

ANNE LINDENBERG

Körpererfahrung im Alter



Agil bleiben.
Übungs- und Bewegungsprogramme

REIHE AKTIVE LEBENSGESTALTUNG • Beweglichkeit

Verlag

Junfermann

Erweitern Sie es dann, falls noch nicht geschehen, mit „..., weil ...“, um auch eine Begründung mit in das Gesetz aufzunehmen.

7. *Die neue Wirkung spüren*

Sagen Sie sich Ihr neues Gesetz mehrmals laut vor, mit viel Überzeugungskraft, und nehmen Sie dabei Ihre Körperreaktionen wahr. Wo genau ist der Unterschied am deutlichsten? Und was genau spüren Sie dort?

8. *Mit dem Atmen verbinden*

Schauen Sie noch einmal in Ihren Notizen nach, wo im Körper sich der alte unbekömmliche Glaubenssatz bemerkbar macht. Nun können Sie die Augen schließen und sich ganz bequem hinsetzen, möglichst so, dass Sie Ihren Rücken und Hinterkopf anlehnen und die Unterarme und Hände auf den Tisch oder die Stuhllehnen legen. Lenken Sie beim Einatmen Ihre Aufmerksamkeit auf den Körperort, der mit dem neuen Gesetz verbunden ist. Sie können sich auch vorstellen, dass Sie die Atemluft dorthin lenken. Beim Ausatmen nehmen Sie Verbindung auf mit dem Körperort des alten Gesetzes und stellen sich vor, wie der Stress und die alte Überzeugung mit dem Ausatmen Ihren Körper verlassen. Führen Sie etwa 20 solche Atemzyklen durch. Dann öffnen Sie die Augen und geben sich einen Moment Zeit zur Reorientierung.

9. *Die abschließende Wahrnehmung des hinderlichen Glaubenssatzes*

Abschließend lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den ersten Körperort, an dem Sie den alten Glaubenssatz verankert haben, und nehmen den Unterschied zu vorher wahr. Sagen Sie sich den alten Glaubenssatz noch einmal vor und prüfen Sie, ob er Ihnen nun anders vorkommt.

Führen Sie die Punkte 8 und 9 etwa eine Woche lang jeden Tag einmal durch und legen Sie das Thema dann zur Seite. Nach etwa einem Monat prüfen Sie genau, inwieweit sich der fragliche Lebensaspekt verändert hat.

Für jeden Lebensaspekt können Sie natürlich die Anleitung gesondert durchführen. Sie sollten jedoch nicht mehr als zwei Lebensaspekte gleichzeitig bearbeiten, und diese möglichst etwas zeitversetzt. Also nehmen Sie sich beispielsweise den nächsten Lebensaspekt in dem Monat vor, in dem der andere ruht.

3.3 Das konkrete Beispiel: Frau Baumann und die redselige Nachbarin

Frau Baumann, 73 Jahre alt, trinkt bei schönem Wetter nachmittags ihren Kaffee gern auf ihrem Balkon. Dabei möchte sie gern ein wenig lesen. Nebenan wohnt Frau Huber, etwa gleich alt, die zur gleichen Zeit regelmäßig ihren eigenen Balkon betritt, um mit Frau Baumann zu plaudern, im guten Glauben, dass auch Frau Baumann diese nachmittäglichen Plaudereien schätzt. Diese ist jedoch zornig und ratlos, weil ihr keine Möglichkeit einfällt, Frau Huber verständlich zu machen, dass sie nicht plaudern, sondern in Ruhe lesen möchte.

1. *Hinderliche Glaubenssätze erkennen*

Frau Baumann schreibt das Problem auf (nicht auf ihrem Balkon!): „Ich traue mich nicht, Frau Huber in die Schranken zu weisen, weil ich sie nicht verletzen und unser Nachbarschaftsverhältnis nicht stören will.“

2. *Die Kernaussage finden*

Sie findet die Kernaussage: „Ich darf mich nicht deutlich gegen Ansprüche verwahren, weil mir die andere Person das nicht verzeihen wird. Und dann ist es schlimmer als vorher.“

3. *Die Wirkung spüren*

Sie sagt den Satz einige Male vor sich hin und spürt, wie ihr ganzer Rücken sich verspannt und sie leichte Kopfschmerzen bekommt.

