

# Achtsamkeit und Resilienz

## Von der Wiederbelebung alter Werte

von Cornelia M. Kopelsky

### Rückschau und Neubesinnung auf eine achtsamkeitsbasierte Gymnastik

Achtsamkeit hat in der Gymnastik eine lange Tradition. Vor allem die Erscheinungsformen der Gymnastik, die den Anspruch haben, als ganzheitliche Körper- und Bewegungsbildung Gesundheit zu fördern und zu erhalten sowie Persönlichkeitsentwicklung und Sozialisation zu unterstützen, setzen Achtsamkeit als das Medium ein, das Menschen hilft, körperliche, mentale und emotionale Befindlichkeiten zu erkennen und zu verändern. Spätestens seit Wegbereiterinnen der Atem- und Leibpädagogik<sup>1</sup> wie Elsa Gindler, Hilda Senff, Dore Jacobs, Louise Langgaard, Hedwig von Rohden, Elisabeth Vogler, Marie Buchold, Gerda Alexander, (etwas später dann) Charlotte Selver, Elfriede Hengstenberg, Marianne Fuchs, Ilse Middendorf, Susanne Klein-Vogelbach und andere ihr Verständnis von Gymnastik als «(Bewegungs-)Arbeit am ganzen Menschen» erklärten und damit ihre Konzepte und Arbeitsweisen begründeten, ist Achtsamkeit in der Gymnastik so selbstverständlich und elementar, dass ohne sie Gymnastik nur ein bloßes mechanisches äußeres Bewegungstraining wäre. Generationen von Gymnastiklehrerinnen und -lehrern haben während ihrer Ausbildung erst einmal an sich selbst erspüren und erfahren müssen, was sie wahrnehmen und empfinden, was sie bewegt und was sich in ihnen bewegt, wenn sie sich bewegen. Mit diesem «somatischen Lernen» haben sie ein auf Achtsamkeit basiertes Körperwissen erworben, das ihre Profession besonders auszeichnet und sie mit den auf kognitiver Ebene erlernten Kenntnissen in Anatomie und Physiologie zusätzlich pädagogisch und therapeutisch qualifiziert.

Allerdings hat die Gymnastik es nie richtig verstanden, dieses zur eigenen Körper- und Bewegungserfahrung sowie zur Erkundung eigener Zustands- und Verhaltensqualitäten relevante Medium ausreichend zu thematisieren und zu publizieren. Folglich erhielt diese holistische Körper- und Bewegungsarbeit mit ihren Bildungsinhalten und -zielen nie die ihr gebührende Anerkennung und einen angemessenen Stellenwert in der Fachwelt. Eher war das Gegenteil der Fall; die von Frauen empirisch geleitete Pionierarbeit wurde ihrer mystischen Anmutung und Gefühlsbetontheit wegen abgewertet bis abgelehnt und wird noch heute mangels wissenschaftlicher Evaluation kaum beachtet.

Eine große Ausnahme stellt die Arbeit von Elsa Gindler dar. Mit ihren Arbeitsgemeinschaften und Kursen erreichte Elsa Gindler nicht nur Gymnastiklehrerinnen, sondern auch Professionen der Musik, des Tanzes, der Pädagogik, der Medizin und der Psychologie. So inspirierte sie berufliches Wirken anderer Menschen und bildete für nicht wenige Lern- und Therapiekonzepte die Grundlage; das Autogene Training nach J. H. Schultz oder die Konzentrierte Bewegungstherapie (KBT, Ruth Cohn, Helmut Stolze) oder Sensory Awareness nach Charlotte Selver oder das Bobath-Konzept seien hierfür beispielhaft genannt. Der Arbeitsansatz des bewussten Sich-Erlebens

und der Selbsterfahrung beeinflusste auch Psychotherapeuten wie Otto Feinichel, Wilhelm Reich, Erich Fromm, Fritz Perls oder auch Begründer/-innen anderer Konzepte für bewusstes Atmen und Bewegen und Körperverhaltenstherapien wie Carola Speads (Atemgymnastik), Lily Ehrenfried (Gymnastique Holistique), auch Moshé Feldenkrais (Bewusstheit durch Bewegung) und Norbert Klinkenberg (Achtsamkeit in der Körperverhaltenstherapie).<sup>2</sup> Dank dieses nachhaltigen Einflusses ist in der Fachliteratur der Psychotherapie die Arbeit beziehungsweise der verhaltenspsychologische Arbeitsansatz Elsa Gindlers immer wieder, wenn auch nur am Rande, benannt worden. In der jüngeren Fachliteratur stellt das 2007 erschienene Buch «Achtsamkeit in der Körperverhaltenstherapie – Ein Arbeitsbuch mit 20 Probersituationen aus der Jacoby-/Gindler-Arbeit» von Norbert Klinkenberg, Arzt, Psychotherapeut und Kenner der gemeinsamen Forschungsarbeit von Elsa Gindler und Heinrich Jacoby, die praktische Anwendbarkeit in der Verhaltenstherapie heraus. Eine weitere wissenschaftliche Darstellung der Arbeit von Elsa Gindler ist die 2010 veröffentlichte Dissertation «Das Arbeitskonzept von Elsa Gindler ...» der Schweizerin Edith von Arps-Aubert, Oberstudienrätin für Sport und Geschichte.<sup>3</sup>

Das Wesentliche der Arbeit von Elsa Gindler war die Achtsamkeit an sich, was Elsa Gindler allerdings nicht explizit formulierte, sondern vielmehr so erklärte: «... im Mittelpunkt unserer Arbeit steht nicht der menschliche Körper, sondern der Mensch. Der Mensch als Ganzes in all seinen Beziehungsmöglichkeiten zu sich, seinem Körper, zu seinem Leben und zu seiner Umwelt.»<sup>4</sup> Ihre Aufgabe sah sie darin, an der Wahrnehmung des persönlichen Zustands und der individuellen Entfaltungskräfte zu arbeiten mit dem Ziel, den Alltag, das Leben mit seinen funktionellen Bedingungen und gesellschaftlichen Herausforderungen angemessen im Einklang mit dem eigenen Verhalten gestalten zu können. «Wahrnehmen, was wir empfinden»<sup>5</sup>, «still werden, wacher, erfahrbereit und reagierbereit»<sup>6</sup> und

<sup>1</sup> Der Begriff Atem- und Leibpädagogik bezeichnet das damalige Bestreben, das «Leib-Seelische» durch Atem- und Bewegungsbildung zu fördern, womit man sich deutlich von anderen Methoden der Körperschulung abgrenzen wollte (~1910–1935). Die in diesem Zusammenhang angeführten Wegbereiterinnen stehen beispielhaft für noch viele andere Persönlichkeiten der ganzheitlichen Gymnastik. «Leib» war bis Mitte des 20. Jahrhunderts ein gängiger Begriff für den menschlichen Körper. Vgl. von Steinaecker, 2000.

<sup>2</sup> Vgl. Klinkenberg, 2007, S. 92.

<sup>3</sup> Vgl. Kopelsky, Rezension: Das Arbeitskonzept von Elsa Gindler unter [www.CMKopelsky.de](http://www.CMKopelsky.de) (Veröffentlichungen).

