

## Editorial



Liebe Leserin  
Lieber Leser

Was ist uns näher als unser eigener Körper und doch ...? Kennen wir ihn? Sind wir mit ihm vertraut? Oder ist er uns nicht doch fremd? Was hat Körperwahrnehmung mit unserem Selbstbewusstsein zu tun? Diesen Fragen möchten wir in diesem Magazin nachgehen. Körperwahrnehmung ist auch der Schlüssel, um Beschwerden wie Rücken- oder Nackenschmerzen nachhaltig anzugehen. Indem wir sie nicht nur als lästige Störungen in unserem alltäglichen Funktionieren betrachten, sondern als Aufforderung annehmen, um zu spüren wie und warum sie sich entwickelt haben. So werden wir nicht nur die Schmerzen los, sondern kommen wieder mehr in Kontakt mit uns selbst und unseren inneren Kräften und Ressourcen.

Unser Körper ist immer wieder eine Entdeckungsreise wert.

Lebendige Grüsse

Das Redaktionsteam  
Adrian Mühlebach  
Angela Schwartz

## Sich selbst wahrnehmen



Es gab eine Zeit in unserem Leben, da war uns der Körper sehr nahe. Wir empfanden uns als Körper. Eine Unterscheidung zwischen unserem Ich und unserem Körper gab es nicht. Unser inneres Wollen und unser äusseres Handeln waren im Einklang. Das war in unserer ersten Lebenszeit, bevor sich unser Ich-Bewusstsein entwickelt hatte.

Später begannen wir uns unserer Umwelt anzupassen. Wir entwickelten Vorstellungen, wie wir sind, wie wir sein möchten, wie die Welt ist und wie sie sein sollte.

Der Kopf begann den Körper zu dominieren. Vom „Ich bin mein Körper“ stellen wir auf „Ich habe einen Körper“ um. Die Fähigkeit, den Körper wahrzunehmen nahm ab, dafür stieg die Aufmerksamkeit für die Aussenwelt. Körperhaltung und Bewegungskoordination wurden dadurch immer weniger vom sensorischen Feedback gestützt. Unser vorgestelltes Selbstbild schrieb sich mehr und mehr in den Körper ein, sodass er seine natürliche Ausrichtung verlor. Die Körperfunktionen wurden geschwächt, das Wohlbefinden sank. Statt uns zu spüren, begannen wir uns zu den-

ken. Diese Entwicklung ist typisch für Menschen in technisch hochentwickelten Gesellschaften, wenn auch nicht bei allen gleich ausgeprägt.

Bewusst praktizierte Körperwahrnehmung, sich Zeit nehmen, um dem Körper Aufmerksamkeit zu schenken, durch das Ausführen von Wahrnehmungs- und Bewegungsübungen oder die bewusste Wahrnehmung im alltäglichen Handeln kann uns wieder in einen lebendigen Kontakt zu unserem Körper bringen. So haben wir auch wieder einen offeneren Zugang zu unseren Gefühlen, Erinnerungen und unbewussten Verhaltensmustern. Wir nehmen unsere Bedürfnisse klarer wahr, spüren was uns guttut und was nicht. Wir erkennen sich aufbauende Verspannungen frühzeitig und können sie durch entsprechendes Verhalten loslassen, unser körperliches Wohlbefinden wieder herstellen. Selbst körperliche Einschränkungen, Verletzungen und Schmerzen können sich als Chance zum Wachstum erweisen, wenn wir uns auf den Weg einlassen, auf den uns der Körper führen will. (am)

## Thema:

### Körperwahrnehmung

Der Mangel an Selbstgewahrsein in Bezug auf den eigenen Körper ist das entscheidende Gesundheitsproblem in modernen Gesellschaften.

*Thomas Hanna*

### In dieser Ausgabe:

|  |   |
|--|---|
| SICH SELBST WAHR-<br>NEHMEN                                  | 1 |
| KÖRPERSIGNALE ALS<br>CHANCE                                  | 2 |
| TIPP: „DER BAUCH<br>ATMET“                                   | 2 |
| WIE FUNKTIONIERT<br>KÖRPERWAHRNEH-<br>MUNG                   | 3 |
| DAS WICHTIGSTE<br>INSTRUMENT DER<br>ALEXANDERTECHNIK         | 3 |
| KÖRPER UND PER-<br>FORMANCE ART                              | 4 |
| MIT DER AZAT AUS-<br>BILDUNG ZUM EIDGE-<br>NÖSSISCHEN DIPLOM | 4 |

## Körpersignale als Chance



Wenn einem die Arbeit über den Kopf wächst und die Wahrnehmung des Körpers aus dem Bewusstsein verschwindet

Fiona, Chefin eines kleinen Finanzdienstleistungsunternehmens setzt sich voll für ihre Arbeit ein. Doch seit einiger Zeit fühlt sich ihr Oberschenkel taub an und in den Zehen hat sie Gefühlstörungen. Eine MRI-Untersuchung bringt einen Bandscheibenschaden in der Lendenwirbelsäule zu Tage. Fiona kämpft sich mit Schmerzmitteln durch ihren Arbeitsalltag. Doch sie spürt: So kann es nicht mehr weiter gehen.

