

MARIE BÄUMER

ESCAPADE

*DER AUFBRUCH
IN DIE FREIHEIT*

DAS
TRAINING
FÜR INNERE
STÄRKE

GRÄFE
UND
UNZER

INHALT

Brief an die Leser	6
1 EINLADUNG ZUR ESCAPADE	8
Eine Heimat finden	9
MÉMOIRE: MIT DEM FAHRRAD DURCH DIE BRETAGNE	9
Gefühle ergründen – Kräfte freilegen	12
Warum <i>Atelier Escapade</i> ?	14
Die drei Grundpfeiler des <i>Atelier Escapade</i>	15
2 DER ATEM	16
Atmen über die Landesgrenzen hinaus	17
Warum Kinder und Tiere uns so sehr berühren	18
MÉMOIRE: DIE GROBE KÜHLE	19
Imagination als Unterstützer	20
Dem Atem vertrauen	25
3 DIE URSPRÜNGLICHEN KRÄFTE	28
Die Kraft unserer Natur	29
MÉMOIRE: EIN KREIS IM MONUMENT VALLEY	30
Weibliche und männliche Bedürfnisse	34
4 DIE BEWEGUNG	36
Bewegung ist unsere Natur	37
MÉMOIRE: WIR LERNEN AM WIDERSTAND	38
5 DER RAUM	48
Territorial – gestern wie heute	49
Die persönliche Adresse	51
MÉMOIRE: OHNE RAUMKONZEPT – STECHPALME IM RÜCKEN	52
Die Sprache in den Körper integrieren	56
Methode: Mehr Kraft durch klare Grenzen	57
Den Botschaften und sich selbst vertrauen	59
6 DIE VERBINDUNG	62
Den Wesenskern freilegen	63
MÉMOIRE: DIE VERBINDUNG KNÜPFEN	64
Vertrauen	69
Ein Spiel: Bewegung – Raum – Verbindung	74

7 GEFÜHLE UND EMOTIONEN	76
Ich fühle, also lebe ich	77
MÉMOIRE: DIE TELEFONÜBUNG	78
Die Brücke in unseren Alltag	125
Gefühle und Emotionen – ein Unterschied	126
8 DIE KÖRPERSPRACHE	128
Persönlichkeit offenbart sich durch den Körper	129
Zwischen dem Sagen und dem Tun liegt das Meer	129
Die Strahlkraft des Körpers	131
MÉMOIRE: »WIR HABEN UNS GESPROCHEN, DOCH WIR HABEN...«	132
Der Wunsch nach Verbindung	138
9 DIE ENERGETISCHE PYRAMIDE	140
In die zentrale Kraft kommen	141
Blockaden lösen – Schrauben raus!	144
MÉMOIRE: DIE KRAFT DER DIAGONALEN	146
10 WOHER KOMME ICH?	150
Aufbruch zur Escapade	151
MÉMOIRE: TABULA RASA – WER ORDNUNG SCHAFFT, SCHAFFT...	151
Bahn frei für Neues	156
11 WO STEHE ICH?	158
Die Kraft der Entscheidung	159
MÉMOIRE UND METHODE: DIE LEBENSTORTE	161
Das Rezept der Lebenstorte	167
Epilog mit Torte	168
12 WOHIN GEHE ICH?	170
MÉMOIRE: DAS PFERD IM ATELIER	171
Die Helden unserer Kindheit und die Kraft der Fantasie	180
<i>Brief zum Ende der gemeinsamen Escapade</i>	182
MAKING-OF	184
Die Fotohelden	185
Teilnehmerstimmen aus dem <i>Atelier Escapade</i>	193
Dank der Autorin	198

BRIEF AN DIE LESER

Liebe Leser, Frauen und Männer,

es freut mich sehr, Ihnen zu schreiben, was mich bewegt, was mich leitet und lehrt. Mein Wunsch ist, dies mit Ihnen zu teilen und Ihnen in diesem Buch von der Freude und der Leichtigkeit zu berichten, die ich immer wieder aufs Neue erlebe, wenn ich mich meinem Wesenskern öffne und mich von ihm durchs Leben führen lasse. Mich führen lasse, zu meinen Träumen und Visionen und zu meiner persönlichen *Escapade*.