<sup>4</sup> Zitiert aus der Dissertation von Edith von Arps-Aubert, 2010, S. 235

<sup>5</sup> Vgl. Sophie Ludwig, 2002.

<sup>6</sup> Vgl. Kopelsky, 2013, S. 6.

«zulassen, dass sich etwas ändert.»<sup>7</sup>, sind viel zitierte Aussagen von ihr, die die Voraussetzung für eine selbständige Auseinandersetzung mit dem eigenen Handeln und für ein verhältnismäßiges Verhalten widerspiegeln. Erreichen wollte sie mittels prozesshaften (vorwiegend körperlichen) Probierens und Erfahrens Selbstaufmerksamkeit und eine verbesserte Propriozeption, um innere Kräfte wie Berührbarkeit, Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit zu wecken und zu stärken – also jene inneren (Widerstands-)Fähigkeiten, die wir heute unter «Resilienz» zusammenfassen.

Achtsamkeit und Resilienz, zwei Begriffe, die zu Zeiten Elsa Gindlers und der anderen Wegbereiterinnen nicht geläufig waren, aber die zentrale Bildungsqualität ihrer Arbeit bis heute kenn- und auszeichnen, stehen zurzeit sehr hoch im gesellschaftlichen Interesse und in der wissenschaftlichen Diskussion. Hinsichtlich einer sehr stressbelasteten Arbeits- und Wissensgesellschaft in einer sehr komplexen und online-bestimmten Lebenswelt wächst die Bedeutsamkeit dieser Thematik. Umso mehr muss es für die Profession der Gymnastik Aufgabe sein, sich auf ihre spezifisch tradierten Bildungsgehalte zu besinnen, Aspekte der Achtsamkeit neu zu erklären, den aktuellen Bedarfen anzupassen, sie achtsam vermitteln und praktizieren und sie vor allem in der Fachwelt kommunizieren, diskutieren und publizieren.

### Achtsamkeit nach heutigem Verständnis

Nach deutschem Sprachverständnis bedeutet Achtsamkeit Behutsamkeit, Aufmerksamkeit, Wachsamkeit, Besonnenheit, aber auch Fingerspitzengefühl und Sorgfalt. Für achtsam sein stehen Synonyme wie sich vorsehen, sich hüten, aufpassen, aufmerksam, bedachtsam oder wachsam sein. Achtsamkeit entwickelt sich grundsätzlich bei jedem Menschen, sobald er bewusst denken, fühlen und handeln lernt. «[Sie] ist eine grundlegende Verhaltensoption jedes Menschen. Achtsames Verhalten ist Empfinden und Wahrnehmen zugleich. Achtsamkeit ist so etwas wie die natürliche Brücke zwischen Denken und Fühlen und kann uns helfen, beide Verhaltensmöglichkeiten in uns zu integrieren».<sup>8</sup> Diese Beschreibung von Norbert Klينenberg entspricht auch Elsa Gindlers Auffassung von einer bewussten selbständigen Auseinandersetzung mit eigenem Handeln und Verhalten und zeigt zugleich, dass Achtsamkeit sich nicht mit einem Satz erklären lässt, wohl deshalb nicht, weil es verschiedene Qualitäten und Bezugsebenen von Achtsamkeit gibt. Und weil Achtsamkeit als bewusste Wahrnehmung und bewusstes Verhalten sich nicht so nebenbei entwickelt, sondern Zeit und Innehalten braucht.

In der aktuell umfangreich vorliegenden Literatur bemühen sich die Autor/-innen, Achtsamkeit in Bezug auf ihre pädagogische und therapeutische Anwendbarkeit und auf ihre Wirksamkeit in der Verhaltenstherapie, psychosomatischen Krankheitsbewältigung, Stressprävention und -bewältigung, in der Meditation, bewegungs-betonten Körperarbeit und im Sport zu definieren. Dabei stützen sie ihre Darstellungen auf den Ursprung von Achtsamkeit im Buddhismus und auf die durch den Mikrobiologen und Verhaltensmediziner Jon Kabat-Zinn (USA) in den 1970er-Jahren begründete und inzwischen wissenschaftlich evaluierte MBSR-Methode «**M**indfulness-**B**ased **S**tress **R**eduction» (Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion). Nach der Lehre Buddhas bezieht sich Achtsamkeit auf den Körper, auf die Gefühle, auf den Geisteszustand und auf die

Geistesinhalte. Die MBSR-Methode versteht Achtsamkeit als eine unvoreingenommene, bewusst gelenkte Aufmerksamkeit auf das Gegenwärtige der Innen- und Außenwelt, ohne das Beobachtete und Wahrgenommene zu beurteilen oder zu bewerten, sondern zu akzeptieren, was im Augenblick ist. Mit Achtsamkeitstraining sollen Klarheit, Gleichmut, Gelassenheit und Konzentration erreicht werden, um sich und die Welt so wahrzunehmen, wie das eigene Sein und die Welt sind, um körperliches und seelisches Leiden zu verringern und besser zu ertragen und sich dem zuwenden zu können, was einem wichtig ist.<sup>9</sup>

- Für die Psychotherapeutin und Fachärztin für Psychiatrie, Ulrike Anderssen-Reuster, ist «Achtsamkeit [...] eine wunderbare Möglichkeit, den eigenen Geist kennenzulernen und ihn nach und nach so zu nutzen, dass Sie insgesamt zufriedener und glücklicher werden, selbst wenn Ihre Lebensumstände nicht ideal sind.»<sup>10</sup> Sie unterscheidet zwischen expliziter und impliziter Achtsamkeit. Explizite Achtsamkeit kann im Rahmen von Meditation, fernöstlichen und westlichen Bewegungs- und Wahrnehmungskursen direkt erlernt werden, sofern diese die Förderung und Kultivierung von Achtsamkeit zum Ziel haben. Wogegen sich implizite Achtsamkeit indirekt bei beliebten körperlichen und geistigen Aktivitäten mit wiederholenden Abläufen entwickelt, die wie Musizieren, Singen, Tanzen, Lesen von lyrischer Literatur, Beten, naturbestaunendes Spazierengehen, Malen oder kreative Handarbeiten auf Bewusstseinszustände Einfluss nehmen.<sup>11</sup> In Achtsamkeit sieht sie einen therapeutischen Schlüssel zur Heilung von innen und setzt Achtsamkeitstraining als therapiebegleitende Maßnahme bei Angstzuständen, Depressionen, Stress- und Suchterkrankungen ein.
- Der Physiotherapeut und Yogalehrer Jan Thorsten Eßwein beschreibt Achtsamkeit als «eine gesteigerte Form von der Aufmerksamkeit, die wir auch für alltägliche Verrichtungen benötigen. Achtsam zu sein bedeutet, voll und ganz bei dem zu sein, was wir gerade empfinden und womit wir uns beschäftigen. Es bedeutet, mit uns selbst in Kontakt zu sein. [...] Achtsam zu sein bedeutet [auch], den jeweiligen Moment bewusst und nicht urteilend wahrzunehmen mit allem, was er beinhaltet. Das ist eine sehr wichtige Fähigkeit, weil unser Leben aus nichts anderem als einer Reihe von Augenblicken besteht.»<sup>12</sup> In seinen Büchern «Achtsamkeitstraining» und «Achtsame Yogaübungen» zeigt er zunächst einfache Körperwahrnehmungs-, Bewegungs- und Meditationsübungen, um ruhiger und gelassener zu werden, bei sich selbst anzukommen oder mit sich selbst in Kontakt zu kommen. Damit gelingt es besser, sich auf ein tiefgehendes Achtsamkeitstraining für einen wachen und gleichsam entspannten Umgang mit dem Alltag einzulassen.

