



# Das Zusammenspiel von Körper und Psyche

Stellen Sie sich vor, Körper und Psyche fahren gemeinsam auf einem Tandem. Wie funktioniert das Zusammenspiel zwischen beiden und wie können Sie dieses fördern?

# Das Gesundheits-Tandem Körper und Psyche

Sehen wir uns das Gesundheits-Tandem von Körper und Psyche etwas genauer an. Erfahren Sie, worauf es bei einem guten Team ankommt und was Sie in diesem Buch erwartet.

Zu Beginn möchte ich mit Ihnen meine persönliche Geschichte teilen, einerseits, damit Sie mich ein wenig kennenlernen, und andererseits in der Hoffnung, Sie dort im Leben, wo Sie gerade stehen oder sich im Hamsterrad drehen, zu motivieren, mutig etwas Neues auszuprobieren und Ihre eigene persönliche Erfolgsgeschichte zu kreieren! Danach erfahren Sie, was Sie in diesem Buch erwartet und was es mit dem »Gesundheits-Tandem« auf sich hat.

## Ein Tanzunfall führt zum neuen Weg

Manchmal gibt es Phasen im Leben, in denen man mit den bisher erlernten Strategien nicht weiterkommt. Vielleicht tau-

chen Gefühle wie Hilf- und Ratlosigkeit oder Ärger auf und man fühlt sich unwohl, belastet und müde. Vielleicht zieht man sich zurück und steckt den Kopf in den Sand, oder man versinkt in unüberlegtem Aktionismus. Anstatt noch mehr von demselben zu tun und sich noch tiefer einzugraben, wäre es besser, etwas Neues auszuprobieren. Doch das ist meist leichter gesagt als getan – zumal Gewohnheiten auch Sicherheit geben und wir deswegen lieber nicht unsere Komfortzone verlassen auch wenn wir ahnen, was die Konsequenzen sind, wenn wir so weitermachen wie bisher ...

So ging es mir. Vermutlich würden Sie dieses Buch nicht in den Händen halten, wenn nicht auch ich persönlich durch schmerzliche Erfahrungen neue Wege

eingeschlagen hätte und meine Angst vor Veränderung und der Befürchtung, es könnte ja noch schlimmer kommen, als es schon ist, überwunden hätte. Gerne möchte ich Sie durch meine persönliche Geschichte ermutigen, durch dieses Buch und die Feldenkrais-Methode sich selbst besser kennenzulernen und sich ganzheitlich etwas Gutes zu tun – egal, wo Sie jetzt gerade stehen oder sich bewegen!

Vielleicht klingt es für Sie etwas merkwürdig, dass eine schmerzhaft Erfahrung mich zu meiner wahren Berufung und Leidenschaft führte. Ist es auch, und ich bin – im Nachhinein – sehr dankbar dafür!

Beginnen wir von vorne: Von klein auf tanzte ich mit großer Begeisterung, von Ballett über Standardtänze bis zu Tango, Salsa und Co. So tanzte ich auch während meiner psychotherapeutischen Tätigkeit und war in einer semiprofessionellen Salsa-Showtanzgruppe. Vor gut zehn Jahren passierte es dann: Während eines Tanztrainings konnte ich plötzlich den Kopf nicht mehr drehen und war völlig blockiert. Mein Nacken schmerzte und ich suchte osteopathische Hilfe: Ein Wirbel und eine Bandscheibe im Nackenbereich hatten sich verschoben. Auch nachdem dies gerichtet war, tauchten die Nacken- und Kopfschmerzen immer wieder mehr oder wenig permanent im Alltag auf. Dafür gab es keine richtige medizinische Erklärung. Ich quetschte zwei bis drei Physiotherapietermine pro Woche in meinen

vollen Arbeitsplan und absolvierte ein Muskelaufbautraining über ein halbes Jahr. Kaum hatte ich die Zahl der Termine reduziert, wurden die Beschwerden wieder stärker. Ich fing an, mich selbst zu bemitleiden, und konnte gut nachvollziehen, wie es langjährigen Schmerzpatienten gehen musste. Und jetzt?

