

Vitality Box

Körper-
interventionen
in der
Beratung

Energie

Übergänge

Standhaftigkeit

Sicherheit

Selbstorganisation

Koordination

Gleichgewicht

Kräftemessen

Widerstand

Eigener Spielraum

Veränderungen

Blickwinkel

Einleitung

Die Vitality Box ist eine Sammlung von kleinen, einfachen und wirkungsvollen Körperinterventionen für Beraterinnen und Trainer, die Lust haben, ihre Arbeitsweise zu bereichern und sich damit ab und zu auch einen langen, eventuell zähen Seminartag zu erleichtern. Die Übungen sind von uns und Kolleginnen und Kollegen erprobt, erweitert und mit Freude und Überzeugung weitervermittelt worden. Viele Rückmeldungen und Beurteilungen der Seminare haben ergeben, dass die Körperinterventionen als angenehme, interessante und hilfreiche Bereicherung erlebt und geschätzt werden.

Wir empfehlen Ihnen, die Übungen vorher selbst auszuprobieren. Formulieren Sie dann die Anweisungen klar und bestimmt, mit dem gleichen Stellenwert wie andere Arbeitsaufforderungen. Sie als Trainerin oder Trainer sollten vom Nutzen überzeugt sein. Also nicht: «Möchten Sie» oder «Wir könnten» oder «Vielleicht wäre es nun gut» oder «Wer möchte, kann nun» usw. usw.

Körperinterventionen aktivieren die Teilnehmenden, beleben, erfrischen und tragen zur Konzentration bei. Die Bearbeitung der Seminarinhalte wird erleichtert, vor allem wenn die Übungen gleichwertig mit den Inhalten verbunden werden. Viele Teilnehmende erfahren die Wirkung deutlicher, wenn sie bewusst auf den Vorher-Nachher-Vergleich achten.

1

Energie

Bitten Sie die Teilnehmenden, sich mit beiden Handflächen die Aussenseite des linken Beines von oben nach unten abzuklopfen, anschliessend die linke Innenseite von unten nach oben, die Innenseite des rechten Beines von oben nach unten und die Aussenseite des rechten Beines von unten nach oben; dann leichtes Beklopfen der Bauchgegend und stärkeres Klopfen der Gesässmuskeln. Oft wird vor lauter Konzentration das Atmen unterdrückt; hier hilft ein humorvoller Hinweis: «Atmen nicht vergessen!»

Hinweis

Machen Sie diese Übung heiter und mit Schwung vor und animieren Sie die Teilnehmenden, ohne Umschweife mitzumachen. Die Reihenfolge des Klopfens ist gegeben, weil Herz und innere Organe so am besten durchblutet werden. Anschliessend kann zur Verstärkung der belebenden Wirkung auch der Rücken gegenseitig abgeklopft werden. Bitte achten Sie darauf, dass das Rückenklopfen nicht zu einem Kraftakt ausartet, sondern in einem vernünftigen, angenehmen und massvollen Rahmen geschieht. Die Teilnehmenden sind es oft gewohnt, sich Feedback zu geben; warum nicht auch hier fragen lassen: «Gut so?» «Stärker?» «Schwächer?».

Diese Übung eignet sich auch sehr gut als Einstieg für die erste Sitzung nach dem Mittagessen oder wann immer Prozesse ins Stocken geraten sind und es eine einfache, schnell spürbare Belebung braucht.

■ In Schwung kommen

2

Übergänge

Bitte Sie die Teilnehmenden, sich im Raum zu verteilen. Nun sollen sie mit der linken Hand von oben nach unten über den rechten Arm, mit der rechten Hand über den linken Arm und weiter mit beiden Händen über Brustkorb, Gesäß und Beine Unnötiges, Störendes, Erschwerendes wie symbolisch abstreifen, damit alle gemeinsam von einem ähnlichen Punkt aus beginnen können.

