



«Der einzige Ort, wo ich mich zu Hause fühle, ist mein Körper», Akram Khan

## Newsletter III-2023

## Heimat

Ich weiss nicht, ob es euch auch so geht.

Es gibt zwei Regionen der Welt, die schon als Kind zu mir sprachen, und wo ich mindestens in diesem Leben noch kaum war. Weshalb ich so empfinde, weiss ich nicht. Frühere Leben? Frühere Heimaten?

Erklärungsversuche für Unbegreifbares.

Heimat scheint mir ein Platz zu sein, der vor allem aus Gefühlen besteht. Geborgenheit ist eines, Vertrauen ein anderes. Ist das gegeben, kann ich mich fallen lassen. Kann sein, wer ich bin. Ich bin an- und aufgenommen.

Wenn wir unsere Heimat verlieren, bleibt die Sehnsucht. Die Heimat friert vielleicht in der Erinnerung ein und bleibt so, wie wir sie verlassen haben. Eventuell wird sie in unseren Gedanken idealer, farbiger, menschlicher, als sie es in Wirklichkeit war?

So geht es mir auch mit meinem Körper. Er ist meine ultimative Heimat in der materiellen Welt.

Mein Körper verändert sich. Er ist nicht mehr immer der verlässliche Partner. Er fügt mir manchmal unangenehme Schmerzen zu; ich merke, dass meine Kontrolle Grenzen hat.

Mein körperlicher Ausdruck verändert sich, wird vielleicht expressiver durch meine Erfahrungen.

Klar. Auch ich hadere manchmal mit den klar sichtbaren Zeichen meines langsam welkenden Körpers.

Wie schade jedoch finde ich es, wenn Menschen ihr Bild von ihrem Körper einfrieren wollen. Wenn sie das Gefühl haben, ihre Körper-Heimat sei nicht genug.

Unsere Erfahrungen speichern sich in unseren Zellen ab, und unser Körper zeigt anderen Menschen, wer wir sind. Er spricht für Ästhetik, für Kraft, für Geschmeidigkeit, für Virtuosität, für Liebe, für Wut, für Widerstand, für Verstörendes, für Leichtigkeit oder für tiefe Gefühle und für Erlebtes in unserer Vergangenheit.

Ich hoffe, dass ich den Frauen in meinen Kursen das Gefühl geben kann, ihr Körper sei in Ordnung, damit sie sich darin zu Hause fühlen können; ihr Körper spricht manchmal klar zu mir. Das klappt nur dann, wenn ich vorlebe, dass ich mich mit meinen eigenen Unzulänglichkeiten auseinandersetze und sie akzeptiere.

Im geplanten Tanzseminar im Herbst 2024 in der Südtürkei werden wir in das Thema Unser Körper - Unsere Heimat, eintauchen; Infos <https://www.danseorientale.ch/seminare-projektwochen.html>.

Interessanterweise sehe ich – kurz, nachdem ich diesen Text geschrieben habe – einen Film über den Tänzer Akram Khan, der sagt:

«Hole deine Vergangenheit in die Gegenwart. Mach sie bedeutsam.»

und

«Der einzige Ort, wo ich mich zu Hause fühle, ist mein Körper.»

In diesem Sinne wünsche ich euch eine zwar sich verändernde Heimat, aber immer ein Zuhause. Euer Zuhause.

