

ZWEI KLEINE ÜBUNGEN

Übung 1: Stabilität - Flexibilität vs. Starrheit

Stellen Sie sich in der im Bild aufgezeichneten Position auf: stabiler Stand auf den Füßen, leichte Beugung der Knie, Steißbein auf einem virtuellen Hocker, Kopf aufgehängt an einem gedachten Band.

Schwanken Sie nun mit abnehmender Intensität hin und her und versuchen Sie, einen gefühlt stabilen Stand zu erreichen (die innere Mitte). Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie sie gefunden haben, versuchen Sie, genau diese Position festzuhalten.

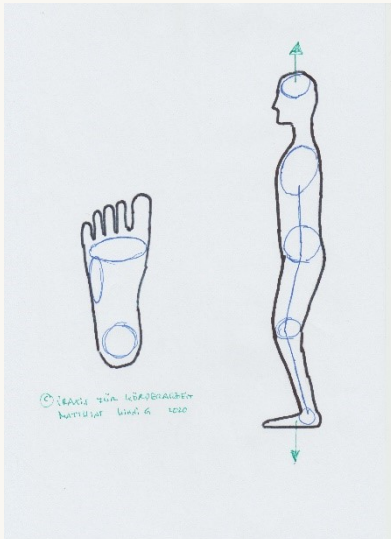


Bild: Skizze stabiler Stand

Geben Sie das Festhalten nach 1-2 Minuten auf, d.h. lassen Sie los, und pendeln Sie sich erneut in die innere Mitte ein.

Fühlen Sie der Übung nach und beantworten Sie folgende Fragen:

- Wie hat es sich angefühlt, als Sie stabil gestanden sind?
- Was wurde anders, als sie festgehalten haben?
- Was fiel leicht, was nicht?

In Selbstversuchen und dem Üben mit Klienten machte ich die Erfahrung, dass ein Festhalten einer einmal gefundenen Position als innere Mitte dauerhaft nicht möglich ist. Der Krafteinsatz steigt und aus der anfänglich gefühlten Stabilität wird Starrheit.

Auf körperlicher Ebene zeigt sich vielmehr die Notwendigkeit ständiger kleiner Anpassungen, um die innere Mitte beizubehalten und entspannt stabil zu stehen. Das ist Stabilität in Flexibilität im Gegensatz zu Starrheit, die zwar oft auch zunächst eine gewisse gefühlte Stabilität bringt, aber kräftezehrend und verspannend ist. Flexibilität bringt also langfristig gesehen mehr Stabilität als Starrheit und das zu einem geringeren Preis (Aufwand).

Üben Sie nach Möglichkeit täglich das flexible Stehen in der gefühlten inneren Mitte, ein paar Minuten reichen, um nach und nach eine gefühlte Sicherheit zu erreichen.

Übung 2: Störungen abfangen ohne hinzufallen

Stehen Sie nun wie in Übung 1 (s. Bild), erhöhen Sie aber die Amplitude des Schwankens so lange, bis Sie einen kleinen Schritt nach vorne oder hinten machen müssen, um sich abzufangen.

Stellen Sie sich anschließend in der Ihnen sicher auch bekannten "Brust raus, Bauch rein, Knie durchgedrückt"-Haltung hin und beginnen Sie, ebenfalls mit zunehmender Amplitude zu schwanken, bis Sie einen "Abfangschritt" machen müssen.

Sie können die beiden Varianten gerne mehrfach wiederholen, um die Unterschiede deutlich wahrzunehmen.

- Welche Unterschiede zwischen den beiden Varianten haben Sie wahrgenommen?
- Was war gewohnt, was ungewohnt?

Meine Erfahrungen und die der meisten Klienten sind: Das Abfangen durch den Ausfallschritt in Variante 1 ist weicher und weniger abrupt. Dies verstärkt sich, wenn Sie eine zweite Person bitten, Sie während des Schwankens leicht und unerwartet zu schubsen.

Beide Varianten geben eine gefühlte Stabilität. Oft kommt uns die zweite Variante zunächst stabiler vor, denn sie ist ein kulturell gewohntes Muster - im Schwanken zeigen sich aber die Grenzen.

Eine wichtige Botschaft beider Übungen ist, dass es keine "richtige" oder "falsche" Variante gibt. Es ist eine Frage der Situation und der Energie, die man investieren möchte, um stabil zu sein. Variante 2 aus Übung 2 ist nach meiner Erfahrung z.B. gut geeignet für Präsentationen, sie strahlt in unserem Kulturkreis Selbstsicherheit aus und wird in Ausbildung und Beruf gefördert.

Das flexible Stehen in der inneren Mitte mit Anpassungen entspricht einer günstigen Haltung in Ungewissheit. Es erlaubt ein Mitgehen mit den ständigen Änderungen von Umgebungsparametern. Die Abfangschritte sind weicher abgefedert. Dieses geerdete Stehen vermittelt ein Gefühl der Sicherheit.

Ein zwischenzeitliches Festhalten einer gefühlten inneren Mitte (wie in Übung 1) kann z.B. für eine (Bewegungs-)Pause angemessen sein, wird aber auf Dauer anstrengend und verhärtet/erstarrt.

Sie können das stabile, flexible Stehen in der inneren Mitte üben, d.h. flexibel mit permanenten kleinen Anpassungen und dadurch stabil mit geringem Energieaufwand. Sie erweitern durch dieses Üben auch Ihre mentale Haltung, sie verankern sie quasi im Körper. Körperliches und Mentales sind miteinander eng verbunden, dies spiegelt sich auch in unserer Sprache, z.B. in Sätzen wie: ich stehe stabil zu meinen Werten, ich starre etwas an.