In der AlexanderTechnik-Therapie zeigt sich, dass nicht nur der Rücken unter der hohen Arbeitsbelastung leidet. Die Muskulatur des ganzen Körpers ist massiv ver-

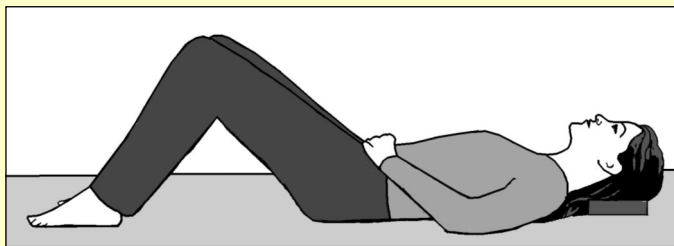
spannt. Doch Fiona fehlt das Bewusstsein für den Zustand ihres Körpers. Sie glaubt, sie sei immer noch die fitte, sportliche Frau, die sie vor einigen Jahren war. Doch die Vorstellung von ihrem Körper und ihr sensorisch wahrnehmbarer Körper liegen heute weit auseinander. Fiona lernt in der Therapie deshalb zuerst wieder ihren Körper wahrzunehmen. Dabei ist sie erstaunt, wie verspannt sich ihr Körper anfühlt, nicht nur ihr Rücken, auch ihr Schulter-Nacken-Bereich.

Sie beginnt sich auch in ihrem Alltag mehr Zeit für Bewegung und Entspannung zu nehmen. Das Bewusstsein für

ihren Körper beginnt langsam wieder zu erwachen. Sie spürt wie sich der Druck, den sie sich bei der Arbeit auferlegt, sich auf ihren Körper auswirkt. Sie beginnt ihre Arbeitseinstellung zu hinterfragen und lernt in belastenden Situationen anders mit ihren körperlichen Reaktionen umzugehen, sie als Hinweis zum Innehalten und Loslassen von unnötiger Anspannung zu nutzen.

Ihre starken körperlichen Symptome zwangen Fiona auf ihren Körper zu hören und eine neue Balance beruflichen Anforderungen und bewusster Selbstpflege zu finden. (am)

## Tipp: „Der Bauch atmet“



Legen Sie sich wie abgebildet auf den Boden, die Beine aufstellen, den Kopf leicht unterlegen. Die Hände auf den Bauch legen, die Aufmerksamkeit auf den Bauch lenken und wahrnehmen ob und wie sich die Bauchdecke hebt und senkt.

Unser Hauptatemmuskel, das Zwerchfell liegt zwischen Lungen und Herz in der Brust und den Verdauungsorganen im Bauch. Es bewegt sich beim Einatmen nach unten und beim Ausatmen nach oben. So gibt es die Atembewegung an die Organe im Bauchraum weiter. Ein sanftes Heben-und-Senken

geht die Bauchdecke hinunter bis zum Schambein. Wenn dem nicht so ist, die Bauchdeckenbewegung beispielsweise unterhalb des Bauchnabels nicht mehr zu spüren ist, könnten wir versuchen die Atembewegung etwas zu forcieren und unseren Bauch „aufzublasen“. Doch das Erfolgsgefühl wäre nur von kurzer Dauer. Unsere unbewusste Atemsteuerung hätte dabei nichts gelernt, die Bauchatembewegung würde sich nicht nachhaltig verändern. Mehr Erfolg bringt es, nichts aktiv zu tun, nur wohlwollend und liebevoll wahrzunehmen.

Es muss sich an unserer Atembewegung nichts verändern, aber es darf! Wir werden feststellen, dass unser Nervensystem von alleine, ohne unser Zutun, auf die bewusste Wahrnehmung reagiert. Sanft wird die Atembewegung langsam grösser werden, so gross, wie es im Moment gerade möglich ist. Wiederholen wir diese Übung des bewussten Wahrnehmens und Nichtreagierens immer wieder, so wird die Atembewegung im gesamten Bauchraum zusehends grösser und kräftiger und wird sich mit der Zeit von alleine als normaler Zustand etablieren. (am)