Es erfüllt mich mit tiefem Glück, wenn ich Menschen dabei unterstützen kann, zu ihrem Ursprung vorzudringen und zusammen mit ihnen erleben darf, wie sie ihren Wesenskern wachrufen und erkennen, welchen Schatz er birgt. Und wie sie den Mut finden, zu dem zu stehen, was sie ausmacht, und damit die Energie freisetzen, sich ihrer persönlichen *Escapade* zu widmen. Das ist der Motor, der mich bisher in meinem Leben angetrieben hat und mir bis heute Kraft verleiht.

Mit der Gründung des *Atelier Escapade* ging ich der Frage auf den Grund, was uns Menschen daran hindert, uns ebendiesem wesentlichen Kern zu öffnen. Was blockiert uns und unseren Körper, welche Mechanismen manifestieren sich, die das Verfolgen unserer Ziele erschweren? Ich begann erneut einen Dialog mit meinem Körper und traf so, Schritt für Schritt, auf den Grund der möglichen Ursachen. Auch die Beschäftigung mit den Lebensgeschichten von Freunden, von Menschen, die mir auf meinem Weg begegnen, führt mich immer wieder zu der Frage: *Wie* erleben sie die Dinge, die sie tun?

Ich möchte Ihnen von einem Traum erzählen, den ich während der Gründungsphase des Ateliers träumte: Ich hatte neun Kinder, fünf Mädchen und vier Jungen. Alle waren rothaarig, wild gelockt, leicht gewellt, glatthaarig, mit unterschiedlichsten Haar-

schnitten und Frisuren. Es war ein wunderbares Kuddelmuddel lebhafter Wesen, alle in ähnlichem Alter zwischen sechs und neun Jahren. Ich fühlte mich aufs Herrlichste beschenkt. Als ich aufwachte, wusste ich plötzlich ihre Namen. Sie hießen: Licht, Liebe, Leichtigkeit, Lachen, Leidenschaft, Lust, Lernen, Lehren und Lob.

Bitte vergessen Sie Ihre Träume nicht, schreiben Sie sie auf und leben Sie sie aus vollem Herzen! Nicht verschieben bitte – jetzt leben!

In innigster Verbundenheit mit dem Leben und der Liebe zum Menschen,

Ihre Marie Bäumer

1

EIN
LAD
UNG

ZUR ESCAPADE

EINE HEIMAT FINDEN

Ich war gerade aus den USA zurückgekehrt, wo ich eine sechswöchige Tour mit drei Pferden und einem Expeditionsführer unternommen hatte, der bereits mehrfach Nordamerika zu Pferd durchquert hatte. »Zwei im Wilden Westen« hieß die Dokumentarreihe, die uns fast 2000 Kilometer von Arizona bis nach Montana führte.

Das war meine letzte große *Escapade*. Ein unbeschreibliches Erlebnis, das meinem Leben wieder einmal eine entscheidende Wendung geben sollte. Und dabei fällt mir meine erste große *Escapade* ein, von der ich Ihnen vorab gern erzählen würde ...

MÉMOIRE: MIT DEM FAHRRAD DURCH DIE BRETAGNE

Meine erste *Escapade* unternahm ich mit 17 in den Sommerferien. Ich durchquerte mit meinem Fahrrad die Bretagne. Am Abend des dritten Tages kam ich durch ein kleines Dorf, in dem ich vor einem typisch bretonisch weißen Häuschen auf ein älteres Paar traf. »Sie sind ganz allein unterwegs!?!« – Der alte Herr und seine Frau schauten mich mit großen Augen ungläubig an. Hinter mir fuhr ein junger Mann auf einem Moped vorbei. »Ist das nicht Ihr copain?« Ich musste kurz auflachen. Wie konnten sie denken, dass ich mit dem Fahrrad, aber mein Freund mit einem Moped unterwegs sein sollte?!? Mein Gesicht spannte, die Lippen waren aufgesprungen, und ich war hundemüde und vor allem sehr hungrig. Es war ein ungewöhnlich heißer Tag, und ich hatte über gute 40 Kilometer immer wieder neue Steigungen bezwungen. Die beiden Alten sahen sich an und machten eine Pause. Sie schienen mit der Situation überfordert. »Die gîte d'étape, in der ich heute Nacht unterkommen wollte, ist leer, das war mir etwas unheimlich. Daher dachte ich, vielleicht könnte ich heute Abend bei Ihnen bleiben?«, versuchte ich einen erneuten Anlauf.