Ich bekam den Rat: »Vielleicht wäre die Feldenkrais-Methode etwas für dich.« Ich war verzweifelt, weil ich mittlerweile beim Tanzen aus lauter Vorsicht, dass es schlimmer werden könnte, sehr angespannt war und weil ich bei der Ar-

### ♥ Tanzen



beit durch die Schmerzen beeinträchtigt war. Ich wollte das nicht länger aushalten. Also machte ich einen Termin bei einer Feldenkrais-Therapeutin aus. Ich hatte keine Ahnung, was mich erwartete. Als wir mit ganz kleinen, langsamen Bewegungen arbeiteten und sie mich bewegte, dachte ich zuerst: »Das ist ja ganz nett entspannend, was sie da macht!«, glaubte aber nicht wirklich, dass es groß helfen würde. Doch siehe da! Innerhalb einiger Monate war ich schmerzfrei und meine Stimmung verbesserte sich stetig. Ich gewann meine fröhliche Art zurück! Für mich fühlte sich das wie ein Wunder an und ich beschloss, dass ich diese Methode auch erlernen wollte.

Durch die Feldenkrais-Ausbildung wurde mir dann bewusst, dass ich lediglich gedacht hatte, dass ich ein gutes Körpergefühl als Tänzerin hätte – jedoch weit gefehlt! Der Kopf und somit die Psyche steuerten mich, der Körper hatte zu gehorchen und hatte gar keine eigene Stimme. Ich weckte diese Stimme nach und nach – und beobachtete dabei viele unguete Gewohnheiten wie Sitzen mit gebeugtem Rücken und vorgeschobenem Kopf oder Tanzen in aufrechter Haltung mit angespannter Rückenmuskulatur. Ich lernte, dass es besser ist, die Aufrichtung über das Becken und das Skelett zu steuern, sodass die Muskeln ihren Job der Bewegung machen können und nicht fürs Aufrechterhalten benötigt werden.

All das gab mir eine Erklärung dafür, dass ich nach diesem »Tanzunfall« keine nachhaltige Verbesserung der Schmerzen erfahren hatte: Die schlechten Gewohnheiten im Alltag hatten mich unbewusst an der Genesung gehindert. Dadurch, dass mir immer bewusster wurde, was ich im Alltag WIE tat, konnte ich Dinge anders tun, nämlich mit mehr Leichtigkeit und so, dass sie mir guttaten. Das machte den großen Unterschied aus. Somit war diese eigentlich schmerzhaft Erfahrung für mich ein wichtiges Schlüsselerlebnis, das mich lehrte, dem Körper aufmerksam zuzuhören und dann zu merken, dass durch kleine, achtsame Bewegungen diese wohltuende Wirkung auf den Körper auch Leichtigkeit in Gedanken und Gefühle und somit in die Seele brachte und einfach guttat!

»Erst wenn du weißt, was du tust,  
kannst du tun, was du willst!«  
Moshé Feldenkrais

Durch diesen Prozess sah ich auch immer mehr mögliche Ursachen und Zusammenhänge von psychischen Beschwerden und körperlichen Signalen bei meinen Klienten, die teils unter medizinisch unerklärlichen Beschwerden litten. Gleichzeitig wurde mir klar, dass »positiv denken« und Lösungen finden schwer gelingen kann, wenn der Körper und die Psyche aus dem Gleichgewicht sind. Oder haben Sie schon einmal in einer zusammengesunkenen Haltung mit aufgestütztem Kopf versucht, einen positiven Ge-

danken zu fassen oder eine Lösung für ein Problem zu finden? Viel Glück ... Eine Tanztherapeutin in einem Praktikum meinte einmal zu mir: »Du kannst nicht herumphüpfen und gleichzeitig traurig sein!« Sie dürfen es gerne ausprobieren – bisher konnte mich niemand vom Gegenteil überzeugen.

