

Ein kleiner ritueller Tanz

Altea Garrido, Tänzerin, Choreografin und Integraler Somatischer Coach

Gespräch, Berlin, 20. März 2023

Silvia Nettekoven: Vor ungefähr zehn Jahren, 2013/14, ist mir aufgefallen, dass ich immer in dieser Haltung aufwache: Ellenbogen nach oben, der Handballen am Haaransatz, die Hand mittig auf dem Kopf. (Abb. 1) Die Haltung kam so oft vor, dass ich sie mir gemerkt habe. Einige Jahre später besuchte ich die Antikensammlung Berlin und bemerkte dort die Exekias Scherben. Die auf den Scherben abgebildeten Personen sind in dieser Haltung dargestellt, das hat mich erstaunt. Auf den Exekias-Scherben ist eine Trauer- und Klagesituation dargestellt. Bei mir ist diese unbewusst ausgeführte Haltung ebenfalls in einer Trauerzeit aufgetreten, damals starben kurz nacheinander meine Eltern und andere Verwandte der älteren Generation. Diese Geste verwendete ich sonst nicht, ich kannte sie ja gar nicht! Vor etwa zwei Jahren habe ich mir dann vorgenommen, darauf zu achten, in welchen sonstigen Gesten und Haltungen ich erwache. Wenn man sich das vornimmt, ist es ähnlich wie sich vorzunehmen, auf die Träume zu achten, man erinnert sich dann besser. Wenn ich aufwachte, auch in der Nacht, habe ich dann immer eine kleine Strichmännchenzeichnung mit ein paar Notizen dazu gemacht. Die habe ich dann nachgestellt und umgezeichnet. (Sie sehen sich die Zeichnungen an.) Hier sind die Gesten zu Gruppen geordnet, einige haben eindeutig mit Trauer zu tun, und zwar immer die, bei denen die Hände am Gesicht sind. (S. 19) Meine Frage zu den Gesten und Haltungen ist zum einen: Was drückt es aus? Und warum mache ich das, denn es sind ja Gesten, die man größtenteils heutzutage nicht verwendet. Nachdem ich diese eine Übereinstimmung gefunden hatte, recherchierte ich intensiver und habe viele weitere Entsprechungen gefunden. (Sie betrachten das Material.) Diese Haltung ist besonders interessant, das Daumengelenk drückt in das Stirn-Chakra, die Faust ist ganz locker. (Abb. 2) Wenn man das macht, dann spürt man etwas, Energie breitet sich aus.



Abb. 1



Abb. 2



Abb. 3

Altea Garrido: An jedem Ort, an dem man seine Hände platziert, öffnet sich der Körper. Diese Geste, die du erwähnst, erinnert mich an meine Arbeit mit der Methode der Fedora Aberastury: Conscious System for Movement Technique. Diese Technik wurde von ihr in Argentinien entwickelt. Durch gezielte Berührung an spezifischen Punkten kann der Körper angesprochen werden. Mit subtilen Gelenkbewegungen wird die Energie freigesetzt und durch den Körper gelenkt.

Wenn bestimmte Energiepunkte im Körper geöffnet sind, kann der Vagusnerv die Regulation des Parasympathikus und Sympathikus effektiver steuern, was zu einem Zustand der Ruhe führt.

Es ist interessant zu beobachten, dass auch in kollektiven Situationen wie beim Fußball ähnliche Gesten, (Abb. 3) wie die deine, zu sehen sind. Wenn ein Gegentor fällt, machen viele Menschen ähnliche Bewegungen auch in Katastrophensituationen sieht man solche Gesten häufig. Auf deinen Abbildungen bewegt sich jedoch nur eine Hand. Was bedeutet das? Ist es ein Akt des Schutzes? Möglicherweise ähnlich wie bei Asterix, wo der Himmel auf uns herabfallen könnte.

Als ich deine Abbildung sah, hatte ich spontan das Gefühl, dass diese Geste die Seele im Körper "hält" - das war mein erster Gedanke. Wie du erwähntest, findet diese Geste im Zusammenhang mit deiner Trauer statt, wenn Menschen um uns sterben und all diese Energien verloren gehen, könnte diese Geste dir helfen, die eigene Energie, die eigene Seele bei dir zu halten.

Ich beschäftige mich intensiv mit Nervensystemen und ihrer Regulation. Umarmungen und Selbstberührungen haben eine beruhigende Wirkung. Sie vermitteln der Person ein Gefühl der Zugehörigkeit und bestätigen ihre Existenz. Ohne Berührung könnten wir fast vergessen, dass wir einen eigenen Körper haben. Die Verwurzelung in der Realität erfordert ebenfalls Berührung. Ein Baby benötigt diese, um sich sicher und begrenzt zu fühlen. Alles, was uns berührt, verankert uns in dieser Realität und ermöglicht es uns, dieses Gefäß für unsere Seele zu spüren und zu beruhigen.