Mir steckte noch die letzte Nacht in den Knochen, in der ich auf Anraten meines Vaters einen Priester um ein Nachtquartier gebeten hatte. Da dieser katholisch war, kam sein Haus für mich nicht infrage, aber er ließ mich in seinem Schuppen auf dem Hof

5

DER

RAUM

TERRITORIAL – GESTERN WIE HEUTE

Wenn plötzlich ein Säbelzahniger um die Ecke biegen würde, schalten wir alle entweder auf Flucht oder auf Angriff – oder gehen in die Erstarrung. Dafür sorgt unser natürlicher Überlebenstrieb. Und der ist im 21. Jahrhundert noch immer genauso intakt und schüttet Stresshormone aus wie bei unseren Vorfahren in der Höhle ...

Evolutionär betrachtet, verfolgte die Bereitschaft, Territorium zu teilen oder zu verteidigen, immer einen Zweck: Der Homo erectus, der aufrechte Mensch, begann vor etwa 500 000 Jahren, systematisch Nahrung zu suchen, und wurde Sammler und Jäger. Die starke Bindung der Gruppe und die soziale Organisation machten ihn anderen Primaten gegenüber überlegen. Vor etwa 10 000 Jahren wurde der Mensch sesshaft und begann, seine Fähigkeiten auch dafür zu nutzen, Territorien für sich zu beanspruchen, Besitz zu sammeln und Macht zu erringen. Zielgerichtete, überlegte Aggression ist nicht angeboren, sondern über Jahrtausende kulturell erworben. Territorium einzunehmen, zu halten und zu verteidigen zählt zu dem Trieb, der hilfreichem Gruppenverhalten zugrunde liegt. In der ursprünglichen Form bestand darin die Voraussetzung, das Überleben zu sichern. Raum einnehmen, halten und teilen war existenziell. Und so ist es noch heute.

Interessant, dass wir einem ursprünglichen, jahrtausendalten Trieb folgen. Unser System wurde darauf programmiert, sich dies bewusst zu machen – und das ist überaus hilfreich.

Das Thema Raum erfährt im *Atelier Escapade* große Aufmerksamkeit, weil es für uns existenziell bleibt und sich elementar auf unser Wohlbefinden und das Bedürfnis nach Sicherheit auswirkt. Das merke ich immer wieder aufs Neue, sobald ich die überschaubare Gemeinschaft meines Dorfs verlasse, um in der Großstadt Freunde zu treffen oder beruflich dort etwas zu erledigen. Wenn ich von meiner friedlichen Scholle in die Metropole Paris aufbreche und mich das Gedränge im Zug, in der Metro oder in den Straßen daran erinnert, welche Anstrengung es bedeutet, plötzlich wenig Raum mit vielen mir unbekanntem

Menschen zu teilen. Überkommt mich in solchen Momenten ein Gefühl von Anspannung und Unruhe, stelle ich mir das Bild der »großen Kühle« vor – wie im zweiten Kapitel »Der Atem« beschrieben: Ich atme dabei tief ein und langsam aus. Damit schaffe ich mir einen stärkeren Innenraum, der mich die äußeren Umstände besser ertragen lässt.

Es stellt eine tägliche Herausforderung an uns Menschen dar, unseren persönlichen Raum einzunehmen. Die permanent wechselnden Strukturen, die sich kontinuierlich auflösen und wieder neu bilden, sind eine enorme Anforderung an uns, unseren Platz in den jeweiligen »Territorien« zu finden. In der Familie, in Partnerschaften, in Freundschaften und im Berufsleben – immer dann, wenn wir Raum teilen. Je feinfühligere Menschen sind, desto mehr Energie müssen sie aufwenden, um ihren Raum einzunehmen und zu halten. Dieses Einrichten bezieht sich gleichermaßen auf den inneren wie äußeren Raum.

Die Definition des eigenen Raums ist daher so wichtig, weil sie unmittelbar an den Respekt uns selbst gegenüber gebunden ist: Ich gestehe mir meinen Raum zu, übe Selbstfürsorge und infolgedessen bin ich eher in der Lage, anderen ihren Raum zuzugestehen.