## Wie funktioniert Körperwahrnehmung

### Körperwahrnehmung nur in Ausnahmefällen

Wir leben in, durch und mit unserem Körper. Doch nehmen wir ihn auch wahr? Im normalen Alltag kommen uns Körperwahrnehmungen selten ins Bewusstsein. Denn unser sensorisches Nervensystem dient nicht primär dazu, dass wir unseren Körper wahrnehmen. Körperwahrnehmung ist eher ein Nebenprodukt der Bewegungssteuerung, die zum allergrössten Teil unbewusst abläuft. Die bewusste Körperwahrnehmung ist also die Ausnahme und nicht die Regel. Körperwahrnehmungen kommen nur in unser Bewusstsein, wenn die unbewusste Steuerung mit einer Situation überfordert ist, weil diese ungewöhnlich oder sehr bedeutsam ist, beispielsweise bei Schmerzen, Wohlgefühl oder beim Erlernen einer neuen Bewegung. Oder aber, wenn wir uns bewusst entscheiden, einen Körperbereich wahrzunehmen.

### Abbild oder Konstrukt?

Es ist nicht so, dass uns die Körperwahrnehmung ein objekti-

ves Bild unseres Körpers liefern würde. Wie all unsere Sinneswahrnehmungen ist auch die Körperwahrnehmung ein subjektives Konstrukt aus verschiedenen Elementen: Den sensorischen Informationen, der emotionalen Bewertung sowie der aktivierten Erinnerungen und Vorstellungen.

Was von den Sensoren ins Gehirn geschickt wird, sind lediglich elektrische Signale. Erst unser Gehirn macht daraus die Wahrnehmung eines Zustandes, einer Bewegung, einer Position, eines Kontaktes usw. Biologisch betrachtet, dient die Körperwahrnehmung dazu, unser Überleben zu ermöglichen, d.h. unser Nervensystem mit Informationen zu versorgen, die es uns erlauben unsere Bedürfnisse zu befriedigen und uns in sich verändernden Umweltbedingungen zurecht zu finden.

### Fehlende oder täuschende Wahrnehmung

Ist eine Körperregion mit negativen Erinnerungen behaftet, kann es sein, dass unser Gehirn



Unser Gehirn konstruiert die Körperwahrnehmung

die bewusste Wahrnehmung dieser Region gar nicht zulässt, sie aus unserem Bewusstsein ausgeblendet wird. So braucht es beispielsweise nach Verletzungen immer einige Zeit der bewussten Reintegration des betroffenen Körperbereiches, bis er wieder normal wahrgenommen werden kann.

Es kann auch vorkommen, dass wir etwas wahrzunehmen glauben, dass in Wirklichkeit gar

nicht so ist. Füsse stehen nicht, wie wahrgenommen, parallel zueinander, sondern in einer V-Stellung oder Schultern liegen nicht auf den Rippen, sondern sind hochgezogen. Ich kann sogar glauben, fremde oder künstliche Körperteile seien meine eigenen. Wissenschaftliche Experimente mit Cyberbrillen haben solche Fehlwahrnehmungen nachgewiesen. (am)

## Das wichtigste Instrument der AlexanderTechnik

In der AlexanderTechnik nutzen wir die Körperwahrnehmung, indem wir sie in unser Bewusstsein holen, um unsere Selbstorganisation zu optimieren.

Sie ist unser Arbeitsfeld. Dabei geht es zuerst darum, die oft schwach entwickelte Körperwahrnehmung durch sensorische Erfahrungen zu verbessern. So entwickelt sich eine differenzierte Wahrnehmung des Körpers: der Atembewegung, der Ausrichtung im Raum, des Innenraumes, von Enge und

Weite, Druck, Kontakt, Schmerz usw.

Eine AlexanderTechnik-Therapeutin oder Therapeut vermittelt neue Bewegungserfahrungen. Dadurch erleben wir wie sich ein gut im Raum ausgerichteter, von unnötigen Spannungen befreiter Körper anfühlt. Wir nehmen die Wirkung störender Bewegungsprogramme wahr, lernen sie zu hemmen und neuen effizienteren Bewegungsprogrammen Platz zu machen.

Wir üben im Alltag innezuhal-

ten, um unseren Körper, aber auch unsere Gefühle und Gedanken bewusst wahrzunehmen. So schaffen wir einen Freiraum, in dem wir uns entscheiden können wie wir uns bewegen wollen, wie wir auf unsere Umwelt reagieren wollen. Wir erkennen unerwünschte Körperreaktionen, die sich als Muskelverspannungen in

unserem Körper festgesetzt haben. Mittels mentaler Anwendungen können wir uns wieder von ihnen befreien, wieder mehr Offenheit, Leichtigkeit und Beweglichkeit zulassen. Die Körperwahrnehmung öffnet den Weg zu grösserem Wohlbefinden und mehr Freiheit im alltäglichen Handeln. (am)

