

## **Die Kraft in der Verletzlichkeit**

Interview mit Bonnie Bainbridge Cohen

von Irene Sieben

Ballettanz 8/9 2004

Unser Leben hängt an einem seidenen Faden. Jeder Moment kann der letzte sein. Gegen diese Verletzlichkeit ist kein Kraut gewachsen, außer: man akzeptiert sie mit Weisheit oder man ignoriert sie, baut hohe Hemmschwellen, härtet sich ab in Coolness, speichert Ängste – die am weitesten verbreitete Strategie. Eine, die in der Verletzlichkeit die Stärke sucht ist Bonnie Bainbridge Cohen. Die Bewegungsforscherin, Methodengründerin und Tänzerin aus Amherst/USA, einst Schülerin von Eric Hawkins, verhilft mit ihrem Erfahrungswissen des Body-Mind Centerings (BMC) dazu, dem Geheimnis des Lebendigen in der Natur auf die Spur zu kommen: durch Verfeinerung der Wahrnehmung und der Bewegung für die kleinste Zelle jedes Körpersystems, durch Spielfreude und Akzeptanz von Veränderung.

Mit ihr über Verletzlichkeit und Schmerzen zu sprechen, heißt, sich mit einer Kundigen auszutauschen. Schmerzen und Krankheiten sind für sie vertraute Quellen unverhoffter Entdeckungen. Sie fragt: „Wie kann Verletzlichkeit zu einer Kraft werden? Ich empfinde das als Herausforderung: Meist denken wir, Verletzlichkeit sei ein Problem. Wenn wir nicht verletzlich wären, verschlössen wir uns in gewisser Weise vom Leben. Wir sind in jedem Moment des Lebens zerbrechlich. In Bezug auf die Unendlichkeit sind wir vielleicht nicht so zerbrechlich. Aber in Bezug auf die Zeit unseres Lebens sehr. Wenn wir in der Ewigkeit sind, ist ein Moment vielleicht einfach Verwandlung. Was wir auch immer glauben, was danach kommt, diese Verletzlichkeit zu akzeptieren, hat eine große Kraft. Wenn wir fühlen, wir sind verletzlich und müssen stark sein, dann zeigt es eher Schwäche, aber wenn ich sage oh, ich bin sehr zerbrechlich, ich habe nur das Jetzt, lass mich dieses Jetzt in ganzer Fülle leben, dann ist es Stärke.“

Bainbridge vergleicht die flüchtige Kontinuität des Lebens mit Shakespeares Worten für „Macbeth“: „Life's but a walking shadow, a poor player that struts and frets his hour upon the stage. . .“ (Das Leben ist nichts als bewegter Schatten. . . ein armer Komödiant, der auf der Bühne ein Stündlein lärmt und tobt“ – in G. Landauers Übersetzung). Leben hieße damit: „Wir sind dran. In diesem Moment hast du deinen, habe ich meinen Auftritt.“ Dann kommt der Abtritt, wohin, hängt von meinem Glauben ab.

Was bedeutet Verletzlichkeit nun für Tänzer, deren Lebensspanne noch kürzer bemessen ist? „Sie werden technisch nicht mehr so versiert und brillant sein wie in jungen Jahren. Doch wenn wir von einer Begrenzung des Tänzerlebens sprechen, betrifft das ja nur die Virtuosität. Wir verändern uns, werden reifer in unserer Verkörperung. Ich erinnere mich – das ist viele Jahren her – an Eric Hawkins. Leute meinten er sollte aufhören. Ich konnte sie nicht verstehen. Seine Bewegung war so reif und schön. Selbst die kleinste Geste seiner Hand war für mich bemerkenswert. Die jungen Männer konnten zwar höher springen und sahen schön aus, aber sie hatten nicht ein Bruchstück dieser Reife in ihren Bewegungen. Es kommt auf den Fokus an. Du kannst – wie im Schauspiel – nur der junge Held sein, wenn du jung bist. Aber du wirst es mit mehr Leidenschaft tun können, wenn du älter bist. Nicht die Leidenschaft der Jugend, doch die Leidenschaft der Erfahrung.“