4. *Die Änderung erkennen*

Frau Baumann stellt sich vor, was anders wäre, wenn sie eine Lösung für ihr Problem gefunden hätte. Sie merkt, dass sie sich dann entspannen und vor allem den Kopf ganz frei bewegen könnte.

5. *Der bessere Glaubenssatz*

Das Gesetz, das Frau Baumann sich wünschen würde, lautet: „Ich vertrete meine Grenzen so, dass der andere meinen Wunsch verstehen kann und ihn nicht persönlich nimmt.“

6. *Die neue Kernaussage finden*

„Ich darf meine Grenzen so vertreten, dass ein gutes Verhältnis erhalten bleibt.“

7. *Die neue Wirkung spüren*

Dieser Satz, mehrmals laut ausgesprochen, wirkt sehr ermutigend auf Frau Baumann. Sie fühlt sich belebt und merkt, dass sie offener in die Welt schaut und dass sie dabei ihren Kopf ganz frei aufgerichtet hält. Das findet sie ausgesprochen angenehm. Sie nimmt sich vor, ihre Freundin Frau Wies zu bitten, mit ihr verschiedene Möglichkeiten auszuprobieren, wie sie sagen kann, was sie will und was nicht, auf

eine Weise, die die andere Person, in diesem Fall Frau Huber, versteht und akzeptiert.

8. *Mit dem Atmen verbinden*

Nun nimmt Frau Baumann eine ganz bequeme Sitzhaltung ein und lenkt ihr Einatmen zu ihren Augen, die sich so frei beweglich anfühlen, und zu ihrem Kopf, der so leicht und aufgerichtet ist. Beim Ausatmen geht ihre Aufmerksamkeit zu ihrem Rücken, wobei sie sich vorstellt, dass die Anspannung mit dem Ausatmen hinausfließt. Das führt sie eine Weile lang durch.

9. *Die abschließende Wahrnehmung des hinderlichen Glaubenssatzes*

Zum Schluss bewegt und streckt sie sich und nimmt dann wahr, dass ihr Rücken deutlich entspannter ist. Sie sagt noch einmal vor sich hin: „Ich darf mich nicht deutlich gegen Ansprüche verwahren, weil mir die andere Person das nicht verzeihen wird. Und dann ist es schlimmer als vorher.“ Sie merkt, dass der Satz sie nun wesentlich weniger beeindruckt. Sie ruft gleich ihre Freundin an, um ihr von ihrem Plan zu erzählen.

4. Ohne Körper kein Alter und kein Leben

Leider wird in unserer Kultur eine Trennung zwischen Körper, Geist und Seele vorgenommen, auch auf der sprachlichen Ebene, wie Sie an dieser gängigen Formulierung erkennen. Dabei ist nur der Begriff Körper klar definiert. Unter Geist stellt sich mancher etwas Religiöses oder Spirituelles vor, ein anderer wiederum schlichtweg das Denken und Wissen, also kognitive Prozesse. Der Begriff der Seele ist noch mysteriöser. Psychologen setzen sie natürlich mit der Psyche gleich, womit die Funktionen der Persönlichkeit beschrieben werden, also die Art, wie Menschen denken, handeln, wollen, fühlen, erleben und so fort. Das Wort kommt aus dem Altgriechischen und bedeutet übersetzt „Atem, Hauch“ im Sinne des belebten, also des Lebe-Wesens, im Unterschied zu „unbeseelten Dingen“, wie es im Deutschen ja auch so schön heißt. Das deutsche Wort Seele stammt übrigens von „See“ ab, also bedeutet See-le so viel wie „kleiner See“ (so wie in Kasper und Kasper-le), was auf ein schon in alten Zeiten vorhandenes Wissen deutet, wonach die Gemütsverfassung von den Flüssigkeiten im Körper (die ja so gesehen einen kleinen inneren See bilden) bestimmt wird, nämlich von den Hormonen (wobei dieses altgriechische Wort wiederum für „Antrieb“ oder „Erregung“ steht).