ALEXANDERTECHNIK IN IHRER NÄHE

[WWW.ALEXANDERTECHNIK.CH](http://WWW.ALEXANDERTECHNIK.CH)

DIE WEBSITE DES BERUFSVERBANDES DER

ALEXANDERTECHNIK



### Körper und Performance Art

#### Impressum

##### Herausgeber:

Ausbildungszentrum für  
AlexanderTechnik AZAT  
Morgartenstrasse 37  
8004 Zürich  
Schulungsraum:  
Obere Zäune 14  
8001 Zürich

##### Redaktion:

Adrian Mühlebach (am) und  
Angela Schwartz (as)

Abonnieren Sie gratis die  
PDF-Ausgabe des  
Magazins.

Wir freuen uns über Ihre  
Reaktionen auf das  
Magazin:  
info@azat.ch



Dorothea Rust  
Studium postmoderner Tanz  
in New York und bildende  
Kunst und Cultural / Gen-  
derstudies in Zürich. Ausbil-  
dung als Alexander-  
Technik-Coach. Seit bald 30  
Jahren Performances in  
zahlreichen Ausstellungen,  
Interventionen in öffentli-  
chen Räumen, auf Musik-  
oder Kunstbühnen in Euro-  
pa, Südamerika und Asien.  
Gewinnerin des Schweizer  
Performancepreises 2016.

#### Dein Körper ist dein Ar- beitsinstrument. Wie pflegst du die Beziehung zu deinem Körper?

Meine Erfahrungen in verschie-  
denen Tanztechniken und Kör-  
per-Methoden haben mich  
dahin geführt, den Körper  
immer in Beziehung zum Raum  
und deshalb als Bewegungs-  
system zu verstehen. Wir sind  
fähig uns als lebendiges Sys-  
tem wahrzunehmen und Zeit  
anders zu erleben als die all-  
tägliche Zeit, die uns konditio-  
niert und oft hinter Dingen und  
Terminen hinterherhetzen lässt.  
Was die Zentrierung unserer  
Gedanken und Gefühle unter-  
stützt, kann Orientierungshilfe  
im Dschungel der täglichen  
Herausforderungen sein. Da-  
bei helfen mir meine täglichen  
Bewegungsrecherchen mich  
'herunterzufahren'. Ich arbeite  
dabei mit einer eigenen Her-  
angehensweise, einer Synthe-  
se aus Tanztechniken, Körper-  
methoden und Meditation.

#### Wie denkst du über die Rolle des Körpers in unse- rem heutigem Leben?

Der Körper ist eine der Ge-  
meinsamkeiten, die Menschen  
mit anderen Lebewesen und  
Dingen teilen. Den Körper  
erfahren wir, haben wir, sind  
wir. Der Körper ist ein biologi-  
sches System und auch ein  
kulturelles Konstrukt. Jeder  
kulturelle Raum hat eigene  
Auffassungsweisen vom Kör-  
per. Diese sind oft von Dualis-  
men wie jenem von Körper  
und Geist bestimmt. Doch die-  
se Dualismen funktionieren  
nicht mehr als Orientierung.  
Wir sind herausgefordert  
unseren Körper als eine ein-  
heitliches System, das mit an-  
deren Systemen verbunden ist,  
zu verstehen. Dies erfordert,  
dass wir die Wahrnehmung  
unseres Körper auf der indivi-  
duellen Erfahrungsebene und  
als kulturelles Konstrukt nicht  
als gegeben hinnehmen, son-  
dern als etwas, das sich kon-  
stant verändert.

### MIT DER AZAT AUSBILDUNG ZUM EIDGENÖSSISCHEN DIPLOM

Das AZAT hat im April dieses Jahres mit dem neuen Ausbildungskonzept gestartet, welches sowohl ein Praktikum, wie auch komplementärtherapeutische Ergänzungsmodule integriert. Damit werden AZAT-Absolventinnen und Absolventen unmittelbar nach Ausbildungsende von den Krankenkassen anerkannt. Da Alexander-Technik neu vom Bund anerkannt ist, können sie zusätzlich nach zwei bis drei Jahren Berufserfahrung die höhere Fachprüfung ablegen und erhalten dann das eidgenössische Diplom Komplementärtherapeutin AlexanderTechnik HFP.

NÄCHSTER BEGINN DER GRUNDAUSBILDUNG: 28. FEBRUAR 2017

INFORMATIONEN- UND BESUCHSTAGE:

DIENSTAG, 29.11.2016, 8.00-12.00 UHR UND DONNERSTAG, 19.1.2017, 13.00-17.00 UHR

WEITERE INFORMATIONEN UND ANMELDUNG: [WWW.AZAT.CH](http://WWW.AZAT.CH)