

Die Sehnsucht nach der Leichtigkeit des Seins

Im Gespräch: Katharina Haas und Stefan Knobel

Fotos: Christian Glaus

Meistens lernen Pflegende der Kinästhetik aus beruflichen Gründen kennen. Nicht so Katharina Haas. Sie ist auf der Suche nach der Leichtigkeit des Seins auf Gentle Dance gestossen. Gentle Dance nannte John Graham, einer der Mitbegründer der Kinästhetik, seine Arbeit. Als Gentle Dancerin hat Katharina Haas Jahre später in ihrer Arbeit als Pflegende auch die Kinästhetik kennengelernt. Und so begann ihr Tanz in der Pflege.

Knobel: Katharina, es freut mich, mit dir auf vierzig Jahre Kinästhetik zurückzuschauen. Wir führen dieses Gespräch hier im Garten vor deinem Trainingslokal.

Haas: Ja, wir sind hier vor dem Gemeinschaftszentrum Hirzenbach in Zürich.

Knobel: Du studierst hier zusammen mit deinen KollegInnen ein Bühnenstück ein. Erzähl davon.

Haas: Es ist ein Tanztheater, das im Jahr 2001 geschrieben wurde. Der Autor ist der Lausanner Gilles Jobin. Das Stück ist auf strengen Schachbrettmustern, die auf die Bühne gezeichnet sind, aufgebaut. Es hat somit sehr strenge Formen und Abläufe. Dazwischen ist es aber möglich, zu improvisieren. Es braucht immer viel Konzentration, weil wir auf den Linien laufen müssen, die vorgegeben sind. Wir müssen uns stets auf die anderen beziehen und uns auf das abstimmen, was wir als Gruppe tun. Es gibt ganz subtile Übergänge.

Knobel: Ist es also ein Spiel zwischen strengen Regeln und absoluter Freiheit?

Haas: Ja, man muss sehr schnell switchen können. Wenn ich mich auf der Linie bewege, gibt es verschiedene Möglichkeiten, zu spielen. Dabei vergesse ich mich manchmal und spiele wie ein Kind und die anderen sind schon weiter in der nächsten Phase des Stückes. Das Kind in mir erwacht dabei so richtig. Da gibt es zum Beispiel so viele Kriechgänge. Wir sind viel am Boden. Zu Beginn hatten meine KollegInnen Probleme, auf den Boden zu gehen und taten sich schwer mit den ständigen Positionswechseln. Ich fand das genial, weil ich an meine Erfahrungen mit der Kinästhetik erinnert wurde. Die KollegInnen sind alle 65 plus und sie merkten anhand dieser Aufgabe, dass sie nicht mehr so oft Positionswechsel machen. Zu Beginn, vor fünf Wochen, war dies für sie noch richtig schwierig. Wenn wir jetzt aber schauen, wie wir uns zwischen den Positionen bewegen, sind alle stärker bei ihrem Körper und es bereitet weniger Probleme, die Positionen zu verändern.

Knobel: Ich weiß von dir, dass du in deiner Jugend eine Gentle Dancerin warst. Über Gentle Dance bist du in den Achtzigerjahren zur Kinästhetik gekommen. Erzähl, wie das geschehen ist.

Haas: Ich tanzte schon vorher in kleinen Gruppen, weil ich mir bewusst geworden bin, dass ich seit der Kindheit ein wahnsinniges Bewegungsdefizit habe. Ich wollte mich immer bewegen, aber mir wurde der dafür notwendige Freiraum nicht gegeben. Haltung war in meiner Kindheit ganz wichtig. Im Laufe meiner Entwicklung bemerkte ich, dass es zwar auch schön ist, hart zu arbeiten. Ich bildete mich zur Bäuerin aus und führte als Betriebsshelferin Bauernhöfe, wenn ein Bauer ins Militär musste oder sonst abwesend war. Das habe ich gemacht, weil ich das als Kind schon machen wollte. Durch diese Arbeit entwickelte ich einen wahnsinnig schwerfälligen Gang. Im Laufe meiner Entwicklung ist mein Gang dann immer feiner geworden und ich dachte: Ich will tanzen. Ich wollte die Leichtigkeit entdecken, ich wollte mich leichter aufrichten können und durch die Welt bewegen. Dann bin ich auf Chladek gestoßen [Anmerkung: das Chladek-Tanzsystem]. Ich bin zur Kontaktimprovisation gekommen. Ich habe Gentle Dance entdeckt. Da merkte ich: Dieser John Graham hat eine so faszinierende Leichtigkeit.

