

Lomo



Die Taste

Ich hab eine neue Elektrozahnbürste, da bedienst Du alles mit nur einer einzigen Taste, und diese Taste hat es in sich. Die drückst Du nämlich nicht rein, sondern tippst sie nur leicht an und schon gehts los. Problem ist nur, dass es meistens schon los geht, bevor die Bürste in meinem Mund drin ist. Kaum hast Du Zahnpasta auf die Bürste getan und nimmst sie in die Hand, schon bist Du versehentlich mit einem Stücken Finger an die Taste gekommen und das vibrierende Gerät spritzt dir die Zahnpasta übers ganze Hemd.

Da vermisste ich jeweils die Tasten meiner Kindheit. Ich erinnere mich an Lichtschalter, da war noch so ein dicker durchsichtiger Gummi oben drüber, die musste ich mit meinen beiden Kinderdaumen reindrücken und hab's auch dann fast nicht geschafft. Da gab's Kippschalter im Keller, die gingen so harzig, da konntest Du drei Wintermäntel dran aufhängen. Ich erinnere mich auch noch gut an den Einschaltknopf am alten Fernseher. Den musstest Du zwei Zentimeter in den Kasten reindrücken, sodass bereits das Gehäuse zu knacken anfang. Das fühlte sich so an, als würde man einen Raketenantrieb zünden, ehe der Fernseher dann langsam zu knistern anfang.

Apropos Rakete: Bei der Apollo 11, da hat ja der Buzz Aldrin mit seinem klobigen Raumanzug versehentlich so eine vorstehende Taste an der Steuerung des Mondmoduls abgeschlagen. Die hätten gar nicht mehr von der Mondoberfläche zur Rakete zurückkehren können. Er hat dann einfach – kein Witz – einen Kugelschreiber ins leere Tastenloch gesteckt und so wurde die Mission dann doch keine Tragödie. Heute wird der Kugli im Museum of Flight in Seattle ausgestellt und dort waren wahrscheinlich auch die Ingenieure meiner Zahnbürste zu Besuch und haben beschlossen: «So einen gefährlichen Reindrückknopf, den wird es bei unserer Bürste nicht geben!»

Aber stellen wir uns nun vor, die Apollo 11 wäre mit den Tasten meiner Zahnbürste ausgestattet gewesen: Das wäre dann richtig lätz rausgekommen. Die Rakete hätte schon durchgezündet, nur schon wenn die Hand eines Astronauten in die Nähe gekommen wäre und hätte dann hinterher durch den Politur- und dann den Zahnfleischschonungs-Modus durchgelotst werden müssen. Dann mach ich es doch lieber wie Buzz Aldrin und putze mir die Zähne mit einem Kugelschreiber.

Johannes Binotto

Tanz setzt Emotionen frei: «Wir Frauen haben gelernt, uns für Wut zu schämen»

Tanzfest in Winterthur Der Workshop von Mara Natterer verspricht neue Zugänge zu unterdrücktem Groll. Warum das wichtig ist, erzählt die Tänzerin im Interview. Zudem: Drei weitere Highlights des Festivals.

Zoé Richardet

In Winterthur beginnt heute das Tanzfest. Bis zum 10. Mai stehen Performances, Installationen, Filme und Partys auf dem Programm, die sich alle mit Tanz beschäftigen.

Ein prominenter Fokus liegt zudem auf den diversen Tanzworkshops. Einer davon trägt die Überschrift «Shake the Nice Girl out!» und wird von Mara Natterer geleitet. Die 36-jährige Tänzerin, Tanzdozentin und Craniosacral-Therapeutin beschäftigt sich seit mehreren Jahren mit dem Verhältnis, das Frauen zur Wut haben und damit, wie sie diese in Bewegung neu kennenlernen können. Dazu inspiriert haben sie Beobachtungen im eigenen Umfeld und bei sich selbst.

Frau Natterer, in Ihrem Workshop geht es um sogenannte «weiblich sozialisierter Wut». Was steckt hinter diesem Begriff?

Er sagt aus, dass Frauen aufgrund ihres Geschlechts ein anderer Umgang mit Wut beigebracht wurde, als Männern. Wir Frauen bekamen stärker signalisiert, dass wir Wut nicht nach aussen tragen sollen. Die Konsequenz ist, dass man diese Emotion nicht mehr mag, sich für sie schämt. Dann beginnt man, sie zu unterdrücken.

