Die Weisheit unseres Körpers als Erfahrungsschatz nutzen

Ohne Worte. Hinschauen und dann hinspüren: Der Pantomime Walter Samuel Bartussek versucht mit seiner Methode „MimoSonanz“, Menschen neue Wege aufzuzeigen. Er lässt dabei allein seinen Körper sprechen.

FOTOS: GRUBER FRANZ (10)

VON **INGRID TEUFL**

Die Schultern sind hochgezogen, verkrampft. Walter Samuel Bartussek kreuzt die Arme vor der Brust, ballt die Fäuste. Dann zwinkert er heftig, sein Mund öffnet sich – als würde er gleich losschreien. Aber nein, er zieht Hände und Arme noch höher, verbirgt sein Gesicht, rollt die Wirbelsäule ein. Schließlich krümmt er sich auf dem Boden zusammen. Als ob er seinen ganzen Schmerz vor seiner Umwelt verbergen wollte. „Lass mich in Ruhe, ich bin nichts wert“, scheint er damit zu sagen. Völlig ohne Worte.

Doch plötzlich ändert sich die Körperhaltung. Seine Bewegungen werden wieder gelöster, die Augen sind nun weit offen. Bartussek steht, streckt die Arme weit von sich – so als würde er sich von Belastendem befreien. Der Eindruck verstärkt sich, als er überraschend hochspringt, mit Armen und Beinen um sich schlägt – und ein lautes, aufrüttelndes Ha! in den Raum schreit.

Doch es ist keine Kampfstellung, sondern pure Geschmeidigkeit und Entspannung, gepaart mit Erleichterung und auch Klarheit. Der Blick aus den tiefblauen Augen ist nun wohlwollend, alle Angst und Verkrampfung sind abgefallen.

Walter Samuel Bartusseks Körper spricht eine deutliche Sprache. Er selbst fasst das als „die Weisheit des Körpers“ in Worte. Und meint damit jene Art der Kommunikation, die wir alle tagtäglich einsetzen, ohne uns darüber bewusst zu sein. Der 63-Jährige nutzt seinen Körper hingegen sehr bewusst.

Seit 1979 ist der studierte Elektrotechniker hauptberuflich als Pantomime tätig und hat mit den Jahren eine eigene Coaching-Methode – die MimoSonanz – entwickelt.

Intuitive Wahrnehmung

„Irgendwann habe ich gemerkt, dass ich die Stimmungen meines Gegenübers intuitiv wahrnehmen kann. Diese Gefühle drücke ich mit meinem Körper aus.“ Das zeige diesen Menschen, die vielfach ein emotionales Problem lösen wollen, einen neuen Weg auf. „Ich versuche, mit diesem speziellen Menschen in Resonanz zu treten, ich stimme mich auf ihn oder sie ein. Doch statt verbal zu beraten, bin ich der Meinung, dass mein Körper genau das ausdrückt, was meinen Klienten bewegt.“

Er vergleicht seine Arbeit mit dem wissenschaftlichen Prinzip der Spiegelneuronen. Das sind jene speziellen Nervenzellen im Gehirn, die uns erst ermöglichen, Empathie, Freude oder Schmerz wahrzunehmen und zu empfinden – gewissermaßen ein Resonanzsystem, das die Gefühle und Handlungen anderer Menschen in uns selbst widerspiegelt. Etwa, wenn wir jemanden gähnen sehen und es gleich darauf selbst tun.

Der Körper ist so gesehen der Speicher all unserer Lebenserfahrungen. „Wenn zwei Menschen interagieren, antworten sie nur zu etwa zehn Prozent verbal. Und 90 Prozent unserer nonverbalen Kommunikation laufen wiederum unbewusst ab. Unsere Körpersprache ist Ausdrucksmittel, gleichzeitig aber auch ein tiefer Informationsspeicher.“

Vieles davon haben wir uns bereits in der Kindheit erworben – und ohne uns dessen bewusst zu sein, ins Erwachsenenleben mitgenommen. „Aus den Erfahrungen haben sich Schutzmechanismen entwickelt, die in Verhaltensmustern abgespeichert wurden. Es braucht dann oft nur einen kleinen Auslöser, damit sich das alte Kindheitstrauma wieder abspielt.“

Alte Muster verstehen

Unsere Muster beeinflussen uns im positiven wie auch im negativen Sinn. Tief eingegrabene Erfahrungen und Strategien können quasi vulkanartig bei einer ganz ähnlichen Situation ausbrechen. Das zeigt dieses Beispiel: Ein gemieteter Parkplatz wird zu einem nonverbalen Signal, wenn er von einem unwissenden Besucher der Wohnanlage besetzt wird. „Jemand der sich als Kind in einer Großfamilie immer überflüssig fühlte, aber dagegen Strategien entwickelte, würde in dieser Situation ärgerlich reagieren. Und verbissen um das kämpfen, was ihm zusteht. Bei ihm wird sein gesamtes Kindheitstrauma in dieser einen Szene abgespult“, erklärt Bartussek. Jemand anderer, der auf eine völlig ungetrübte Kindheit zurückblickt, würde eher ruhig bleiben und den Lenker nur sachlich bitten, seinen Wagen woanders zu parken.