Wenn Kinder beispielsweise Vernachlässigung oder andere Traumata erlebt haben, kommt es zu einer Spaltung von Geist und Körper. Um sich selbst zu spüren, benötigen diese Personen danach oft intensive Stimulation. Manche suchen diese Intensität in Kontaktsportarten oder riskanten Hobbys. Im schlimmsten Fall greifen sie zu selbstverletzendem Verhalten, da der Körper sonst kaum spürbar ist. Wenn man sich jedoch selbst umarmt und sich dieses Gefühl des "Gefäßes" selbst schenkt, beruhigt sich das gesamte System, und Seele und Körper können in Harmonie zusammenarbeiten.

Diese Art, uns selbst zu berühren, um das System zu beruhigen und den Körper zu harmonisieren, wird auch bei der Klopftechnik in der Akupressur verwendet. Die ganze Oberfläche, die wir haben, braucht Pflege, sie ist unser Gefäß, und diese Pflege wiederum stellt eine gute Beziehung zu sich selbst her.

Ich beobachte auch gerne rituelle Haltungen, z.B. das Zusammenlegen der Hände beim Gebet, durch Yoga habe ich bemerkt "Das tut mir gut", obwohl ich eine abtrünnige Katholikin bin.

S.N.: Diese Haltung ist ja auch viel älter als der Katholizismus.

A.G.: Eben. Beispielsweise die Mudras, wie sie im Yoga genannt werden, das ist etwa so, wie Heimat im eigenen Körper zu finden.

S.N.: Diese Haltung finde ich besonders interessant, davon habe ich sehr viele Beispiele gefunden, die Adorantenhaltung. (Abb. 2, Seite 104) Man hat diese Geste als Gebet oder Verehrung gemacht. Das stammt wohl noch aus der Zeit vor dem Patriarchat, hier sieht man eine Priesterin oder Göttin und vor ihr steht ein Adorant. (Abb. 1)

A.G.: Es kommt mir so vor, als ob die Gesten etwas mit den Chakren zu tun hätten.

S.N.: Ja, das sind eindeutig Energiepunkte. Hier noch ein anderes Beispiel, die beiden Fäuste sind so aufgestellt. (Abb. 2) Die Beispiele hier sind fast alle aus Kreta. Da scheint doch ein Zusammenhang zu bestehen, zwischen mir und diesen alten Zeiten.

A.G.: Es ist, als ob du dich mit einer ursprünglichen Sprache verbindest, wie eine Antenne oder etwas Ähnliches. Ich betrachte den Körper auch als eine Antenne, als ein Instrument, mit dem wir verschiedene Frequenzen empfangen und senden. Vielleicht werden durch diese Haltungen elektrische Kreisläufe geöffnet oder geschlossen, ähnlich wie es im Yoga mit den Mudras praktiziert wird. Für mich sieht es so aus, als ob du diese "Antenne" auf unterschiedliche Dinge ausrichten kannst. Also, was empfängst du? Welche Signale sendest du an deinen eigenen Körper? In welche Frequenz stimmst du dich ein?

Ich finde beispielsweise die körperlichen Rituale in religiösen Praktiken sehr bereichernd. In der muslimischen Religion wird den Gläubigen beispielsweise vorgeschrieben, mehrmals am Tag ein Mini-Fitnessstraining zu absolvieren, wenn sie beten. Das Beugen, Hinunter- und Heraufkommen ist ein Fitnessprogramm. Dadurch entsteht ein Rhythmus im Tagesablauf, eine Pause von den sonstigen Aktivitäten. Es ist ein Moment, um sich wieder auszurichten und sich bewusst zu werden, dass man Teil von etwas Größerem ist. Auch im Judentum gibt es sehr körperliche Rituale. In der Kabbala, einer mystischen Tradition des Judentums, gibt es den "Baum des Lebens". Es gibt Menschen, die den Körper mit Hilfe von Klangschalen behandeln, indem sie die Energieflüsse des Baumes des Lebens aktivieren.

Wir alle besitzen zweifellos eine immense heilende Kraft in unseren Händen, die in dieser Kultur oft übersehen oder bewusst ignoriert wird. Als Mütter wissen wir jedoch aus eigener Erfahrung, wie heilsam es für ein Kind ist, es zu berühren. Man kann sich vorstellen, dass wir durch eine innere Weisheit intuitiv vieles darüber wissen.

(Sie sehen sich weitere Zeichnungen an.)