Knobel: Wie hast du Gentle Dance entdeckt?





Haas: Man sprach in den Kreisen der TänzerInnen und am Institut für angewandte Psychologie in Zürich davon. Ich hatte Bedenken und dachte: «Psychologie» ist nicht so meins. Die KollegInnen sagten: Das ist Gentle Dance. Da geht es darum, die feine eigene Bewegung und die Gewichtsspiele im Leben zu entdecken. Ich besuchte dann an einem Wochenende John Graham und fand: Ja, das tut mir gut. Diese Leichtigkeit, mit der er da durch den Raum getanzt ist und immer wieder gesagt hat «Hold less, balance more» – dies gefiel mir. Und er sagte es nicht nur, er machte es auch und lebte es vor. Also meldete ich mich sofort für die Ausbildung an. Die ersten zwei Jahre war John Graham noch da. Am Ende des zweiten Jahres bemerkte ich: Er ist nicht mehr so leicht – er wird müde. Er hat dann aufgegeben. Ein anderer übernahm dann die Ausbildung. Das war dann aber eher in Richtung Rhythmik und Musik, was auch spannend war. Aber ich hatte noch immer die Sehnsucht, mit dieser Leichtigkeit weiterzugehen. Also stieg ich wieder in den Pflegeberuf ein.

Knobel: *Du bist Bäuerin und auch ausgebildete Pflegefachfrau?*

Haas: Genau – und auch noch Gärtnerin.

Knobel: *Was war zuerst? Die Bäuerin aus dem Kindertraum?*

Haas: Es war so: Ich bin im Heim aufgewachsen. Die Knaben mussten immer zum Bauern arbeiten gehen. Ich durfte nicht hingehen. Als Mädchen musste ich flicken und stricken. Ich habe mir damals geschworen: Wenn ich erwachsen bin, werde ich Bäuerin. Die Lehre als Gärtnerin bot mir dann die Möglichkeit, einen Beruf zu erlernen.

Knobel: *Und dann bist du als Gärtnerin auf die Bauernhöfe gekommen?*

Haas: Genau. Danach habe ich dann die Ausbildung zur Krankenschwester gemacht.

Knobel: *Warum hast du nochmals einen zusätzlichen Beruf gewählt?*





Haas: Der Beruf der Gärtnerin hat mir gar nicht so zugesagt. Pflegen konnte ich mir vorstellen, weil ich mit Menschen zu tun haben wollte. Gärtnern und Pflegen hat etwas Verwandtes. Es geht um den Bezug zu den Kreisläufen der Natur. In der Pflege habe ich dann von der Kinästhetik gehört.

Knobel: *Ich muss es zeitlich ordnen. Zuerst Gärtnerin, dann Bäuerin, dann Gentle Dance und dann die Pflegeausbildung?*

Haas: Nein. Die Pflegeausbildung habe ich vor Gentle Dance gemacht. Ich arbeitete dann aber nicht in diesem Beruf. Ich bin gereist. Ich habe Verschiedenes gemacht, bis ich dann nach der Gentle-Dance-Ausbildung wieder in die Pflege eingestieg. Ich wohnte in Trogen im Kanton Appenzell und begann, im Pflegeheim des Dorfes zu arbeiten. Dort hörte ich von der Kinästhetik und ich dachte, ich mache einmal einen Grundkurs. Als ich dort am Boden rollte, dachte ich: Das ist ja wie bei John Graham. Diese Erfahrung kenne ich doch! Es geht um Drehen, Beugen, Strecken und um die Verlagerung des Gewichts. Ich erinnerte

mich an Johns Aussage «Use your tail». Das waren diese beiden Aussagen von John Graham, die mich mein Leben lang und auch jetzt im Theaterstück begleiten: «Hold less, balance more» und «Use your tail». Ich war ganz fasziniert von diesem Grundkurs und bemerkte, wie sich die Beziehung zu den Menschen verändert, wenn ich eben ganz bewusst über Bewegung kommunizieren kann. Für mich wuchs die Sehnsucht nach den Muskelgesprächen fortwährend. Darum wollte ich noch mehr wissen, lernen und erfahren. Ich absolvierte dann die Kinaesthetics-TrainerInnen-Ausbildung Stufen 1, 2 und 3. Ich durchlief alle möglichen Bildungen. Ich habe das gemacht, um die Beziehungsmöglichkeiten zu erweitern.

