

Liebeserklärung zum Körper



Roland Walter

Alt-Lankwitz 43c

D – 12247 Berlin

Germany

E-Mail: roland@roland-walter.de

www.roland-walter.de

Tel.: +49 174 374 3906

Foto: Benny Ulmer

Mein Körper gehört mir. Er ist mein Eigentum. Wunderbar von Gott geschaffen. Im Spiegel kann ich mich nicht satt sehen. Aber was mache ich nun damit? Einfach dasitzen und mich darüber freuen? Was kann mein Körper? Was steckt in ihm drin? Ich möchte es herausfinden. Aber wie? Ich habe körperliche Einschränkungen. Die Medizin nennt es spastische Tetraplegie mit Athetosen. Trotzdem, ich möchte meinen Körper erforschen. Wie kann ich ihn fit halten? Wo liegen meine Grenzen?

Es gibt so viele Möglichkeiten, viele Therapien, viele Trainingsmöglichkeiten. Was kann ich trotz meiner Behinderung tun? Was passt zu mir?

Immer wieder wurde ich aufgrund meiner Behinderung abgewiesen. Nach fünf Jahren verzweifelter Suche fand ich endlich das, was mich ausfüllt. Die Performance.

Ich lernte die Tänzerin Lisa Oe kennen und fragte sie, ob sie sich vorstellen könne, mit mir zu arbeiten? Schon ein paar Tage später kam Lisa Oe zu mir. Bei Kaffee und Kuchen plauderten wir und stellten fest, dass wir uns gut vorstellen können miteinander zu arbeiten. Es folgte ein intensiver und vertrauensvoller Mailverkehr.

Endlich die erste Probe. Ich war aufgeregt. Was würde passieren? Ich hatte auch mit Lisa Oe im Vorfeld vereinbart, dass der Assistent während der Probe rausgeht. Das stört irgendwie. Angekommen. Lisa Oe empfing mich. Der Assistent zog mir die Jacke aus und ging.

Wir probierten, was auf dem Boden so alles möglich ist. Die junge Frau legte mich auf den Boden und wir begannen uns zu bewegen. Wow! Ich war selbst über mich erstaunt. Ich nahm meinen Körper anders wahr. Wow, ich spürte neue Muskeln. Woche für Woche probierten wir neue Sachen aus. Ich kam aus dem Staunen nicht mehr heraus.

Die Leute bei den Workshops hatten Recht gehabt. In mir steckt viel mehr. Aber um mich optimal entfalten zu können, brauche ich Einzeltraining. Und das war bislang in Gruppentraining mit mehreren behinderten Menschen nicht möglich. „Probiere mal, mich von A nach B zu bewegen“, schlug Lisa Oe vor. Unglaublich! Das geht.

Ich nahm eine Veränderung in meinem Körper wahr und ich erkannte mich selbst kaum wieder. Mein Stoffwechsel wurde angeregt, ich aß mehr. „Was ist mit dir passiert, du blühst richtig auf“, fragten mich die Leute.

Ich spürte andere Muskeln. Der Muskelkater besuchte mich nach jedem Training. Aber war es ein wunderbares Gefühl. Ich war stolz auf mich und dankbar über diese Möglichkeit. Nach ein paar Wochen merkte ich, wie mein Spasmus abnahm. Unglaublich. Ich war lockerer und beweglicher geworden. Die Schmerzen von Verspannungen verschwanden von selbst. Wow, das kannte ich vorher gar nicht. Hinzu kam, dass durch den Körperkontakt zu Lisa Oe bestimmte Hormone produziert wurden, die zum besseren Wohlbefinden beitrugen. So kam ich zu dem Ergebnis, die Performance ist für mich eine ideale Möglichkeit Körper und Geist fit zu halten. Schließlich kann ich mit den Performances meine kreative Ideen ausleben und weiterentwickeln.

Lisa Oe hat in meiner Entwicklung als Performer einen wichtigen Meilenstein gelegt. Für diese Zeit bin ich ihr sehr dankbar. Doch leider war diese Arbeit dann beendet.

