



**Rainer M. Halmen, Kirsten Belger-Koller,  
Christian Zschüttig (Hrsg.)**

# **Gestalt in Aktion**

**Praxisfelder und Perspektiven der  
Gestalttherapie und Gestaltpädagogik  
Die 3. Berliner Gestalttage**

Auszug aus:

HALMEN, Rainer M./BELGER-KOLLER, Kirsten/ZSCHÜTTIG, Christian (Hrsg.) (1997):  
Gestalt in Aktion. Berlin/Milow (schibri)

## Haltung – Bewegung – Begegnung

**„Warum sind kleine Kinder so lebendig, und warum verändern wir Erwachsenen uns so sehr ins Gegenteil?“**

*Elsa Gindler*

Häufig schränken wir durch unsere Körperhaltung und durch unsere Art, uns zu bewegen, unseren Energiefluß ein. Wir verspannen unsere Muskeln. Dabei verhärten sie im Laufe der Zeit und werden so unbeweglicher. Dieser Prozeß beginnt vielfach schon im Kindesalter. Und zwar in Reaktion auf unsere Umgebung. War diese liebevoll, annehmend und stützend, so konnten wir uns vertrauensvoll „in die Welt“ begeben. War sie ablehnend oder bedrohlich, mußten wir Wege finden, unsere Angst und Unsicherheit zu kompensieren und Selbst-Sicherheit zu „erfinden“.

Das konnten wir oft jedoch nur unauffällig, indirekt und meist auch unbewußt tun, indem wir unseren Atem anhielten, steif wurden, unsere Schultern hochzogen, den Rücken durchdrückten, Muskeln anspannten, Gelenke fixierten, den Kopf schräg hielten usw. Diese oft kleinen, leicht übersehbaren leiblichen Verhaltensweisen werden im Laufe der Zeit chronisch und von uns gar nicht mehr wahrgenommen. Es sei denn, sie rufen sich schmerzhaft in Erinnerung.

Die Lebendigkeit unseres inneren „kleinen Kindes“ haben wir aufgegeben und den leichten Fluß der Bewegungen „eingefroren“, um uns zu schützen. Den Weg zurück zur Lebendigkeit finden wir im Wiederentdecken der ursprünglichen Erregung, die wir früher einmal im Kontakt mit der Umwelt empfunden haben. Und diese können wir wieder spüren, indem wir lernen, die Energie in unserem Körper wieder mehr fließen zu lassen, d.h. indem wir Haltungen einnehmen, in denen das möglich ist.

Das Verändern der Haltung und Bewegung – im Gewahrsein mit uns und unserer Umgebung, sowie nach funktionalen Gesichtspunkten – mit Hilfe bestimmter Bewegungsübungen sind der Schlüssel zum Entdecken und Verändern unserer Haltungs- und Bewegungsmuster.

Es geht folglich bei dieser Arbeit darum, das Selbstverständliche und für alle Sichtbare ins Gewahrsein zu bringen. Es geht darum, die Botschaften der gewohnten Körperhaltung und Bewegungsweisen kennenzulernen. Und es geht darum, die Gewohnheitshaltung und die Bewegung nach körperfunktionellen Gesichtspunkten zu überprüfen und herauszufinden, wo sie uns hindern und einengen, uns weh tun, und wie sie uns schützen. Und es geht darum, neue Wege, neue Haltungen, neue Bewegungsmuster zu finden, um freudvoller, lustvoller, präsenter und lebendiger in der Welt und miteinander zu sein. Die wieder gespürte Erregung kann uns dabei leiten.

**Günter Friedrich Hahn**  
*Diplom-Pädagoge,  
Heilpraktiker, Gestalt-  
therapeut (DVG), Fortbil-  
dung in Körpertherapie  
(Lomi), tätig in freier  
Praxis*

Folgende Fragen führen uns mitten hinein in die praktische Arbeit: Wie stehe ich in der „Welt“? Wie gehe ich in die „Welt“? Wo im Körper unterbreche ich meinen Energiefluß und damit meine Aufregung? Wie geschieht dies in der Begegnung? Wie beeinflusst meine Körperhaltung mein Verhalten in der Begegnung? Wie schütze ich mich durch meine Haltung und wovon? Welche orthopädischen Konsequenzen hat dieses Schutzverhalten für mich? Brauche ich diesen Schutz jetzt noch? Oder ist er einfach nur noch körperlich verfestigtes Relikt, das mich mehr einschränkt als wirklich schützt? Gibt es eine sinnvollere, organismisch bekömmlichere Möglichkeit, mich zu schützen?

Und wie beeinflusst mein Begegnungsverhalten meine Körperhaltung? Wie kann ich mit der Körperstruktur arbeiten, wenn ich eine Veränderung will (Fußhaltung, Beinhaltung etc.)? Wann ist es sinnvoll, mit dem Begegnungsprozeß zu arbeiten (Fußhaltung, Beinhaltung etc. als Folge von Begegnungsverhalten!) Wie wirkt beides zusammen?

Kann ich die in der Begegnung wiederentdeckte Aufregung nutzen, um meine Körperhaltung neu zu koordinieren? Und wie geht das? Kann ich die Aufregung nutzen, um mich zu schützen, ohne mich einzuschränken und zu behindern? Und wie geht das? Kann ich die Aufregung nutzen, um meine Grenzen zu finden und zu wahren? Und wie geht das? Kann ich die Aufregung nutzen zur Beziehungsfindung? Und wie geht das?

Natürlich konnten wir in diesem Workshop nur einen Bruchteil dieser Fragen berühren und noch weniger wirklich ergründen. Nicht nur, weil die Zeit knapp war, sondern auch, weil (zu meiner Freude!) 36 KollegInnen teilnahmen. Normalerweise arbeite ich mit kleinen Gruppen von 4 bis 6 TeilnehmerInnen. Die Größe der Gruppe veranlaßte mich, einen Wechsel von Demonstrationen und Übungen zu wählen. So fanden wir zu spannenden und erlebnisreichen eineinhalb Stunden, in denen die TeilnehmerInnen engagiert mitarbeiteten und großes Interesse zeigten. Dafür sage ich an dieser Stelle noch einmal „danke“.