

DEN WANDEL VERKÖRPERN

Kate Sagovsky mit Jonas Marx

Die Krise der Entkörperlichung: Wir leben weniger in unserem Körper als je zuvor. In unserem Zusammenleben werden wir immer mehr zu Menschen, die ihr Leben hinter Bildschirmen verbringen: Computerbildschirme, Telefondisplays, Fernsehapparate. Unsere Realität findet virtuell statt – das heißt, wir reduzieren unsere Körper darauf, zu sitzen und zu starren: auf ein Leben, das als Fiktion stattfindet. In dem unsere Körper als Bilder erscheinen, auf ›Perfektion‹ gefiltert und getrimmt.

In der westlichen, durch den Kapitalismus geprägten Kultur wird der Körper als ästhetisches Objekt verstanden und domestiziert, nicht durch eigenes Handeln und Erleben erfahren. Am Strand ist die Hauptbeschäftigung, ein gutaussehendes Foto von sich zu machen, statt den heißen Sand unter den Sohlen zu spüren, in das frische Wasser einzutauchen, die Stille unterhalb der Wellen zu hören. Während wir uns von unserem eigenen physischen Erleben abtrennen, werden wir zu Expertinnen für den äußeren Blick, den andere auf uns nehmen mögen, und welchen Eindruck wir dabei erwecken. Wir ignorieren die einfache Tatsache, dass wir in jedem Moment mit unserem Körper die Welt wahrnehmen, die erst einmal nichts von uns verlangt als einfach wahrgenommen zu werden.

Wir finden unser Essen in gestapelten Plastikpaketen unter Neonleuchten vor, unser Wasser kommt wie magisch aus dem Wasserhahn, und das Bedürfnis nach körperlicher Bewegung erledigen wir auf Tretmühlen vor Spiegeln in klimatisierten Kisten. Die Art, wie wir unsere täglichen Bedürfnisse bedienen,

lässt uns die einfache und fundamentale Wahrheit vergessen, dass wir – wie alle anderen Lebewesen – auf fruchtbaren Boden angewiesen sind zum Essen, auf frisches Wasser zum Trinken, auf saubere Luft zum Atmen. Kein technologischer Fortschritt und keine virtuelle Realität kann die einfache Tatsache verändern, dass wir ein fragiles Gewebe aus Fleisch, Blut und Knochen sind, dass wir angewiesen sind auf eine Erde, die doch eigentlich so großzügig und beglückend unsere einfachen Bedürfnisse zu erfüllen vermag.

Tatsächlich befinden wir uns in ständigem Austausch mit unserer Umgebung. Schon durch unseren Atem ist unser Inneres mit der Welt verbunden. Jedes Molekül, das wir atmen, wurde bereits vielfach geatmet – von anderen Menschen, von Tieren und von Pflanzen. Wenn wir sterben, zerfallen unsere Körper und kehren zur Erde zurück. Das heißt, wir sind nicht einfach in der Welt, wir sind *von* der Welt. Wir sind die Welt: Zusammen mit Wasser, Luft, Erde und Feuer, mit Pflanzen, Bäumen und Tieren, sind wir als physische Wesen Teil des komplexen, fein ausbalancierten Kreislaufs der Natur aus Geben und Nehmen.

Aber je mehr wir uns von unseren Körpern trennen, kultivieren wir Natur als etwas Entferntes, als etwas, das außerhalb von uns existiert. Und das heißt, die Information, dass wir die Natur zerstören, kommt nicht wirklich an uns heran. Irgendwie ist da ein Problem, aber die unmittelbaren Konsequenzen blenden wir aus. Nur, wenn wir uns wieder mit der Tatsache vertraut machen, dass wir physische Wesen sind, und was das bedeutet, können wir wirklich verstehen, dass die Zerstörung der Natur uns selbst zerstört, dass wir nicht dauerhaft mehr aus dem Kreislauf der Natur herausnehmen können, als wir, die wir Teil dieses Kreislaufs sind, hineingeben.

