

Von der Contactimprovisation in die Körperarbeit  
**Schmerz und Bewegungsdiallog**

Workshop in Bern Freitag 13.12. // Samstag 14.12. 2024  
mit Patrick Collaud



Urs Bleuler und Patrick Collaud an der Maggia 2024

***„Der Schmerz umgreift gleichsam unser Leben und fordert uns beständig neu heraus. Es ist viel was der Schmerz von uns verlangt. Unbedingt erforderlich ist es, den Mut nicht aufzugeben, ganz egal wie gross der Schmerz sein mag. Wer das fertigbringt, der kann die Schmerzen ‚verwinden‘. Verwinden, was für ein Wort! Und was ist damit gesagt? Daraus spricht eine Meisterung der Schmerzen. In diesem Sinne ist der Schmerz eine grosse Chance, vielleicht die grösste Chance, endlich mit dem ‚fertig zu werden‘, was uns aufgegeben ist.“ (Hans-Georg Gadamer: Schmerz, Einschätzungen aus medizinischer, philosophischer und therapeutischer Sicht“)***

### Thema

Der körperliche Schmerz ist zwar meist lokalisierbar, doch begrenzbar ist er nicht, *er umgreift gleichsam unser ganzes Leben*. Tatsächlich bringen uns nicht nur die eigenen Schmerzen aus dem Konzept, sondern auch die unserer Mitmenschen, denn sie haben einen unmittelbaren, dringlichen Appell. Und sie begleiten uns fast täglich, sie zu meistern wird somit zu einer regelrechten Lebens-Aufgabe. Von medizinischer Seite wird oft auf das Risiko einer Chronifizierung hingewiesen, es besteht die Gefahr, dass der Schmerz sich in uns festsetzt. Er soll also möglichst rasch bekämpft und vertrieben werden. Dahinter steht eine ganze Industrie, die sich die Schmerzbekämpfung auf die Fahne geschrieben hat, nicht allein aus philanthropischen Gründen, denn es bestehen handfeste ökonomische Faktoren: Bis zu 20 Milliarden Euro werden in Deutschland jährlich allein für die Bekämpfung von Rückenschmerzen aufgewendet (*Marcus Schiltenswolf, Vorwort zu „Schmerz“, s.11*). Doch können wir auf der anderen Seite dieser Schmerzbekämpfungseuphorie eine ganz andere gesellschaftliche Tendenz beobachten: Dort, wo viel geleistet werden soll, darf es ruhig auch mal

wehtun, schliesslich sollen wir aus der sogenannten Komfortzone herauskommen. Der Schmerz wird dann zum Indikator für wahre Leistungsbereitschaft und Selbstlosigkeit. Diese Ambivalenz den Schmerzen gegenüber, die mal nicht sein, dann wiederum nicht fehlen dürfen, zeigt, auf welchem spannungsvollen Terrain der gesellschaftliche Diskurs über Schmerzen stattfindet.

### **Inhalt**

Wir nähern uns dem Thema in einer vielfältigen, stillen, sanften und bewegten Praxis an: Bewegungs- und Berührungsdialekt, Eigenberührungen, verschiedene Formen der Meditation, harmonische Bewegungen und unterstützende Berührungen. Die aus der Contactimprovisation herausgearbeiteten sensorischen, meditativen und kommunikativen Arbeitsmittel bilden ein wirkungsvolles Konzept Schmerzen zu begegnen und sie letztlich zu lindern. Sie ermöglichen einen einfallsreichen, reflektierten und sinnhaften Umgang mit unseren Einschränkungen, so dass wieder mehr Raum für Gestaltungsmöglichkeiten und Lebensenergie entstehen kann. Die von Patrick Collaud angeleitete Praxis ist dialogisch, tänzerisch, verspielt, still, improvisiert, meditativ, kreativ und philosophisch. Die akrobatischen Aspekte der Contactimprovisation sind bei diesem Format nicht Teil des Unterrichts.

### **Für wen?**

Für folgende Symptomatik kann der Kurs gewinnbringend sein: Schmerzen und Einschränkungen des Bewegungsapparats, Stress, chronische Schmerzen, Antriebslosigkeit, Erschöpfung, Konzentrationsschwierigkeiten, Schmerzen nach Verletzungen oder Unfällen. Das Angebot richtet sich an Leute, die entweder aus persönlicher Betroffenheit oder aus professionellem Interesse neue Zugänge zum Thema Schmerz suchen. Tänzerische Vorerfahrung ist nicht nötig. Einzig Bewegungsfreude bildet die Voraussetzung für den Kurs. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

**Zeit** Freitag 18.21Uhr // Samstag 10-17 Uhr mit einer Stunde Mittagspause

**Kosten** 230.- für 9 Kursstunden inklusive Script. EMR anerkannt

**Ort:** Studio Freiform, Speichergasse 4 im Progr Bern, (in unmittelbarer Nähe des Bahnhofs). Für günstige Übernachtungsmöglichkeiten bitte anfragen.

Anmeldung und Information: [p.collaud@bluewin.ch](mailto:p.collaud@bluewin.ch) // <http://www.patrickcollaud.ch/>



*Patrick Collaud* arbeitet als Tanzpädagogin und Psychomotoriktherapeut. Er tanzt seit seiner frühen Jugend Contactimprovisation und unterrichtet die Form seit über 30 Jahren in vielfältigen Settings. Er ist zudem Mitbegründer der dialogischen Körperarbeit, die auf seinen Erfahrungen mit der CI aufbaut.