### Die Umsetzung in meiner Arbeit

Diese Erkenntnisse führten mich dazu, vermehrt auch den Körper und die Körperhaltung in meine psychotherapeutische Arbeit einfließen zu lassen und plötzlich waren ganz andere Therapieerfolge möglich. Ich fand durch meine schmerzhafteste Erfahrung meine wahre Berufung: Körper und Psyche in Einklang zu bringen und ihr Zusammenspiel bestmöglich zu unterstützen!

Ein sehr eindrückliches Beispiel für diese Zusammenhänge möchte ich Ihnen gerne noch mitteilen: Ein junger Mann mit Rückenschmerzen und Depressionen kam einmal zur Feldenkrais-Behandlung. Der zuständige Psychotherapeut berichtete, dass die Behandlung sehr schwierig sei, weil der Klient jegliche Lösungsvorschläge ablehne und keine Perspektive sehe. Wir arbeiteten an der Wahrnehmung seiner Körperhaltung und es fiel auf, dass er im Sitzen das Gefühl hatte, er sitze völlig aufrecht, dabei war er im Hohlkreuz. Im Gehen bewegte er seinen ganzen Körper »en bloc«. Wir fingen an, ganz vorsichtig Kopf, Augen und Schul-

tern in unterschiedliche Richtungen zu bewegen, sodass es zu einer Rotation in der Wirbelsäule kam. Als er dort mehr Beweglichkeit erlangt hatte, war auch der Kopf freier und er konnte sich schmerzfrei nach rechts und links drehen. So fand er vom »Tunnelblick« wieder zum Horizont. Eindrücklich war, dass mir zum selben Zeitpunkt sein Psychotherapeut rückmeldete, dass der Klient plötzlich anfing, Überlegungen anzustellen, wie er sich beruflich neu orientieren wollte und was er überhaupt mit seinem Leben anfangen möchte.

Seelisch wird der Einfachheit halber in diesem Zusammenhang gleichgesetzt mit psychisch. Die komplexen Theorien zur Unterscheidung zwischen Psyche, Seele und Geist werden in diesem Buch nicht berücksichtigt und ich bitte dafür um Verständnis, da diese Thematik sehr komplex ist und ihre Behandlung nicht zielführend für das Anliegen des Buches wäre.

Sind Sie bereit, Ihren eigenen Gesundheitsweg zu kreieren und andere mit Ihrer Geschichte zu inspirieren oder als Behandelnde ganzheitlich Betroffene zu unterstützen? Dann geht's jetzt los!

## Erkundung des Gesundheits-Tandems

In der Praxis hat es sich bewährt, abstrakte Begriffe in Bildern und Metaphern darzustellen. Dann kann unser Gehirn sie

## Spürbare Erfahrung: Imagination des Gesundheits-Tandems

Stellen Sie sich bitte folgende Situation vor: Ihr Körper und Ihre Psyche sitzen zusammen auf einem Tandemfahrrad, dem sogenannten »Gesundheits-Tandem«:

Wie würde dieses Gesundheits-Tandem im Moment bei Ihnen gerade aussehen? Wer von den beiden sitzt vorne und lenkt? Körper oder Psyche? Wer sitzt hinten? Streiten sie sich, wer vorne oder hinten sitzen darf?

Wollen die beiden in dieselbe Richtung fahren? In welche Richtung möchte die Psyche, in welche Richtung der Körper? Lieber die anstrengende Bergstraße rauf, den flachen Feldweg am See, über Stock und Stein oder die geteerte Straße entlang? Strampeln beide in dieselbe Richtung? Wer zieht vielleicht die Bremse, während der andere sich abrackert? Welche Bilder Ihres Gesundheits-Tandems sehen Sie in Ihrem inneren Film?

besser einordnen und etwas damit anfassen. Aus diesem Grund möchte ich Sie zu einer kurzen Reise im Kopf zum »Gesundheits-Tandem« einladen.