Für mich brach die Welt zusammen. Was nun? Wieder zurück zu tanzfähig, die mir aufgrund der Vielzahl der Behinderten nicht das bieten können, was ich brauche. Die Situation hat mich so mitgenommen, dass ich mehrere Monate krank und antriebslos war. Meine spastischen Verspannungen nahmen wieder schlagartig zu.

Wie ein von Wahnsinn Besessener suchte ich Ersatz für Lisa Oe. Aber ich bekam nur Absagen. Sollte das schon das Ende gewesen sein?

Über Umwege lernte ich Yuko kennen. Eine sehr erfahrene Choreographin. Nach der zweiten Testprobe sagte sie: „Ich möchte mit dir arbeiten.“ Ich war glücklich. Aber ich merkte bereits bei den beiden Testproben, Yuko ist anders als Lisa Oe. Yuko stieg tiefer in die Materie und trainierte viel länger. Daran musste ich mich erst mal gewöhnen. Nach ein paar Proben fasste ich meinen Mut zusammen und sagte ihr, dass ich auch Pause brauche. Yuko hatte dafür Verständnis und es entstand eine sehr gute Zusammenarbeit. Während den Proben musste ich oft an die Zeit mit Lisa Oe denken. Ohne ihre wichtige Vorarbeit hätte ich den Ansprüchen von Yuko nicht gerecht werden können. Yuko forderte mich immer wieder neu heraus - bis an die Grenzen meines Körpers. „Da geh noch mehr, probier mal tiefer, exakter“, waren ihre Worte. Ich war ihr dankbar, dass sie oft über meine Grenzen ging. Nach ein paar Wochen machte mir das lange Training nichts mehr aus und ich nahm sogar meine inneren Organe anders wahr. Ich verspürte was für ein kompliziertes Wesen mein schöner Körper ist. Außerdem stieg mein Selbstbewusstsein enorm an. Ich erlebte in der Kunstszene etwas, was ich bislang nicht kannte. Meine Behinderung verlor an Bedeutung und ich wurde als Mensch wahrgenommen. Das ist etwas Wunderbares. Allerdings merkte ich auch sehr schnell, Performances sind projektorientiert. Wenn du auf dem Niveau weitermachen willst, musst du immer wieder auf neue Leute zugehen und bei ihnen die Hemmungen abbauen. Bald begriff ich, dass es Menschen interessant finden auch mal mit behinderten Körpern zu arbeiten. Mein Körper ist aufgrund meiner spastischen Lähmung ständig unter Spannung, unter Strom. Ein „normaler“ Mensch muss für alles Kraft aufwenden, um etwas zu tun. Ich habe dagegen große Mühe meinen Kör-

per zu entspannen. Und genau das klingt interessant, wie verschiedene Körper aufeinander und miteinander reagieren.

In der Zwischenzeit hatte ich viele Performances im Angebot, so dass ich fast jeden Tag Probe hatte. Das wiederum war zu viel. Ich möchte einfach einen Ausgleich finden zwischen Aktivität und Ruhephase. Einige Performances haben mich in der Entwicklung zurück geworfen. Ich war einfach schon viel weiter. Aber es war eine interessante Erfahrung, sich kreativ auszuprobieren. Bisher hatte ich nur Performances mit Frauen gemacht. Neulich hatte ich die Gelegenheit, eine Performance mit einem Mann zu machen. Ich war gespannt, was anders sein würde. Aber ich musste feststellen: Es ist nichts anderes als mit einer Frau. Es kommt auf die Idee an und auf die Berührung der Körper. Und wenn die Chemie zwischen zwei Menschen stimmt, ist das Geschlecht unwichtig.

In der Zeit hatte ich auch zwei Performances, wo ich in einer Gruppe mitmachen durfte. Das war eine neue Erfahrung, weil ich nicht mehr die Hauptperson war. Ich musste mich auch neu zurechtfinden, nicht im Mittelpunkt zu stehen. Aber es war sehr erfolgreich, die Erfahrung zu machen, einfach nur ein Teil einer Gruppe zu sein. Bei der einen Performance ist es uns sehr gut gelungen, mich voll zu integrieren. Bei der anderen Performance war es leider so, dass es beim Publikum so ankam, als sei ich trotzdem der Mittelpunkt und alle kreisen um mich. Schade. Das zeigt, dass es nicht einfach ist, eine Performance zu machen, wo der Behinderte integriert, aber nicht Mittelpunkt ist.