Knobel: *Du hast dann über all die Jahre in der Pflege und als Kinaesthetics-Trainerin gearbeitet?*

Haas: Die letzten fünfzehn Jahre meiner Berufstätigkeit erhielt ich viele Anfragen, als Trainerin Kurse zu gestalten. Mein Chef im Pflegeheim sagte mir dann:





Du musst dich entscheiden. Du kannst nicht die Arbeit bei uns rund um deine Trainertätigkeit herum planen. Also durfte ich im Heim die KollegInnen schulen, instruieren und Prozesse bearbeiten, denn die Pflegenden wollten, dass ich ihnen das zeige, weil sie erstaunt waren, was alles möglich ist.

Knobel: Du wurdest also zwangsläufig «Vollzeit-Trainerin»?

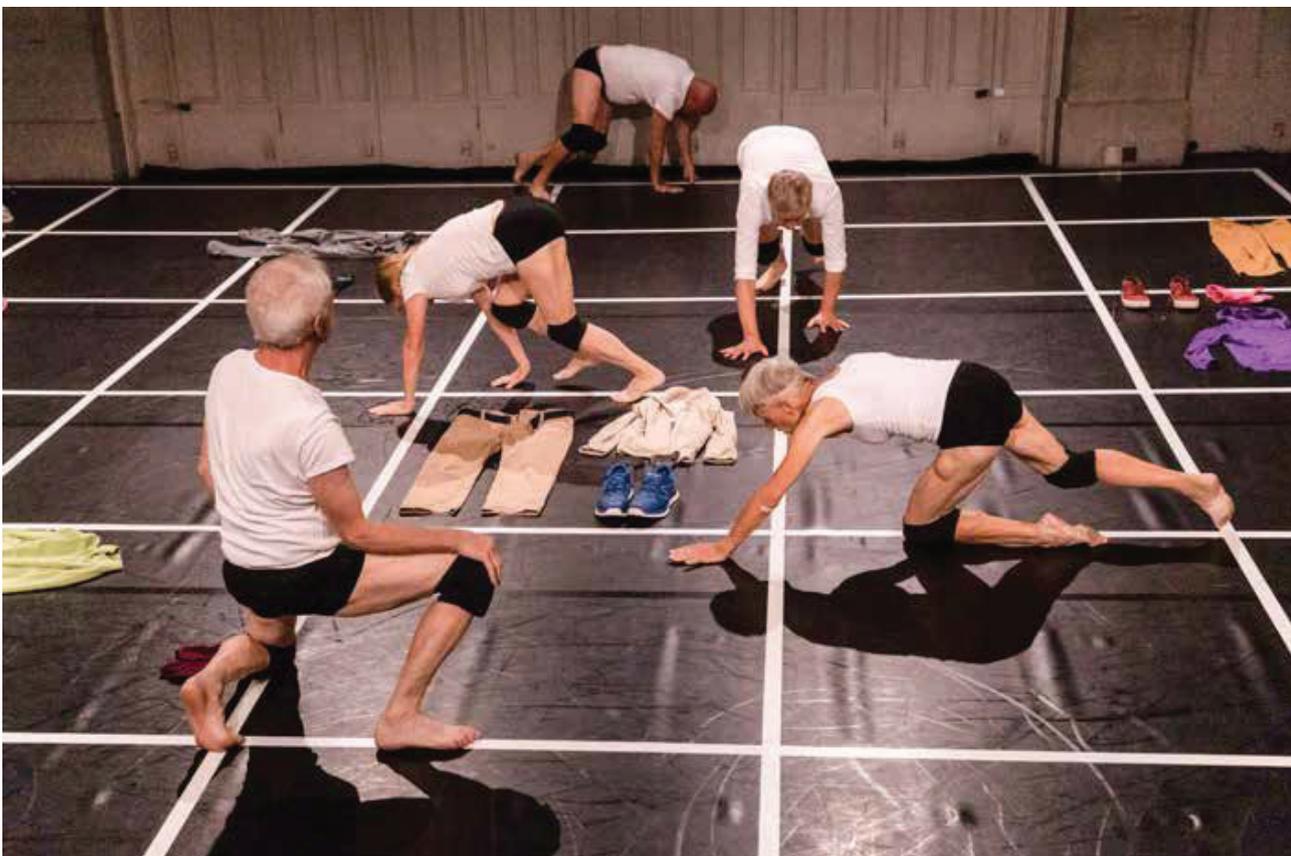
Haas: Genau. Und dann kam in mir die Sehnsucht auf, auch mit anderen Kinaesthetics-TrainerInnen in die Kurse hineinzugehen. Ich habe jeweils nachgefragt, wo ich dazustoßen kann. Ich war auch in den Ferienlagern in Weinfeldern dabei. Wir trafen uns an Samstagen und suchten miteinander nach Wegen, tauschten uns aus. Dann ging ich neben der Beschäftigung mit der Kinästhetik auch in die Kontaktimprovisation und konnte mit dieser Vielfalt meine Sehnsucht nach Entwicklung immer mehr entdecken und stillen – ich konnte die Leichtigkeit leben.

