

# Des Körpers Kern

Der Körper ist mehr als nur ein Transportmittel für den Kopf. Er ist Vermittler und Führungsinstrument zugleich. So formuliert Katharina Fellmann ihre Begeisterung für das Objekt der Lebenserfüllung. Der menschliche Körper.

Sie kann kaum still auf dem Stuhl sitzen. Unablässig bewegen sich ihre Arme und Beine, die Schultern und Arme wirken auch im Sitzen tänzerisch und ihre Augen scannen alles und jedes. Katharina Fellmann ist generell dem Körper zugetan, ohne den Geist und den Kopf zu vernachlässigen. Im Gegenteil.

## Die Sprache des Körpers

Es dauert auch für ein Kind eine gewisse Zeit, die Muttersprache zu erlernen. Um die Sprache des Körpers zu erkunden und zu erlernen gilt dies genauso. «Ich höre auf meinen Körper» ist keine Floskel, sondern ein Auftrag. Der Körper wirkt eher steif und unbeweglich, wenn der Besitzer an Dingen stur festhalten will. Dadurch fehlt die Flexibilität, um auf Situationen fließend reagieren zu können. Schliesslich besteht der Körper zu 80% aus Flüssigkeit. Da kann es kaum schaden, diesen internen Fluss nicht zu stoppen oder zu behindern. Bei Katharina Fellmann scheint alles zu fließen, denn so redet sie auch und mit grosser Begeisterung.

## Traum und Träume

Katharina Fellmann hat sich intensiv über 30 Jahre lang um die Belange des Körpers gekümmert und sich entsprechend ausgebildet lassen sowie praktische Erfahrung gesammelt. Mit Atem- und Bewegungsbildung, medizinischer Massage, Lymphdrainage, Geburtsvorbereitung aber vor allem auch durch Beratung hat sie ihre Begeisterung und ihr Know How weitergegeben. Ihr Credo ist so einfach wie einleuchtend: «Für jeden Menschen hält das Leben Möglichkeiten bereit, um die eigenen Träume zu verwirklichen.» Ein wahrlich hoher Anspruch. Aber als ehemalige Primarlehrerin hat sie Menschen in jedem Alter mit ihren Bedürfnissen und ihrem Verhalten erlebt.

## Bewegung macht kreativ

Schreibtischtäter sind selten wirklich kreativ. Bewegung des eigenen Körpers mit Laufen, Schwimmen oder eben Tanzen weckt das schlummernde kreative Potenzial. Unter dem Titel «Movement Medicine» versteht Katharina Fellmann eine faszinierende Reise zum gesunden Selbst. Mit einem feurigen Tanz finden Körper, Seele und Herz, weiblich, männlich, Sex und Spiritualität zueinander, erzählt sie mit leuchtenden Augen. Dass Tanzen frei macht und die Schwere des Körpers wegfegt, wissen nicht nur professionelle Tänzer. Den eigenen Körper mit allen Fasern zu spüren ist nicht nur eine Frage der Bewegung, sondern des Bewusstseins. Dem Körper zuhören ist eine Sache, aber mit ihm in Dialog treten, ein anderer. Katharina Fellmann scheint im Dauerdiallog mit ihrem Körper zu stehen, denn sie bewegt sich und auch ihre Kursteilnehmer dauernd und fließend.

Körper und Geist gefällt das.