Ich nahm mit zwei Freundinnen an einem Workshop über Performance und Inklusion teil. Wir hatten etwas Bedenken, dass wir diesem Workshop nicht gewachsen wären. Wir mussten aber feststellen, dass wir mit unserer Arbeit dem Workshop weit voraus waren. Einerseits waren wir tief enttäuscht über

den Workshop. Andererseits war es aber eine gute Bestätigung für unsere Arbeit. Bei dem Workshop führte ein Rollstuhlfahrer seine Performances mit Hilfe seiner Assistenten auf. Das war für mich interessant. Ich persönlich konnte mir das nicht vorstellen. Assistenz benötige ich im Alltag immer. Und das auch bei Performances? Bei einer Gruppenperformance probierten wir es aus. Für mich war es total ungewohnt. Ich hatte damit zunächst ein Problem. Das Problem bestand darin, wieder um etwas bitten zu müssen. Doch andererseits entdeckte ich den Vorteil, auf verschiedenen Ebenen performen zu können. Eine Idee, die noch nicht ganz ausgereift ist.

Beim Thema „Berührung“ muss ich etwas weiter ausholen.

Mit 48 Jahren hatte ich noch nie eine Frau nackt berührt. Warum nicht mal die Erfahrung machen? Aber wie? Sollte ich den Weg in ein Bordell wagen? Warum nicht? Ich bin eh nicht verheiratet, habe noch nie eine Frau nackt berührt. Warum nicht in ein Bordell gehen? Aber ich wollte nicht irgendwo hingehen. So ließ ich mich beraten. Das tat gut. Ich erfuhr, was man im Bordell beachten muss. Wir suchten eine Frau aus, die zu mir passte. Ich nahm per E-Mail Kontakt zu ihr auf. Endlich war der Tag da. Aufregend, aber diese Frau war sehr angenehm und passte zu mir. Wir beide nackt Haut auf Haut. Es war eine wunderbare Erfahrung, eine nackte Frau zu berühren. Ich war total naiv. Ich hatte noch nie eine Frau berührt. Nach dem ersten Mal war es angenehm, den eigenen Körper anders wahrzunehmen. Schnell vereinbarte ich einen neuen Termin mit ihr und diesmal übernahm ich die Führung und war sehr angenehm überrascht. Beim dritten Besuch waren meine Gedanken: Jetzt hast du es ausprobiert. Nun brauche ich das nicht mehr. Aber man sollte nie nie sagen. Zwei Jahre später ging ich wieder ins Bordell und wurde tief enttäuscht. Ich wurde als passiver Behinderter behandelt. Na gut, dachte ich. Probiere ich es nochmal bei einer anderen. Leider wurde ich erneut enttäuscht. Zur gleichen Zeit erreichten

mich viele Emails von behinderten Frauen und Männern, die vom Bordell enttäuscht wurden. Das brachte mich zum Nachdenken und ich begann mich mit dem Thema intensiv zu beschäftigen. Worum geht es mir? Was erwarten die Anderen? Dabei stellte ich fest, dass es gar nicht um Sex geht, sondern vielmehr um Körperberührung. Sicher kann man es nicht verallgemeinern. Trotzdem haben mir viele Menschen diese Erkenntnis bestätigt. Und wenn das so ist, dann ist das Bordell eine falsche Adresse. Wäre dann nicht Performance eine gute Alternative? Bei einer Performance hätte man Bewegung, Körperkontakt, Musik und Kreativität. Könnte Performancetraining dann eine gute Methode für das Wohlbefinden des Menschen sein? Es ist eine Überlegung wert.