S.N.: Auffällig ist, dass die Gesten hauptsächlich aus der Zeit vor dem Patriarchat stammen, die Antike gehört zwar schon zum Patriarchat, aber die Gesten wurden ja auch weitergeführt.

A.G.: Ja, da ist definitiv etwas verloren gegangen. Letztes Jahr war ich auf Sardinien und dort entdeckte ich eine faszinierende alte Kultur, die ihre Bauweise auf heiligen Geometrien aufbaute. In den alten Kulturen war es von großer Bedeutung, ob man in einem viereckigen oder runden Raum lebte. Es gab Kulturen, in denen Männer in viereckigen Räumen schliefen und Frauen in runden Räumen. Der Eingang für die Männer war eine große Öffnung mit



Abb. 1



Abb. 2

Flügeltüren, während der Eingang für die Frauen wie ein Torbogen oder ein kleiner Tunnel gestaltet war. Die Männer hatten flache Dächer, während die Dächer der Frauen gewölbt waren.

Dieses Wissen und diese Weisheiten sind in unserer Kultur teilweise verloren gegangen. Geometrien haben eine Wirkung und sie sind überall präsent, auch im Christentum.

Alle Symbole haben eine tiefere Bedeutung.

Aber was tut uns gut? Wie können wir uns mit dieser heiligen Geometrie verbinden? Ich vermute, dass wir uns über unseren Körper und verschiedene Positionen oder Haltungen mit anderen Geometrien oder Energien synchronisieren können. Wenn ich deine Zeichnungen betrachte, sehe ich fast einen kleinen rituellen Tanz. Du könntest die Gesten auch tagsüber explorativ ausführen und intuitiv damit umgehen. Welche Geste tut mir wann gut? Das könnte eine interessante Erforschung sein.

S.N.: In der Reihenfolge meiner Gesten findet eine Veränderung statt. Eine Zeitlang dachte ich, das wiederholt sich ja eigentlich immer, aber das ist nicht der Fall. Hier ist die Abfolge: Am Anfang gab es viele Gesten im Trauerzusammenhang, auch die Gesten mit der Faust im Gesicht gehören dazu. Über eine Zeitspanne von einem Jahr änderten sich die Gesten mehr zu einer Öffnung hin, die Trauerhaltungen wurden weniger, es wurde eine andere Stimmung ausgedrückt.

A.G.: Für mich ist dies ein Signal von "Aufgeben" (S.107, Abb. 1). Im Schauspiel könnte das Zusammenlegen der Hände (S.107, Abb. 2) als Geste des Sammelns eingesetzt werden oder möglicherweise die Suche nach einer Quelle aus der ich nun handeln werde oder die aktiviert wird repräsentieren. Wenn ich aus diesen Gesten etwas Choreografisches machen würde, ganz intuitiv: Zuerst Trauer, dann gebe ich mich hin. Nun bin ich bereit und erhalte Informationen: Wohin führt es mich?

Eine Körperhaltung des Sammelns findet man auch bei Angela Merkel, wie zum Beispiel die Raute. Es wäre interessant, eine kleine Abfolge dieser Haltungen als Selbsterfahrung oder Experiment zu gestalten. Oder vielleicht könntest du einen Aufruf starten, bei dem Leute dir

beschreiben, wie sie aufwachen. Ich habe selbst noch nie darauf geachtet, wie ich aufwache.

S.N.: Ich finde die Frage, das Thema interessant, wo eigentlich unsere eigenen Grenzen sind, inwieweit das eigene Leben definitiv begrenzt ist oder wie weit es eigentlich reicht. In die Vergangenheit und in die Breite und in die Tiefe? Diese Gesten, die ich unbewusst mache, sind eigentlich für mich fast ein Beweis dafür, dass es sehr weit in die Tiefe reicht, sei es biologisch oder dass Verbindungen im Unbewussten bestehen.

A.G. Ich finde es wunderbar, dass du so viel Material aus diesen matriarchalischen Kulturen besitzt. Die Weisheit über Energien wurde leider ausgelöscht. Irgendwann begann man nur noch die Materie zu zählen, die Wissenschaft erforschte Atome, doch alles wurde sehr mechanistisch. Wir leben immer noch in einer Welt, die stark nach Newton ausgerichtet ist, obwohl wir eigentlich alle wissen, dass es anders ist. Einstein sagte einst, dass die Realität eine hartnäckige Illusion sei. Im Kern gibt es keine wirkliche Materie, denn der Raum ist mehr von Leere durchzogen als von Materie, und diese Leere ist keineswegs leer.

Menschen, die heute nicht materialistisch denken, werden oft schief angesehen. Die althergebrachte Weisheit darüber, wie man mit Energie verbunden ist, wird dann gerne als Okkultismus oder Esoterik abgetan.