<sup>7</sup> Vgl. Arps von Aubert, 2010.

<sup>8</sup> Klينenberg, 2007, S. 53.

<sup>9</sup> Vgl. Weiss / Harrer / Dietz, 2012, S. 20 ff.

<sup>10</sup> Anderssen-Reuster, 2013, S. 8. .

<sup>11</sup> Vgl. Anderssen-Reuster, 2013, S. 54.

<sup>12</sup> Eßwein, 2013, «Achtsamkeitstraining», S. 6 und 11.



«Achtsamkeitstraining» und «Achtsame Yogaübungen» von Jan Thorsten Ebner.  
Gräfe und Unzer Verlag / Fotos: Johannes Rodach.

- «Das Achtsamkeitsbuch» von Diplom-Psychologe Halko Weiss und den Ärzten Michael E. Harrer und Thomas Dietz befasst sich mit weiteren grundlegenden Achtsamkeitsaspekten und der Wirksamkeit von Achtsamkeitspraktiken. Die Autoren erläutern ausführlich den Unterschied zwischen Alltagsbewusstsein und Achtsamkeit. Das Alltagsbewusstsein «ist gekennzeichnet durch unbemerkt ‚automatisches‘ Wahrnehmen, Denken, Fühlen und Handeln und durch die Abwesenheit des Inneren Beobachters [...]. Die Automatismen folgen den angeborenen und/oder gelernten und im impliziten Gedächtnis gespeicherten Schemata.»<sup>13</sup> Der «Innere Beobachter» ist eine in der Achtsamkeitspraxis gebräuchliche Metapher für Innehalten. Zum Innehalten ist es wichtig, aus dem «Autopiloten-Modus» (Metapher für automatische, unbewusste Abläufe) auszusteigen. Neben der MBSR-Methode gehen die Autoren noch auf weitere Achtsamkeitsmethoden und -konzepte ein, wie zum Beispiel das MBCT-Konzept «**M**indfulness-**B**ased **C**ognitive **T**herapy» (Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie), das von Zindel Segal, John Teasdale und Mark Williams entwickelt wurde und bei schweren, rezidivierenden Depressionen eingesetzt wird, um betroffene Menschen nach einer depressiven Phase zu stabilisieren und Rückfällen vorzubeugen.

Wie diese Beispiele zeigen, ist achtsames Verhalten eine natürliche menschliche Fähigkeit, eine innere Stärke, die voraussetzend ist für weitere Selbstkompetenzen im Kontext mit der Persönlichkeitsentwicklung, gesundheitlichen Selbstfürsorge und der Geisteshaltung gegenüber der materiellen und sozialen Lebensumwelt. Ein Vergleich mit der Auffassung und der Anwendung einer achtsamkeitsbasierten Gymnastik lässt feststellen, dass auch modernes Achtsamkeitstraining nicht ohne bewusst wahrnehmende Auseinandersetzung mit den körperlichen Fähigkeiten funktionieren kann, auch nicht ohne erfahrene und erlebte psychosomatische Wechselwirkung von Innen- und Außenbewegung<sup>14</sup>. So finden wir bei vielen auf MBSR basierenden therapeutischen und pädagogischen Achtsamkeitskonzepten körperwahrnehmende Übungen als Trainingseinstieg, den sogenannten «Body-Scan», Atemübungen zum Spannungsabbau oder Bewegungsübungen mit meditativem Charakter wie zum Beispiel «achtsames Gehen». Und gestern wie heute scheinen Pädagogen und Therapeuten aus den eigenen Erfahrungen mit Lebensumständen heraus ihren Konzepten einen persönlichen Charakter zu verleihen und sie auf die Bedarfe und Ziele im jeweiligen Anwendungsbereich abzustimmen. Sich in Achtsamkeit üben bedeutet auch Verfeinerung empathischer Fähigkeiten für die Körper- und Bewegungsarbeit mit Menschen.



In dem Buch «Feldenkrais – Leichtigkeit und Kreativität durch Bewegung» ist eine Anleitung zum Bodyscan beschrieben (S. 28/29).

Gräfe und Unzer Verlag / Foto: Johannes Rodach.

### Ohne Achtsamkeit keine Resilienz!?

Resilienz ist von dem lateinischen Wort *resiliere* abgeleitet, was auf Deutsch zurückspringen oder abprallen heißt. Demnach beschreibt Resilienz die Toleranz oder Widerstandsfähigkeit eines Systems gegenüber Störungen und Belastungen. Mit dieser Fähigkeit kann ein System nach einer von innen oder außen kommenden Störung wieder in seinen Grundzustand zurückkehren, vergleichbar mit der Fähigkeit eines Stehaufmännchens, das sich aus jeder Lage wieder aufrichten kann.<sup>15</sup> In den 1950er-Jahren hat die Psychologie den Begriff Resilienz übernommen und meint damit seelische Widerstandskräfte, mit denen Krisen, Niederlagen und Schicksalsschläge verkraftet werden können und die helfen, mit Überraschungen, anstehenden Veränderungen und unerwarteten Rückschlägen sinnvoll umzugehen. Auch die Soziologie verwendet diesen Begriff und bezeichnet nicht nur einzelne Menschen mit psychischer Stabilität als resilient, sondern auch Gruppen, Gemeinschaften und Gesellschaften, die verheerende Ausmaße von Katastrophen überstehen.<sup>16</sup>

Die psychologische und die soziologische Resilienzforschung gehen der Frage nach, warum Menschen Niederlagen, Konflikte, große Stressbelastungen wie Kriegserlebnisse, den unerwarteten Arbeitsplatzverlust oder den plötzlichen Tod naher Angehöriger ohne negative Auswirkungen auf ihre allgemeine Gesundheit meistern und sogar an Stärke gewinnen, während andere Menschen den Boden unter den Füßen verlieren und daran zerbrechen. Die amerikanische Entwicklungspsychologin Emmy Werner konnte in einer Langzeitstudie beobachten, wie Kinder des Jahrgangs 1955 auf Hawaii aufwuchsen und trotz ihrer schwierigen und sehr ärmlichen Lebensbedingungen bis ins Erwachsenenalter psychisch unauffällig blieben.<sup>17</sup> Auch andere Studien an Kindern aus Armuts- oder gar

<sup>14</sup> Innen- und Außenbewegung ist ein Terminus aus der Dore-Jacobs-Bewegungspädagogik. Innenbewegung beschreibt die vom vegetativen Nervensystem gesteuerte Organbewegung; Außenbewegung ist die Willkürmotorik, vgl. Jacobs, 1972.

<sup>15</sup> Vgl. Wikipedia: Resilienz, 2014.

<sup>16</sup> Vgl. Wikipedia: Resilienz (Psychologie und verwandte Disziplinen), 2014.

<sup>17</sup> Vgl. Heller, 2013, S. 9.

