**Der bewegte Mensch – oder nicht mehr gebraucht?**

Wie ist das Leben in unserer modernen Zeit bequem! Auf Knopfdruck oder wie von selbst bewegen sich Türen, Rolltreppen, reguliert sich das Licht und/oder der Fernseher geht an oder aus. Das Hohelied einer hochtechnisierten Welt geht beliebig weiter, 3D Reality ….

Letztens habe ich im Deutschland Funk Kultur eine Warnung gehört, „Alles was mit *Smart* anfängt, hat einen großen Haken – es verdienen einige wenige Leute eine Unmenge Geld damit“ Na und – sollen sie doch, Hauptsache, ich habe es gut, bleibt da bei mir im Kopf. – Nur geht es mir und uns gut mit der Technik allein? Sind die Nebenwirkungen auszuhalten, ist bei aller Euphorie über technischen Fortschritt auch dafür gesorgt, dass wir als natürliches Wesen Mensch und die zauberhafte Vielfalt der Natur überleben?

Doch was, wenn der Strom mal weg ist, ein Sonnenwind uns mal hart erwischt, irgendein Supergau, was dann? Kann ich überhaupt noch heizen, kochen, fließt Wasser aus der Wand und vor allem auch wieder weg? Würde mich mein *Smart*haus auch reinlassen, wenn kein Strom da ist? Einkaufen, eine Reise buchen … Ich wage es nicht auszudenken, ein Gefühl von Ohnmacht, Hilfslosigkeit und Ausgeliefert sein macht sich breit. Bin ich, Mensch, wirklich so unvollkommen, dass ich nicht überleben kann, wenn die Technik mal weg ist?

In früheren Kulturen hatten wir Angst vor Göttern und ihre Macht. Die sind zum großen Teil abgeschafft. Doch es scheint, wir haben neue erschaffen, von dessen Wohl und Wehe unser Wohlbefinden abhängt. Dient die Technik mir oder werde ich zum Diener der Technik? Was passiert mit meiner Kreativität, meinem körperlichen Können, meinen Beziehungen – kann und darf ich diese Seite überhaupt noch leben?

„In dem – im großen und ganzen positiven – Bestreben, das Leben der Gesellschaft zu verbessern, werden in unserer Zeit die einzelnen Menschen, aus denen die Gesellschaft besteht, vergessen, vernachlässigt, übergangen.“, zitiere ich hiermit Moshe Feldenkrais.

Diese gesellschaftliche Vernachlässigung ist allerort spürbar? Nicht falsch verstehen, ich mag Technik, bewundere den Verstand, der das hervorbringt. Trotzdem fühle ich mich sehr unfrei, eingeengt, dabei leben wir doch in der besten aller Welten, wenn man der Technikeuphorie folgt. Wir können so viel verändern, wirklich?

Ohne meinen Tanz und meine Bewegungserfahrungen, wäre ich längst untergegangen, so fühle ich mich wie Don Chichote vor den Windmühlen. Wird nicht immer noch viel zu viel gegen Krankheiten gekämpft, anstatt zu schauen, was macht den Menschen gesund? Gesundheitliche Lebensregeln werden zwar gelehrt, doch die gesellschaftliche Norm sieht ganz anders aus. Spielt die Gesundheit des Einzelnen, als Gesamtheit von körperlichen, geistigen und seelischen Wohlbefinden, in der Vermittlung von Werten in unserer Gesellschaft eine führende Rolle? Der Markt als alles beherrschende Kraft fordert die Einen zuviel und lässt einen großen Teil der Menschen als nicht gebraucht zurück.

Der erlebte und gefühlte Dauerstress führt unweigerlich zu psychischem Ungleichgewicht, das drückt sich dann in körperlichen Symptomen aus, die machen wieder unzufrieden und Stress … und Arzttermine gibt es dann auch erst in Monaten…

Wir kommen nicht drumrum, die Verantwortung für das eigene Leben müssen und dürfen wir in die eigenen Hände nehmen. Wir brauchen wieder eine Balance zwischen gesellschaftlichen und den kreativen, natürlichen Interessen, damit der innere Maßstab für Entscheidungen (wieder) in den eigenen Körper geholt werden kann. Nur damit ist es möglich, sich von bewussten und unbewussten Abhängigkeiten zu befreien. – Das ist durch die Kraft der Bewegung möglich, die nicht durch ein Ziel initiiert wird, sondern die wir uns gestatten, aus Spaß an der Freude, aus dem Bedürfnis der Aufmerksamkeit auf sich selbst. Achten wir darauf, ja schauen wir hin, was im und mit unserem Körper passiert. Probieren wir es mal mit wertfreie Betrachtung dessen, was ist, um das Wahrnehmen innerer und äußerer Bewegungen, um Wertschätzung dessen, und die Wahrnehmung von Gefühlen. Der Körper darf als Ausdrucksmittel erlebt und angenommen werden, als Quelle von Kraft, Inspiration und Kreativität. Ein ganz normales Training macht dann einfach glücklich. Hier bin ich Mensch, hier darf ich es sein! Bleiben wir bewegt, jeder Mensch ist ein Tänzer.

Karin Paul

Dipl. Kulturwissenschaftlerin, Heilpraktikerin, Tanztherapeutin

Beratung und Termine unter 0171 3176385