Ich habe nie einen Pflegekurs gestaltet, ohne zu tanzen. Ich stellte immer die Frage: Warum macht es

dich glücklich, wenn du tanzen darfst? So bin ich zu den Spannungs-Entspannungs-Themen vorgestoßen. Ich achte stets darauf, kinästhetisch wieder meine Positionen zu suchen und zu finden. Darum bin ich auch dem «Tanztheater dritter Frühling» beigetreten. Der große Flow für mich ist der Akt, bei dem wir einen ganzen Vormittag einen Platz in Zürich besetzen und dort performen. Als ich das erste Mal beim Tanztheater dabei war, stellte ich überglücklich fest: Alle gehen auf den Boden, und das mit so viel Leichtigkeit. Sie drehen sich. Wir machen das, auch wenn es regnet und schneit. Wir performen und bewegen und suchen die Aufrichtung, die Hin- und Herrichtung und den Kontakt.

Knobel: Die Leichtigkeit von Gentle Dance hat dich das ganze Leben begleitet ...

Haas: Ja, und die Sehnsucht nach dieser Ästhetik ist immer da – sie wird immer mehr. Ich bemerke auch, dass ich, je älter ich werde, ich immer mehr Lust habe, diese Leichtigkeit zu leben – vielleicht bis zum Ende. Vielleicht feiere ich das ein bisschen – je mehr ich



mich dem hingebe, umso weniger habe ich Angst vor dem Sterben. Ich denke, ich bin auf der Zielgeraden. Wow. – Jetzt.

(Denkt nach) Und jetzt sind wir da. Wir sind acht Personen. Auf diesem kleinen Spielfeld. Die schönste Bewegung, die ich manchmal so lange mache, dass die anderen sagen müssen: «Tauch auf» – das ist der Tigergang. So, wie ein Tiger über dieses Schachbrett zu gehen, dieses Auftun, bei dem ich das Gesäß nicht in der Luft habe, sondern das Gewicht hin und her verlagere – das macht mich ganz süchtig. Da begegnet mir John Graham mit seinem «use your tail».

Knobel: *Du bleibst der Tiger, wenn die anderen schon weitergehen.*

Haas: Genau. Das gibt manchmal Kollisionen. Heute habe ich einmal richtig ausgerufen. Ich fühlte eine Stauung, weil die KollegInnen sich wie Leitungspersonen aufgeführt haben. Es lag dann einen Moment lang ein gewisser Schock im Raum. Aber er hat sich dann aufgelöst und wir haben zusammen mittaggeessen. Heute in einer Woche ist die Premiere. Es gibt fünf Aufführungen. Heute war der letzte Trainingstag. Ab Donnerstag geht es dann im Kulturmarkt auf die Bühne, wo wir die ganze Installation haben. Als ich mich als Kinaesthetics-Trainerin pensioniert habe ...