Veränderung zu akzeptieren, die kleinen Tode zu verstehen, ist für Bonnie Cohen der Schlüssel mit den Verletzlichkeiten zu leben: „Wir verändern uns, das Baby stirbt, das Kleinkind wird geboren, das Kleinkind stirbt, das Schulkind wird geboren, der Teenager – und so weiter. Wir sterben ständig, obwohl wir da sind, wir verschwinden nicht, der Tod manifestiert sich nicht. Ich erinnere mich an Charlotte Selver (Entwicklerin des „Sensory Awareness“, die kürzlich mit 103 Jahren starb), als wir auf einem Berg im kalifornischen Big Sur spazieren gingen, und plötzlich hob sie ab wie ein Vogel, sie war in ihren späten Neunzigern, sie flog den Berg hinunter. Ich habe niemals zuvor etwas Schöneres gesehen als diese Frau.“

Das änderte dramatisch ihre Sicht vom Altern. Einer Workshopteilnehmerin in Paris geschah kürzlich Ähnliches mit Bonnie Bainbridge (62). „Sie sprach mich erstaunt an und sagte ‚Ich kann es gar nicht glauben, ich habe gerade erfahren, wie alt sie sind.‘ Ich antwortete: ‚Ja, das ist meine Übung. Ich übe eine alte Frau zu sein.‘ Diese Frau freute sich über ein neues Bild vom Altern. Das ist wichtig. Charlotte hat mir das mitgegeben und Eric. Jetzt bin ich an der Reihe zu üben alt zu werden. Das ist interessant, und herausfordernd. Was die Verletzlichkeit betrifft – wenn ich dem Widerstand entgegen bringe, dann werde ich wirklich eine bestimmte Art von alter Frau sein. Wenn ich es annehme, dann bringe ich die ganze Jugend meines gesamten Lebens in mein Gesicht. So ist es, wenn man auf die Lebensverletzlichkeit schaut. Unfallverletzlichkeit oder -verletzungen sind für Tänzer eine andere Sache. Wie können wir den Moment annehmen, in dem wir gerade sind?“

Für Tänzer sind Schmerzen ein Teil ihres Lebens. Wenn Bainbridge-Cohen sich dazu äußert, sagt sie nicht, „ich denke“ oder „ich weiß“, sondern „ich fühle“: Das Selbsterfahren haben steht hinter all ihren Äußerungen und die Freude, keine Wissenschaftlerin zu sein, die etwas beweisen muss, sondern aus der Position des „Nichtwissens“ heraus unbeschwert Neuland erforschen darf, also auch den Schmerz: „Ich erfahre Schmerz als Information, die schwer zu verarbeiten ist. Wenn zu viel Information in uns einströmt, dann können wir sie nicht in uns aufnehmen und sie verdauen, sie wird dann als Schmerz zurückgeschickt. Zu diesem Punkt müssen wir unsere Aufmerksamkeit lenken: das mag eine Verletzung sein, eine emotionale Überbelastung, ein sich wiederholendes Bewegungssyndrom. Wir frieren das Muster im Körper ein, so gewinnen wir Zeit, damit umzugehen, so lange wir brauchen.“

Sie weiß aber auch: „Wenn wir Schmerzen haben, warum auch immer, leiden wir. Welchen Zugang wir auch immer benutzen, um dem zu begegnen – BMC, Feldenkrais, Alexander-Technik, Tanz, Rolfing, Ideokinese, Osteopathie – wir leiden. Und davor kann man nicht weglaufen. Es tut weh. Und es hält uns von etwas ab. Als Tänzer kann es uns daran hindern, mit voller Kraft zu tanzen oder wir tanzen im Augenblick mit ganzem Einsatz, dafür verursacht es später noch größere Probleme. Wenn wir es beim Tun ignorieren, könnte Akutes chronisch werden.“