Woher kommt der Anspruch, dass Frauen ihre Wut nicht zeigen sollen?

Das hat mit alten Rollenbildern zu tun. Der Mann ist derjenige, der laut wird und sich durchsetzt. Die Frau hingegen stellt nach solchen Ausbrüchen die gute Stimmung wieder her und missachtet dem Frieden zuliebe das eigene Bedürfnis.

Sind das Verhaltensmuster, die Sie selbst noch wahrnehmen?

Ich glaube, mit den aktuellen Debatten um Gender-Rollen verändert sich gerade viel zum Positiven. Aber besonders in heterosexuellen Beziehungen ist diese Rollenverteilung nach wie vor präsent. Auch mir fällt das im Privaten auf.

Ihr Workshop hilft Frauen, einen Zugang zur Wut zu finden, die in ihnen schlummert. Weshalb ist das wichtig?

Weil Wut nicht nur zerstörerisch, sondern auch produktiv und wichtig ist. Wut gibt Kraft, für die eigenen Bedürfnisse einzustehen und Raum einzunehmen.



Im Tanzworkshop «Wutbrust» kann man in Bewegung die eigene Wut neu kennenlernen. Foto: Michelle Ettlin

Und das ist etwas, was für mich Hand in Hand mit der Gleichberechtigung geht.

Was für ein Zusammenhang besteht zwischen angelernten Verhaltensweisen und Bewegung?

Es gibt eine Wechselwirkung zwischen ihnen. Einerseits schränken wir unsere Bewegungen dem Gelernten entsprechend ein. Ich beispielsweise habe Mühe, so richtig zuzuschlagen, weil ich gelernt habe, dass Kraftausbrüche falsch sind. Andererseits können Bewegungen aber auch dabei helfen, angelerntes Verhalten zu überwinden.

Wie das?

Ein gutes Beispiel ist das Shaking, eine Praktik, die für meinen Workshop zentral ist. Indem man sich über längere Zeit hinweg schüttelt, entspannt man sich und findet in einen Zustand, in dem Angelerntes in den Hintergrund rückt und dem Instinktiven, Rohen Platz macht. Unter anderem auch der verschwunden geglaubten Wut.

Im Workshop kombinieren Sie das Shaking mit einer zweiten Bewegungssprache, die vom Krump-Stil inspiriert ist. Worum handelt es sich dabei?

Krumping wird beim Urban Dance verortet und zeichnet sich durch kraftvolle, explosive Bewegungen aus. Es geht darum, sich in seine Emotionen hineinzutanzten. Dabei wird viel Wert auf den gemeinschaftlichen Aspekt gelegt. Wie beim Hip-Hop bildet man einen Kreis und feuert die Person an, die in seiner Mitte improvisiert.

Inwiefern trägt das zu einem veränderten Verhältnis zur Wut bei?

Während man beim Tanzen im Kreis starke Emotionen ausdrücken kann und Raum einnimmt, wird man dafür gefeiert, statt verschmäht. Es ist das Gegenteil der Reaktion, die man vielleicht aufgrund des eigenen Erfahrungsschatzes erwartet. Das hat etwas Ermächtigendes.

Sie haben den Workshop bereits andernorts

durchgeführt. Was für Rückmeldungen bekamen Sie?

Gewisse sagten auch nach dem Workshop noch, sie spürten nie Wut, was bei mir schon auch Fragen aufwirft. Andere wiederum weinten, weil sich viel in ihnen bewegt hatte. In besonderer Erinnerung blieb mir eine ältere Teilnehmerin, die am Ende von ihrer neu entdeckten «geilen Wut» sprach. Dabei schämte sie sich fast ein wenig für den starken Ausdruck.

«Wutbrust – Shake the Nice Girl out!»: Samstag, 9.5., von 14 bis 15.45 Uhr im Theater am Gleis (Untere Vogelsangstrasse 2).

Weitere Highlights am Tanzfest

— **Lebende Steine in der Altstadt**

Die Performance-Installation «Slowed Landscapes» von Moni Wespi setzt dem Entschleunigung entgegen: An öffentlichen Orten formen sich Landschaften aus Steinen. Bei der Performance kann man zuschauen – oder gleich selbst zum Stein werden.