Wählen Sie anschließend je nach Zusammensetzung der Gruppe (die Teilnehmenden kennen sich, sind einander fremd, die Gruppe ist klein, gross) folgende Varianten:

Fordern Sie die Teilnehmenden auf, sich der Nachbarin oder dem Nachbarn zuzuwenden. Nun können die Paare sich gegenseitig mit beiden Handflächen in grosszügigen Bewegungen von oben nach unten den Rücken abstreifen. Bei einer grösseren Gruppe (ab ungefähr zwölf Teilnehmenden) können Sie einen Kreis bilden und das Rücken-Abstreifen so ausführen lassen. Bei einer kleineren Gruppe ist es leichter, für diese Übung eine Reihe zu bilden.

Hinweis

Vor dem Ausführen sollen die Teilnehmenden einander fragen, ob es erwünscht ist. Ein kleines Dankeschön zum Abschluss ist ein Hinweis auf eine gegenseitige Wertschätzung, die zu einem guten Arbeitsklima beitragen kann. Dies gilt auch für alle andern Paarübungen.

- Sich gegenseitig den Rücken stärken
- Befreiung von Mitgebrachtem

3

Standhaftigkeit

Lassen Sie die Teilnehmenden im Stehen (ohne Schuhe) einen Tennisball oder einen lustigen Flummi unter einen Fuss legen und ausgiebig von den Zehen bis zur Ferse die Fusssohle auf dem Ball abrollen (ca. eine Minute). Bitten Sie die Teilnehmenden, den Tennisball zu entfernen und lassen Sie ihnen Zeit zum Vergleichen des Zu-Standes beider Füsse, beider Beine und eventuell beider Körperhälften: «Hat sich etwas verändert?» Der Vergleich fällt aller Wahrscheinlichkeit nach positiv aus für die «bearbeitete» Seite, die eventuell viel bewusster, lebendiger, grösser erlebt wird. Anschliessend die Seite wechseln.

Hinweis

Wenn nötig, kann das Gleichgewicht gehalten werden, indem sich die Teilnehmenden an einer Stuhllehne leicht festhalten. Weisen Sie die Teilnehmenden immer wieder darauf hin, trotz oder wegen der Konzentration auf das Abrollen der Fusssohle, weiterzuatmen und nicht auf die Zähne zu beissen. Der Hinweis, beide Seiten miteinander zu vergleichen, genügt schon, das Körperbewusstsein der Teilnehmenden zu sensibilisieren. Dieses Abrollen der Fusssohlen auf dem Tennisball belebt nicht nur die Füsse, sondern den ganzen Körper. In den Fusssohlen – wie auch in der Kopfhaut, in den Handflächen und in den Ohrmuscheln – sind alle Reflexzonenpunkte unseres Körpers vereint. Durch die Belebung all unserer Reflexzonenpunkte kann der Wiedereinstieg in die Arbeit erleichtert werden.

■ Gut da stehen

4

Sicherheit

Bitte Sie die Teilnehmenden, sich im Raum zu verteilen und mit beiden Füßen einen guten, sicheren Kontakt zum Boden herzustellen. Geben Sie dazu beispielsweise Bilder von Wurzeln, die in die Erde wachsen. Die Füße sind im Boden verankert und der Kopf ist vom Scheitelpunkt her mit dem Himmel verbunden, wie ein Baum mit den Wurzeln in der Erde und der Krone im Himmel.

Lassen Sie mit der Sicherheit im Stehen experimentieren, indem Sie verschiedene Varianten der unstablen Gewichtsverteilung ausprobieren lassen (nach vorne, nach hinten, zur Seite), um anschließend zum eigenen sicheren Stand zurückzufinden.