Der Ursprung des Schmerzes, ist für Bainbridge die „Eingangspforte“ in einen noch ungelösten Entwicklungsprozess. „Wenn wir den Schmerz wegdrücken, verhindern wir die Öffnung zu den Ursachen. Wir können uns operieren lassen, es ist wunderbar, wenn es funktioniert und später nicht zu einer Einschränkung führt, weil es den Energiefluss behindert. Bei vielen Menschen, die künstliche Hüftgelenke bekommen haben, erscheint es mir wie ein Wunder. Es gibt Zeiten, in denen diese Art von Operation uns ein neues Leben schenkt. Vielleicht sind wir in diesem Leben nicht

mehr in der Lage, die Probleme zu bewältigen, die dahinter stehen. Andererseits können wir Vieles tun, bevor wir ans Operieren gehen. Das ist meine Arbeit. Für Tänzer sind Knie- oder Fußgelenksverletzungen durch unglückliche Stürze am häufigsten. Die Hüfte ist weniger eine Verletzung als ein ‚Gebrauchsschaden‘.“

Das physiotherapeutische Arbeiten mit Gewichten kann ein zusätzliches Problem auslösen, weil es, wie sie aus ihrer Praxis weiß, das bestehende Muster noch verstärkt. „Für Fußballer, die hauptsächlich rennen und fallen mag das funktionieren, aber für Tänzer, die feine Artikulation anstreben, ist es anders, sie brauchen nicht nur Kraft. Der Weg, wie das Körpergewicht durch das Knie ‚fällt‘ und zusammenspielt mit Hüfte, Wirbelsäule, Kopf und Arme bringt an den Tageslicht, wie die Kraftlinien zusammenlaufen. Selbst nach Operationen, die nicht erfolgreich waren, können Tänzer noch herausfinden, wie die gesamte Körperbewegung auf das Knie einwirkt. Eine junge Ballerina, mit der ich gearbeitet habe, kam nach einer Operation am Stock zu mir. Sie hat wieder getanzt und ihren Weg gefunden. Andererseits wäre es schön gewesen, sie hätte vor der Operation einen Möglichkeit gesucht, daran zu arbeiten. Wir haben so viel zu bieten. Es gibt so viele Zugänge und Methoden, die den ganzen Menschen betrachten.“

In noch jungen Jahren lebte Bonnie Bainbridge Cohen in New York und arbeitete mit professionellen Tänzer, darunter die Entwickler der Contact Improvisation, die stark von ihr beeinflusst waren. „Je besser sie waren, desto häufiger hatten sie organische Probleme, mit der Menstruation oder mit Zysten. Es waren Haltemechanismen, die sich vertieft hatten. Das war die Zeit, als ich begann, mich mehr mit den Organen beschäftigten. Manchmal führt ein gelöstes Knie- oder Fußgelenksproblem zu tieferen Schwierigkeiten, die mit Gewohnheiten zu tun haben aus dem frühesten Training. Entweder war der Kreislauf reduziert oder der Energiefluss behindert. Oft sind persönliche Geschichten hinter diesen Spannungsmustern oder Verletzungen, emotional Ungelöstes aus der Kindheit oder Stories unserer Familie, die durch die Gene weiter getragen werden.“

Dass Tänzer vom Ehrgeiz getrieben oft über Grenzen hinausschießen und nicht genug auf sich selbst achten, weiß sie aus eigener Erfahrung. Auch sie liebte es, „wenn das Blut in ihren Geweben pulsierte“. Sie hat das Glück, der Tanzwelt zu entstammen und nicht, wie die meisten Therapeuten, von außen zu schauen. „Ich kenne von mir selbst die Leidenschaft und Notwendigkeit für den Tanz. Durchs Tanzen entdeckte ich viele emotionale Probleme. Als ich von Eric Hawkins hörte, wusste ich: das war ein Weg, denn da war auch die spirituelle Seite, in Berührung zu kommen mit mir selbst. Das war sehr tief greifend.“