Passend zu diesem Thema entdeckte ich auf facebook den Workshop „Performance und Sexualität“. Interessant, dachte ich. Aber ob ich da als Behinderter willkommen bin? Ich kontaktierte den Choreographen und schilderte meine Situation. David antwortete schnell: „Komm einfach. Wir schaffen das schon.“ Ich fuhr hin. Wie es zu erwarten war, den ersten halben Tag hatten alle Hemmungen mir gegenüber. Ich kam mir blöd vor. Doch am Abend war das Eis geschmolzen und am zweiten Tag lief alles bestens. Wir bewegten und berührten uns angezogen, teilweise auch nackt. Es war ein angenehmes Gefühl für Leib und Seele. Den eigenen Körper neu entdecken, aber auch das andere Wesen wahrnehmen. Einfach toll. Und was mir besonders hängen geblieben ist: Man darf den Anderen alles fragen, solange man ein Nein ohne Begründung akzeptiert. Darf ich dich umarmen, küssen, streicheln etc.

Auf diesem Workshop lernte ich Federica kennen. Sie ist Heilpraktikerin und bietet auch Sexualbegleitung an. Mit ihr kam ich ins Gespräch über meine Erkenntnis bezüglich der Berührungen etc. Sie fand es interessant und meinte, komm am Freitag mal vorbei und schau dir an, ob es dir gefällt. Ich war da. Es war großartig. Mal sehen, wie es weitergeht.

Parallel war die Performance mit Nicki für mich eine tolle Erfahrung. Wir legten Papier auf den Boden und versuchten, nach Musik zu malen. Nach dem Motto: die Bewegung festhalten. Dabei sind viele Aspekte gleichzeitig aktiv: einmal die Bewegung des Körpers, die Berührung des anderen Körpers und nicht zuletzt die Kreativität. Das alles zusammen bildet eine gute Voraussetzung für das Wohlbefinden eines Menschen.

In diesem Zusammenhang erinnere ich mich an meine Tätigkeit als Jugendleiter in den 90er Jahren. Zu meinen Aufgaben gehörten auch ältere Mitarbeiter in den Ruhestand zu verabschieden. Ich organisierte Abschlussfeiern und stellte verschiedene Fragen: Was war das lustigste Ereignis etc. Auf die Frage: „Was hätte besser sein können?“, antworteten 95%: „Ich hätte mir so manches Mal eine Umarmung gewünscht“. Dieses Beispiel zeigt, dass Körperkontakt wichtig ist.

Körperkontakt hatte ich auch bei einer großen Performance mit 25 Tänzern aus aller Welt. Yuko hatte mich zu diesem Workshop eingeladen. Wie immer waren am Anfang Hemmungen bei den Tänzern da. Aber Yuko verstand es sehr gut, den Teilnehmern ungezwungen zu zeigen, wie man sich in die Gruppe integriert. Das Eis war bald gebrochen und ich war ein „normaler“ Teilnehmer beim Workshop. Bereits am ersten Abend kam bei der Verabschiedung eine Tänzerin auf mich zu, umarmte mich und meinte: „Schön, dass du dabei bist.“ Im Laufe der Proben wurde genau diese Frau meine Tanzpartnerin in dieser Performance. In den Folgetagen tauten auch alle anderen auf. Es gab keine Hemmungen mehr. Dieses Beispiel zeigte mir wieder deutlich, dass Kunst ein gutes Mittel ist, um Hemmungen zwischen sogenannten behinderten und nichtbehinderten Menschen abzubauen. Während der Projektwoche ging mir der Gedanke durch den Kopf: „Eigentlich könnte ich ganz normal an jeder Performance und an dem Workshop teilnehmen, wenn ich einen Assistenten für Per-

formances hätte.“ Aber der Assistent für Performance ist nicht gleichzusetzen mit einem Pflegeassistenten, weil der Pflegeassistent keine Ahnung von Performances hat. Aber im Laufe der Woche änderte ich meine Meinung. Es reicht aus, wenn der Choreograph oder Workshopleiter die Teilnehmer motiviert Menschen mit Behinderungen zu integrieren. Eine andere Variante wäre, wenn ein Teilnehmer dabei ist, der mich kennt. So könnte er die anderen Teilnehmer motivieren mit mir unbehindert umzugehen. Jedenfalls war es eine sehr gute Performance, die es geschafft hat, Menschen mit Behinderungen einzubinden ohne sie in den Mittelpunkt zu stellen.

