

Präsenz. Ausdruck. Wirkung.

*Guido Ingendaay*

Persönliche Entwicklung und Kommunikation

## Bewegungsfreiheit

### Kennen Sie das?

- Sich unbeweglich und steif in den Gelenken fühlen
- Sich muskulär angespannt fühlen
- „Zurückhaltend“ durchs Leben gehen
- Körpersignale im Alltag oft übergehen
- Mit gebremster Energie durch den Alltag gehen
- Sich oft kraftlos und erschöpft fühlen
- Probleme mit Sitzen, Stehen, Gehen oder anderen Bewegungen haben

### Wollen Sie das?

- Körperbewusstsein und Beweglichkeit entwickeln
- Ihren Bewegungssinn verfeinern
- Mit Ihren Körperenergien effizienter umgehen
- Sich schwungvoller und lebendiger bewegen
- Ihren Körper und seine natürliche Funktionsweise besser kennenlernen
- Die Freude am eigenen Tun wiederentdecken
- Bewegung als Mittel der persönlichen Veränderung erfahren

### **Bewegungsfreiheit - Mangelware in der der mobilen Gesellschaft**

Es ist ein seltsames Paradox, dass eine Zeit, in der sich die Menschen dauernd irgendwo hinbewegen, so viel Bewegungslosigkeit hervorbringt. Diese Bewegungslosigkeit ist im Körper zu erkennen, aber auch im Bewusstsein. Denn nicht viele Menschen machen sich bewusst, dass alles, was sie tun, mit Bewegung verbunden ist. Menschen, die ihr Körperbewusstsein verbessern wollen, frage ich im Coaching, ob das Sitzen eine Bewegung ist. Die meisten antworten nein.

Ich verstehe schon: das Sitzen ist keine Fortbewegung, und deswegen sagt man, es sei eher eine Position. Aber das Sitzen ist natürlich eine volle Bewegungsleistung, in der sich Nervensystem und Muskulatur auf differenzierte Weise organisieren müssen - sonst gäbe es ja auch nicht so viele Probleme damit!

Sie lesen diesen Text, Sie sitzen und atmen. Sie denken nach und erleben Gefühle. All dies wäre ohne Bewegung nicht möglich. All dies funktioniert besser, wenn Sie sich dabei wohlkoordiniert und dynamisch bewegen. Denn Bewegung ist ein Funktionsprinzip der Natur. Wir können noch so viele Tätigkeiten an Maschinen delegieren – wir hören nicht auf, ein Teil der Natur zu sein.

Wir müssen wieder lernen, uns frei und ungezwungen zu bewegen. Sonst machen wir uns das

Leben unnötig schwer.

### **Wie Bewegung unser Leben beeinflusst**

Am Anfang haben wir das intuitiv gewusst. Leben ist Bewegung. Und so haben wir uns gewunden, gezappelt, getastet und gekrabbelt. Um näher ranzukommen. Um bloß fernzubleiben. Um etwas nah an uns heranzuholen. Um das zu kriegen. Wir haben jahrelang an unserer Bewegung gefeilt.

Bewegung ist nicht nur zur Fortbewegung gut, sondern für alle Funktionen des Selbst. Bewegung beeinflusst zum Beispiel die Tätigkeit anderer Organe. Denken Sie etwa an Verdauung, Stoffwechsel und Kreislauf, die durch Bewegung angeregt werden. Bewegung ist auch entscheidend für die geistige Entwicklung. Viele der Wörter, die wir für geistige Prozesse kennen, sind von Bewegungserfahrungen abgeleitet oder stehen damit in Verbindung. „Verstehen“ Sie das? Oder „halten“ Sie das für falsch?

Bewegung ist wichtig für Selbstbewusstsein und Souveränität. Wenn Sie sich nicht gut bewegen können, wie wollen Sie dann „zu sich stehen“? Oder „für sich eintreten“ und „sich behaupten“? Ohne einen Sinn für Beweglichkeit und Stabilität, für Gleichgewicht und Kraft schränken Sie Ihre Handlungsmöglichkeiten ein.

Und die Gefühle? Was fühlen Sie eigentlich, wenn Sie ein Gefühl haben? Zu einem guten Teil ist es eine bestimmte Muskelspannung. Das Wort „Emotion“ zeigt die Beziehung zwischen innerer Erfahrung und Bewegung ganz deutlich. Ein Gefühl ist etwas, das sich „aus Ihnen herausbewegt“ – da muss sich eben etwas äußern, zeigen, ausdrücken.

Im Coaching lade ich Sie dazu ein, Kontakt zu Ihrem Bewegungssinn aufzunehmen. Verstehen Sie mich recht: Ich versuche nicht, Sie dazu zu bringen, mehr Rad zu fahren. Wenn ich Bewegung sage, meine ich nicht Sport oder Fitness. Ich meine Leben.