Und einer der Gründe, warum sie so erfolgreich mit Menschen arbeitet, die Knieprobleme habe: „In meiner Ausbildung bei Hawkins schwollen beide Knie zur gleichen Zeit an, ich konnte nicht mehr tanzen. Es war ein Wendepunkt in meinem Leben. Ich ging zum Unterricht, saß still und konnte aufsaugen, was ich sah. Ich habe zwei Monate lang sechs Stunden am Tag in dieser Weise absorbiert, was ich sah. Ich lernte eine Menge über Knie, aber auch eine Menge über das Absorbieren von Qualitäten. Alle machten die gleichen Bewegung, aber jeder machte sie anders. Ich wusste, dass Menschen verschieden sind, aber ich hatte zuvor nicht die Zeit das so deutlich wahrzunehmen. Natürlich war ich frustriert und ich hätte gern mitgemacht. Wenn wir verletzlich sind und in der Verletzlichkeit selbst leben, können wir sehen, welche Türen sich öffnen, während andere sich schließen. Das ist wahr für jede Art

von Verletzlichkeit. Etwas funktioniert nicht, aber etwas anderes wird beseitigt. Dann ist das Leiden nicht vergeblich. Wenn ich Kinder sehe, die leiden, möchte ich ihnen zuerst helfen nicht zu leiden. Ich habe das Gefühl, wenn ich verstehe, warum sie leiden, leiden sie vielleicht nicht umsonst. Sie können ihr Leiden aufgeben, weil ein Austausch geschieht, eine Begegnung stattfindet. Das geschah auch bei mir. Und es geschieht meist unbewusst.“

An den Colleges und am American Dance Festival gehört BMC mit seiner erfahrungsorientierten Anatomie und den Entwicklungsbewegungen des Kleinkindes zu den willkommenen Strategien für besseres Alignment und Verletzungsprophylaxe. Doch die große Zahl tanzender Kinder in den privaten Tanzstudios hat dieses Wissen noch nicht erreicht. Bainbridge Cohen weiß dennoch, wie sie es in die Ausbildung sehr junger Tänzer einschleusen kann. Als ihre Tochter Basha vor elf Jahren von der Highschool zum College wechselte, entstanden mit ihrer Jugendlichentanzgruppe zwei Lehrvideos „Experiential Anatomie for young dancers“, die, begleitet von einem Booklet mit Fotos und farbigen Zeichnungen gerade jetzt auf den amerikanischen Markt kommen: „Füße“ und „Becken“ sind die beiden Themen der Videos nach ihrer Einschätzung die von Tänzern am wenigsten verstandenen Regionen. Trainingsansätzen aus dem BMC verbinden sich darin mit Tanztechnik an der Stange und durch den Raum, Proben und zwei Vorstellungen.

Die Videos sollen als vollständiges Set verkauft werden und sind speziell für Tanzpädagogen gedacht, die mit Kindern und Jugendlichen arbeiten. „Je besser die Mädchen verstehen, wie ihr Körper funktionieren, desto weniger Verletzungen werden sie haben. Am Ende jeder Klasse frage ich: was war heute wichtig für euch? Und sie sagten, was sie vom Unterricht profitiert haben und womit sie Schwierigkeiten hatten. Dann suchten wir danach, wie sie sich anhand dieser Information verbessern können. Die Mädchen sprechen darüber, wie wichtig es ist, ihre Körper zu kennen. Sie fühlen sich besser informiert über ihr Instrument. Es ist anders, klassische Anatomie zu lernen: das ist eine Hand, das ist ein Knochen. Wir lernen anhand von Erfahrung: das ist *meine* Hand und dieser Knochen ist in dieser Weise verbunden mit anderen. Diese Beziehung zu *spüren* ist immens wichtig.“ Zwei weitere Videos zum Thema Kopf /Wirbelsäule und Arme/Brustkorb sind in Vorbereitung.