



Den Körper wahrnehmen – mit Sinn und Würde

Welche Potenziale können in ruhiger, bewusster Bewegung entdeckt werden?

Vorbemerkungen/Ziele

„Was spüren Sie jetzt von ihrem Körper?“

... im Gehen, Stehen, Sitzen oder Liegen.

Diese Frage – mitunter in einer Sport- oder Gymnastikhalle etwas ungewöhnlich – verweist auf Aspekte von Besinnung und „innerem“ Erforschen.

Das bewusste Wahrnehmen von Muskeln, Gelenken und deren Verbindungen (Propriozeption) ist ein traditionsreiches Element von Bewegungskulturen, die sich mit der Förderung wacher Aufmerksamkeit und psychophysischer Ausgeglichenheit sowie Achtung und Wohlwollen zu sich selbst und anderen beschäftigen.

Literaturtipp:

Charlotte Selver (Hrsg.) / Charles W. Brooks (Autor): Erleben durch die Sinne. Junfermann-Verlag, Paderborn, 2005

Kapitel II: „Gehen, Stehen, Sitzen, Liegen – Die vier Würden des Menschen“

Rahmenbedingungen

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

Jüngere und ältere Erwachsene

Material:

Gymnastikmatten oder Decken,

Papier und Buntstifte

Ort:

Sporthalle, Gymnastikraum oder Bewegungsraum

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10 Minuten)

● Begrüßung

- Sitzkreis am Boden oder Kreisauflistung

Begrüßung und Einstieg in das Thema

● Den Raum wahrnehmen

- Bewegen im und durch den gesamten Raum

Den Körper leicht ausschütteln und die Arme ausschwingen. Dann durch den Raum gehen mit den Fragen:

- „Wie ist der Raum gestaltet?“
(Größe, Lichtverhältnisse, Bodenbeschaffenheit, Wände ...)
- „Welche Plätze sind vertraut, welche eher unbekannt?“
- „Welche Gegenstände und Materialien fallen heute auf?“

● Reflexion der Raumwahrnehmung

- Kreisauflistung

Abfragen der Erkundungsphase

„Was haben Sie während der Beschäftigung mit dem Raum erfahren und bewusst wahrgenommen?“

Absichten und Hinweise

- ⊙ Ankommen und Einstimmung in der Gruppe, Raum für Fragen und Anmerkungen

- ⊙ Ankommen der TN im Raum und allmähliches Hinführen zum Thema

- ✔ Jede/r TN erkundet den Raum eigenständig.

- ⊙ Reflexion der Wahrnehmung, Feedback geben
- ✔ Möglichst kurze Rückmeldungen



Autoren:
Dagmar Tiemeier
& Klaus Becker

Stundenverlauf und Inhalte

Absichten und Hinweise

SCHWERPUNKT (30 Minuten)

● Im Raum bewegen

- Freies Bewegen im Raum

Die TN gehen in flottem Tempo kreuz und quer durch den Raum und werden dann allmählich langsamer.

● Jetzt

- Die TN verteilen sich nach Belieben im Raum.

Die TN suchen sich einen Platz und lassen sich dort auf der Unterlage (Matte oder Decke) nieder.

„Welche Körperteile berühren jetzt den Boden?“

● Körper durchtasten I

- Rückenlage auf der Unterlage

Die TN gehen in die Rückenlage, strecken ihre Beine aus und legen die Arme neben dem Oberkörper ab.

Dann „tasten sie ihren Körper durch“:

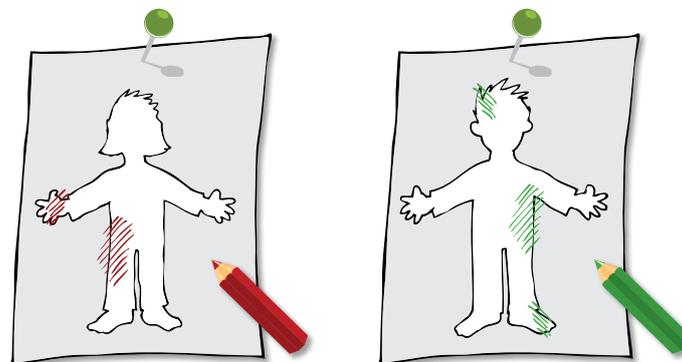
- „Wie liegt meine rechte/linke Ferse auf dem Boden?“ (dann Beine, Becken, Wirbelsäule, Arme, Schultern, Nacken bis zum Kopf)
- „Welche Körperteile sind in deutlichem Kontakt zur Unterlage und welche nicht?“

● Bodenkontakte aufmalen

- Jede/r TN bekommt ein Blatt Papier (DIN A4 oder größer) und Buntstifte.

