

Audiowalk

Die Anziehungskraft der Bäume

Audiowalk zum Text *Laubwerk* von Marion Poschmann, Preisträgerin des WORTMELDUNGEN-Literaturpreises 2021, entwickelt von Kat Austen und Moritz Frischkorn

DIE ÜBUNGEN

Für den Audiowalk *Die Anziehungskraft der Bäume* hat der Choreograph Moritz Frischkorn Übungen entwickelt, die dazu einladen, sich mit Bäumen in der eigenen (städtischen) Umgebung in Verbindung zu setzen. Diese Übungen werden während des Spaziergangs angeleitet und sind hier noch einmal beschrieben, damit sie zu einem späteren Zeitpunkt wiederholt werden können.

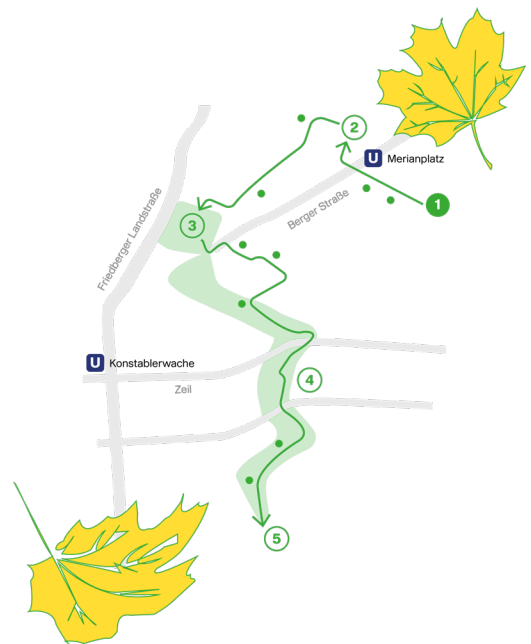
ÜBUNG 1 • STANDING LIKE A TREE

In dieser Übung geht es darum, sich mit einem Baum zu verbinden, indem wir versuchen, unseren eigenen Körper wie einen Baum zu empfinden:

Du suchst dir einen Baum, der dir gefällt und stellst dich ihm gegenüber. Kannst du sehen, wie ruhig sein Stamm in der Erde ruht? Während du den Baum genau anschaust, konzentrierst du dich auf deinen Körper: Deine Füße berühren den Boden, genau wie sein Stamm. Die Arme hängen entspannt neben dem Rumpf. Der Nacken ist lang. Das Gewicht fällt durch die Beine und die Füße in den Boden hinein.

Spürst du, wie deine Fußsohlen durch die Schuhe mit dem Boden verbunden sind? Wenn du dich konzentrierst, kannst du dann das Erdreich unter dem Asphalt oder dem Kopfsteinpflaster spüren – das Reich der Baumwurzeln? Stell' dir vor, wie sich hier die Wurzeln des Baumes mit den Wasserleitungen, den Strom- und Glasfaserkabeln zu einem großen Geflecht verbinden. Du kannst dir vorstellen, wie auch du langsam Wurzeln bekommst, die dich mit dem Erdreich verbinden.

Durch seine Wurzeln saugt der Baum Energie, Wasser und Nährstoffe aus dem Boden. Auch durch deinen Körper fließt Energie von unten nach oben. Aus dem Boden saugst du Kraft, die durch deine Knie und Oberschenkel ins Becken hineinfließt, an der Wirbelsäule entlang, durch den Nacken bis zum Scheitel.



Audiowalk

Wenn du Lust hast, dann tu´ jetzt so, als würdest du dich ein wenig strecken, mit deinen Armen Richtung Himmel. Kannst du dabei den Wind spüren, der deine Haut berührt, genau wie er die Äste des Baumes streichelt?

Wenn du, zum Abschluss dieser Übung, Lust hast, dann stell´ dir vor, wie aus deinen gestreckten Armen, den Schultern, der Brust und deinem Kopf kleine Äste wachsen. Wie zwischen den gespreizten Fingern und an den Fingerspitzen plötzlich Knospen, Blüten und Blätter sprießen. Das kitzelt ein bisschen. Sind die Blätter in deiner Vorstellung spitz oder rund, eiförmig, schildförmig oder herzförmig? Ist der Blattrand rund oder gesägt? Vielleicht gleichen sie den Blättern des Baumes?



ÜBUNG 2 • DAS BAUM-MESSINSTRUMENT

In dieser zweiten Übung berühren wir die Rinde eines Baumes und stellen uns vor, wir könnten die Prozesse spüren, die in seinem Inneren vorgehen. Dabei wird der Baum gleichsam zu einem Messinstrument:

Wieder suchst du einen Baum, mit dem du in Kontakt treten willst: Betrachte zunächst seine Rinde aufmerksam. Wie sieht sie aus? Welche Strukturen kannst du sehen? Gibt es Moose und Flechten oder Risse und Wunden?

Wenn du möchtest, dann lege jetzt eine oder beide Hände auf den Baumstamm. Jetzt berührst du die Haut des Baumes. Während du die Rinde berührst, stell´ dir vor, du kannst spüren, wie Zucker von den Blättern hinunter Richtung Wurzeln fließt, während gleichzeitig Wasser und Nährstoffe Richtung Krone fließen. Die Rinde ist wie eine Autobahn, durch die ständig Nährstoffe und Informationen fließen.

