

Mein Weg in die Körperarbeit nach Frieda Goralewski in der Tradition von Elsa Gindler

Die Goralewski Körperarbeit habe ich im Juli 2018 kennengelernt. Ich habe zu dieser Zeit einige Bücher von dem Psychoanalytiker Erich Fromm gelesen und konnte mich mit seinen Ideen sehr gut identifizieren.

In einem seiner Bücher („Vom Haben zum Sein“) habe ich von seinem Treffen mit Charlotte Selver in den USA und seiner Empfehlung der Körperarbeit „Sensory Awareness“ gelesen. Eine kurze Suche nach den Begriffen „Sensory Awareness“ und „Berlin“ hat mich überraschend zum Sommerkurs mit Leonore Quest und Thomas Niering geführt, der ein paar Tage später in Berlin beginnen sollte.

Ich habe mich sofort angemeldet.

Ich erinnere mich an mein Erleben nach den ersten Stunden im Kurs.

Ich wusste noch gar nichts über die Arbeit und hatte ganz wenig Erfahrung mit anderen Formen von Körperarbeit, aber etwas in dieser Arbeit schien mir das für mich Richtige zu sein.

Nach den Stunden im Kurs hat sich dieses Gefühl noch verstärkt - ich habe mich präsenter als sonst erlebt. Es war mir klar, dass ich gefunden hatte, womit ich mich verbinden wollte und ich habe danach angefangen die wöchentlich stattfindenden Stunden bei Leonore Quest zu besuchen.

Ich nehme jetzt seit mehr als einem Jahr an den Stunden teil und merke wie viel sich mittlerweile bei mir verändert hat.

Ich bin meinem Körper gegenüber viel aufmerksamer geworden. Im Alltag kann ich etwas einfacher die für mich richtigen Entscheidungen treffen.

Das Wort „Boden“, „der Boden“ war mir am Anfang ganz fremd. Ich konnte nicht verstehen, was gemeint war, wenn vom Boden gesprochen wurde. Am Anfang, im Sommerkurs hatte ich Widerstände, länger auf dem Boden zu liegen. Sehr langsam hat sich mit der Zeit im Alltag eine Empfindung entwickelt, was es - beim Laufen, beim Stehen - mit dem Boden auf sich hat.

Auch in meiner musikalischen Welt gab es Veränderungen. Ohne es zu merken, habe ich das Experimentieren und Probieren von der Körperarbeit in die Musik gebracht - beim Üben, beim Arrangieren. Es ist für mich auch einfacher geworden, mich zu konzentrieren.

Ich bin sicher, dass um die Ecke noch neue Erkenntnisse auf mich warten, die sich mit der Zeit entfalten werden - über mich, über meinem Körper. Ich bin eigentlich mein Körper.

Ich bedanke mich sehr bei der Goralewski Gesellschaft für das Stipendium, das mir bei der Finanzierung des Sommerkurses 2019 mit Leonore Quest und Thomas Niering geholfen hat.

A.F. 36 , Musiker
Berlin, Januar 2020