Die Idee zu dieser Metapher kommt von Wolfgang Zöch. Herzlichen Dank an ihn, dass ich sie in das Buch integrieren durfte.

Um Ihnen aus der Praxis ein Bild zu dieser Tandem-Vorstellung zu geben: Vielleicht sitzt die Psyche vorne und spornt den Körper an, kräftig zu treten, und überhört die leise Stimme des Körpers, der schon lange außer Puste ist und um eine Pause bittet? Und wenn es nicht schnell genug vorwärts geht, wird die Psyche wütend, dreht sich um und schreit den Körper an: Er soll sich gefälligst zusammenreißen, während sie auf eine Wand zufahren? Das könnte

eine typische Beschreibung der Imagination eines Klienten in der Praxis mit einer Burnout-Thematik oder aber auch bei psychosomatischen Beschwerden sein.

Vielleicht haben sich die beiden aber auch geeinigt, wer wann vorne und wann hinten sitzt – zum Beispiel: bergauf der Körper vorne, bergab die Psyche – aber sie kommen immer wieder aus dem Gleichgewicht, sobald ein Windstoß kommt, verlieren bei Regen die Orientierung und Motivation oder drohen auf steinigem Gelände zu stürzen? Dies könnte beispielsweise eine typische Schilderung bei Angst und Stress oder auch bei Hochsensibilität sein. Hier besteht bereits eine gute Grundlage für Teamwork, aber es braucht auch hier noch ein paar Coachingtipps, um Herausforderungen besser zu meistern.

Normalerweise hat jedes Team, das an einem Rennen teilnehmen will, einen Trainer oder Coach, nicht wahr? Warum nicht auch unser Gesundheits-Tandem Körper und Psyche? Und wer könnte diese Rolle besser übernehmen als Sie? Sie kennen schließlich Ihr Team am längsten und am besten!

Sind Sie bereit, als Coach das Zusammenspiel der beiden etwas genauer unter die Lupe zu nehmen und Ihr Team durch dieses Buch gezielt auf dieser Entdeckungsreise zu unterstützen? Wunderbar,

♥ Das Gesundheits-Tandem: Wie sitzen Körper und Psyche bei Ihnen auf dem Tandem?

dann freue ich mich, Sie bei dieser schönen Aufgabe begleiten zu dürfen. Und Sie werden über die wunderbaren Möglichkeiten und Auswirkungen des Teamworks in Ihrem Alltag staunen.

### Was dieses Buch leistet

Das Buch ist so aufgebaut, dass Sie als Coach zuerst die beiden Teammitglieder Körper und Psyche etwas genauer kennenlernen. Dann erfahren Sie, wie Körper und Psyche zusammenspielen und wie Sie ihre Kommunikation durch einfache und effektive Übungen stärken können. Danach werden Sie lernen, wie Sie sich gewissen Themen und Herausforderungen auf psychischer Ebene über den



## Spürbare Erfahrung: Imagination einer Herausforderung

Nun stellen Sie sich folgendes Szenario vor: Ihr Gesundheits-Tandem will an einem Rennen teilnehmen. Dieses Rennen wird teils recht anstrengend werden mit Gegenwind und Regen, schlammigen und steinigen Wegen, aber zu einem wunderschönen Naturpanorama und einem lohnenden Ziel führen: Viele eindruckliche Erlebnisse

und Erfahrungen liegen auf dem Weg, was die beiden noch mehr verbindet und ein wunderbares Gefühl von Wohlbefinden, Gesundheit und Zufriedenheit hervorruft.

Was braucht das Tandem, also Körper und Psyche, zur Vorbereitung, damit das Vorhaben gelingen kann?

