Bild: ZVG

Die «Spiel-Kiste» lädt dazu ein, die Welt der Wahrnehmung zu erkunden

Abwechslung für die Sinne

Gehts um Gesundheitsförderung, ist die Schulung der Wahrnehmung zentral. Setzt man dabei Materialien ein, wird diese zum Spiel.

Annegret Ruoff

Wer auf die subtilen Zeichen des Körpers hört, kann die Gesundheit entscheidend fördern. Doch Wahrnehmungsübungen sind nicht jedermanns Sache. Werden verschiedene Materialien eingesetzt, fällt es vielen Menschen leichter, sich achtsam zu erkunden. «Ich bin immer wieder erstaunt, wie bereits das Hinlegen eines Materials die Spielfreude der Erwachsenen aktiviert», sagt die Körper- und Atemtherapeutin Monika Emmenegger. 2010 kreierte sie, im Rahmen ihrer Diplomarbeit, die «Spiel-Kiste». Diese enthält verschiedene Materialien, unter anderem einen Ball, ein Seil, eine Pfauenfeder sowie 36 Karten mit einfachen Körperübungen.

Diese basieren auf den Kei Raku, sechs Bewegungs- und Entwicklungsformen, die der Neurophysiologe Volkmar Glaser erforscht hat. Die schriftliche Formulierung der Übungsanleitungen hat Monika Emmenegger mit Bedacht gewählt. «Es geht mir darum, den Transsensus zu aktivieren», erklärt sie. Gemeint ist das Über-sich-hinaus-Spüren des Körpers, das sowohl Auswirkungen auf den Atem als auch auf das Raumgefühl eines Menschen hat.

Abwechslung wirkt motivierend

Urspünglich für Kinder konzipiert, setzt Monika Emmenegger die «Spiel-Kiste» heute auch in der Arbeit mit Erwachsenen ein. «In der modernen Lebens- und Arbeitswelt kommen die Sinne zu kurz», ist sie überzeugt. Deshalb leitet sie Erwachsene sowohl in der Einzeltherapie als auch in Gruppenstunden an, Sinneserfahrungen zu machen und zum Beispiel Dinge mit den Füssen zu ertasten. «Abwechslung spielt dabei eine grosse Rolle», erklärt sie. «Verschiedene Materialien in unterschiedlichen Farben ermöglichen es, imer wieder Neues zu entdecken.» Anregungen dafür liefert die «Spiel-Kiste».

Spielkiste, Kartenset und Handbuch können bezogen werden bei Monika Emmenegger. www.spiel-kiste.ch

Monika Emmenegger, 50, ist als Atem- und Bewegungstherapeutin in ihrer Praxis in Aarau tätig. Zudem unterrichtet sie am LIKA, Fachschule Atem, Beratung, Therapie, in Stilli. www.atkora.ch

Und sie bewegt sich weiter

Katharina Fellmann tanzt sich durchs Leben. An der Mitgliederversammlung des Atemfachverbands Schweiz vom 7. Mai führt die Bewegungstherapeutin ein in die Movement Medicine.

Aufzeichnung: Annegret Ruoff

«Alle meine Schwierigkeiten tanze ich. Jedes Thema, das mich beschäftigt, tanze ich. Wenn ich tanze, weiss ich: Es ist alles da, der Körper kennt den Weg.

Gerade, als ich beschlossen hatte, keine Ausbildung mehr zu machen, kam ich mit Movement Medicine in Kontakt. Ich besuchte einen Workshop von Ya'Acov Darling Khan, dem Begründer dieser Bewegungstherapie. Und da war diese Leidenschaft in mir und gleichzeitig diese Abwehr. Und wo der heftigste Widerstand ist, da liegt das Gold verborgen.

Seit fünf Jahren bin ich nun Lehrerin für Movement Medicine. Ich habe aufgehört, nach weiteren Ausbildungen zu suchen. Irgendwann kommt der Moment, wo es darum geht, seinen eigenen inneren Lehrer zu finden.

