

Von der Kunst, sich etwas Gutes zu tun Körperbild - Selbstbild

Die Art und Weise wie wir fühlen, denken, uns selber wahrnehmen, wirkt sich auf unser Wohlbefinden aus und beeinflusst direkt die Konzentrations-, und Handlungsfähigkeit.

Von Katharina Picard (*)

Wie wir unser Körper- und Selbstbild kreieren

Das Bild, das wir von uns haben ist zentral für unser Auftreten, unsere Präsenz und Überzeugungskraft. Es setzt sich zusammen aus der aktuellen Befindlichkeit, also einer Mischung von Gedanken, Gefühlen und Körperlichkeit, aus Prägungen, Vorlieben, Abneigungen und Erfahrungen der Vergangenheit sowie daraus entstandenen Wünschen und Projektionen für die Zukunft.

Unsere Einstellungen und Vorstellungen spiegeln sich im Körper, sowie im Lebens- und Kommunikationsstil.

Manchmal deckt sich das Bild, das wir von uns selber haben nicht mit dem, das sich andere von uns machen. Ob wir wollen oder nicht, bis zu einem gewissen Grad projizieren wir unsere Sichtweisen auf andere. Je mehr wir uns dessen bewusst sind und unsere Reaktionsweisen kennen, je authentischer und echter kommunizieren wir, was eine weitsichtige Führungskraft letztlich ausmacht. Bewerten, überhöhen oder erniedrigen wir uns oder andere, entstehen Spannungen, die sich auf das körperlich - seelisch - geistige Gleichgewicht auswirken.

Beginnen wir, unsere ureigenen Erfahrungen und Sichtweisen wertzuschätzen werden wir gelassener, ruhiger, offener. Der Zwang recht haben zu müssen oder beim Andern „die Würmer in der Suppe zu finden“ verflüchtigt sich und macht einem echten Interesse am Andersartigen Platz. In Teams werden so die Ressourcen geweckt und genutzt. Begegnen und kommunizieren wir auf wertschätzende Weise, entsteht Vertrauen und es können sich kreative, noch ungeahnte Möglichkeiten entfalten, bei denen alle als Gewinner auftreten, eine sog. Win-Win Situation. Muss jeder sein Territorium verteidigen bleiben wir in den Strategien von Kampf und Flucht, von Gewinnern und Verlierern stecken. In autoritären Systemen kann dies oft beobachtet werden und die oft damit einhergehenden Stress- oder Burnout Syndromen.

Oft identifizieren wir uns mit den Rollen, die wir spielen mehr, als mit dem, was uns als Persönlichkeit wirklich ausmacht. Das Wort Person kommt von personare, was griechisch hindurchklingen heisst. Was will durch uns hindurchklingen und wie will es sich manifestieren? Was wünschen wir uns beruflich und überhaupt als Menschen und was setzen wir davon in die Tat um?

Klaffen das berufliche und private Verhalten zu stark auseinander entwickeln wir unterschiedliche Selbst- und Körperbilder, was oft auch zu Identitätskrisen führen kann.

Auf die Signale des Körpers hören

Gerade in Positionen mit hoher Verantwortung besteht oft eine Tendenz, weniger bis gar nicht mehr auf die Signale des Körpers zu achten.

Durch innere Zentriertheit und Präsenz können wir offener und entspannter durch das Leben gehen, Herausforderungen sinnvoll begegnen, uns auf Neues einlassen, effizienter und weitsichtiger handeln und uns dabei erst noch wohl fühlen.

Mit unserem Körper sind wir unzertrennlich verbunden. Achten wir seine Bedürfnisse ist er unser bester Freund, der uns unterstützt und Botschaften sendet.

Werden sie überhört, zieht er seine Signale zurück um zu einem späteren Zeitpunkt mit körperlichen oder psychischen Symptomen auf sich aufmerksam zu machen.

Signale können sich einerseits zeigen als müde, abwesend oder überempfindlich sein, sich nicht mehr konzentrieren können, Schmerzen haben... andererseits als sich wohl- und wach fühlen, prickeln und Wärme im Körper...

Suchen wir mit den körperlichen Botschaften einen Dialog, finden wir persönliche, stimmige Antworten, die sich positiv auf Selbstwertgefühl, Kommunikations- und Handlungskompetenzen auswirken.

Wir entdecken einfache, leicht in den Alltag integrierbare, lustvolle Möglichkeiten, uns Gutes zu tun, beispielsweise:

tief durchatmen

die Füsse auf dem Boden spüren

gähnen, strecken, recken

einen Augenblick die Augen schliessen

mit Kopf und Wirbelsäule vornüber beugen

ein Glas Wasser trinken

das Fenster öffnen....

Die unmittelbar wohltuende Wirkung lässt sich leicht überprüfen:

Was verändert sich wo und wie im Körper und im Bewusstsein? Wie nehmen wir es wahr? Diese kleinen, unscheinbaren Aktionen können überall leicht durchgeführt werden.

innerer und äusserer Dialog

Bewusst oder unbewusst kommunizieren wir ständig: mit den Sinnen, (sehen, hören, fühlen, schmecken, riechen), der Haltung, Mimik und Gestik.

Zusammen mit der Natur bilden wir ein System. Entsprechungen und Übereinstimmungen von Mensch und Natur sind vielfältig. Mit all ihren Formen, Farben, Rhythmen, Zyklen, Funktionsweisen ist sie für viele Menschen ein Reservoir, um sich zu erholen und zu entspannen. Die Natur entfaltet ihre Schönheit mit dem kleinstmöglichen Aufwand. Für alle Funktions- und Handlungsweisen die wir als Menschen kennen und ausschöpfen gibt es „natürliche“ Entsprechungen

Wie werden Sie durch die Natur berührt? Nutzen Sie diese Ressource regelmässig?

Den inneren Dialog stärken wir durch innehalten, zulassen, loslassen, sich kleine Pausen gönnen...

Der Körper hat eine natürliche Tendenz, sich am Aufbauenden zu orientieren. Das Nervensystem speichert positive Erfahrungen stärker und differenzierter als negative. Tun wir jeden Tag etwas Gutes für uns, wächst der Wunsch nach Wohlbefinden und zeigt sich mit der Zeit als körperliches Bedürfnis. Die Zeit, die wir dafür aufwenden, fliesst uns durch effizientes und leichtes Handeln mehrfach wieder zu.

Entwickeln wir ein lebendiges und positives Selbstbild folgt die Energie diesem Bild und Gedanken, und sowohl die Aufmerksamkeit als auch Absicht können verändert werden.

Politische Dimension

Kulturell werden wir oft einer natürlichen Beweglichkeit beraubt, Sportarten tendieren zum mechanischen oder leistungsorientierten Gebrauch des Körpers, die Wirbelsäule wird gehalten und der Atem reduziert.

Unser freier, kreativer und spielerischer Geist wird zurückgebunden.

Kreative und innovative Menschen begegnen dem Leben offen, neugierig, direkt, schöpfen aus innerer Kraft und sind meist sehr zielstrebig.

Wir treffen sie in allen Berufen an. Sie beeindruckten ihre Umgebung durch das was sie erreichen und tun.

In jedem Alltag lassen sich kleine Schritte in diese Richtung tun.

Was kommt Ihnen für sich in den Sinn? Wie können Sie in Ihrem Alltag Ihren schöpferischen Geist vermehrt zum Ausdruck bringen?

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.