Hinweis

Weisen Sie auf den Vorteil hin, einen guten Stand zu haben, indem Sie die Sprache nutzen mit Begriffen wie zum Beispiel «Standpunkt», «Zustand», «Verstehen», «ich stehe zu mir», usw.. Einen guten Stand haben, sich zwischen Himmel und Erde situieren, zu sich stehen fördert das Selbstbewusstsein und gibt eine Wechselwirkung zwischen der eigenen Körperhaltung und dem eventuell positiv veränderten Wahrgenommenwerden sowie der Haltung gegenüber Problemen. Ermutigen Sie die Teilnehmenden immer wieder, das sichere Stehen zu internalisieren, sich daran zu freuen und täglich daran zu denken. An Flipcharts und bei Referaten können Sie ihnen immer wieder kurze Hinweise zum Stand – auch im übertragenen Sinne – geben.

■ Zu sich stehen

5

Selbstorganisation

Verteilen Sie an jede und jeden der Teilnehmenden einen weichen Jonglierball. Bitten Sie die Teilnehmenden, die rechte Hand unter die rechte Gesässhälfte zu legen; dort werden sie ohne Mühe den Sitzhöckerknochen ertasten. Nun legen die Teilnehmenden den Jonglierball unter den Sitzhöcker und lassen sich mit dem ganzen Gewicht darauf nieder, so dass der Ball sich in den Gesässmuskel schmiegen kann. Lassen Sie nach zwei bis drei Minuten den Ball entfernen und wiederum beide Seiten miteinander vergleichen. Die «bearbeitete» Seite kann sich nun viel kontaktbewusster und mit mehr Sitzkomfort auf dem Stuhl anfühlen. Das wahrscheinlich spürbare Ungleichgewicht wird durch den Wechsel des Jonglierballes auf die andere Seite wieder hergestellt. Gutes Sitzen ist ohne Anstrengung möglich, wenn man bewusst den Oberkörper senkrecht auf den Sitzbeinhöckern ruhen lässt.

Hinweis

Bewusst Sitzen erleichtert die Atmung, ermöglicht Präsenz und erhöht die Aufnahmefähigkeit auch bei langen «Sitzungen». Sprechen Sie zwischendurch die Teilnehmenden auf ihre Sitzhaltung an und setzen Sie durch eigenes aufrechtes und entspanntes Sitzen Signale. Kleine Ursache, große Wirkung: Das bewusste Sitzen auf den Sitzbeinhöckern ist ein Beispiel dafür, wie unser Organismus fähig ist, sich mit den vorhandenen Möglichkeiten selbst hilfreich zu organisieren.

- Ressourcen aktivieren und nutzen
- Konzentrierte Ausstrahlung

6

Koordination

Bitten Sie die Teilnehmenden, sich im Sitzen oder im Stehen der Nachbarin, dem Nachbarn zuzuwenden. Fragen Sie, wer sich noch an die Handklatschübung aus seiner Kindheit erinnert (70-80% der Teilnehmenden werden sich erinnern). Beginnen Sie mit einer kurzen Anweisung und lassen Sie dann der Sache freien Lauf: Einmal in die Hände klatschen; mit beiden Händen in beide Hände des Gegenübers klatschen, wieder in die eigenen Hände klatschen; die linke Handfläche trifft die linke Handfläche des Gegenübers, wieder in die eigenen Hände klatschen; die rechte Handfläche trifft die rechte Handfläche des Gegenübers, in die eigenen Hände klatschen, usw. Tempo steigern!

Hinweis

Dieses Klatschen bringt viel Bewegung in die Gruppe und in den eigenen Körper, belebt, erheitert und ermöglicht auf eine spielerische Art und Weise einen Kontakt mit andern Teilnehmenden.