Die TN setzen sich auf und zeichnen den Umriss ihres Körpers auf das Blatt Papier und markieren die Körperstellen, die spürbar Bodenkontakt hatten.

Nach der Fertigstellung Bild und Stifte neben die Matte legen.



- ◎ Das Wahrgenommene bildlich festhalten

● Gelenke mobilisieren

Die TN begeben sich wieder in die Rückenlage und bewegen/mobilisieren die Gelenke leicht und langsam:

- Füße kreisen
- Knie beugen, strecken, schaukeln
- Becken rollen
- Schultern leicht hochziehen
- Kopf nach rechts und links rollen
- etc.

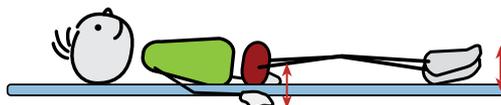
- ◎ Behutsames und aufmerksames Umgehen mit sich selbst

- ✔ Anstrengendes Arbeiten vermeiden, nicht bis zum vollen Bewegungsumfang die Gelenke bewegen: „Halte es einfach, weniger ist manchmal mehr!“

● Körperteil anheben

Einen Arm oder ein Bein (rechts wie links) 2–3 cm vom Boden abheben, das Gewicht für einen Moment halten, und dann das Körperteil allmählich wieder auf den Boden zurücklegen.

2–3 Wiederholungen



- ◎ Propriozeptive Aktivierung

- ✔ Fragen:
 - „Gibt es Unterschiede zwischen rechts und links?“
 - „Können Sie das ganze Gewicht von Arm oder Bein auf den Boden ablegen?“

Illustratorin:
Claudia Richter



● Körper durchtasten II

Die TN „tasten erneut ihren Körper durch“ und erspüren die Auflagepunkte von den Fersen bis zum Kopf auf dem Boden.

Anschließend auf der Unterlage dehnen, räkeln, rollen und mit wenig Anstrengung über eine Körperseite in den Sitz kommen.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 Minuten)

● Bodenkontaktbild vervollständigen

○ Mit Matten/Decken einen Sitzkreis bilden

Die TN nehmen ihr Blatt und Stifte und vervollständigen ihr Bild.

„Was hat sich verändert?“

Es besteht zudem die Möglichkeit zum verbalen Austausch.

AUSKLANG (10 Minuten)

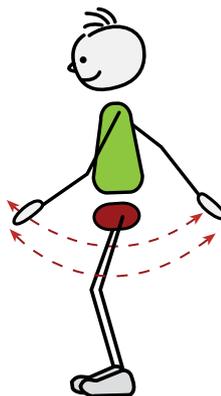
● Abklopfen und Ausstreichen

Behutsames und wohlwollendes Abklopfen mit lockeren Händen/Fäusten von ausgewählten Körperregionen. Anschließend Körperregionen ausstreichen, z. B. von der Schulter bis zur Hand.

● Arme ausschwingen

○ Kreisaufstellung

Mit möglichst wenig Anstrengung in den Stand kommen und die Arme entspannt ausschwingen.



● Nachspüren

○ Bewegen im und durch den gesamten Raum

Jede/r TN geht in einem ihr/ihm angenehmem Tempo durch den Raum und spürt für einige Momente dem erlebten Geschehen nach.

Anschließend Verabschiedung in Bewegung mit Hand- und/oder Blickkontakt.

⊙ Die Eigenwahrnehmung intensivieren

✔ Frage:

- „Hat sich etwas am Zustand verändert, gibt es Unterschiede zum ersten Erspüren der Bodenkontakte?“

⊙ Das Wahrgenommene integrieren

- ✔ Veränderungen wie „Das fühlt sich schwerer/leichter an.“ können auf eine Tonisierung des Gewebes hindeuten.

⊙ „Angeregt“ in die Abschlussphase

✔ Fragen:

- „Kann der Atem frei fließen?“
- „Was tut mir gut?“

⊙ Schulterbereich und Arme lockern

⊙ Integration und Abschied

- ✔ Zum guten Schluss: „Bitte Stifte und Papier einsammeln, Matten einrollen, Decken zusammenlegen und zurückbringen.“