Kriegs- und Flüchtlingsverhältnissen belegen, dass sie eine psychisch stabile Gesundheit entwickelten und als Erwachsene ganz normal ihren beruflichen und privaten Verpflichtungen nachgingen. In den 1970er-Jahren kam der Stressforscher Aaron Antonovski zufällig zu einem überraschenden Ergebnis, als er in Israel an Frauen der Geburtsjahrgänge 1914 bis 1923 gesundheitliche Belastungen und Anpassungsprozesse während der Menopause untersucht hatte. Sein wissenschaftliches Interesse galt den psychosomatischen und psychosozialen Auswirkungen auf die Gesundheit dieser Frauen. Bei 29 Prozent der untersuchten Frauen fand er einen guten körperlichen und seelischen Gesundheitszustand bei familiärer und sozialer Teilhabe sowie beruflicher Tätigkeit vor, obwohl alle diese Frauen in Europa geboren waren, die qualvolle und menschenunwürdigste Inhaftierung in den Konzentrationslagern des nationalsozialistischen Regimes überlebten, anschließend die Auswanderung nach Israel auf sich nehmen mussten und dort wiederum Kriegereignissen ausgesetzt waren.<sup>18</sup>

Welche Kräfte, Ressourcen oder Schutzfaktoren stehen resilienten Menschen zur Verfügung, um solche Extrembelastungen unbeschadet zu überstehen? Weitere Studien ergaben, dass eine feste familiäre Bindung und soziale Teilhabe oder auch eine enge Zugehörigkeit zu einer religiösen Gemeinschaft Menschen in Not- und Krisensituationen Orientierung, Ziele und Wille verleihen, für etwas Lohnendes zu kämpfen und durchzuhalten. Auch zeigen die Ergebnisse, dass sich seelische Widerstandsfähigkeiten schon im frühen Kindesalter durch positives Vorbild der Eltern, Großeltern, älteren Geschwister und anderen Bezugspersonen zu entwickeln beginnen wie zum Beispiel durch liebevolle, verständnisvolle und tröstende Zuwendung schon bei kleinen Sorgen und Problemen, in den Arm nehmen, sich am Kind interessiert zeigen, achtsames Wahrnehmen und Akzeptanz der Persönlichkeit und der Bedürfnisse des Kindes, achtvolles Kommunizieren, Vertrauensbildung, Hoffnung vermitteln, dass es wieder gut wird, Wege zeigen, wie es wieder gut werden kann, Hilfestellung bei Lösungen. Die Weiterentwicklung resilienter Fähigkeiten ist vergleichbar mit der Entwicklung des körperlichen Immunsystems. Genau wie dieses unterliegen die seelischen Abwehrkräfte Schwankungen, können aber auch genauso wieder regenerieren und gestärkt werden. Resiliente Menschen sind sich ihrer Stärken bewusst, machen ihren Selbstwert nicht von der Zustimmung anderer abhängig, schätzen Erwartungen an sich und andere realistisch ein, haben ein sicheres Gefühl für Stimmigkeit zwischen sich und der Welt, sind besonnen und haben gelernt, selbst initiativ zu werden und eigenverantwortlich zu entscheiden, wie sie mit Problemen umgehen. Sie können anderen Menschen helfen, ihnen Zuversicht und Kraft geben und auch von anderen Menschen Hilfe annehmen.

Im Grunde genommen ist das Leben mit all seinen Umständen der Lehrmeister für die Bildung innerer Stärken unterschiedlichster Qualität und Ausprägung von Individuum zu Individuum. Resiliente Fähigkeiten setzen eine gewisse Achtsamkeit in Bezug auf körperliche und geistige Intelligenz voraus und können aber je nach Bedarf ein Leben lang pädagogisch wie therapeutisch günstig beeinflusst und gezielt trainiert werden. So ist beispielsweise Resilienzförderung schon seit den 1970er-Jahren ein sehr bedeutender Baustein in der psychotherapeutischen Praxis, vor allem in der Beratung und Therapie von Familien mit behinderten und schwer erkrankten Kindern.

Seelische Widerstandskräfte sind Schutzfaktoren und Ressourcen für die gesamte Gesundheit. Als solche sollten sie gepflegt und gefördert werden. Der Psychologe Gert Kaluza empfiehlt zur Gesundheitsförderung und Stressprävention vier emotionale Kraftquellen besonders zu berücksichtigen und, wenn man so will, zu trainieren. An erster Stelle steht die Selbstfürsorge oder, wie es die Psychologen nennen, ein «euthymes Erleben und Verhalten», also der einfühlsame Umgang mit sich selbst und die Wertschätzung eigener Fähigkeiten und Stärken sowie das achtsameerspüren und Ernstnehmen eigener Leistungsgrenzen und Bedürfnisse und das, was der Seele guttut und was nicht. Sehr wichtig für die gesamte Gesundheit sind die Pflege sozialer Kontakte und Beziehungen und der mentale Austausch über Lebenseinstellungen, berufliche, kulturelle, gesellschaftliche und politische Anschauungen; aber auch für sich klarstellen, dass nicht jeder Mensch einem guttut. Von großer Bedeutung ist ebenfalls, dass man aus eigener Kraft etwas bewirken kann und will sowie von seinen eigenen Fähigkeiten und Kompetenzen überzeugt ist. Selbstwirksamkeit ermöglicht zudem, Stimmigkeit für sich zu definieren. And last but not least gilt es den Sinn des täglichen Tuns und Lassens zu erleben, zu erkennen und zu bewerten, um Aufgaben und Probleme konstruktiv und lösungsorientiert angehen zu können.<sup>19</sup>

Die Wirtschafts- und Sozialwissenschaftlerin Jutta Heller beschreibt in ihrem «7-Schlüssel-Konzept» zur Resilienzförderung noch drei weitere Ressourcen oder Schlüsselfaktoren für emotionale Stabilität: Akzeptieren, was geschieht und was ist, wie es ist sowie Veränderungen als Chance wahrnehmen; optimistisch sein und darauf vertrauen, dass es besser wird; zukunftsorientiert das Leben planen, Ziele formulieren und Pläne realisieren.<sup>20</sup>

Konzepte zur Resilienzförderung etablieren sich zunehmend in der Arbeitswelt. Dank wissenschaftlich erwiesener Wirksamkeit wird die Förderung der inneren Kräfte zur Stressprävention und -bewältigung eingesetzt und erreicht in Form von Firmenseminaren und Einzelcoaching vor allem Führungskräfte. Hierbei scheint der Begriff der Motivator zum Einlassen auf Stressbewältigung zu sein. Ist doch Resilienz auch in der Arbeitswelt seit langem ein bekannter und genutzter Begriff, der für Widerstandskraft und Robustheit betriebswirtschaftlicher Systeme und somit für gesunde Unternehmen steht.<sup>21</sup> Aber wenn ansonsten nur schwer erreichbare Zielgruppen auf diesem Weg für die Förderung ihrer Gesundheit und Schaffenskräfte zu bewegen sind, ist Resilienzförderung eine sehr begrüßenswerte Motivationsstrategie. Inhaltlich und methodisch wird sie sich wohl kaum von anderen präventiven Maßnahmen zum bewussten Umgang mit arbeitsbedingten Stressbelastungen und deren Abbau unterscheiden.