Knobel: *Das war vor wie vielen Jahren?*

Haas: ... Ich habe länger gearbeitet und gab an meinem 67. Geburtstag meinen letzten Grundkursstag. Eigentlich wollte ich nicht aufhören – aber das Unterrichten mit dem langen Atem fiel mir zunehmend schwerer. Ich wurde manchmal etwas «giftig», weil ich zu wenig Geduld hatte und mir Energien zuspiesen musste.

Knobel: *Das war vor wie vielen Jahren?*

Haas: (lacht) Du musst es nicht ausrechnen – ich sage es dir. Ich bin jetzt 71 Jahre alt. Ich habe mein Leben lang Probleme mit meinen Knochen. Ich habe vieles wieder lernen können dank meinem Immer-wieder-neugierig-Sein. Ich stelle die Frage: Muss das so sein? Oder kann ich einen neuen Weg finden mit diesen Einschränkungen? Ja, eine gewisse Leichtigkeit ist verloren gegangen. Aber daneben habe ich auch eine gewisse neue Leichtigkeit entdeckt. Ich muss nicht mehr. Was ist richtig? Ich kann besser atmen. Ich bin neugieriger. Ich kann wieder staunen. Ich habe so viele Kinder in meiner Nachbarschaft – über sie und mit ihnen kann ich staunen.

Knobel: *Du bist 71 Jahre alt. Wie stellst du dir die nächsten zwanzig Jahre vor?*

Haas: (denkt nach) Theaterspielen. Ich habe Sehnsüchte. Ich merke, dass ich noch eine große Sehnsucht in mir trage. Doch ich weiß schon, welche Person ich anpeilen will, um zu schauen, ob ich mit ihr so ein «Tanztheaterprojekt» entwickeln kann. Ich möchte mit ihr gemeinsam etwas entwickeln. Ich wünsche mir, dass ich dann nicht einfach müde zusammensacke, wenn die ganze Theaterei vorbei ist, sondern, dass mich mein Körpergedächtnis wieder stützt und stupft. Dass diese Sehnsüchte wach bleiben. Es geht mir nicht darum, möglichst alt zu werden. Der Gedanke ans Sterben fällt mir immer leichter. Trotzdem sage ich immer wieder zu meiner Tochter: «Jetzt noch nicht. Ich habe eine so große Unordnung in meinem Leben, die kann ich dir nicht überlassen.»

Knobel: *Das heißt, wenn du die Unordnung noch eine Weile aufrecht hältst, lohnt es sich zu leben?*

Haas: (lacht) Genau – ich werde nicht zu früh aufräumen. Ja – jaja.

Knobel: *Katharina – ich danke dir für das tief berührende Gespräch. ●*



Katharina Haas ist von Beruf Gärtnerin, Bäuerin, Pflegefachfrau und Kinaesthetics-Trainerin. Sie lebt in Trogen, Kanton Appenzell, in der Schweiz und sucht weiterhin nach Leichtigkeit.

LQ



kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität

In der Zeitschrift LQ können die LeserInnen am Knowhow teilhaben, das Kinaesthetics-AnwenderInnen und Kinaesthetics-TrainerInnen in zahllosen Projekten und im Praxisalltag gesammelt haben. Ergebnisse aus der Forschung und Entwicklung werden hier in verständlicher Art und Weise zugänglich gemacht. Es wird zusammengeführt. Es wird auseinander dividiert. Unterschiede werden deutlich gemacht. Neu entdeckte Sachverhalte werden dargestellt und beleuchtet. Fragen werden gestellt. Geschichten werden erzählt.

Die LQ leistet einen Beitrag zum gemeinsamen analogen und digitalen Lernen.

Bestellen Sie die Zeitschrift LQ unter www.verlag-lq.net oder per Post

verlag lebensqualität
nordring 20
ch-8854 siebnen

verlag@pro-lq.net
www.verlag-lq.net
+41 55 450 25 10



Print-Ausgaben plus Zugang zur Online-Plattform



Bestellung Abonnement LQ – kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität

Ich schenke lebensqualität

- mir selbst
- einer anderen Person

Meine Adresse:

Vorname _____

Name _____

Firma _____

Adresse _____

PLZ _____ Ort _____

Land _____

eMail _____

Geschenkabonnement für:

Vorname _____

Name _____

Firma _____

Adresse _____

PLZ _____ Ort _____

Land _____

eMail _____