Es gibt eine Fülle an Ur-Weisheiten, die es wiederzuentdecken gilt. Im Konzept des "Embodiments" wird angenommen, dass eine körperliche Geste oder Bewegung die Emotionen verändern kann. Ich persönlich finde dies ein wenig mechanistisch, als ob man sich selbst manipulieren würde, um produktiver und effektiver zu werden. Doch tatsächlich können wir über unseren Körper Signale senden und uns für eine andere Frequenz öffnen. Dadurch können wir einen Wechsel des mentalen Zustandes anregen. Dies ist einer der Gründe, warum Asanas so wertvoll sind, da sie uns einladen, eine andere Art der Wahrnehmung zu erleben.

Ein weiteres Gebiet, das mich sehr interessiert, ist die Psychosomatik. Emotionale Probleme können sich im Körper manifestieren und der Körper wird zum Ausdruck dieser Probleme. Doch der Körper "spricht" eine Sprache, die nicht unbedingt übersetzbar ist. Von Orthopäden erhält man vielleicht physiotherapeutische Behandlungen oder Schmerzmittel. Aber wie können wir uns mit unserem Körper in Einklang bringen, um zu verstehen, warum es gerade gut ist, eine



Abb. 1



Abb. 2

Verspannung zu haben? Was signalisiert uns das? Genau das versuche ich herauszufinden: eine Übersetzung von körperlichem Schmerz in Erkenntnis, eine Botschaft über eine mögliche Lösung des Problems.

Im Schamanismus und in vielen spirituellen Richtungen, im Kern des Mystischen, geht es um den Kontakt zu einer zeitlosen Weisheit, die sich mit unserer ewigen Seele oder unserem ewigen Selbst verbindet. Diese Weisheit weiß, wie Heilung möglich ist, wie wir uns in Einklang bringen können. Leider ist dies in unserer Gesellschaft kaum aussprechbar.

S.N.: Die Naturvölker haben einen anderen Zugang dazu.

A.G. Ja, die Kulturen, die mit Ayahuasca oder anderen pflanzlichen Medizinen arbeiten, übertragen dies auch in Muster. Ein Beispiel dafür sind die Shipibos in Peru, die Stoffe mit ganz spezifischen Mustern herstellen, kleine Labyrinth. Das ist ihre Schrift des Gesangs. Sie singen das Lied dieser Pflanze und das Stoffmuster ist die Partitur. Es gibt auch Künstler, die sich damit beschäftigen haben, zu untersuchen, wie Pflanzen Frequenzen senden oder wie Klänge, die über Lautsprecher übertragen werden, Muster auf Wasseroberflächen erzeugen können. All dies funktioniert durch die Verwendung heiliger Geometrien. Diese Völker sagen, dass die Pflanzen ständig mit uns kommunizieren. Deshalb basiert unsere Kultur auf Koffein und nicht auf Kamille. Unsere Kultur konsumiert Zucker, Koffein und Weizen - das sind die Substanzen, mit denen wir funktionieren.

Diese Völker können die Pflanzen hören und empfehlen eine Kur mit einer bestimmten Pflanze, um in Kommunikation mit ihr zu treten und geheilt zu werden. Sie malen, sticken und tragen diese Geometrien dann auch am Körper, damit sie auf den Körper wirken können.

S.N.: Ich war schon einmal in Peru und habe dort die Textilkunst bewundert, diese ganzen geometrischen Muster und dachte: Das muss doch etwas bedeuten, das ist doch nicht einfach nur dekorativ.

A.G. Ja, und diese psychedelischen Darstellungen sind wirklich faszinierend! Wenn jemand psychedelische Substanzen einnimmt, entstehen oft bunte Bilder mit interessanten Formen und Mustern, die manchmal an fraktale Strukturen erinnern. Fraktale sind mathematische Muster, die mit Chaos und Komplexität zu tun haben.

Beim Malen habe ich das Gefühl, dass Farben nicht nur etwas darstellen, sondern auch eine eigene Ausgewogenheit und eine Botschaft besitzen. Sie haben eine Art Sprache, die auf einer tiefen Ebene mit uns kommuniziert. Die Farben nehmen uns mit auf eine Reise und öffnen uns neue Erfahrungsmöglichkeiten. Sie können uns ein Gefühl von Harmonie und Ausgeglichenheit vermitteln.

Diese psychedelischen Darstellungen und die künstlerische Erforschung von Farben eröffnen uns einen Zugang zu einer erweiterten Wahrnehmung. Sie ermöglichen es uns, uns mit der Essenz und der Tiefe der Farben zu verbinden. Es ist eine faszinierende Erfahrung, die uns die Schönheit und die Geheimnisse der Farben auf besondere Weise offenbart.