Doch zurück zur Mimosonanz. Denn wenn sich Bartussek ganz auf eine Person einlässt, kann er nicht nur das Problem nonverbal ausdrücken. „Ich spüre auch eine mögliche Lösung. Das kann etwas sein, das den Klienten aus der Vergangenheit herausführt oder etwas ganz Neues, das sich lohnt, ins Leben hereinzunehmen.“

In dieser Phase braucht seine Körperarbeit aber doch verbale Ausdrucksformen. „Der Betrachter erzählt, was er erlebt hat – aber nicht, was er verstanden hat. MimoSonanz muss man nicht verstehen, sie wirkt aber auf jeden Fall.“ Wie seine Klienten seine Darstellung ihrer Emotionen erleben, ist wichtig für den Pantomimen. „Manche weinen, andere berichten sogar von Assoziationen, die ich gar nicht dargestellt habe.“

Abschließend bietet Bartussek Interpretationsmöglichkeiten aus der MimoSonanz an. Lässt sich der Klient auf dieses Angebot von Bartusseks Körper ein, kann er selbst nachspüren, wie sich diese mögliche Lösung anfühlt. „Für manche ist es das erste Mal, dass sie aktiv „Stopp“ sagen, für andere kann ein richtiger Sprung – bildlich in seine Zukunft – etwas Positives auslösen.“ Wichtig ist: „Es bleibt ein dynamischer Prozess. Man kann Anregungen geben, hier und dort hinzuspüren. Aber umsetzen und ins Leben integrieren muss es dennoch jeder selber. Ich rate immer: Vertraue einfach dieser Weisheit, die du spürst.“

Unsere Muster beeinflussen uns im positiven wie auch im negativen Sinn. Tief eingegrabene Erfahrungen können quasi vulkanartig bei einer an sich banalen Situation ausbrechen.

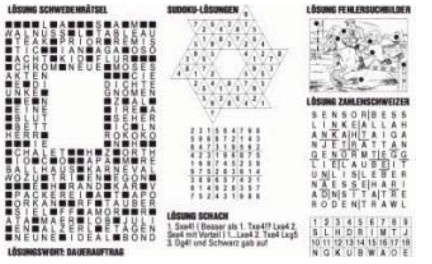
Info: Vom Techniker zum Pantomimen

Leben
Schon während seines Studiums der Elektrotechnik an der TU Graz war Walter Samuel Bartussek vom Theaterspielen fasziniert. So entdeckte er seine Liebe zur Pantomimik, absolvierte Ausbildungen und machte sie nach dem Studium zum Beruf. Seit 1979 wirkte er in vielen Produktionen mit, u. a. Grazer Oper, Theater an der Wien oder im ORF.

Arbeit
Details und Kurse der von Bartussek entwickelten MimoSonanz-Methode gibt es unter www.bartussek.info oder ✆ 01/505 40 13

Für zuhause
CD: WOW. Bewegungsmeditationen, Igvv-Verlag, 17,90 €.
Buch: Bewusst sein im eigenen Körper, Matthias-Grünewald-Verlag, 16,50 € (über amazon.de).

DENKSPORT-LÖSUNGEN VON KURIER AM SONNTAG, SEITE XX



Als Paar mit Paaren arbeiten

Beziehungsarbeit. Blockaden mit Wahrnehmung und Familienaufstellung lösen

Zwei Menschen, die sich in einem Raum aufhalten, haben immer eine Beziehungsebene. Ohne zu sprechen. „Diese Ebene muss gut funktionieren. Sonst ist der Inhalt immer getrübt“, sagt Walter Samuel Bartussek. Die Folgen können Missverständnisse sein, die als Angriffe interpretiert werden. „Doch gerade das Zwischenmenschliche soll gut laufen. Denn es ist eine große Ressource im Alltag.“

Die Sehnsucht nach einer erfüllenden Partnerschaft: dafür hat Bartussek mit der Lebensberaterin Hemma Moshammer „MimoSonanz-Aufstellungen“ entwickelt. In Seminaren verbinden sie MimoSonanz mit Techniken aus der Familienaufstellung. Das Ziel ist, Blockaden in der Beziehung ihrer Klienten auf den Grund zu gehen und sie zu lösen. Oft wirken Erfahrungen aus der eigenen Herkunftsfamilie unbewusst auf die Partnerschaft. „Gemeinsam können wir beide Aspekte aufgreifen.“

Natürlich sind bei der Arbeit mit Paaren Bartusseks intuitive Wahrnehmungen, die er pantomimisch ausdrückt, ein wesentlicher Teil.

