

## Vom Glauben zum Spüren\*

Artikel von Catherine Kocher, erschienen im Zeitpunkt 139, Sept/Okt 2015.

Lernen geschieht auf zwei Ebenen. Dies schreibt der Kognitionstheoretiker Joseph Samuel Bois in seinem Buch «The Art of Awareness». Die erste Ebene ist die der Erfahrung und geschieht über die Sinne – jenseits der Sprache. Die zweite Ebene ist die Beschreibung, Analyse und Interpretation der Erfahrung. Sie ist eine symbolische Darstellung, eine Abstraktion. Die Ebenen unterscheiden sich wie ein Wald und die topographische Darstellung vom Wald. Heute bewegt sich der westliche Mensch mehrheitlich auf der abstrakten Ebene, die in der linken Gehirnhälfte bearbeitet wird. Man sucht Sicherheit durch Fakten und auf der materiellen Ebene. Die Sicherheit durch die Beziehung zu sich selbst, zu anderen Menschen, Tieren, Pflanzen und der Erde, scheint nicht mehr greifbar.

Als ob es sicherer wäre, sich das Leben zu denken, wird die sinnliche Erfahrung, die direkte Berührung mit dem Leben, verdrängt. Die rechte Hirnhälfte – sie nimmt unter anderem die körperliche und energetische Verbundenheit zum Ganzen wahr – fristet oft ein verkümmertes Dasein.

Was ist passiert? Der Mensch hat die natürliche Welt zum Objekt gemacht. Damit entledigt er sich graduell auch der Verbundenheit seines Körpers, der Teil der Natur ist. Wahrnehmung und Würdigung der Weisheit von Erde und Körper schwinden; in der Konsequenz irrt der Mensch ohne Kompass durch die Gegenwart. Den Weg weisen ihm Ideen aus der Werbung, der Politik, der Wissenschaft und der Religion. Wer nicht mehr spürt, muss eben glauben\*. In der westlichen Gesellschaft bedeutet dies überspitzt: Still sitzen und symbolischen Darstellungen am Bildschirm folgen. Dabei besitzt der Mensch ein fein abgestimmtes Navigationsinstrument, das ihm klar zeigt, was für ihn richtig wäre und was nicht.

Mit Bewegung- und Körperarbeit ist es möglich, die verschüttete Weisheit zu aktivieren. Mittels Bewegungs-, Atem-, und Tonimpulsen kann man den Körper vom Denken erlösen, im Augenblick ankommen und den inneren Lebensfluss wieder strömen

lassen. Denn die Lebensenergie, die den Embryo wachsen lässt, steckt in jedem Körper. Am deutlichsten sieht man sie in der Lebendigkeit, Klarheit und Entschlossenheit von Babys. Greifen, Kopf heben, sich drehen, krabbeln, sowie die Art wie Babys ihre Umgebung erforschen. Sie lernen es ohne Handbuch – auf der Ebene der Erfahrung. Der Körper ist Gefäss der Lebensintelligenz. Er ist auch ein Instrument die Autorität nach innen zu holen. Man darf also Fakten, Theorien und Statistiken gerne einmal ruhen lassen um an der unerschöpflichen Quelle in sich zu horchen. Dabei lernt man anders, als man denkt.

---

\* Zum Titel: Ich habe den Artikel unbenannt da dieser Titel mehr den Geist meines Schreibens entspricht. Im Zeitpunkt ist es erschienen unter „Wer nicht spürt muss glauben“

\* Zitat von Eric Franklin: „Wer nicht spürt muss glauben“: im Buch Beckenboden-Power, Kösel Verlag

**Catherine Kocher**, 57 beschäftigt sich seit 25 Jahren mit dem Lernen durch den Körper und die Bewegung. Sie ist Continuum Movement Lehrerin, Tanztherapeutin, Lehrerin von « Tanz der Seele » und mehr. Sie bietet ihre Arbeit in Lausanne, Fribourg, Bern und Winterthur an. Mehr Information unter: [corps-creatif.ch](http://corps-creatif.ch) / [beseelter-koerper.ch](http://beseelter-koerper.ch)