

## INTERVIEW ZU MOVEMENT MEDICINE

VOR EINER VERANSTALTUNG IM HAUS AN DER ELBE,  
APRIL 2019



**Vanessa:** Liebe Petra, erstmal vielen Dank, dass du dir Zeit nimmst für meine Fragen! Bewegung ist gesund, das weiß jeder, aber was genau ist Movement Medicine? Wo liegt der Unterschied zu beispielsweise Tischtennisspielen oder Yoga?

**Petra:** Lach! Gute Frage - es ist auf jeden Fall näher an Yoga dran als an Tischtennis! Im Unterschied zum Yoga gibt es allerdings keine feste Form, sondern es geht um freie Bewegung. Da das dann zu Musik passiert sprechen wir von Tanz ;-) Was es zu Yoga sehr ähnlich macht ist, dass es auch um Achtsamkeit und um Präsenz geht, nicht um Leistung wie z.B. bei Tischtennis, zumindest wenn da der Wettkampf im Vordergrund steht. Man könnte auch sagen, Movement Medicine ist eine achtsame, freie Bewegungspraxis. „Bewusster Tanz“ (klingt leider im Deutschen nicht so flüssig wie „Conscious Dancing“ im Englischen), der wohltuend und sogar heilsam für unseren Körper, aber auch den Geist und die Seele ist.

**Vanessa:** Wie bist du selbst zu Movement Medicine gekommen? Gab es einen Auslöser? Was motiviert Andere dazu? Gibt es da vielleicht gemeinsame Themen oder Bedürfnisse in der Movement Medicine Community?

**Petra:** Ich war schon immer musik- und tanzbegeistert – so sehr, dass ich sogar angefangen habe, Psychologie zu studieren, um Musik- und Tanztherapeutin zu werden. Tja, es kam dann anders und es hat mich eher in die Businesswelt gezogen, aber meine Leidenschaft ist geblieben. Vor ein paar Jahren habe ich dann über einen Kollegen auf einer Weiterbildung von Movement Medicine gehört und bin abends einfach zu einer offenen Klasse mitgegangen. Ich habe mich sofort zu Hause gefühlt! Nicht nur, dass mich die Musik total abgeholt hat, ich hatte auch das Gefühl, hier kann jede/r genau so sein, wie sie/ er ist – und ist damit willkommen! Ich habe einen bewertungsfreien Raum betreten, in dem es nicht darum geht, beim Tanzen cool auszusehen (wie in manchen Clubs), sondern darum, ganz einfach mit dem zu sein, was gerade ist. Wenn wir unsere Körper bewegen, uns wieder mehr spüren, haben wir Gelegenheit, zu erforschen, was sich uns kognitiv vielleicht gar nicht erschließt. Dadurch verbinde ich mich wieder mehr mit mir selbst und stärke auch meine Resilienz! Es gibt mittlerweile viele Forschungsergebnisse, die die positive Wirkung von Tanz auf die körperliche und psychische Gesundheit belegen, was dazu führt, dass in manchen Ländern Tanz sogar schon auf Rezept vom Arzt verordnet wird. Ganz pragmatisch ist natürlich auch die pure Freude am Tanzen eine wesentliche Motivation, zu Movement Medicine zu kommen. Wenn ich von mir ausgehe und mir die Menschen in der Movement Medicine Community vorstelle, kommen mir aber eben auch Bedürfnisse wie „Wahrhaftigkeit“ und „Verbindung“ in den Sinn. Das zu leben fängt bei uns selber an, lässt sich aber auch auf Kontakt mit anderen übertragen und prägt für mich wesentlich den Geist der Community.

**Vanessa:** Wie ist es mit den körperlichen und musikalischen Voraussetzungen? Wie anspruchsvoll ist das? Und ... ähem ... was wird denn da so für Musik gespielt? (Mir graut ein bisschen vor so Panflöte mit Didgeridoo und Theremin oder so was...)

**Petra:** Es braucht keine Voraussetzungen - weder musikalisch noch körperlich. Offenheit und Freude an Musik und Bewegung sind völlig ausreichend!

