

Interview mit MS von Christine Kuhn

4. Februar 2016

Wie hast du Atem und Bewegung entdeckt, was hat dich berührt?

Über das Singen habe ich es entdeckt. Ich habe Gesangsstunden genommen. Atem- und Körperbewusstsein war ein grosses Thema.

Wie ist der Wunsch entstanden, eine Ausbildung zu machen, das Wissen oder Bewusstsein zu vertiefen?

Durch die Auseinandersetzung mit der Musik. Die Gesangslehrerin hat die Ausbildung der diplomierten Atem- und Bewegungstherapeutin gemacht. Dies war ein wichtiger Aspekt beim Singen. Sie hat die Übungen in den Unterricht einfließen lassen. Dies hat sehr gewirkt und ich habe davon profitiert. Durch das Bewusstsein für Atem und Körper hat der Klang mehr Volumen und Kraft gewonnen. Meine Gesangslehrerin hat mir ein Buch empfohlen, das von der Ausbilderin, bei der ich die Ausbildung machen wollte, geschrieben worden ist. Das Buch hat mich sehr angesprochen und ich fühlte, dass ich die Ausbildung machen musste.

Wie hast du gemerkt, dass das Atem- und Bewegungsbewusstsein Teil deines Lebens wird?

Ich habe nach einer neuen Herausforderung gesucht. Meine Gesangslehrerin hat mir jemanden empfohlen, bei dem ich mich informiert habe und die Möglichkeit erhielt, zu schnuppern und für ein Wochenende eine Unterrichtseinheit mitzumachen. Die Erlebnisse der Unterrichtseinheit haben mich völlig angesprochen. Ich wusste – das ist es! Nun war für mich die Frage, wie es für mich weitergehen sollte. Ich arbeitete damals in einem Büro und wollte diese Arbeit hinter mir lassen. Ich arbeitete damals frei gestalterisch-künstlerisch, machte Bilder mit textilen oder artverwandten Materialien. Gegen Ende der Ausbildung habe ich eine unglaubliche Kraft in mir gespürt und ich hatte das Gefühl, dass jetzt ganz viel möglich wird. Es lag in der Luft. Damals arbeitete ich auch im Bildungsclub. Dort war U.L., die mir immer wieder von der Kreativ- und Textilwerkstatt erzählt hat. Die Beschreibung der Stelle hat mich sehr angesprochen. Im Gespräch mit W.B. habe ich von meiner Ausbildung als Atem- und Bewegungstherapeutin erzählt. W.B. war gleich davon begeistert und fand es toll, dieses Wissen und Können in der Werkstatt anzubieten. Durch meinen Stellenantritt in der Kreativwerkstatt ist für mich ganz vieles aus mehreren Richtungen zusammengefloßen. Meine Begeisterung für das Weben und das Textilstalterische konnte ich hier kombinieren, zudem konnte ich meine Atemarbeit hier anbieten. Das war für mich sehr schön.

Wie hat sich deine Ausbildung dahin entwickelt, dass du regelmässig Atem und Bewegung als Förderangebot angeboten hast?

Zuerst habe ich die Textil- und Kreativwerkstatt kennenlernen müssen. In einem Lager habe ich mein Wissen zuerst in einem Workshop angeboten. Dieser Workshop stiess auf Interesse. Zuerst war es eine Gruppe, dann ist eine zweite entstanden. Inzwischen sind es zwanzig Personen.

Wie erlebst du die Stunden, was ist für dich wichtig, wenn du das Angebot anbietest?

Ich überlege ein Grundthema in einer bestimmten Stunde. Ich vereinige verschiedene Übungen und mache einen grossen Bogen. Ich plane auch anregende Übungen zum Ankommen, zum Anfangen. Ich versuche langsam das Thema zu entfalten und wieder abzuschliessen. Ich versuche zu spüren, was von der Gruppe herkommt. Ich plane ein Gerüst und bin offen, was mir von den einzelnen Teilnehmer*innen einer Gruppe entgegen kommt – auch von der Körpersprache. Z.B. kommt von der Gruppe her das Thema Rücken als Bedürfnis, obwohl ich etwas anderes vorbereitet habe. Dann schwenke ich um und baue die Stunde etwas um. Manchmal ergibt es sich, dass ich durch den Austausch in der Gruppe ein Thema von verschiedenen Seiten anschau. Wenn sich jemand auf die Gruppe einlässt und etwas erzählen möchte, kann der Verlauf einer Stunde sehr lebendig sein, je nachdem, was jede*r Einzelne daraus macht und wie sich der/die Einzelne darauf einlässt.

Du machst selber Fortbildungen – inwiefern ist das für dich wichtig?

Ich mache laufend Weiterbildungen. Vorletztes Jahr hatte ich eine Woche lang Weiterbildungen. Dabei habe ich immer wieder verschiedene Lehrer*innen – je nachdem wo ich die Weiterbildung besuche – in Luzern oder in Zürich. Manchmal habe ich auch bei anderen Personen Weiterbildung – so liegt der Schwerpunkt vielleicht in der Stimmarbeit. Stimme ist auch Atem – das ist ganz nah Beisammen. Über das Tönen ist es möglich, am Körper- und Atembewusstsein zu arbeiten. Durch meine Lehrerin, bei der ich die Ausbildung gemacht habe, kann ich das Leben lang lernen. Sie forscht immer weiter und erweitert ihre Erfahrungen – so arbeitet sie in die Tiefe. Auch nach so vielen Jahren kann ich immer wieder Neues von ihr lernen. In die Tiefe zu gehen ist auch Entwicklungsarbeit – ich lerne, mich besser wahrzunehmen, Sachen von einer anderen Seite anzugehen. Körper und Atem als Ganzes angesehen, umfasst den seelischen, den psychischen, aber auch den geistigen Bereich. Es beinhaltet auch die Arbeit an der, Entwicklung der Persönlichkeit. Mit dieser Arbeit kann man auch an der Grenze arbeiten. Jeder hat eigene Lebensthemen und kann daran arbeiten. Beim Angebot Atem und Bewegung geht es auch um die Verbundenheit mit der Welt und um das, was mich umgibt. Ich kann nur nach aussen verbunden sein, wenn ich auch nach innen verbunden bin. Auch das Thema Meditation ist immer inbegriffen. Atem und Bewegung hat nichts mit Sport und Gymnastik zu tun. Es verbindet das Physische mit dem Geistigen und Psychischen.