

«Ich war meiner Zeit voraus»

Frauenserie Teil 6: Tanzpädagogin Ursula Berger bringt Militärmusikanten und Kopfmenschen Haltung bei.

Interview: Ann-Kathrin Amstutz

Da der Kampf um Frauenrechte immer auch ein Kampf um Sichtbarwerden war und ist, wollen wir 2021 Solothurnerinnen sichtbar machen. Jeden zweiten Montag erzählt eine Solothurnerin von ihren Erlebnissen und Zielen und zeigt sich so den Leserinnen und Lesern.

Solothurnerinnen sichtbar gemacht

Zum 50-Jahr-Jubiläum Frauenstimmrecht (VI)

Ursula Berger, bis vor kurzem schulten Sie bei der Militärmusik in Aarau Rekruten und Kaderleute in der richtigen Haltung. War das den Männern peinlich?

Ursula Berger: Am Anfang haben sie sicher die Augen verdreht und sich darüber lustig gemacht. Aber wenn ich spannende Übungen und gute Musik brachte, wurde bei den meisten das Interesse geweckt. In den Pausen konnte ich mich vor Fragen dann kaum retten.

Was brachten Sie den Militärmusikanten bei?

Ich lehrte ihnen, wie sie ihre Haltung optimieren können. Besonders zentral ist die richtige Beckenhaltung. Die Militärmusikanten müssen sehr lange stehen oder sitzen und dabei oft auch noch schwere Instrumente tragen. Es geht darum, dass sie selbst den Unterschied zwischen einer verkrampften und einer günstigen Haltung spüren lernen.

Erzählen Sie doch eine Geschichte von einem Rekruten, der Ihren Methoden kritisch gegenüberstand.

Einmal hatte ich einen jungen Bauern aus dem Wallis, der sagte zu mir: «Aber Ursula, du kannst doch die Knochen nicht drehen!» Ich antwortete ihm: «Nein, das geht nicht. Aber die Gelenke, die können wir drehen.» Ich hatte auch Orthopäden und angehende Ärzte, die anfangs sehr kritisch waren. Doch sie änderten ihre Meinung, als sie sahen, dass man mit der Spiraldynamik in kurzer Zeit und mit einfachen Mitteln die Haltung verbessern kann.



In der Schweiz der 1970er-Jahre eckte die Oltnerin Ursula Berger mit ihrem Lebensentwurf und Frauenbild an.

Bild: Bruno Kissling

Worum geht es in der Spiraldynamik?

Bei der Spiraldynamik geht es darum, falsche Bewegungsmuster aufzulösen. Zu lernen, wie der Körper funktioniert und wie er richtig bewegt wird, um Beschwerden und Abnutzung vorzubeugen. Das Ziel ist die Wiederentdeckung der menschlichen Bewegungskompetenz.

Als ich hier in den Raum gekommen bin, haben Sie da auch auf meine Körperhaltung geachtet?

Nein, ich versuche, nicht mit diesem Blick durch die Welt zu gehen. Ich sitze selbst auch nicht immer wie eine Statue am Computer. Aber ich kann eine Fehlhaltung korrigieren, sodass die Bewegung immer im Fluss bleibt. Zentral ist das Bewusstsein für die Körperhaltung.

Wie gelangt man zu diesem Bewusstsein?

Das braucht vor allem eines: Übung. Die entscheidende Frage ist: Wie kommt das Bewegungsgefühl vom Kopf in den Körper? Ich kenne viele superintelligente Menschen, die alles mit dem Kopf steuern, denen dieser Transfer Mühe bereitet.

Sie machen ja nicht nur Spiraldynamik, sondern auch Modern Dance und Yoga. Woher kommt diese Vielfalt?

In den USA und Kanada, wo ich als junge Frau die Tanzausbildung absolvierte, herrschte eine grosse Offenheit und Experimentierfreudigkeit. Es war ein Universum an Kreativität, ich fühlte mich wie ein Fisch im Wasser. Das hat mich stark geprägt. Es war eine andere Welt als Europa, wo es noch lange hiess, Modern Dance habe nichts mit Tanz zu tun.

Zurück in der Schweiz waren Sie Ihrer Zeit voraus.

Ja, absolut. Mit der Bewegungssprache des Modern Dance wie auch mit meinem Lebensentwurf.

Sie sprechen darauf an, dass Sie 1977 Ihr eigenes Studio eröffneten und sich selbstständig machten, obwohl Sie auch eine Familie hatten...

Ja, in der Schweiz war das damals sehr aussergewöhnlich für eine junge Frau.

Wurden Sie da manchmal auch schräg angeschaut?

Ursula Berger

ist Tanzpädagogin, Choreografin, Yoga- und Spiraldynamik-Lehrerin. Sie war noch keine 20 Jahre alt, als sie die Tanzausbildung in Amerika begann. New York, Montreal, Los Angeles und San Diego sind Stationen ihrer Ausbildung. Nach der Rückkehr in die Schweiz eröffnete Berger 1977 in Olten ein eigenes Tanzstudio. Sie wirkte in verschiedenen Kompanien mit. 1996 gründete sie die Oltner Tanztage, die sie bis heute präsidiert. Daneben unterrichtet Berger an mehreren Hochschulen und arbeitet viel mit Kindern. (aka)

Ja, definitiv. Es waren vor allem die Frauen, von denen ich zu hören bekam: «Du kannst deinem Mann schön danken, dass er dich arbeiten lässt.» Viele haben auch nicht verstanden, dass ich als Tänzerin jeden Tag trainierte und meine beiden Kinder hüten liess. Doch für mich war es selbstverständlich, dass ich Tänzerin und Mutter sein kann. Mit diesem Bild habe ich in der Schweiz angeeckt.

Wie haben Sie 1971 die Einführung des Frauenstimmrechts erlebt?

Ich war damals in Amerika, dort war es selbstverständlich, dass die Frauen den Männern gleichgestellt sind. Deshalb konnte ich nicht wirklich in den Jubel einstimmen. Ich fand es merkwürdig, dass die Schweiz bezüglich Gleichberechtigung von Mann und Frau derart im Rückstand war.

Was ist die Rolle der Frau in der heutigen Gesellschaft?

Endlich wird anerkannt, dass Frauen genau die gleichen Fähigkeiten haben wie Männer und dass man sie überall einsetzen kann. Darüber freue ich mich sehr. Ich meine nicht, dass Frauen um jeden Preis gefördert werden sollen, aber es darf nicht sein, dass Frauen weniger gefördert werden.

Was würden Sie anderen Frauen mit auf den Weg geben?

Dass sie die Leidenschaft und Liebe für sich selbst behalten sollen. Und dass sie nicht aus Vernunft oder Angst heraus handeln, sondern die Projekte verfolgen, für die sie brennen.