Movement Medicine ist eine bewusste Tanzarbeit, die sich ganz direkt an die Grundintelligenz des Körpers richtet. Dieses kreative Potenzial herauszulösen, braucht meist Unterstützung. Denn im Laufe des Lebens haben sich viele Schichten darübergelegt. In der Movement Medicine führt mich mein Körper über meine Bewegungen und meine Beweglichkeit an meinen Kern. Ich gebe den Gesetzen in mir Raum und lasse die Verfestigungen, die sich aus irgendwelchen Gründen des Lebens in meinem Körper festgesetzt haben, zu. Wenn ich anfange, sie in Bewegung zu bringen, tun sich auf einmal neue Räume auf.

Voraussetzung ist, dass ich anerkenne, dass ich nicht getrennt bin von meinem Körper. Ich bin Körper. Es braucht Mut, mich zu verbinden und für mich einzustehen. Also begleite ich mich in der Bewegung, verlasse mich ganz bewusst nicht. Der Körper findet in den nächsten Schritt und wird mehr und mehr zum Fühl- und Führungsinstrument.

Bild: Nique Nager

Beim Tanzen lässt sich Katharina Fellmann vom Körper führen

Im Tanz verbinde ich die Innenwelt mit der Aussenwelt und umgekehrt. Wir sind Wirkende und werden bewirkt. Im Austausch öffne ich mich nach innen, horche darauf, was mein Körper jetzt machen will. Und merke: Ah, hier gehts weiter. Und hier. Und hier.

Natürlich werden durch die Bewegung Emotionen ausgelöst. Das ist ja das Tolle. Alles, was ich empfinde und denke, hat Platz, wird der Bewegung übergeben. Wenn ich traurig bin, bleibe ich in dem Gefühl drin – und bewege mich weiter. Alles darf sein und darf sich wandeln. Immer wieder neu. Wo gibt es eine Entspannung im Körper? Da geht es weiter.

Wir alle haben unsere Ressentiments, wir alle haben unsere Themen. Aber weisst du was? Ich habe auch ein Riesenpotenzial. Und jetzt mach ich was draus und schenke es weiter, der Gesellschaft, die mich für ihre Weiterentwicklung dringendst braucht. Nur ich habe dieses Potenzial. Es soll mir und allen zu Ehren dienen. Es ist egoistisch und wird mir und meiner Herkunft nicht gerecht, wenn ich mich zurückhalte. Da setzt die Beweglichkeit und damit der gesunde Kern in mir an.

In meinen Dropping Classes tanzen wir Themenfolgen. Es gibt ein stilles Einwärmen, danach nehme ich die Leute zusammen, erörtere das Thema und beginne, die Gruppe übers Mikrofon zu führen, mit klaren Anweisungen, die zu nehmen oder zu lassen sind. Es geht darum, alles, was während des Tanzens auftaucht, anzunehmen und in Verbindung damit zu bleiben.

Wichtig ist, dass niemand den Raum verlässt, wenn ihm was nicht passt oder wenn es schwierig wird. Schliesslich hat man mit der Gruppe zusammen ein Feld des Vertrauens aufgebaut, in dem man sich zeigen darf, wie man ist. Spürt man einen Widerstand, ist es wichtig, ihn in Fluss zu bringen, gegen den eigenen Strom zu schwimmen. Und sich zu sagen: Jawohl, das ist jetzt da. Aber weisst du was? Ich bewege mich weiter.»

Katharina Fellmann, 59, ist als Körpertherapeutin, Coach und Lehrerin für Movement Medicine in Basel und Luzern tätig. www.katharinafellmann.ch

Movement Medicine

ist eine moderne Bewegungs- und Erlebnistherapie. Sie nutzt die Sprache des Körpers, um Verfestigungen zu lösen und die Energie eines Menschen zu wecken und zu befreien, um sie der Gesellschaft zur Verfügung zu stellen. Entwickelt wurde Movement Medicine von den Engländern Ya'Acov und Susannah Darling Khan, auf der Basis des Fünf-Rhythmen-Tanzes nach Gabriella Roth. www.schoolofmovementmedicine.com

Anlässlich der Mitgliederversammlung vom 7. Mai 2016 in Aarau, lädt der Atemfachverband AFS zu einer Weiterbildung mit Katharina Fellmann ein. Infos in der MV-Einladung und unter www.atem-schweiz.ch