Der Unterschied zur „normalen“ MimoSonanz: Er kann das Verhalten *beider* Personen unmittelbar darstellen. „Als Pantomime lernt man, mehrere Personen direkt hintereinander darzustellen. Mit einer einzigen Körperdrehung bin ich eine andere Person.“ Kommt es da ohne sprachliche Zuordnung nicht erst recht zu Missverständnissen? „Nein“, schmunzelt Bartussek. „Die beiden verstehen schon, wer gerade gemeint ist.“

Warum auch Musiker nicht nur ihre Instrumente sprechen lassen

Im Konservatorium. Die jungen Musiker und Sänger aus aller Herren Länder stehen sich in einem großen Kreis gegenüber. Breitbeinig. Mit ihren Armen schütteln sie „alles Überflüssige“, wie ihr Lehrer Walter Samuel Bartussek sagt, ab. Darauf folgen konkrete Atemübungen und Bewegungsabläufe.

Bartussek arbeitet am Konservatorium Wien, einer Privatuniversität der Stadt, regelmäßig mit jungen Musikern und Sängern an ihrem körperlichen Ausdruck. Als Pantomime weiß er, wie wichtig die Körpersprache für jegliche Art der Bühnenpräsenz ist. „Die Arbeit an Körperproportionen, die den Energiefluss fördern, ist wichtig. Da macht schon die jeweilige Handhaltung einen Unterschied aus.“

Das spürt etwa Gesangsstudentin Miki aus Japan ganz deutlich: „Mein Körper ist mein Instument. Ich spüre mich nach den Übungen viel bewusster.“ Gonzales aus Spanien studiert in Wien Blockflöte und meint: „Ich habe früher nie auf die Konsequenzen meiner Haltung für meine Musik gedacht.“ Firat aus der Türkei hingegen sitzt normalerweise am Klavier und führt eher selten Achtsamkeitsübungen aus. „Nach diesem Kurs bin ich immer völlig im Einklang mit meinem Körper. Die Übungen helfen mir, mich besser zu konzentrieren und auf der Bühne spüre ich sogar mehr Selbstsicherheit.“

Genau darum geht es Bartussek. „Ich will ihnen bewusst machen, was Haltung und Wahrnehmung ausmachen – und verändern – können.“ Dafür müssen sich die Kurs-Teilnehmer aber total aufeinander einlassen. Denn zum Abschluss bilden die Studenten Statuen und treten dadurch richtiggehend in (Körper-)Kontakt zueinander.

FRANZ GRUBER
Musikstudenten nutzen bei Bartussek ihrem Körper wie ein Instrument

KURIER EXTRA

Sorgen Sie dafür, dass Ihr Hitze-Hero in Zukunft stilvoll baden geht

Wer immer es sein wird, der Gewinn ist redlich verdient. Denn wer arbeitet schon gerne, wenn die Sonne vom Himmel knallt? Oder wer kann sich konzentrieren, wenn es im Büro Temperaturen wie im Backofen hat? Österreichs Hitze-Hero kann es – und wird daher mit einem stilvollen Badezimmer belohnt.

Höchste Qualität
Laufen ist Österreichs Spezialist für das ganze Bad: Mit international bekannten Designern entwickelt das Unternehmen Serien, die das Spektrum von WC über Wanne bis hin zu Möbeln umfassen. Die Keramiken stellt Laufen an den Produktionsstandorten in Wilhelmsburg (Niederösterreich) und Gmunden (Oberösterreich) her.

Wer Österreichs-Hitze Hero wird, gewinnt nicht nur den Titel: Der erste Platz erhält ein Komplett-Bad von Laufen mit Waschbecken, Hochschrank, Spiegel, Wand-WC und Badewanne oder Duschwanne im Gesamtwert von rund 4300 Euro.

Laufen konnte schon viele Design-Preise gewinnen

INTERNET
www.laufen.co.at

Dem Hitze-Hero zum Sieg verhelfen

Mitwirken. Seit einer Woche können alle KURIER-Leser ihre Vorschläge abgeben. Gesucht werden Österreichs Hitze-Heros – Menschen die trotz oder gerade wegen der sommerlichen Temperaturen arbeiten müssen – oft auch noch ohne kühlenden Schatten. Diese Hitze-Heros werden in KURIER vorgestellt. Woche für Woche wird der Gewinner gekürt. Aus diesen können Sie den Sieger wählen – und dieser erhält das Komplett-Bad von Laufen. Machen Sie mit bei der Wahl zu Österreichs Hitze-Hero. Infos: www.kurier.at/hitze

1. Preis ist ein Komplett-Bad von Laufen um 4300 Euro