- Spielerische Zusammenarbeit
- Gemeinsamen Rhythmus finden
- Aufeinander eingehen

7

Gleichgewicht

Bitten Sie die Teilnehmenden, sich mit einer anderen Person Rücken an Rücken hinzustellen und sich gegenseitig stützend aneinander anzulehnen. Lassen Sie den Paaren Zeit, durch eventuelles Verändern des Standes und Korrigieren der Distanz nach der richtigen Position zu suchen, um bequem und entspannt im Gleichgewicht von Tragen und Getragenwerden zu sein. Beobachten Sie die Paare, und lenken Sie nach einer gewissen Zeit die Aufmerksamkeit der einzelnen Paare auf ein eventuelles Ungleichgewicht. Anschliessend lassen Sie die Paare wieder Rücken an Rücken die Ausgangsstellung einnehmen (zueinander-Rücken) und sich dann langsam voneinander lösen und wieder selbstständig dastehen. Der Unterschied zwischen Anlehnen und Eigenständigkeit kann ein Aha-Erlebnis auslösen.

Hinweis

Weisen Sie schon zu Beginn der Übung darauf hin, dass sich niemand aus der Position des Anlehns lösen darf, bevor Sie die Aufforderung dazu geben, da sonst ein Sturz oder ein Straucheln ins Leere die Folge sein kann. Sie können die Übung mit andern Partnerinnen und Partnern wiederholen lassen, um bei den Teilnehmenden das Bewusstsein für das eigene Verhalten zu schärfen. Es gibt Menschen, die dazu neigen, immer zu viel zu tragen, zu viel auf ihre Schultern zu laden, und die das Gefühl haben, immer stark sein zu müssen. Andere geben leichter ab, geniessen das Getragenwerden und können sich unterstützen lassen. Es wäre sinnvoll, im Alltag die Einseitigkeit zu vermeiden und mit dem Feedback des körperlich Erlebten zum Beispiel neue Verhaltensweisen auszuprobieren. Anschliessend an die Übung können die Paare zu zweit oder in kleinen Gruppen (zum Beispiel drei Paare) ihre Erfahrungen austauschen und eventuelle Übereinstimmungen und Parallelen in ihrem Alltag entdecken.

- Geben und Nehmen
- Tragen und Getragenwerden
- Autonomie und Abhängigkeit

8

Kräftemessen

Lassen Sie die Teilnehmenden wieder eine Partnerin oder einen Partner suchen und sich Rücken an Rücken zueinander hinstellen. Der Berührungspunkt ist diesmal das Gesäss. Es beginnt nun ein spielerisches Kräftemessen, indem die Teilnehmenden versuchen, ihre Partnerin, ihren Partner mit dem Gesäss wegzustossen. Ziel ist es, die eigene Durchsetzungskraft positiv zu spüren und nicht im oft üblichen Gedanken an Sieg oder Niederlage zu verbleiben.

Hinweis

Es kann sein, dass die Anweisung «Gesäss an Gesäss» ein gewisses «Knistern» hervorruft. Wenn Sie aber mit Ihrer Stimme und Haltung auf die spielerische, kindliche Freude an der Übung hinweisen, können Sie auch mit diesem «Knistern» eine entspannte Atmosphäre schaffen (ein bisschen Sinnlichkeit darf auch sein). Diese Übung bringt viel Leben und Lachen in die Gruppe, schafft Kontakt und Nähe und bewirkt ein Freisetzen der eigenen Kräfte und Energien. Ab und zu gibt es wunderbare Erlebnisse von scheinbar Schwächeren; denn je nachdem, wie sehr sie die Füße im Boden verankern können oder sich mit der Atmung unterstützen oder ihren Willen stark mobilisieren, können auch sie oft ungeahnte Kräfte entwickeln. Es braucht natürlich einen genügend grossen Raum oder man führt die Übung im Freien durch. Betonen Sie auch hier, dass sich niemand ohne Ihre Anweisung aus der Übung lösen darf. Durch das Kräftemessen können eventuell vorhandene Aggressionen in Lachen umgewandelt werden, durch das verstärkte Atmen sind auch alle Teilnehmenden wacher und lebendiger, und das Weiterarbeiten gelingt sehr wahrscheinlich leichter.