### **Möglichkeiten guter Praxis für mehr Achtsamkeit und innere Kräftestärkung**

Unter den neuen Formen von Achtsamkeitstraining ist MBSR die bekannteste und auch in Westeuropa verbreitet. Das von Jon Kabat-

<sup>18</sup> Vgl. Kaluza, 2011, S. 36.

<sup>19</sup> Vgl. Kaluza, 2011, S. 28 ff und Kopelsky, 2013, S. 4.

<sup>20</sup> Vgl. Heller, 2013, 18 ff

<sup>21</sup> Wikipedia: Resilienz-Management, 2014.



Zinn entwickelte Trainingsprogramm verbindet Erkenntnisse der modernen Verhaltensmedizin mit praktischen Erfahrungen des Begründers mit der buddhistischen Achtsamkeitsmeditation und dem Hatha-Yoga. Der Kurs geht über acht Wochen bei einmal wöchentlichen Treffen von zwei bis drei Stunden in einer Gruppe und häuslichem Üben. Die Schwerpunkthalte sind «achtsame Körperwahrnehmung», «achtsame Körperarbeit», «Meditation im Sitzen und Gehen» und «Achtsamkeitsübungen für den Alltag».<sup>22</sup> Das methodische Übungsprinzip ist durch formelle Achtsamkeitstechniken sehr strukturiert. Wegen ihrer wissenschaftlichen Anerkennung wird MBSR in klinischen Bereichen als begleitende Therapiemaßnahme zum Beispiel bei krankheitsbedingtem Stress, Rücken- und Kopfschmerzen, Depressionen, Angststörungen, Herzkrankungen und Bluthochdruck eingesetzt. Zunehmend hält sie als Anti-Stress-Methode auch Eingang in die Gesundheitsförderung und Prävention. Immer mehr Menschen wollen sich von Multitasking und Gedankenlast lösen und sich für mehr Gelassenheit, Ruhe und Entspannung in Achtsamkeit üben, um sich damit körperlich spürbares Wohlbefinden aufzubauen.

Eine gute Praxis der Achtsamkeits- und Resilienzschulung zeichnet sich dadurch aus, dass sie einerseits somatisches Lernen fördert, womit Körperwissen durch Sinnes- und Körperwahrnehmung sowie Bewegungserfahrung erspürt und nutzbar gemacht werden kann, und andererseits Verständnis für die funktionellen Wechselwirkungen zwischen psychischen und somatischen Prozessen aufbaut, woraus sich zusammen mit dem Körperwissen individuelle Handlungs- und Gestaltungskompetenzen für Gesundheit, Wohlbefinden, Lebensqualität und -zufriedenheit entwickeln lassen.

*Diese Übung ist eine von vielen bekannten Varianten aus der funktionellen Gymnastik zur Verbesserung der Rotationsbewegungen der Wirbelsäule, der Rippenbeweglichkeit und zur Lösung verspannter Rückenmuskeln. Wird sie mit bewusst hinspürender Aufmerksamkeit zur Bewegung ausgeführt und des achtsamen Zulassens von Atem- und Bewegungsreaktionen, erfährt man unter anderem einen größeren Atemraum auf der gedehnten Rumpfseite und lernt, dass sich auch die Schultern mitbewegen: Schulteraußenrotation auf der Gesichtseite und Schulterinnenrotation auf der Knieseite. Im Yoga heißt diese liegende Drehübung «Das Krokodil», womit Verhärtetes (Muskeln) sich lösen und Stockendes (Atem) wieder fließen kann. Die Feldenkrais-Methode «Bewusstheit durch Bewegung» will damit Bewegungsverbindungen zwischen Rumpf und Extremitäten bis in die Füße und Hände bewusst machen. Die hier abgebildete Übung ist Bestandteil der Feldenkrais-Lektion «Arme im Liegen rollen und Knie dazu sinken lassen – Im Körper Verbindungen schaffen».*



Abbildung aus dem Buch «Feldenkrais – Leichtigkeit und Kreativität durch Bewegung» / S. 43 – 53 / Gräfe und Unzer Verlag / Foto: Johannes Rodach.

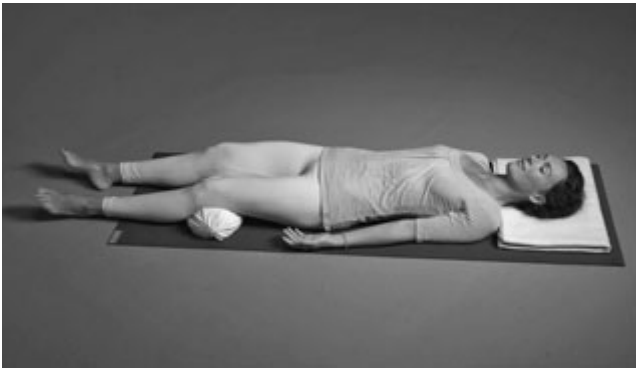
Eine gute Praxis ist zudem bedarfs- und zielorientiert und verdeutlicht, wie grundlegend eine achtsame Selbstwahrnehmung für die Entwicklung von Achtsamkeit ist. So kann zum Beispiel auch eine Rückenschule ein wirksames Achtsamkeitstraining sein, wenn die praktischen Übungsinhalte und die Wissensvermittlung so eingesetzt werden, dass damit jeder einzelne Teilnehmer nach seinen persönlichen Bedingungen und nach der Klugheit seines Körpers erspüren und erfahren lernen kann, in welchen Situationen und wo am Körper sich erste Anzeichen einer Stressbelastung bemerkbar machen, die Rückenschmerzen auslösen könnten, und welche eigenen Handlungs- und Verhaltensmöglichkeiten er hat, mit Stress umzugehen oder ihm besser vorzubeugen. Darüber hinaus erweist sich eine gute Praxis darin, dass sie Raum und Zeit zum Wahrnehmen, zum Bewusstwerden und zum Lernen lässt. Es ist für viele geschäftige Menschen nicht einfach, sich außer auf «Nichtstun» auch noch auf sich selbst und die kleinen scheinbar unspektakulären Reaktionen der Körper-Geist-Seele-Einheit auf Ruhe und Stille im Hier und Jetzt einzulassen. Es braucht Geduld, bis man sich ohne schlechtes Gewissen innerlich erlauben kann, sich Zeit und Mitgefühl mit sich selbst zu schenken.

Die folgenden Praxisbeispiele aus verschiedenen Konzepten ganzheitlicher Körperarbeit zeigen inhaltliche und methodische Parallelen zu MBSR auf. Damit sollen Impulse und Anregungen gegeben werden, in der bewegungspädagogischen Arbeit das Potenzial der Achtsamkeits- und Resilienzförderung deutlicher auszurichten und die Anwendungsmöglichkeiten zu bereichern.