Das Wahrnehmen der eigenen physischen Realität führt zu einem verkörperten Verständnis von sich selbst, von anderen und von unserer Umgebung als einem zusammenhängenden, universellen System, in dem jedes Teil von gleicher Wichtigkeit und Bedeutung ist. Zugang zum Körperlichen, auch genannt: so-

matistische Praxis, öffnet so die Tür für neue – oder alte, vergessene – Lebensformen und Seinsweisen, einer unmittelbar spürbaren Wahrheit oder individuellen Realität.

Viele der Emotionen und Erfahrungen, die verdrängt wurden, sind unbewusst im Körper gespeichert. Das kann dazu führen, dass der Einstieg in somatische Praxis beide Erfahrungen bringt: Freude im Wiederfinden des inneren Selbst und ältere, unverarbeitete Emotionen wie Kummer und Wut. Indem wir verstehen, wie wir uns in unserem Körper einrichten, wie wir ihn verstehen und mit ihm kommunizieren, verändern wir gleichzeitig unsere jeweils eigene und unsere gemeinsame Welt.

Die Bedeutung des Spielens: Indem wir den physischen Impulsen in uns zuhören und auf sie reagieren, können wir eine natürliche Spielfreude entdecken. Spielen wird gewöhnlich als Kindern vorbehalten betrachtet. Als Erwachsene erinnern wir, gespielt zu haben, als wir noch Kinder waren – oder wir erleben es im Sport, dort dann aber im Modus des Wettkampfes, d. h. zielgebunden. Aber der Instinkt für freies, einfaches Spielen lebt in allen von uns und für unser Wohlbefinden ist Spielen von vitaler Bedeutung.

Im Spielen ändert sich der Charakter von Raum und Zeit. Wer spielt, hat ein anderes Verständnis von Zeit. Wir müssen nicht zu Terminen gehen, Mails beantworten oder andere Pflichten erfüllen. Im Spielen lässt sich Zeit von innen erleben statt als äußere Struktur eines Terminkalenders. Die vordergründigen Notwendigkeiten treten für eine Weile in den Hintergrund. Wir können einen Sinn von tiefnährender Freude und Leichtigkeit erfahren. Spielen und Lachen gehen Hand in Hand. Und solche Momente sind wichtig – gerade auch im Angesicht der Bedrohung durch den Klimawandel. Nicht nur geben sie uns die Kraft und Erfrischung für unser Engagement – hier können wir auch erfahren, warum unser Engagement sich lohnt. Die Freude und Schönheit des Lebens unmittelbar zu erfahren ist ein ultimativer Bestandteil des Kampfes für unsere Zukunft.

Im Spielen öffnet sich auch ein Raum, in dem wir den Sinn

unserer Welt untersuchen und (neu) gestalten können. Kinder modellieren in ihren Spielen soziale Situationen und eignen sie sich dabei an: Ärztin und Patientinnen im Nachspielen einer Operation, Eltern-Kind-Beziehungen im Spielen mit Stofftieren. Im Spielen reflektieren wir unsere täglichen Erfahrungen und können sie befragen und in vielfältigen Formen variieren.

Wenn wir die Klimakatastrophe verhindern wollen, müssen wir dringend neue Konzepte und Vorstellungen unseres Zusammenlebens finden, die nicht mehr auf Überkonsum und ständiger Gier nach mehr gegründet sind. Spielen erlaubt uns, neue Welten zu erfinden und zu erproben. Kinder am Strand bauen ganze Reiche aus Sand, gefüllt mit ihrer eigenen Architektur, eigenen Bewohnerinnen und Ereignissen darin. Im Spiel experimentieren wir mit verschiedenen Weisen des Seins und bringen neue Möglichkeiten in die Wirklichkeit. Imaginieren ist auch für uns als Erwachsene zentral. Zum einen können wir hier unser derzeitiges, destruktives Zusammenleben reflektieren, zum anderen nach neuen Formen des Zusammenlebens suchen.

