

Bewegung und Flexibilität im beruflichen Alltag

Neue Wege aus der Sicht einer Bewegungspädagogin

Unser Alltag ist oft gekennzeichnet von Bewegungsarmut und Körperentfremdung, die zu Unzufriedenheit, Orientierungslosigkeit, Konzentrationsschwäche, Stress, Haltungproblemen oder Schmerzen führen kann. Gefragt sind vorbeugende, ausgleichende und in die Zukunft weisende Massnahmen, welche in der Bewegungspädagogik aufgegriffen, erforscht und in die Praxis umgesetzt werden. Im Folgenden werden Sie mit Fragestellungen zu Bewegung und Flexibilität im beruflichen Alltag eingeladen, Bewegungspädagogik praktisch zu erfahren und anzuwenden.

Von Katharina Picard

In der Bewegungspädagogik wird eine Bewusstheit für das Zusammenspiel von Denken, Fühlen und Handeln vermittelt. Ganzheitliche, vernetzende Wahrnehmung wird angeregt. Dadurch kann den Herausforderungen und Aufgaben unserer schnellebigen Zeit sinnvoll begegnet werden.

Aktivität und Ruhe im Gleichgewicht

Aus der Neurophysiologie ist bekannt, dass das autonome Nervensystem aus zwei polaren, sich bedingenden und ergänzenden Bereichen besteht: durch das sympathische Nervensystem werden Aktivsein und Handeln, durch das parasympathische Nervensystem Erholen, Entspannen und Regenerieren gesteuert. Beide Bereiche sind für Wohlbefinden und Spannkraft wichtig, gerade auch während den Forderungen des Alltags.

Wie können Sie in ihrem Alltag mehr Ruhe gewinnen?

Entspannen ist oft weniger eine Frage der Zeit als der Aufmerksamkeit. Bewegungspädagogik kann hier viel bewirken, zum Beispiel, indem den kleinen Alltagspausen ein anderer Inhalt gegeben wird:

- ⇒ Sie nehmen Ihren Körper wahr und stellen beide Füsse auf den Boden. Werden Sie aufnahmefähiger und wacher?
- ⇒ Sie lassen einen tiefen Atemzug zu, räckeln, dehnen und strecken sich. Fühlen Sie sich zentrierter?
- ⇒ Sie erarbeiten Lösungen im Stehen oder Gehen, statt im Sitzen. Können sie klarer denken?

Raum für Bewegung und Begegnung

Sowohl Körper als auch Umwelt sind Räume, jede Bewegung findet im Raum statt. Im Körper lassen sich Stimmungen und die Bereitschaft zu kommunizieren direkt durch Haltungsmuster ablesen. Im Körper zentriertes Auftreten bewirkt Dialogbereitschaft und schenkt Vertrauen. Erfolgreiche Kommunikation wird möglich durch gegenseitiges Raum geben.

Wie gestalten Sie ihren Raum?

- ⇒ Wie verhalten Sie sich, wenn Sie neue Räume betreten: zögernd, fordernd, besitzergreifend, abwartend, zielstrebig, offen, aufnahmebereit...? Wie verändert sich dadurch ihre Präsenz? Nehmen Sie ihren Platz ein?
- ⇒ Wo in Ihrem Körper spüren Sie Orte des Haltens (Spannung), wo nehmen Sie Orte des Fliessens, (Lebendigkeit), wo Orte der Leere (unbewusste Orte) wahr? Erlauben Sie sich kleine, kaum sichtbare Bewegungen. Breitet sich ein wohltuendes Strömen im ganzen Körper aus?

- ⇒ Gibt es an Ihrem Arbeitsplatz einen Raum, in dem Sie sich zwischendurch entspannen und zurückziehen können, ohne Stimuli wie Kaffee und Zigarettenrauch? Wenn nicht, schlagen Sie die Bereitstellung eines solchen Raumes vor!

Rhythmen - Zyklen - Zeit

Alle reden vom "im Augenblick sein".

Wir bewegen uns zwischen zwei Polen: Vergangenheit und Zukunft, wachen und schlafen, konzentrieren und loslassen, tun und geschehen lassen, sich einlassen und sich zurücknehmen, reden und zuhören, ein- und ausatmen, Puls- und Ruhephase des Herzens... Zeit schöpfen wir am sinnvollsten aus, indem wir ihre Rhythmen und Zyklen nutzen:

- ⇒ Wie lange ist Ihre Konzentrationsdauer während der Arbeit?
- ⇒ Was tun Sie, wenn Sie ermüden?
- ⇒ Machen Sie häufige kleine, oder seltene lange Pausen? .

"Ich habe keine Zeit für solche Bewegungs- und Wahrnehmungsübungen, ich muss arbeiten!"

Wie kommt es, dass die einen viel, die andern wenig Zeit zu haben scheinen? Berücksichtigen Sie Ihre Rhythmen, können Sie Aufgaben in kürzerer Zeit erledigen. Der Körper gibt Ihnen direkte Rückmeldungen:

- ⇒ Fühlen Sie sich leicht, zufrieden und ausgeglichen? Eröffnen sich Ihnen neue Möglichkeiten?
- ⇒ Wird es schwierig, ecken Sie an, überstrapazieren Sie ihre Nerven und werden gereizt und unzufrieden? Oft erinnern wir uns in Stresssituationen nicht mehr, wie wohltuend ein kurzes Wechseln der Tätigkeit oder ein Innehalten ist.

Was können Sie konkret tun?

Eine leicht durchführbare Übung ist, mehrmals täglich kurz mitten in einer Aktivität innehalten und sich als ganzen Menschen wahrzunehmen.

Und was bringt Ihnen für die Zukunft?

Durch Achtsamkeit und Wahrnehmen können Sie ohne zusätzlichen Aufwand einiges bewirken:

- ⇒ Sie werden sich der Funktions- und Reaktionsweisen des Körpers gewahr und lernen ihn als verlässlichen Ratgeber und Freund schätzen.
- ⇒ Sie entwickeln ein Gespür für das Gleichgewicht von Aktivität und Ruhe.
- ⇒ Ihre Kommunikationsfähigkeit wird auf verbaler und nonverbaler Ebene verfeinert.
- ⇒ Sie erkennen Stressmechanismen und üben neue Reaktionsweisen, die Sie belastbarer und konfliktfähiger machen.
- ⇒ Ihr Wohlbefinden, Ihre innere Kraft und Kreativität werden gefördert und Ihre Tatkraft gesteigert.

Lassen Sie Bewegung und Wandel zu, können Sie sich sicher durch Herausforderungen hindurchbewegen, Ihre Aufgaben kreativ erfüllen, und dem Lebensfluss immer mehr anvertrauen.

Autorin

Katharina Picard, ist Bewegungspädagogin und Körpertherapeutin, Leiterin der Prisma Schule für Bewegung in Bern. Die Schule bietet einen 3 jährigen berufsbegleitenden Lehrgang sowie einen 1 jährigen Grundlagenkurs in Bewegungspädagogik an. Fortlaufende Kurse und Einzellektionen sind ebenfalls im Angebot. Die DozentInnen leiten auf Anfrage auch Seminare in Betrieben, Institutionen und Schulen. Kontakt: PRISMA Schule für Bewegung, Klösterlistutz 18, 3013 Bern,.