■ Partnerschaftliche, lustvolle Kämpfe

9

Widerstand

In einem ersten Schritt lassen Sie die Teilnehmenden sich paarweise in leichter Grätschstellung gegenüberstehen, die Handflächen aneinanderlegen und die Füße fest auf dem Boden verankern. Aufgabe ist es, den Partner, die Partnerin aus dem Gleichgewicht zu bringen und selbst stabil zu bleiben. In diesem Kräftegerangel gewinnt oft die/der Stärkere oder es entsteht eine kräftezehrende Pattsituation.

Der nächste Schritt beginnt mit dem Kräftemessen von Druck und Gegendruck wie gehabt. Damit die Teilnehmenden nicht nur in diesem Muster verharren, schlagen Sie folgende Varianten vor: Zum Beispiel das unerwartete Aufgeben des Widerstands, die Lockerung des Gegendrucks der Handflächen oder ein leichtes Entziehen der Handflächen. Das Gegenüber wird ins Straucheln kommen und vermisst erstaunt den Gegendruck. Auch gefühlsmässig entstehen völlig neue Ausgangssituationen und Alternativen zum üblichen Umgang mit Widerstand. Fordern Sie die Paare auf, zu experimentieren, ihre eigenen Verhaltensmuster im Umgang mit Widerstand zu überprüfen und zu variieren.

Hinweis

Durch das Lösen des Gegendrucks ist es auch möglich, dass die so überraschte Person ins Leere fällt; die Partnerin oder der Partner fängt sie instinktiv auf, es kann auch eine lachende Umarmung daraus werden. In einem anschließenden Gespräch können Parallelen zum Alltag gesucht und mit den neuen Erfahrungen konfrontiert werden.

- Die Kraft des Gegenübers umwandeln

10

Eigener Spielraum

Bitte Sie die Teilnehmenden, sich im Raum zu verteilen. Nun lassen Sie die Teilnehmenden die Arme waagrecht ausstrecken und wahrnehmen, wie groß der eigene Spielraum ist, wenn jede und jeder auf dem ausgewählten Platz stehen bleibt. Fordern Sie die Teilnehmenden jetzt auf, das Gefühl für ihren gesamten Spielraum zu entwickeln. Dazu müssen sie vielleicht eine neue Position im Raum einnehmen und realisieren möglicherweise, wie erstaunlich groß die eigene Reichweite ist, wenn man sie völlig entfaltet und nutzt (ausstrecken, schwingen, drehen).

Hinweis

Zu Beginn dieser Übung wissen die Teilnehmenden nicht, wozu sie sich im Raum verteilen sollen. Beim Ausstrecken der Arme kann Platznot entstehen, obwohl der Raum vielleicht ausreichend groß ist. Um den ganzen Spielraum maximal zu nutzen, ist es nötig, dass die Teilnehmenden ihre Position verändern. Möglicherweise erleben sie zum ersten Mal das Gefühl ihrer großen Reichweite und ihres Handlungsspielraums. Wenn es der Raum zulässt, ist diese kleine Übung eine schöne Erinnerung, sich den eigenen Handlungsspielraum immer wieder zu nehmen. Manchmal kann es auch ein bisschen anstrengend sein, wenn man die eigene Freiheit lebt.

- Territorium untereinander aufteilen
- Handlungsspielräume erkunden/nutzen
- Falsche Rücksicht aufgeben

11

Veränderungen

Bitten Sie die Teilnehmenden, die Hände in ihrer gewohnten Art und Weise zu verschränken. Nun lassen Sie die Teilnehmenden darauf achten, welcher Daumen oben liegt (rechts über links, links über rechts). Die Hände wieder lösen und neu verschränken lassen – mit dem Hinweis, die Finger so zu verschieben, dass nun der andere Daumen oben liegt. Von den meisten wird das als leichte Irritation erlebt, weil es dem gewohnten Bewegungsablauf widerspricht.