### Der Bodyscan

Den meisten Menschen gelingt der Zugang zu Bewusstheit und Achtsamkeit am besten über die Körperebene. Wahrnehmen, Spüren und Empfinden der eigenen Körperpräsenz schaffen eine gute Basis, die Aufmerksamkeit auf motorische, kognitive und emotionale Ebenen zu lenken und erleichtern damit den Zugang zum Meditieren. Der sogenannte Bodyscan stimmt auf bewusstes Üben ein. Er bringt innere Ruhe und regt die Spürsinne an, den körperlichen «Ist-Zustand» zu erkunden. Wenn wir «still werden», wie Elsa Gindler zu sagen pflegte, werden wir gleichzeitig «wacher», «erfahrbereit» und «reagierbereit» und lernen damit, eigene Verhaltensweisen, Zustände und Bedürfnisse klarer zu sehen, zu verstehen und Veränderungen zuzulassen.

<sup>22</sup> Vgl. MBSR-Verband Schweiz, 2014



Für den Bodyscan soll die Rückenlage bequem und entspannend sein und kann je nach individueller Rückenbefindlichkeit variiert werden, zum Beispiel als Stufenlagerung.

Abbildung aus dem Buch «Achtsame Yogaübungen» / S.33 / Gräfe und Unzer Verlag / Foto: Johannes Rodach.

Auch die Feldenkrais-Methode nutzt den Bodyscan (auch als Begriff) in der angenehmen Rückenlage unter anderem zur Anregung neuronaler Lernprozesse, um damit ungünstige Bewegungsmuster zu erkennen und in günstige umzuändern<sup>23</sup>. Bei der F.-M.-Alexander-Technik nach Frederick Matthias Alexander steht Körperwahrnehmung an erster Stelle, um sich selbst kennenzulernen und Gewohnheiten auf die Spur zukommen, bevor durch Innehalten als zweiter Schritt ungünstige körperliche und geistige Haltungen bewusst werden und durch mentale Ausrichtung als dritter Schritt körperliches und inneres Gleichgewicht erreicht werden kann.<sup>24</sup> Das Ziel der von Gerda Alexander begründeten Eutonie ist, sich mit angemessener äußerer (muskulärer) und innerer (emotionaler) Spannung auf die Wirklichkeit des Augenblicks einstellen zu können. Dafür wendet diese Körperarbeit ebenfalls als hinführendes Prinzip zu geistiger Wachheit, Aufmerksamkeit und körperlicher Präsenz in eutonischer Spannung eine sehr weitreichende Körperwahrnehmung in Rückenlage an, bei der achtsam auch die Körperauflage, die Körperschwerkraft, der Hautkontakt mit den Kleidern und die Tragkraft des Bodens beobachtet, erfühlt und erfahren werden. Sowohl bei Gerda Alexander als auch bei Elsa Gindler finden wir bei wahrnehmenden Auseinandersetzungen und Probieren mit dem Körper verbale Hilfestellungen wie «lasse dich vom Boden annehmen und tragen» oder «vertraue deinen Körper dem Boden an». Damit wird ein Bezug zu einem emotionalen Bewusstseinszustand angebahnt.

## Der Ausatem

In der Entspannungspädagogik wird bewusstes Atmen als Element der psychovegetativen Spannungsregulation eingesetzt. Funktionell wirkt bewusst tiefes Aus- und Einatmen ausgleichend auf den muskulären und vaskulären Tonus, belüftet die Lunge, beruhigt den Sympathikus und aktiviert den Parasympathikus. Es ist vor allem der betonte Ausatem, der besonders psychische Spannungen abfließen lassen kann: Nehmen wir den natürlichen Atem mal für wenige Minuten bewusst wahr, wie er, ohne unser Zutun, kommt, wie er geht, wie er strömt und fließt, wie er die Bauchdecke und die Rippen hebt und senkt, erleben wir am deutlichsten beim Ausatmen ein Abgeben, ein Loslassen und auch Gelassenheit. Gerade dieses «Geben und Lassen» ist wie ein Schlüssel, der uns

Möglichkeiten eröffnet, Gedanken und alles, was wir sonst noch an Last loswerden möchten, dem Strom des Ausatems mitzugeben. Der Präventivmediziner Gerd Schnack sieht im betonten Ausatmen «die Initialzündung jeder Meditation»<sup>25</sup>, weil der Ausatem den Parasympathikus aktiviert und so in kürzester Zeit Körper und Geist entspannt. Der bewusste Ausatem kann sehr gezielt strömen, zum Beispiel ganz still durch die Nase oder leise «A» und «O» tönend durch den leicht geöffneten Mund oder zischend, pfeifend und summend durch die Lippenbremse. Demnach beeinflusst er sehr differenziert organische Vorgänge und kann Heilung und Vorbeugung stressbedingter Erkrankungen unterstützen. In seinem «7-Sofort-Hilfen-Programm gegen Stress und Burnout» empfiehlt Gerd Schnack nicht nur für und bei Meditationen den betonten Ausatem einzusetzen, sondern auch in akuten Stresssituationen und beim Ausdauersport. Und er empfiehlt Singen, weil Singen immer achtsam und die beste Übung für betontes Ausatmen ist. Es entspannt, stimmt heiter und macht froh.<sup>26</sup> Denn Atmen ist Rhythmus mit unzähligen Wiederholungen. Erleben wir diesen Rhythmus bewusst und fühlen uns dabei erleichtert, wohl, belebt oder beruhigt, speichert unser emotionales Gehirn dies als «Entspannungsmaßnahme» ab. Vor, in oder nach stressigen Momenten hilft uns der Atem wie ein Reflex und lässt uns tief durchatmen, stöhnen, seufzen, aufatmen und juchzen. Der bewusste Atem hilft uns auch, den Autopiloten auszuschalten, damit wir uns von den Gedanken des Alltags lösen können, um meditieren zu können.

## Meditieren

Der Begriff Meditation wird unterschiedlich gebraucht und interpretiert. Vom Lateinischen abgeleitet bedeutet meditari nachdenken, nachsinnen, überlegen; meditatio bedeutet so viel wie sinnliche Betrachtung. Viele Kulturen praktizieren Meditation als Übung zur Erfahrung des innersten Selbsts, zur Beruhigung und Sammlung des Geistes. Es gibt daher sehr viele Meditationsformen. Im Zusammenhang mit Achtsamkeits- und Resilienzförderung stehen zwei Formen im Mittelpunkt des Interesses:

- die passive oder kontemplative Meditation im stillen Sitzen
- die aktive Meditation bei körperlicher Bewegung und achtsamem Handeln

Beide Formen sind weltanschauungsneutral und beinhalten eine aktive Aufmerksamkeitslenkung sowie ein passives Los- und Geschehenlassen. Sehr aktiven und engagierten Menschen kommt eine aktive Meditationsform entgegen. Bei MBSR wird zum Beispiel die Gehmeditation in verschiedenen Abstufungen hinsichtlich des Gehtempo und in verschiedenen Gehvariationen geübt. An anderen Formen bieten sich meditatives Tanzen, Wandern oder Walking an. Wichtig ist, dass bei allen aktiven Formen die Aufmerksamkeit auf die Bewegungen gelenkt wird und der Körper und der Atem dabei gespürt und erlebt werden können. Auch Laufen oder Jogging

<sup>23</sup> Vgl. Feldenkrais-Verband Deutschland e. V. / Theuring, 2013, S. 28.

<sup>24</sup> Vgl. Wehner, 2013, S. 18 ff.

<sup>25</sup> Schnack, 2012, S. 77.