Indem du die Rinde berührst, bist du jetzt mit einem ganz besonderen Messinstrument in Kontakt – dem Baum-Messinstrument. Seit geraumer Zeit saugt der Baum Wasser und Nährstoffe aus der Erde. Die weit verzweigten Wurzelspitzen des Baums sind hyper-sensitiv Antennen, die den Boden auf seine Zusammensetzung hin prüfen. Sie erfassen den Säuregrad des Wassers und zeichnen den Grundwasserspiegel auf. Gleichzeitig kommuniziert der Baum mit den Pilzen, die um seine Wurzeln sprießen, und mit den Flechten auf seiner Rinde. Er gibt Phosphor und Zucker in den Boden ab. All diese Informationen gibt er durch die Rinde an dich weiter.

Berühre jetzt vorsichtig eines seiner Blätter. Stell´ dir vor, du bist mit weiteren Sensoren verbunden: Während die Blätter Kohlenstoff-Dioxid in Sauerstoff umwandeln, erfassen sie, wie sich die Zusammensetzung der Luft an diesem Ort über die Zeit hinweg verändert. In den Blättern wird die Konzentration von Feinstaub in der Luft aufgezeichnet, sie vermerken die genaue Anzahl der Autos, die jeden Tag hier vorbeifahren. Auch diese Informationen kannst du in den Blättern, in ihrer Textur und Form, ihrer Weichheit und Konsistenz spüren.

Sowohl durch das Wurzelwerk, als auch durch seine Äste, Blätter, Blüten und Pollen berührt der Baum die Stadt um ihn herum. Atme einmal tief aus und stell´ dir vor, wie die Luft, die aus deinen Lungen fließt, von den Blättern des Baumes aufgenommen und umgewandelt

Audiowalk

wird. Der Baum kommuniziert ständig mit seiner Umwelt, und über die Luft und deine Berührung bist du mit ihm verbunden.

ÜBUNG 3 • IN DEN BAUM HORCHEN

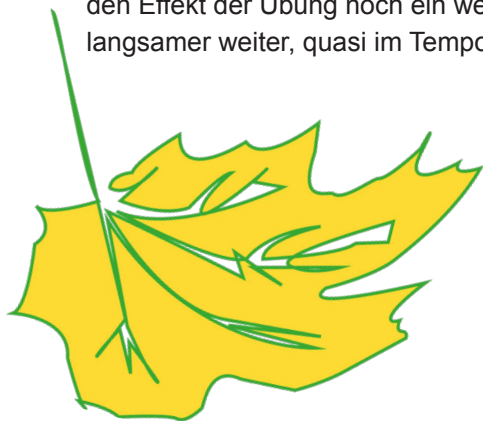
In dieser dritten und letzten Übung lade ich dich ein, dein Gewicht richtig an einen Baum abzugeben und dich in ihn hinein zu lehnen. Du kannst ihn auch umarmen. Während du in den Baum hineinhorchst, wirst du immer ruhiger und entspannter:

Such´ dir einen Baum, der dir gefällt und mit dem du dich verbinden kannst, ohne damit beschäftigt zu sein, wer dir dabei zuschaut. Du gehst auf ihn zu und legst erst einmal wieder eine Hand auf seine Rinde, um dich mit dem Baum zu verbinden. Wenn du dann soweit bist, verlagere langsam das Gewicht deines Körpers Richtung Baumstamm. Vorsichtig lehnst du dich in den Baum hinein, so dass er nach und nach immer mehr von deinem Gewicht entgegennimmt. Du versuchst, dich wirklich an ihn anzuschmiegen.

Wenn du möchtest, dann schließe für einen Moment deine Augen. Vorsichtig legst du jetzt ein Ohr an den Baumstamm. Wichtig ist, dass du eine gemütliche Position findest, in der du eine Weile lang verbleiben kannst. Ganz entspannt horchst du jetzt in den Baum hinein. Was nimmst du wahr und was spürst du? Merkst du, wie du langsam ruhiger wirst? Was kannst du hören, aus dem Inneren des Baumes?

Du kannst diese Übung so lange machen, wie du möchtest, zwischen einer halben und 30 Minuten. Je länger du dem Baum zuhörst, desto ruhiger wirst du. Wann immer du genug hast, öffne deine Augen. Schau´ nochmal nach oben, Richtung Himmel. Fällt dir ein Muster ins Gesicht?

Vorsichtig verlagerst du dein Gewicht wieder auf die eigenen Füße. Es kann schön sein, den Effekt der Übung noch ein wenig nachwirken zu lassen. Vielleicht spazierst du langsamer weiter, quasi im Tempo der Bäume.



Eine Produktion von

W()RT
MELDUNGEN
Der Literaturpreis für kritische Kurztexte

CRESCO
FOUNDATION

In Kooperation mit

M
mousonturm.de

N • DE
FORUM
FOR
DIGITAL
ARTS

hr2
kultur