Vergleichbar bieten Sie Folgendes an: Bitten Sie die Teilnehmenden, die Arme in ihrer gewohnten Art und Weise über dem Brustkorb zu verschränken. Lassen Sie darauf achten, ob die rechte Hand den linken Oberarm umfasst oder umgekehrt. Die Arme wieder lösen und anschließend bewusst neu, also gegensätzlich verschränken lassen: Die linke Hand umschließt nun den rechten Arm oder umgekehrt. Diese Veränderung kann manchmal schon als akrobatische Höchstleistung des Gehirns erlebt werden. Auf eine lockere, interessante Art wird der Beweis erbracht, wie ungewohnt und irritierend selbst kleine Veränderungen sein können und wie viel Übung es braucht, das Neue mit gleicher Routine zu bewältigen wie das Alte.

Hinweis

Beide Übungen müssen vorgemacht werden (und manchmal selbst vorweg geübt werden). Ermutigen Sie die Teilnehmenden zur Integration dieser kleinen «Veränderungen» in den Alltag. Damit können die eigene Wachheit erhöht, eventuelle Blockaden gelöst und ein veränderter Blickwinkel erleichtert werden.

- Aufgabe von Vertrautem
- Öffnung für Neues

12

Blickwinkel

Bitte Sie die Teilnehmenden, sich einen Platz im Raum mit grosser Reichweite zu suchen und sich gut geerdert hinzustellen. Laden Sie sie zu einem kleinen Experiment ein: Jede und jeder dreht den Kopf nach links, schaut so weit als möglich über die Schulter und merkt sich den letzten für sie oder ihn sichtbaren Punkt. Wichtig ist, darauf hinzuweisen, dass die Kopfdrehung mühelos erfolgt und der Oberkörper nicht mitdreht. Dann wird der Kopf wieder in die Ausgangsstellung zurückgedreht. Als nächstes bitten Sie die Teilnehmenden, den linken Arm locker auszustrecken. Nun wird die Vertiefung zwischen dem kleinen Finger und dem Ringfinger auf der Handoberfläche mit den Fingerkuppen der rechten Hand ca. 30 Sekunden leicht beklopft. Dabei das Atmen nicht vergessen. Anschließend wieder zurück in die Ausgangsstellung und das Kopfdrehen wiederholen. Hat sich der Blickwinkel erweitert und ist der letzte sichtbare Punkt «gewandert»? Wechsel zur rechten Seite.

Hinweis

Wenn die Teilnehmenden die Hintergründe der leichten «Zauberei» vertiefen möchten, weisen Sie darauf hin, dass mit dem Klopfen der Punkte auf der Hand Energiebahnen aktiviert werden, die eine Durchblutung der Nackenmuskeln fördern und damit die Bewegung erleichtern. Im Organisationskontext gibt es bei dieser Übung manchmal interessante Vergleiche zu Themen der Wirksamkeit. Dabei kommt es weniger darauf an, möglichst viel Anstrengung aufzubringen, sondern eher zu wissen, an welchen Punkten mit wenig Aufwand viel erreicht wird.

- Gezielter Kräfteinsatz
- Weniger ist mehr

13

Die Autorinnen



Heidi Lambelet

Atem- und Körpertherapeutin, Basel.
Beratungs- und Ausbildungstätigkeit
zum Thema «Körper und Organisation»
in Europa und Afrika.



Dr. Jana Leidenfrost

Dipl.-Psychologin, Stuttgart.
Führungskräfteentwicklung in einem
internationalen Unternehmen.
Ressourcen- und Energiemanagement für
Einzelpersonen, Teams und Organisationen.



Doris Stöckli

selbständige Beraterin, Zürich,
STELLWERK Entwicklungsmanagement.
Interkulturelle Organisationsentwicklung,
Coaching, Supervision.

Mehr unter:
www.vitalitybox.ch