

»Die bisherige Selbstverständlichkeit im Umgang miteinander ist verloren gegangen.«

4 Fragen an PHILIPP MANUEL ROTHKOPF

Wie hat die Corona-Pandemie unsere Körperwahrnehmung verändert?

Die meisten Menschen haben während der Pandemie nicht sehr gesund gelebt. Sie haben häufig mehr gegessen und mehr getrunken, sind wahrscheinlich später ins Bett gegangen und später aufgestanden, haben nicht diesen geregelten Alltag gehabt und sind seltener vor die Tür getreten. Das führt zu einem weniger bewussten Körperempfinden. Die meisten Menschen haben solche Kompensationsmaßnahmen unternommen, um diese extreme psychische Situation zu meistern, häufig jedoch auf Kosten des Körpers. Es ist wichtig, wieder ein gesundes Verhältnis zum eigenen Körper zu entwickeln.

In Veranstaltungen der Erwachsenenbildung trifft man oftmals auf Menschen, die man nicht kennt. Haben wir durch Corona verlernt, unbekannten Menschen körperlich nahe zu sein?

Jeder beantwortet die Frage nach Körperlichkeit individuell und hat einen anderen Bezug zu Körpern, aber ich glaube, dass eine Neubewertung von fremden Körpern und vom eigenen Körper stattgefunden hat. Ich nehme den anderen jetzt eher als Gefahr für Leib und Leben wahr und nicht mehr als bereichernd für

meine Umwelt und mich. Bei allen Zusammenkünften mit anderen Menschen steht dieses Thema im Raum und man muss sich dazu verhalten: Trägst du eine Maske? Hältst du den Abstand ein? Gibst du die Hand? Dieses Bewusstsein für Abstand und Raum, der notwendig ist, damit der andere nicht zur Gefahr wird, hatte man vor der Pandemie nicht. Obwohl man sich vorher auch anstecken konnte, war dieser allgemeingesellschaftliche Fokus auf den Menschen als krankmachendes Wesen nicht so radikal vorhanden. Dadurch hat eine Entfremdung stattgefunden und die bisherige Selbstverständlichkeit im Umgang miteinander ist verloren gegangen.

Was bedeutet das für in Präsenz stattfindende Bildungsveranstaltungen?

Dieses veränderte Verhältnis von Nähe und Distanz muss überprüft werden: Wenn ich in meinen Workshops Körperarbeit mache, gibt es oft Momente, in denen ich jemandem etwas zeige und dabei mal den Arm berühre oder den Kopf drehe, damit diese Person die richtige Körperhaltung einnimmt. Das war plötzlich ein großes Problem. Man bewegt sich, muss aber auch schauen, dass man mit Maske ausreichend Luft bekommt. Gleichzeitig hat man ein bisschen Angst vor Berührungen und versucht sie weitestgehend zu vermeiden. Trotzdem muss man mit dem anderen so arbeiten, als wäre man direkt dran.

Was können Lehrende tun, um Ängste vor körperlicher Nähe abzubauen und das gemeinsame Lernen in einem physischen Lernraum zu unterstützen?

Bei jeder Form von Bildungsarbeit, bei der man in Kontakt mit anderen tritt, würde ich vorher Übungen machen, um die eigenen Grenzen wahrzunehmen, damit man sich wohlfühlt in der Arbeit. Man kann schauen, wie weit Nähe von unbekannten Personen überhaupt zugelassen werden kann. Sich ohne Bewertung klarzumachen, wie die Situation gerade ist, hilft, damit die Menschen vorsichtig aufeinander zugehen können. So schlittert man nicht plötzlich in eine Situation rein, die man hätte vermeiden wollen. Ich würde das auch Firmen zum Teambuilding empfehlen, weil durch das Homeoffice so viele Möglichkeiten genommen wurden, ein Gefühl füreinander zu entwickeln. Das muss unbedingt wiederhergestellt werden.



PHILIPP MANUEL ROTHKOPF

ist freiberuflicher Coach und Schauspieler am Theater Aachen.

pmr@pmrothkopf.de