«Slowed Landscapes»: Freitag, 8.5., von 16 bis 17.30 Uhr auf dem Grabenplatz; Samstag, 9.5., von 14.30 bis 15 Uhr beim Gewerbemuseum / Stadtbibliothek (Kirchplatz 14 / 18) sowie von 15 bis 16 Uhr auf dem Kirchplatz; Sonntag, 10.5., 12.30 bis 13.30 Uhr beim Kunstmuseum Reinhart am Stadtgarten (Stadthausstrasse 6).

— **Flashmob mit dem FCW**

Gemeinsam mit dem Tanzfest haben FCW-Spielerinnen und -Spieler eine kurze Bewegungsabfolge choreografiert, die man bei einem Flashmob in der Altstadt gemeinsam tanzen kann. Auch der eine oder andere Überraschungsgast aus der Männer- und der Frauenmannschaft wird auftauchen und in der Zwischenpause Autogramme geben.

«Kick-Ball-Change»: Freitag, 8. Mai, auf dem Neumarkt. Gemeinsames Üben um 17.30 Uhr, Flashmob von 18 bis 19 Uhr.

— **Tanzperformance aus Winterthur**

Die Performance «Rooting for me, for you» der Winterthurer Choreografin Audrey Wagner handelt von Selbstfürsorge. Als Solo von Tänzerin Alina Aegerter umgesetzt, offenbart sie sich als Raum, in dem Verletzlichkeit und Ruhe zugelassen werden können, aber auch als Grundvoraussetzung für mutiges Wachsen.

«Rooting for me, for you»: Freitag, 8. Mai, von 19.15 bis 19.30 Uhr im Shopping-Zentrum Archhöfe.

Der Landbote

Der Landbote, Technoparkstrasse 5, 8401 Winterthur. Telefon: 052 266 99 00. E-Mail Redaktion: redaktion@landbote.ch. Herausgeberin: Tamedia Publikationen Deutschschweiz AG, Technoparkstrasse 5, 8401 Winterthur. Verleger: Pietro Supino. Redaktionsleitung: Raphaela Birrer (rbi), Chefredaktorin. Matthias Chapman (cpm), stv. Chefredaktor. Ueli Kägi (ukä, Leitung Zürich), Andreas Kunz (aku). Leiter Stadt und Region Winterthur: Jigme Garne (jig). Stadtreaktion: Helmut Dworschak (dwo), Patrick Gut (pag), Till Hirsekorn (hit), Jonas Keller (jok), Zoé Richardet (ric), Luc Ruffieux (ruf),

Annette Saloma (asa), Menoa Stauffer (moa). Regionalredaktion: Markus Brupbacher (mab), David Herter (dhe), Tanja Hudec (tac), Maja Reznicek (mre), Rafael Rohner (roh). Redaktionsassistentin: Heidrun Pschorn (ps). Sportredaktion: Urs Stanger (ust). Aboservice: Für Fragen und Anliegen zu Ihrem Abo wenden Sie sich am besten über eines der Online-Formulare an uns: contact.landbote.ch oder telefonisch unter: 044 404 64 88. Leitung Nutzermarkt: Marc Isler. Leitung Abo-Service: Aranzazu Diaz. Druck: DZZ Druckzentrum Zürich AG. Auflage: 17'414 Expl. Mo-Sa, Mi Grossauflage: 68'718 Expl. (WEMF-beglaubigt 2025).

Inserate: Tamedia Advertising AG, Leitung: Philipp Mankowski. Inserateaufgabe Print: Tel. 044 248 40 30, E-Mail: inserate@landbote.ch. Inserateaufgabe Digital: Tel. 044 248 50 70. E-Mail: digitalnext@goldbach.com. Die Verwendung von Inhalten dieses Titels durch nicht Autorisierte ist untersagt und wird gerichtlich verfolgt. Bekanntgabe von namhaften Beteiligungen der Tamedia Publikationen Deutschschweiz AG i.S.v. Art. 322 StGB: DZZ Druckzentrum Zürich AG, LZ Linth Zeitung AG, Tamedia Abo Services AG, Tamedia Advertising AG, Zürcher Oberland Medien AG

Ein Angebot von Tamedia

ANZEIGE

Schalten Sie jetzt in den nächsten Gang

Gemeinsame Etappenplanung für Ihren Anlageerfolg

Ihre Bedürfnisse geben die Richtung vor – Wir zeigen Ihnen die beste Route

llb.ch/vermögensplanung

llb 1861