<sup>26</sup> Vgl. Schnack, 2012, S. 81 ff.

kann meditativ sein: «Laufen mit allen Sinnen und nicht wie von Sinnen ist bewegte Meditation. In dieser bewussten Aktivität ist nicht die Zeit das Maß unseres Handelns, im wahrsten Sinn des Wortes rückt der Weg in die Zielvorstellung der bewussten Achtsamkeit.»<sup>27</sup>



*Achtsames Gehen erleichtert den Einstieg in das Meditieren. Zunächst wird die Aufmerksamkeit zu den Füßen und der Bewegung des Abrollens gelenkt, um wahrnehmen zu können, was die Fußsohlen empfinden, wenn sie den Boden berühren und sich wieder abheben. Jan Thorsten Eßwein empfiehlt zu Beginn der Gehmeditation, die spontan gewählte Geschwindigkeit ein wenig zu verringern. Nach etwas Übung können die Schritte kleiner und das Gehtempo noch langsamer werden. Die Wirkung der Gehmeditation zeigt sich darin, dass Körper und Geist auf natürliche Weise zur Ruhe kommen und dass ein Bedürfnis nach Stille entsteht. Achtsames Gehen eignet sich bestens, die viel besagte Entschleunigung einzuleiten.*

*Abbildung aus dem Buch «Achtsamkeitstraining» / S.41 / Gräfe und Unzer Verlag / Foto: Johannes Rodach.*

Nach ähnlicher Vorgehensweise kann man sich auch mit der Sitzmeditation vertraut machen. Es ist nicht zwingend, dafür den Lotus- oder Schneidersitz als klassische Meditationshaltung einzunehmen. Die Basis einer Sitzmeditation ist eine angenehme und aufrechte Haltung, das kann auch der Sitz auf einem Stuhl sein, aufrecht und würdevoll wie ein Pharaon auf seinem Thron. Wichtig ist, dass beide Füße Kontakt mit dem Boden haben, dass man seiner Körpergröße entsprechend hoch genug sitzt und dass die Hände bequem auf den Oberschenkeln ruhen können.



*Die Meditationshaltung sollte je nach Rückenbefindlichkeit individuell ausgewählt werden. Im klassischen Lotussitz kann das Gesäß mit einem Yogakissen unterlagert werden, damit fällt das Aufrichten der Wirbelsäule leichter. Beim sogenannten Pharaonensitz erleichtern die hüftbreit aufgestellten Beine die Rückenaufrichtung.*

*Abbildungen aus dem Buch «Ich geh' offline» / S.24 / Aurum Verlag / Fotos: Thomas Ludwig.*

Um einen Weg in die achtsame Haltung der Stille zu finden, beginnt die Meditation mit einem Bodyscan, dabei möglichst die Augen schließen. Das nacheinander bewusste Gewahrwerden der Füße in Kontakt mit dem Boden, der Beine, des Beckens mit den Sitzbeinhöckern in Kontakt mit der Sitzfläche, des Rumpfs, des Schultergürtels, des Kopfs, der Arme und der Hände sowie das Spüren der Atembewegungen helfen, die Aufmerksamkeit zur Leibesmitte zu lenken, um schließlich, wenn die Gedanken des Alltags aufhören zu kreisen, zu sich selbst zu kommen.

## Bewegung

Körperliche Aktivitäten, Bewegung und Sport brauchen wir aus zweierlei Gründen; zum einen, um unsere Körper-Geist-Seele-Einheit fit-, wach- und gesund zu halten, und zum anderen, um Stress biologisch abzubauen, um die Stresshormone Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol in unserem Körper zu reduzieren. Dabei Spaß haben, ins Schwitzen kommen, mal aus der Puste kommen, müde werden, all dies ist gut und förderlich für unsere Gesundheit, solange wir Freizeitaktivitäten und Sport nicht exzessiv ausüben aus Motiven gesellschaftlicher Zwänge oder wegen Modetrends oder weil wir nur für den Job topfit und leistungsstark sein wollen. Es ist heute mehr denn je von größter Bedeutung, dass wir mittels Bewegung einen Zugang zum eigenen Körper schaffen und ein Körperspüren können aufbauen. Auf diesem Weg werden wir auch innerer Kräfte gewahr und spürbar. Bewegung muss uns so viel Freude machen, dass wir in ihr aufgehen und ein «Flow – jener Erlebniszustand von Glück und Zufriedenheit»<sup>28</sup> – entsteht, der unseren inneren Kräften Flügel verleiht, die Anforderungen und Schwierigkeiten des Alltags mit mehr Leichtigkeit und Gelassenheit anzunehmen und bewältigen.

Jede Form von Gymnastik, Sport oder Tanz, die wir mit Freude und Begeisterung ausüben, wird achtsam erlebt, ist gesundheitsförderlich und baut Stress ab. Wer mit Achtsamkeit übt, spürt die wohlthuende Wirkung von Bewegung und erkennt auch das Erfordernis, Sportarten mit ihrer jeweils eigenen funktionsmotorischen Übungstechnik richtig auszuüben. Nur so können sportmotorische Fehlhaltungen und Belastungen vermieden und ein möglichst hoher Gesundheitseffekt erzielt werden. Darüber hinaus können auch Sport und Meditation zu einer Sportmeditation miteinander verknüpft werden. Mit Walking als Sportart lässt sich das praktisch sehr gut umsetzen, wie die Autoren Ludwig Thomas und Günter Lehmann das in ihrem Buch «Ich geh' offline» als «Meditative Walking-Praxis» beschreiben<sup>29</sup>.

<sup>27</sup> Schnack, 2012, S. 137.

<sup>28</sup> Vgl. Csikszentmihalyi, 2010.

<sup>29</sup> Vgl. Ludwig / Lehmann, 2013 (siehe Rezension «Ich geh' offline», Seite 19 in dieser Ausgabe).



Abbildung aus dem Buch «Ich geh' offline» / S.39 / Aurum Verlag / Fotos: Thomas Ludwig.

Beim Walking in Verbindung mit Meditation ist wichtig, zunächst die Walking-Technik zu erlernen, um sie nach zwei bis drei Übungseinheiten verinnerlichen zu können. Die sechs wichtigsten Kriterien sind: 1. Abrollverhalten der Füße, 2. Schrittlänge, Schrittfrequenz, Knieverhalten, 3. Körperhaltung, 4. Armstellung und Armschwung, 5. Handstellung, 6. Kopfstellung.

### Schlussbetrachtung aus gymnastischer Sicht

Wenn das Übungsgut von Yoga, Qigong, Tai Chi, MBCT und MBSR erwiesenermaßen achtsamkeits- und resilienzförderlich ist sowie präventive, gesundheitsförderliche und heilende Wirkung auf Körper, Geist und Seele hat, dann hat auch die Gymnastik mit ihren ganzheitlich ansetzenden Arbeitsmethoden, die ihre Wurzeln in der hier eingangs erwähnten Leib- und Atempädagogik hat, wissenschaftliche Anerkennung verdient. Nur weil ihre Methoden bisher nicht oder kaum wissenschaftlich untersucht worden sind, weil vielleicht die finanziellen Mittel dazu fehlten, sind sie nicht weniger wirksam als evaluierte Methoden. Es liegt an der Profession der Gymnastik, das empirisch gewachsene Praxiswissen dankbar und wertschätzend zu erhalten und achtsam! weiterzuentwickeln. Die Qualität der Bildungsinhalte, der Vermittlungs- und Anwendungspraxis sowie der ganzheitlichen Lernwirksamkeit steht den fernöstlichen Methoden keineswegs nach, wie sich am folgenden nach gymnastischer Auffassung kommentierten Beispiel einer Übung aus dem Hatha-Yoga darstellen lässt.