Was die Musik angeht kommt es natürlich immer ein bisschen auf den DJ (also den Movement Medicine Teacher) an - meistens sind es tatsächlich eher Instrumentalstücke, da Texte den Geist ja schon in eine bestimmte Richtung lenken. Grundsätzlich geht es aber ja darum, dass jeder Tänzer seiner eigenen inneren Reise folgen kann. Unpassende (also nicht bewusst gewählte) Texte stören da eher, typische Songs aus den Charts wird man dort auf dem Dancefloor eher nicht finden. Allerdings sehr tanzbares aus allen anderen Richtungen - funky, groovy, elektronische Klänge genauso wie World Music oder vielleicht auch mal was eher Klassisches. Es kann natürlich trotzdem passieren, dass es Songs gibt, die mir vielleicht nicht sooo gut gefallen, da ist es dann wie mit allem im Leben - wie tanze ich dann damit? Movement Medicine regt an, diese Frage insbesondere in herausfordernden Lebenssituationen zu stellen - was wäre, wenn mein innerer Tänzer (den wir alle in uns haben, er steht sinnbildlich für die Intelligenz des Lebens) daraus einen Tanz machen würde, wie würde der aussehen und meinen Körper formen? Auch, wenn ich gelangweilt oder müde bin - wie bewegt mich das, im wortwörtlichen Sinne? Es ist erstaunlich, was passiert, wenn wir unsere Aufmerksamkeit und Präsenz genau dem widmen, was passiert, anstatt innerlich „auszusteigen“. Insofern ist Movement Medicine tatsächlich eine Form von Meditation, allerdings eben in Bewegung.



**Vanessa:** Letzte Frage: Denkst du, dass man Tanzen generell auch außerhalb von Movement Medicine - also zum Beispiel bei Teamentwicklungen, in Change Prozessen oder in Workshops - einsetzen kann? Hast du das schon mal probiert, und wie würdest du es ggf. angehen / abwandeln?

**Petra:** Ich mache das tatsächlich oft, z.B. in Teamentwicklungen. Da ist es auf jeden Fall hilfreich, einen Rahmen vorzugeben, z.B. soll jemand eine Bewegung zu einer einfachen rhythmischen Musik vormachen (so ein bisschen wie im Fitness-Studio) und alle anderen machen sie zusammen nach, so als wäre sie EIN Organismus. Spannend zu beobachten, was manche „Anführer“ dem Team zumuten: komplexe Bewegungen, die kaum nachzumachen sind. Dann sehe ich als Leader vielleicht toll aus, wenn ich das mache, aber die Aufgabe zu erfüllen ist für das Team fast unmöglich. Das hat aber natürlich auch oft eine komische Note und führt zu einer sehr lustigen Stimmung. Auch das Rotieren von Führung kann eine interessante Erfahrung sein, bei manchen kommt Stress auf, weil sie denken, sie müssten mit ihrem Impuls ganz besonders kreativ sein. Das ist aber gar nicht das Ziel. Es ist also eine tolle Übung, um unsere Annahmen, die wir in der Zusammenarbeit und Interaktion haben, zu überprüfen. Das lässt sich anschließend super reflektieren.

Ich habe diese Übung einmal mit einem Team von 5 Damen gemacht, die zusammen am Empfang eines Unternehmens gearbeitet haben. Das, was sie miteinander in der Bewegung gezeigt haben, war eine exzellente Abstimmung aufeinander, ein richtiger Flow – es war eine Freude, Zeuge davon zu sein und hat sehr deutlich gezeigt, was für ein tolles Team sie sind. Abgesehen davon hatten sie dabei eine Menge Spaß und haben diese Übung für sich als riesige Bestätigung empfunden. Das ist allen nachhaltig in Erinnerung geblieben und ist sozusagen „verkörperte Erfahrung“, also Embodiment pur.

Bei Tanz bzw. Bewegung in der Gruppe geht es ja darum, sich aufeinander zu beziehen – das bedeutet, sich einzulassen aufeinander, den anderen wahrzunehmen, sein eigenes Verhalten anpassen zu können, ohne jedoch sich selbst dabei zu verlieren. Es gibt auch bei Movement Medicine Übungen, die die Fähigkeit ausbauen, sowohl mit sich selbst als auch mit dem/ den Anderen gut in Kontakt zu sein. Das bedarf erstmal eines Bewusstseins für sich und seine Grenzen, und wenn sich das sicher und gut anfühlt, dann habe ich eine andere Grundlage, mit anderen in Kontakt zu gehen. Das fängt bei so etwas simplem an wie „Kann ich in meinem

eigenen Tanz sein, ohne das Gefühl zu haben, mich meinem Gegenüber irgendwie anpassen zu müssen in den Bewegungen?". Es lassen sich so viele unterschiedliche Themen mit Bewegung erforschen, das ist das Schöne! Das ausprobieren von „führen und folgen“ ist nur eines davon. Und, Vanessa, Lust bekommen, Movement Medicine mal auszuprobieren? ;-)

**Vanessa:** Unbedingt! Liebe Petra, vielen Dank!

