

# Körperarbeit ist Kunst

## INTUITIVE KÖRPERARBEIT

Körperarbeit ist Kunst, nicht Wissenschaft.

Die Poesie der Sehnsucht ist ihre Sprache, nicht die Prosa des klinischen Berichts.

Sie findet statt in der Beziehung, nicht in der Behandlung; in der menschlichen Beziehung, nicht in der „therapeutischen“.

Körperarbeit sprengt das Gefüge der Fassadenhaftigkeit, so wie eine Pflanze auf dem Weg zum Licht durch Asphalt wächst. Wer durch den Prozess der Entpanzerung gegangen ist, ist für immer verloren für die Ersatzwelten aller Zeiten und Orte, für immer gewonnen für die wortlose Weisheit der universellen Pulsation. Orden gibt es allerdings nicht dafür, höchstens Bußgeldbescheide. Wer der Welt mit offenem Herzen begegnet, stört die Konferenz der Lebenslügen, schürt die Todesangst der Spießler.

Körperarbeit untergräbt die Haltung des andauernden kritischen Zweifels und andere sozial erwünschte Fertigkeiten, Überzeugungen aus denen der soziale Konsens gestrickt ist.

Körperarbeit lehrt nicht den Ernst, sondern das Spiel des Lebens.

Mehr und mehr und für immer aus dem Strömen zu leben ist ihr Ziel, ihre Sehnsucht.

Körperarbeit bringt notwendigerweise Krisen mit sich.

In dem Maße und Rhythmus, wie die Panzerung sich löst und verfestigt und wieder löst, findet ein ständiger Perspektivenwechsel statt.

Es geschieht häufig, dass Leute im Verlauf ihres Prozesses - wie aus einem Traum erwacht - auf ihr Leben schauen, das ihnen nur noch grau-beige vorkommt: diese Beziehung, dieser Beruf, dieser faule Kompromiss, jedes Scheinproblem.

Am Ende einer Sitzung in der Ekstase der freigesetzten Energie, mag jener tyrannische Vorgesetzte wie ein ausgemusterter Gartenzweig erscheinen, ohne wirkliche Macht. Und diese Hemmung, mit der man vor einer halben Stunde noch identifiziert war, scheint nur noch eine periphere Marotte zu sein, die man abstreifen könnte wie einen seidenen Umhang.

Drei Tage später, wenn der Panzer wieder dichter geworden ist, ist aus dem Gartenzweig wieder eine unüberwindliche, angsteinflößende Instanz geworden - aber vielleicht nicht mehr ganz so übermächtig wie zuvor. Der Panzer hat einen kleinen Riss bekommen. So kommt ein Riss zum anderen, und langsam wächst man aus dem Panzer heraus. Langsam. Denn der Prozess der Entpanzerung dauert meistens Jahre.

„Wachstum braucht Zeit“, schrieb schon der alte Fritz Perls an die Adresse der Veränderungs-Maniker, die unter Wachstum nur den Austausch von Konzepten verstanden: MINDFUCKER, wie Perls sie nannte. Ich habe schon mit zahlreichen Leuten gearbeitet, die zuvor in den Mikrowellen-Workshops solcher Veränderungstechnologen und Introjektverfütterer gebrutzelt haben: nach drei bis fünf tiefen Atemzügen fällt das oft teuer erworbene neue Selbstkonzept mal lautlos, mal ächzend in sich zusammen, und das alte neurotische Unglück bricht hervor wie eine aufgestaute Schlammflut.

Dieser Prozess dauert Jahre, die jedoch nicht voller Hoffnung auf Einsicht und bessere Zeiten vertan, sondern als wirkliche Lehrjahre erlebt werden, erst voller Wirrarr und Risiken, dann voller wiederentdeckter Leidenschaft und Lebensfreude, voller aufdämmernder Ahnung, worum es geht.

Am Ende ist man in einer anderen Welt angekommen und schaut ungläubig, aber auch amüsiert zurück. Wie konnte man früher nur...? Man bekämpft die Welt nicht mehr, man passt sich ihr auch nicht an, man lebt einfach woanders, inmitten der alten Welt. Das Leben ist einfacher geworden, die Sehnsucht ist geblieben, stärker, leuchtender und brennender als je zuvor - und die Entschlossenheit, den Weg jenseits aller Neurosen zu Ende zu gehen.

Loil Neidhöfer