

# ... vom Körper lernen!

von **Marc Oestreicher**

Wer trotz immer grösserem Einsatz ein Problem nicht bewältigen kann, ist möglicherweise in einem fixierten Handlungsmuster gefangen. Bewusstes Arbeiten an der eigenen Wahrnehmungsfähigkeit kann neue und überraschende Wege öffnen.

Oft antworten wir auf zu wenig Wirkung oder ungenügende Leistung und ebenso auf Beschwerden oder Probleme mit mehr Anstrengung und Wille. Was wir dann sehen, im Sport, im Haushalt oder im Unterricht genauso wie beim Versuch etwas zu verändern, nennen wir im Schweizerdeutschen einen «Chrampf». Chrampfen ist ein unproduktiver Kraftaufwand, der anstatt in Bewegung in einen inneren Widerstreit umgesetzt wird. Die eingesetzte Kraft hat keine entsprechende Wirkung. Dies wird als unangenehm wahrgenommen und deshalb vermieden, oder die Empfindungsfähigkeit wird unbewusst reduziert. Ähnliches passiert, wenn wir angehalten werden, eine Bewegung oder eine Handlung identisch einem Vorbild oder einer Vorschrift auszuführen, anstatt dass wir uns auf das eigene Empfinden und die eigene Urteilsfähigkeit verlassen dürfen. Und je stärker und anhaltender die Anstrengung, desto mehr schränken wir unsere Wahrnehmungsfähigkeit ein.

Die adäquate Antwort auf Ineffizienz und Schwäche besteht darin, eine Handlung zuerst zu erlernen, bevor sie gebraucht wird und bevor man die Belastung erhöht. Dies gilt für Wäsche aufhängen, Nordic Walking, Staubsaugen und langes Sitzen ebenso wie für Spitzenleistungen in Sport und Performance. Spannung und Entspannung müssen adäquat moduliert werden können. Eine möglichst optimale Bewegungsausführung ist Voraussetzung für Leistung und Wirkung wie auch für angenehme Körperempfindungen. Andernfalls ist jeder Kraftaufwand selbstschädigend. Dies gilt natürlich besonders bei chronisch fixierten Bewegungs- und Haltungsmustern. Und um eine angemessene Ausführung einer Handlung zu erlernen, muss an der Wahrnehmungsfähigkeit gearbeitet werden. Denn erst mit einer guten Körperwahrnehmung lassen sich Störungen der Harmonie, Verkrampfungen, fixierte Haltungsmuster und fehlende Zusammenhänge spürend erkennen und spontan korrigieren.

Selbstwahrnehmung sollte so ausgebildet sein, dass zur Lösung eines Problems in erster Linie die Achtsamkeit erhöht, das Verhalten verlangsamt und die Möglichkeiten variiert werden können und so die

Wiederherstellung eines organischen Gleichgewichts begünstigt wird. Dazu braucht es eine Achtsamkeitspraxis!

## **Feldenkrais**

Eine körperorientierte Achtsamkeitspraxis bietet einen sehr direkten Zugang zur momentanen Realität und zum eigenen Sein im Hier und Jetzt. Bewegung und Rhythmus der Atmung, Leichtigkeit von Haltung und Bewegung, das eigene Gewicht im Kontakt zur Unterlage, Unterschiede zwischen linker und rechter Körperseite und viele weitere offensichtlich Phänomene können den notwendigen Fokus für Achtsamkeit bilden. Praktiken wie Feldenkrais, welche die Wahrnehmungsfähigkeit durch das Üben von Bewegungsabläufen oder durch Bewegungslernen schulen und einen aktiven Standpunkt einnehmen, eignen sich zum Üben von Gewahrsein.

Denn Achtsamkeit ist immer aufmerksames Tun, auch wenn es sich nur darum handelt, zu atmen, das eigene Gewicht zu stützen oder die Balance zu halten. Wichtig für jede Achtsamkeitspraxis ist, dass man sich zwanzig bis dreissig Minuten ganz in die Tätigkeit und das eigene Erleben vertiefen kann. Kürzere Sequenzen und Unterbrechungen lassen einen den Zustand von Entspannung, Offenheit und Neugier nicht in ausreichendem Masse erreichen. Und eine Übungsstunde sollte sich wesentlich vom Alltag unterscheiden. Zweck einer professionellen Anleitung ist das Bereitstellen eines Rahmens, in dem Beweglichkeit und Leichtigkeit erhalten bleiben können und ein Fokus gefunden werden kann. Denn jedes Erstarren und Verkrampfen durch zu viel ernstes Bemühen und angestregtes Tun reduziert die Wahrnehmungsfähigkeit und damit die Beweglichkeit.

Dass es vielen Leuten nicht gelingt, regelmässig einer angenehmen körperlichen Tätigkeit nachzugehen und dabei zur Ruhe zu kommen, ist in einem Zirkel von angestregtem Bemühen, gezielter Verhaltenskorrektur und Selbstkritik zu suchen. Ein Raum, in dem ausprobiert und das Eigene gefunden werden kann, ist nicht so einfach zu gestalten. Doch eine gewisse Zweckfreiheit und Absichtslosigkeit sind grundlegend für jede Achtsamkeitspraxis, die durchaus auch etwas Spielerisches haben darf und Freude machen kann. «Was bringt es mir?», ist anfangs die falsche Frage, weil diese erst durch die Praxis beantwortet werden kann – möglicherweise überraschend anders als erwartet.

**Leicht gekürzter Ausschnitt aus einem Text, erstmals veröffentlicht in focus Nr. 28 (2006), der Zeitschrift von Gesundheitsförderung Schweiz.**