Blicke ich auf fünf Jahre Performances zurück, muss ich feststellen, meine Körper, mein Geist und meine Seele haben sich total verändert. Ich bin offener, lockerer und selbstbewusster geworden. Ich nehme andere Körper bewusster wahr.

Und nicht zuletzt hatte ich das Glück Lisa G kennenzulernen. Miteinander arbeiten ist etwas Schönes. Doch wenn die Chemie und das Vertrauen sehr tief übereinstimmen, dann kann man Dinge angehen, die sehr nahe gehen. So zum Beispiel die Performance „¿Was du siehst? Das dich bewegt!“:

Auf der Bühne liegend blicke ich in einem Scheinwerfer vor dem eine menschliche Gestalt sitzt. Ich kann sie nicht richtig erkennen. Es blendet. Was will diese Gestalt von mir? Sie macht meine Bewegungen nach. Was soll das? Meinen behinderten Körper kann eh niemand verstehen und nachmachen schon gar nicht. Aber die Gestalt lässt nicht locker. Mir wird es langsam unheimlich. Die Gestalt nähert sich und ich erkenne eine nackte Frau. Was interessiert schon eine Frau meinen behinderten Körper? Der ist uninteressant. Punkt. Aber die Frau nähert sich immer mehr. Nun wird mir klar, sie ist wirklich an meinem Körper interes-

siert. Unglaublich! Langsam bekomme ich das Gefühl, ich werde ernstgenommen. Ich bin ihr nicht egal.

Plötzlich steht sie vor mir auf. Ich bin erschrocken. Eine Frau zeigt mir ihren nackten Körper. Einfach so. Ohne Bedingung. Ich fühle mich geehrt und möchte diesen Moment auskosten. Ich kann mich nicht satt sehen und möchte viele Details genauer erfassen. Wie mache ich das nur? Langsam greife ich nach Kohle und versuche sie zu malen. Aber ich stelle für mich fest, dass ich sie ihrer ganzen Schönheit gar nicht so gut zeichnen kann. Immer wieder schaue ich sie an. Sie ist eine ganz tolle Frau.

Sie geht hinter mir und will meinen Körper weiter ergründen. Meinen Körper kannst du nicht verstehen, gebe ich ihr immer wieder zu verstehen. Was willst du eigentlich von mir? Geh weg. Doch sie gibt nicht auf und legt sich neben mich. Wir werden ruhig und schauen uns gegenseitig in die Augen. Eine liebevoller Blick, der dem anderen sagt: „Du bist wunderschön.“ Ich begreife für mich, ich bin wertvoll. Und die Nacktheit beider Körper unterstreicht für mich diese Feststellung: Es geht nicht um irgendwas, was am Körper ist. Es geht um den reinen Körper. Ein wichtiger Aspekt, den ich mir nicht selbst sagen kann. Und die Nacktheit beider Körper unterstreicht für mich diese Feststellung. Es geht nicht um irgendwas, was am Körper ist. Es geht um den reinen Körper.

Wir kommen zusammen und ziehen uns gegenseitig an. Respektvoll. Mit der Erkenntnis: Ich kann deinen Körper nicht ganz verstehen, aber ich akzeptiere dich so wie du bist.

Aufgrund meiner Behinderung muss ich mich täglich von anderen Leuten an- und ausziehen lassen. Aus diesem Aspekt heraus ist es für mich eine besondere Erfahrung, eine Frau anziehen zu dürfen. Ich darf mit ihr auf Augenhöhe sein.

Die Liebeserklärung zum Körper ist ein wichtiges Fundament für sein Wohlbefinden. In erster Linie geht es darum, für sich Räume der Bewegung und der

Begegnung zu finden. Dabei müssen wir von dem Druck loskommen, uns auf der Bühne präsentieren zu müssen. Lassen wir Freiraum zu.