*Nach der Yogaphilosophie verkörpert die Übung «der Baum» Verwurzelung mit der Erde, Aufrichtung und Streben nach dem Himmel sowie Gelassenheit, um bei Wind und Sturm stabil und anpassungsfähig zu bleiben. Wir können diese einbeinige Standfestigkeit erreichen, wenn wir uns und unserem Körper die Zeit geben, die es braucht, um bewusst und Schritt für Schritt probierend den Körper auf einer kleinen Unterstütsungsfläche auszubalancieren. Wir konzentrieren uns nicht darauf, was wir funktionell und motorisch mit der Übung erreichen wollen, sondern vielmehr auf den Atem, dass er fließen kann und auf die Bedürfnisse und Reaktionen des Körpers. Erreichen wir die Endposition der Baumübung in Vollendung, dann haben die Beinmuskeln Haltearbeit geleistet; die Aufrichtung der Wirbelsäule ist reflektorisch durch die lokalen Muskeln stabilisiert worden; die intra- und intermuskuläre Koordination und die Gleichgewichtsreaktionen haben sich fein aufeinander abgestimmt, das Gehirn hat diesen motorischen Ablauf im Bewegungsgedächtnis abgespeichert. Diese Wirkung konnte erzielt werden, weil wir achtsam unserem Körpergespür gefolgt sind, dabei haben sich die ordnenden Kräfte in uns ungestört entfalten können. Kognitiv und emotional gewinnen wir Konzentration,*

*Gelassenheit und inneren Ausgleich.*

Abbildung aus dem Buch «Achtsamkeitstraining» / S.31 / Gräfe und Unzer Verlag / Foto: Johannes Rodach.



Jede andere gymnastische Gleichgewichtsübung wird in einer achtsamkeitsbasierten Praxis genauso mit innerer Beteiligung ausgeführt wie dies im Yoga praktiziert wird. Und dieses innere Beteiligtsein zeichnet eine gute Gymnastikpraxis aus. Das Prinzip des Vormachens und Nachahmens wäre eine schlechte Praxis unserer Körper- und Bewegungsarbeit, was allerdings bei Yogaübungen auch vorkommen kann, wenn sie schlecht angeleitet werden...

Was waren unsere Wegbereiterinnen der Leib- und Atempädagogik doch für weise, achtsame Frauen. Chapeau!

### Literatur

- Anderssen-Reuster, Ulrike: Achtsamkeit – Das Praxisbuch für mehr Gelassenheit und Mitgefühl, TRIAS-Verlag, Stuttgart 2013.
- Arps-Aubert, Edith, von: Das Arbeitskonzept von Elsa Gindler (1685 – 1961) dargestellt im Rahmen der Gymnastik der Reformpädagogik – «Zulassen, dass sich etwas ändert.», Verlag Dr. Kovac, Hamburg 2010.
- Csikszentmihalyi, Mihaly: Flow – Das Geheimnis des Glücks: im Tun aufgehen, 15. Auflage, Klett-Cotta Verlag, Stuttgart 2010.
- Eßwein, Jan Thorsten: Achtsamkeitstraining, 7. Auflage, Gräfe und Unzer Verlag, München 2013.
- Eßwein, Jan Thorsten: Achtsame Yogaübungen, Gräfe und Unzer Verlag, München 2013.
- Feldenkrais-Verband Deutschland e. V. (Hrsg.) / Theuring, Carolin (Autorin): Feldenkrais – Leichtigkeit und Kreativität durch Bewegung, Gräfe und Unzer Verlag, München 2013.
- Haag, Marianne / Birgit Rohloff (Hrsg.): Arbeiten bei Elsa Gindler – Notizen Elsa Gindlers und Berichte einer Teilnehmerin, Schriftenreihe der Heinrich Jacoby-Elsa Gindler – Stiftung, Berlin 2006.
- Heller, Jutta: Resilienz – 7 Schlüssel für mehr innere Stärke, Gräfe und Unzer Verlag, München 2013.
- Jacobs, Dore: Die menschliche Bewegung, Alois Henn Verlag, Ratingen 1972.
- Kaluza, Gert: Salute! Was die Seele stark macht – Programm zur Förderung psychosozialer Gesundheitsressourcen, Klett-Cotta, Stuttgart 2011.
- Klinkenberg, Norbert: Achtsamkeit in der Körperverhaltenstherapie – Ein Arbeitsbuch mit 20 Probiertituationen aus der Jacoby/Gindler-Arbeit, Klett-Cotta Verlag, Stuttgart 2007.
- Kopelsky, Cornelia M.: «Genusstraining in der Rückenschule», in GymNess – Fachzeitschrift für Gesundheit und Bewegung, Ausgabe 03/2013, Berufsverband für Gesundheit und Bewegung Schweiz, Gebenstorf.
- Ludwig, Sophie: Elsa Gindler, von ihrem Leben und Wirken – Wahr-



nehmen, was wir empfinden, Hans Christians Verlag, Hamburg 2002.

Ludwig, Thomas / Lehmann Günter: Ich geh' offline – Meditative Walking-Praxis, Aurum Verlag, Bielefeld 2013.

Schnack, Gerd: Der Große Ruhe-Nerv – 7 Sofort-Hilfen gegen Stress und Burnout, Kreuz-Verlag, Freiburg im Breisgau 2012.

Steinaecker, Karoline, von: Luftsprünge – Anfänge moderner Körpertherapie, Urban & Fischer Verlag, München 2000.

Wehner, Renate: Alexander-Technik – Übungen für mehr Körperharmonie, TRIAS-Verlag, Stuttgart 2013.

Weiss, Halko/Harrer Michael E./Dietz, Thomas: Das Achtsamkeitsbuch – Grundlagen, Übungen, Anwendungen, 6. Auflage, Klett-Cotta, Stuttgart 2012.

#### **Internet**

Heinrich Jacoby – Elsa Gindler – Stiftung: [www.jgstiftung.de](http://www.jgstiftung.de)

Cornelia M. Kopelsky – Service für bewegende Publikationen: [www.CMKopelsky.de](http://www.CMKopelsky.de) (Zugriff am 31. Januar 2014).

MBSR-Verband Schweiz: [www.mbsr-verband.ch](http://www.mbsr-verband.ch) (Zugriff am 7. Februar 2014).

Wikipedia: <http://de.wikipedia.org/wiki/Resilienz> (Zugriff am 6. Februar 2014).

Wikipedia: [http://wikipedi.org/wiki/Resilienz\\_\(Psychologie\\_und\\_verwandte\\_Disziplinen\)](http://wikipedi.org/wiki/Resilienz_(Psychologie_und_verwandte_Disziplinen)) (Zugriff am 6. Februar 2014).

Wikipedia: <http://de.wikipedia.org/wiki/Resilienz-Management> (Zugriff am 7. Februar 2014).