Körper annähern und diese zu beeinflussen lernen können – beispielsweise »sich erden und zentrieren« (Seite 68), »ins Gleichgewicht und Vertrauen kommen« (Seite 78) oder »Haltung und Befindlichkeit«. Später gibt es dann einige Fokusthemen, auf die ich spezifischer eingehen werde, wie stressbedingte psychosomatische Beschwerden, Depression/Burnout, Ängste oder Schlafschwierigkeiten.

Wie bereits im Vorwort beschrieben, ist dieses Buch in erster Linie an Sie als Gesundheitsinteressierte gerichtet. Der bewährte Erfahrungsschatz bietet aber auch Inspiration zur Begleitung Betroffener. Ich empfehle Ihnen, sich auch als medizinische Fachperson auf die Wirkung der ganzheitlichen Bewegungen einzulassen und sich mit dem Buch etwas Gutes zu tun – wir wissen ja aus Erfahrung, wie wichtig Selbstfürsorge für alle Menschen ist!

Die Kapitel sind so aufgebaut, dass Sie immer wieder zu Übungen angeleitet werden und auch Nahrung »für den Kopf« erhalten. Denn je besser die Zusammenhänge von ganzheitlichen Bewegungen der Feldenkrais-Methode und der Psyche klar werden, desto konkreter können Sie auch kreativ Ihre eigene Selbstunterstützung herleiten. Die Übungen werden Ihnen dabei helfen, vom Kopf in den Körper einzutauchen und das Zusammenspiel spür- und erlebbar zu machen. Denn ohne diese Erfahrung sind die ganzen Infos für den Kopf nichts wert: Die Veränderungen auf körperlicher und psychischer Ebene wahrzunehmen ist der Schlüssel fürs Gesundheits-Tandem!

**Wichtiger Hinweis** Dieses Buch dient nicht zur Diagnosestellung und bei Beschwerden sind in jedem Falle zuerst eine medizinische Abklärung und das Einverständnis Ihres Arztes oder Therapeuten notwendig!

Das Sachbuch dient als Ergänzung einer therapeutischen Behandlung und zur Selbsthilfe. Manchmal braucht es noch weitere Unterstützung, damit die ganzheitlichen Bewegungen ihre volle Wirkung entfalten und Ihre Symptome in einen größeren Kontext gesetzt behandelt werden können. Für fundierte Erklärungen und Beschreibungen der im Buch erwähnten Störungsbilder verweise ich Sie ausdrücklich an externe Stellen. Zögern Sie nicht, sich Unterstützung durch einen Feldenkrais-Practitioner, Komplementär- oder Alternativtherapeuten, Psychotherapeuten oder Psychologen, Arzt oder weitere Unterstützungsangebote zu suchen, die Sie bestmöglich in Ihrem Prozess unterstützen.

## Worum geht es bei der Feldenkrais-Methode?

»Feldenkrais« hat weder etwas mit Feldern noch mit Kreisen zu tun, noch ist es ein »Hausfrauensport«. Der Name geht auf seinen Begründer Dr. Moshé Feldenkrais (1904–1984) zurück. Deswegen ist es auch nicht ganz einfach, sich unter der Methode etwas vorzustellen. Feldenkrais war Ingenieur, Physiker und Jiu-Jitsu- und Judo-Kämpfer. Er selbst litt unter Knieproblemen. Zur damaligen Zeit hieß es, dass eine Knieoperation nur zu 50 Prozent gelingen könne und die Gefahr bestehe, dass er danach gar nicht mehr gehen könne. Das spornte ihn an, mit seinem wissenschaftlichen Blick Bewegungen und Bewegungsabläufe zu beobachten und dadurch neue Möglichkeiten zu finden, sich wieder schmerzfrei zu be-

