

Bodypainting und Tantra

Mara Fricke, Sein-Magazin, 12/04

„Bodypainting“, das phantasievolle Bemalen des Körpers mit bunten Farben, birgt die Möglichkeit, unser schöpferisches Potential zu erleben und zu entfalten in der gleichzeitigen Ehrung und liebevollen Zuwendung des Körpers.

Die Farben und Formen die wir wählen, drücken unser Inneres aus oder geben uns die Möglichkeit, in „eine andere Haut“ zu schlüpfen. Wir können uns dadurch ausprobieren, eine Seite leben, die wir bisher nur geahnt haben. Auf einmal ist sie in uns, an uns lebendig und wir erfahren „das bin ich auch!“

In Form und Farbe geben wir dem Ausdruck, was wir fühlen oder, was wir uns vielleicht schon immer gewünscht haben zu sein : eine Feuerfrau, eine romantische Liebesgöttin, ein Wassertropfen – ein archaischer Krieger, ein Gott des Chaos oder Bote der Weisheit.

Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt, Titel stören vielleicht sogar, denn was spricht, sind Farben und Formen verschmolzen zu einer Einheit mit meinem Körper.

In der Entdeckung meiner Lust und meiner weiblichen Kraft hat ein selbstausgedachtes und improvisiertes Bodypainting-Ritual zur Erweckung der „wilden Frau“ eine Schlüsselrolle gespielt.

Ich ging heraus in die Natur, begleitet von meiner Freundin, die Fotografin ist. Ich fing an, nackt zu tanzen, bemalte dabei meinen Körper mit Rot und Schwarz und nahm auch Erde dazu. Die Farbe und Substanz der Erde war sogar das kraftvollste darin.

Es war ein Tanz für die Erde, im Rhythmus der Natur wiegte und wälzte ich mich und fühlte mich als Teil des Ganzen. Die Bilder, die meine Freundin von mir machte, bleiben ein Anker. Sie erinnern mich an meine wilde Kraft und an einen magischen Moment, in dem die Zeit stehen blieb und ich einfach nur „war“!

So habe ich die Erfahrung gemacht, was für ein Heilungspotential in dieser Kunstform steckt. Heute gebe ich diese und andere Erfahrungen im Rahmen von Tantraseminaren und in meiner Arbeit als Kunsttherapeutin weiter. Frauen und Männer sind mir dabei herzlich willkommen.

Tantra ist ein spiritueller Pfad, der das weibliche göttliche Prinzip besonders ehrt und würdigt. Die Erde, die Materie sind weiblich.

Unser Körper ist stofflich, ist Materie, ist der irdische Tempel unseres Seins. In ihm kann ich mich verwurzeln, kann mich durch tiefes Spüren mit mir selbst und dem Göttlichen verbinden.

JA zu sagen zu unserem Körper, heisst JA-sagen zur Liebe, zur Lust und dem Leben.

Meine Liebe zu mir selbst drückt sich auch darin aus, wie ich mit meinem Körper lebe, wie ich ihn achte und schätze. Unseren Körper so zu lieben, wie er ist, mag für die Eine oder den Einen natürlich und selbstverständlich sein.

Leider ist das selten. Die meisten Menschen lehnen irgendetwas an sich ab, würden gerne dicker oder dünner sein. Sie glauben daran, dass dem gängigen Modeideal zu entsprechen sie mit Glück und Liebe erfüllen würde, und eine ganze Medienindustrie mischt da mit, manipuliert unsere Werte.

Meine tantrische Arbeit mit Bodypainting verfolgt einen anderen Ansatz. Ich habe gelernt, das Leben und die Körper in ihrer Vielfalt zu bejahen und zu schätzen, Menschen darin zu unterstützen, ihren Körper zu entdecken und zu lieben. Denn in unserem Körper ruht unsere Kraft und Lebenslust.

Unser Körper ist sinnlich, wenn wir das zulassen, egal in welcher Form und Grösse!

Mein Körper ist meine ureigenste Form – in ihm lebe ich. Auch ihn kann ich formen, schmücken und gestalten.

Das Bemalen eines Körpers ist ein magisches Wirken! Die Indianer und andere Naturvölker haben sich die Magie der Farben zu Nutzen gemacht, Schamanen begeben sich zwischen die Welten in der Hülle der Bemalung, wechseln ihre Gestalt.

In meiner Arbeit knüpfe ich so an alte Mythen und Rituale an.

Ich gebe meinem Körper gezielte Aufmerksamkeit, schenke ihm Achtung und Liebe durch die Bemalung: ich stelle ihn für einen langen Moment in den Vordergrund und entdecke mich und meine Form neu! Was im Inneren da ist, kann auf diese Weise nach außen kommen.

„Form geben“ heißt „Sinn geben“. In dem Moment da ich gestalte, sei es ein Bild male, eine Tonfigur forme, mein Zimmer einrichte oder meiner Beziehung die Form gebe, die mir und meinem Partner entspricht, in dem Moment gestalte ich mein Leben – gebe ich Sinn an das was mein Leben ausmacht, was mir wichtig ist, was ich brauche. Ich lebe mein schöpferisches Potential. Die Kraft der Gestaltung und Kreativität liegt in uns, sie ist sogar in dem selben energetischen Zentrum verankert wie unsere Sexualität.

Es gibt kaum eine sinnlichere Art, diese Wahrheit zu erfahren als ein Bodypainting-Ritual.

Und nicht zuletzt: Körperbemalung kann eine starke Erfahrung von Schönheit sein: im richtigen „Kleid“, das zu mir und zu meiner Kraft passt, glänzt unser Körper geradezu von Schönheit und Würde. Für viele ist das eine tiefe, heilende Erfahrung!

Mara Fricke