wenn Gewalt ein Normalzustand ist – und sei es die Gewalt der vorenthaltenen Aufmerksamkeit –, würde Taubheit zum Normalzustand. Um den Krisen unserer Zeit zu begegnen, seien gerade wieder das wache körperliche Spüren sowie das Zulassen von Gefühlen und Emotionen erforderlich.

Heike Pourians Vision sind lebensförderliche Umfelder, die sie »sozialer Uterus« nennt: Räume, die von Menschen gebildet werden, die andere begleiten und wo Menschen sich zeigen können, wie sie sind – auch verletzlich – weil ganz in die Kompetenz vertraut wird, die jeder mitbringt. Konkret wird dies in Initiativen, die die Autorin mitbegründet hat und vorstellt, etwa »Standing with the Earth«, eine lauschende Form politischer Praxis, und »Sensing the Change«, eine körperbasierte politische Forschungsbewegung.

Es ist dies ein sehr persönliches und berührendes Buch mit einer gesellschaftlichen Vision, die tiefgreifend und greifbar zugleich ist. Keine der über fünfhundert Seiten mochte ich überblättern.

Grit Fröhlich



Wenn wir wieder wahrnehmen

Wach und spürend den Krisen unserer Zeit begegnen.

Heike Pourian

Hrsg. Ideen³ e.V., Eigenverlag 2021

545 Seiten

Preis: »Gib was Du kannst!« (Richtwert: 38 Euro)