### Wichtiger Hinweis zu Beginn

Bitte beachten Sie vor Beginn der Aufnahme der Übungssequenzen, dass Sie unbedingt das Kapitel »Feldenkrais für die Seele – Hinweise« (Seite 49) gelesen haben. Die Übungen sind alle über viele Jahre erfolgreich praktisch erprobt und bei korrekter Ausführung für alle Fitnesslevels gut durchführbar. Falls Sie jedoch in ärztlicher oder therapeutischer Behandlung sind oder an nicht abgeklärten Symptomen leiden, lassen Sie sich bitte vor den Übungs-

sequenzen untersuchen und wenden Sie die konkreten Inputs aus diesem Buch in Absprache mit Ihrem Arzt oder Therapeuten an. Feldenkrais für die Seele ist als Ergänzung zu einer Behandlung gedacht und nicht als Ersatz. Sie erhalten konkrete Ideen, wie Sie als Coach Ihr Gesundheits-Tandem hilfreich unterstützen können, um sich so ganzheitlich etwas Gutes zu tun. Feldenkrais für die Seele eben! Viel Freude dabei!

wegen – trotz seiner vorhandenen und nicht rückgängig zu machenden Kniebeschwerden. Daraus entwickelte er seine Methode.

### Feldenkrais als Lernmethode

Feldenkrais betonte immer wieder, dass seine Methode eine Lernmethode ist: Es geht darum, neue Dinge zu lernen und daraus eigene, neue Möglichkeiten zu entwickeln, etwas noch leichter zu tun. Er erkannte auch sehr früh Zusammenhänge zwischen Körper und Psyche: Wenn ein Körper beweglich wurde, stellen sich auch bewegliche, flexible Gedanken ein. Er stellte die Hypothese auf, dass es durch einen veränderten Gebrauch von verschiedenen Körperteilen und ein neues Zusammenspiel von Bewegungsabläufen auch neue Verknüpfungen im Gehirn gibt und sich daraus andere Denk- und Verhaltensmuster bilden. Diese neuen Verknüpfungen im Gehirn sind heute in der Wissenschaft als »Neuroplastizität« bekannt und nachgewiesen.

Ein Beispiel aus der Praxis verdeutlicht diesen Aspekt der Lernmethode: Eine Klientin mit Nacken- und Schulterschmerzen kommt zu einer Sitzung. Sie erzählt mir, dass sie jedes Mal, wenn sie lange gesessen ist, den Kopf kaum mehr drehen kann. Als sie mir etwas genauer erzählt, wie ihr Arbeitsplatz aussieht, geht ihr Körper automatisch in die Haltung, die sie im Büro einnimmt: Die Schultern gehen in Richtung Ohren hoch, der Kopf

schiebt sich nach vorne, während sie mir zeigt, wo der Computer steht und wie sie Daten eintippt.

Als ich sie dann noch frage, wie ihr ihr Job grundsätzlich gefällt, spannt sich ihre Kiefermuskulatur an und sie seufzt: »Grundsätzlich gut, aber der Chef deckt mich mit Arbeit ein und ich kann mich einfach nicht abgrenzen. So sitze ich vielfach noch länger im Büro als alle anderen und finde es schon ungerecht. Aber was soll man tun? So ist es halt. Heutzutage muss man froh sein, wenn man mit 50 Jahren überhaupt noch arbeiten kann und nicht ersetzt wird.«

### Gewohnheiten entdecken gibt Handlungsfreiheit

Was wäre für die Klientin hilfreich, damit es ihr besser ginge? Erstens ist es für sie wichtig, wahrzunehmen, was sie gerade tut: Beispielsweise, dass sie am Computer die Schultern beim Schreiben hochzieht. Wenn ihr dies bewusst ist, dann können wir als nächsten Schritt zusammen schauen, was ihr Nervensystem in der Situation lernen kann, damit sich alles leichter anfühlt. Helfen kann es ihr beispielsweise, die Schultern zu entspannen, die Kiefermuskulatur locker zu lassen und sich so zu positionieren, dass sie sich im Sitzen wohl fühlt. Leichter fühlt es sich dann an, wenn die Muskeln, die nicht arbeiten sollten, aufhören zu arbeiten, der Atem frei fließt und Muskelanspannung nur dann da ist, wenn es