Das empathische Teilen von Raum hingegen, also die Entwicklung von Mitgefühl und Respekt, ist erst im Lauf der Jahrtausende entstanden. Für mein Empfinden ist es eine wesentliche Aufgabe in unserer Gesellschaft, das einem humanistischen Kodex zugrunde liegende Teilen von Räumen ganz oben auf unsere Prioritätenliste zu setzen, um somit Angst und Misstrauen gegen Zuvorsicht und Vertrauen einzutauschen.

Das Bedürfnis nach Sicherheit ist sehr stark an das Bedürfnis nach Raum gebunden und im Weiteren auch an das Bedürfnis nach Autonomie. Nur wenn ich meinen persönlichen Raum einnehme und halten kann, fühle ich mich sicher und geschützt – und somit unabhängig von dem, was mich außenherum umgibt. Das Vermögen, seinen individuellen Raum einzunehmen, knüpft also unmittelbar an das Gefühl der Freiheit und der Unabhängigkeit an.

Betrachten wir die vier Zonen des persönlichen Raums beziehungsweise die Distanz, die Menschen benötigen, um sich wohlfühlen. Denn sobald jemand in unsere gefühlte Sicherheitszone eindringt, schüttet unser Körper Adrenalin aus.

- Intime Distanz: 0 bis 60 Zentimeter
- Persönliche Distanz: 0,6 bis 1,5 Meter
- Gesellschaftliche Distanz: 1,5 bis 4 Meter
- Öffentliche Distanz: über 4 Meter

DIE PERSÖNLICHE ADRESSE

Im *Atelier Escapade* arbeite ich mit den Begriffen »Innenraum« und »Außenraum«. Es geht darum, den inneren Raum zu definieren, um den äußeren gestalten zu können.

Den inneren Raum klären bedeutet, Ordnung und Klarheit in ihm zu schaffen, das heißt, alles zu lösen, was schwer und belastend ist und uns somit einschränkt. Was bedeutet, buchstäblich auszuräumen, damit wir Klarheit, Ruhe und Sicherheit schaffen. Ein stabiles Fundament, um sich nach außen zu bewegen. Mit dem Innenraum beschreibe ich alles, was uns bewegt, also unsere Gefühle und Gedanken sowie unsere Bedürfnisse.

Der Außenraum ist der uns umgebende Raum mit den Menschen, die uns darin begegnen.

Stellen Sie sich Ihren Innenraum wie Ihr Zuhause vor. Es ist der ideale Ort, in dem Sie sich vollkommen frei fühlen, sich zu bewegen. Ohne Einschränkungen, weder physisch noch emotional, noch mental. Ihre ganz persönliche Adresse im Universum. Hier gibt es die Möglichkeit zur Entspannung. Hier sind wir erst einmal nur mit uns selbst.

Treten wir in den Außenraum, sind wir konfrontiert mit unserer Umwelt und unseren Mitmenschen, also im Austausch und Teilen von Raum. Wir sind automatisch gefordert, in die Aktion zu gehen, und kommen in eine Anspannung. Können wir uns jedoch immer wieder durch das Bewusstsein unseres inneren









DER KÖRPER ALS SCHLÜSSEL ZUR INNEREN STÄRKE

»Die größtmögliche Freiheit, die wir Menschen erfahren können, ist, unserem Wesenskern entsprechend zu leben«, sagt Marie Bäumer. Daher gilt es, eine Inventur zu wagen, zu prüfen, welche Blockaden und Schrauben gelöst werden müssen, damit wir unser Potenzial voll ausschöpfen und zu innerer Stärke gelangen.

Über 20 Jahre als Schauspieldozentin haben Marie Bäumer einen tiefen Einblick in die Ausdrucksformen von Menschen ermöglicht. Und sie weiß: Es ist unser Körper, in dem wir den Schlüssel finden, ebendiese emotionalen Blockaden zu lösen, um wieder auf die uns ureigenen kraftvollen Ressourcen zurückzugreifen. Die Dozentin und Mediatorin lädt in diesem Buch dazu ein, einen Sprung aus der gewohnten Fassung zu wagen und zu unserer wahren Wesensnatur zu finden.

Alles ist bereits da – in uns angelegt – und wartet nur darauf, zum Leben erweckt zu werden.

WG 481 Lebenshilfe

ISBN 978-3-8338-6887-0



9 783833 868870