So wird deutlich, dass der Körper eigentlich unteilbar ist: Seele und Geist, Persönlichkeit, Identität und Ich-Gefühl sind Ausdrucksweisen von körperlichen Vorgängen.

4.1 Der Körper als Ausdrucksmittel der Persönlichkeit

Als sozial veranlagte Lebewesen haben wir eine sehr feine Wahrnehmung für die Befindlichkeit unserer Mitmenschen. Während wir die aktuelle Körpersprache eines anderen im Allgemeinen recht genau deuten können, ist es den meisten Menschen ein Rätsel, wieso sie den einen sympathisch, den anderen abstoßend, den Dritten langweilig, den Vierten aufregend und so weiter finden.

Das erklärt sich daraus, dass wir nicht nur eine aktuelle Körpersprache sprechen (sowohl bewusst gesteuert als auch unwillkürlich), sondern dass außerdem unser Körper grundsätzlich seine Rahmenbedingungen und prägenden Erfahrungen ausdrückt, ähnlich wie ein Baum, dem anzusehen ist, ob ihn ein Blitz traf, ob er vielen Stürmen ausgesetzt war, ob er in Mangel oder Fülle aufgewachsen ist, im Licht oder im Schatten und so weiter.

So wird sich zum Beispiel jemand, der gerade eine Gesangsausbildung absolviert und

besonders darauf achtet, frei und fließend zu atmen, in der Gegenwart einer Person, die ein sehr flaches Atemmuster hat (unabsichtlich und ohne dass es ihr selbst auffällt), unbehaglich und beklommen fühlen und nicht sagen können, wieso.

Das Geheimnis ist einfach zu lüften: Die vegetativen, also unwillkürlichen Vorgänge und Zustände wirken ansteckend (vegetative Resonanz). Denken Sie beispielsweise an Lachen, Gähnen, Feierlaune, Hektik oder Panik.

Dazu kommt, dass unser Körper mit seiner Lieblingshaltung und Struktur zeigt, wie er von seiner Lebensgeschichte geprägt wurde: Hält sich jemand betont aufrecht (Signal: „Ich lasse mich nicht unterkriegen!“) oder schiebt er beim Stehen und Gehen den Kopf weit vor die Schultern (Signal: „Erst mit den Sinnesorganen die Umgebung sichern, dann kommt der Rest von mir nach!“) oder wirkt der Körper in sich zusammengesunken (Signal: „Es nützt ja doch nichts!“)?

Dann kommt es ganz darauf an, wie die verkörperten Lebenserfahrungen der sich begegnenden Personen zueinander passen: Die hoch aufgerichtete, die sich gegen die Resignation anstemmt, und die sichtlich resignierte werden sich gegenseitig vielleicht nur schwer ertragen können, ohne sagen zu können, warum. Sie erinnern einander an schlimme Zeiten, die sie mit unterschiedlichen Haltungen und Strategien überlebt haben, in diesem Fall der eine mit Trotz, der andere mit Aufgeben.

Ebenen der Körpersprache
Bewusste Körpersignale wie Mimik, Gestik, Motorik
Unwillkürliche und meist unbewusste Körpersignale
Körperhaltung und Körperstruktur als verkörperte Lebensgeschichte

4.2 Der Körper als Gedächtnisspeicher und Denk-Instrument

Wie der vorherige Abschnitt zeigt, gibt es mehr als nur ein Gedächtnisarchiv. Zurzeit wird das sogenannte Bauchhirn als eigener Gedächtnisspeicher wissenschaftlich erforscht.^[4] Aus der psychotherapeutischen Körperarbeit ist bekannt, dass außerdem noch jeder Körperbereich seine eigenen Erinnerungen hat und letztendlich jede einzelne Körperzelle einen Teil der Erinnerungen speichert.

Ein Beispiel: Frau Anders konnte es noch nie leiden, wenn jemand sie am Handgelenk