Spielen als physische Praxis erlaubt es uns, neue Formen der Überschreitung, des Risikos und der Ausdauer zu entwickeln. Wenn wir lernen, wie man auf Bäume klettert oder auf Mauerkanten läuft, lernen wir, wie wir die Grenzen sozialer Konventionen und Kontrolle überwinden können. Spielen als Teil unseres physischen Seins bringt uns das Verständnis zurück, dass wir bereits die Fähigkeit in uns tragen, unser kaputtes System zu überwinden. Das Kind in uns ist durch Flüsse gewatet, hat versucht, auf Schaukeln zu stehen. Dieses innere Kind kennt die Freude an spielerischem zivilen Ungehorsam: bunte Zelte inmitten geschäftiger Straßen aufzuschlagen, Betonbrücken in blühende Gärten zu verwandeln, im Stadtzentrum zu tanzen.

Protest ist körperliches Handeln: In den gewaltfreien XR-Protestaktionen lassen sich viele der oben beschriebenen Elemente des Spielens wiederfinden. Die versammelte Menge der Aktivistinnen hat Zeit – und die kann sie gestalten. Sich auf die längere Anwesenheit an einem Ort einzulassen lässt das Alltagsleben

mit seiner Geschäftigkeit zurücktreten. Die versammelte Menge ist befreit von der gewöhnlichen Eingebundenheit in Raum und Zeit – und fängt langsam an, gemeinsam neue Formen des Seins zu finden, im Gegensatz zu Formen des Tuns. Es werden Lieder gesungen, es wird getanzt, Geschichten werden erzählt, Reden gehalten. Leute unterhalten sich oder lachen einfach miteinander.

Als Kinder haben wir im Spielen gelernt zu kommunizieren, zu kooperieren und zusammenzuarbeiten. Indem wir als Erwachsene in unsere Spielfreude zurückfinden, können wir uns diese Fähigkeiten neu aneignen. Wie in imaginierten Spielsituationen nehmen die Aktivistinnen im Protest neue Rollen ein, die sich von denen unterscheiden, die sie im Alltag haben: Flyer ausgeben, Wasser verteilen, für Essen sorgen, Festgenommene unterstützen. Wir versammeln uns, um zu protestieren, aber dafür versammeln wir uns als physische Körper in einem Raum des Spiels – und plötzlich entstehen neue Welten. Neue Welten, die uns zeigen, dass andere Formen des Seins möglich sind; in denen wir voll anwesend sein können mit unserem physischen Selbst und in denen diese verkörperten Erfahrungen weit größere Reichtümer bringen, als es Geld und Materielles je könnten.

Das XR-Modell des zivilen Ungehorsams öffnet die große Chance, uns auf unsere physische Realität (neu) einzulassen. Es braucht die physische Anwesenheit von vielen Menschen, damit gewaltfreie direkte Aktion Erfolg hat. Bilder und Berichte können online wichtig sein, aber im Zentrum besteht der Protest aus den Menschen, die sich – ihr physisches Selbst – einbringen in eine körperliche Aktion der Auflehnung. Um den Ernst ihrer Überzeugungen und Emotionen zu belegen, bringen Rebellinnen, die sich an Schienen festketten lassen, ihren Körper in eine ungewöhnlich verletzbare Position. Sie setzen sich der Sonne und dem Regen aus, sie erfahren die physischen Notwendigkeiten zu essen und zu trinken in ungewohnter Weise, sie erleben die Erschöpfung des Protests und die Angst vor der Festnahme genau so wie die Begeisterung über die Musik und das Tanzen

um sie herum. Sie geben ihr ganzes, körperliches Sein für eine Aktion, die unsere Aufmerksamkeit verlangt und eine Reaktion erfordert: das Lebendige zu schützen, indem wir anfangen, uns ganz einzulassen auf das spielerische Lebendig-Sein.

