

### Editorial

Liebe Leserin  
Lieber Leser

Zu leben heisst sich zu verändern. Manchmal gehen uns diese Veränderungen zu wenig schnell, manchmal zu schnell und manchmal brauchen wir sehr lange, bis wir merken, dass sich etwas verändert hat.

Panta rhei - alles fließt, hat schon der antike, griechische Philosoph Heraklit beim Betrachten des fließenden Wassers gesagt. Oder fast noch schöner: „Man kann nicht zweimal in denselben Fluss steigen.“

Die gegenwärtige Corona Pandemie führt uns diese Tatsache sehr deutlich vor Augen. Gewohnheiten, Selbstverständlichkeiten und Sicherheiten sind plötzlich weg, vieles ist anders. Und es ist auch eine grosse Chance in uns zu spüren, was anders sein möchte.

Ich wünsche Ihnen ein anregendes Lesen.

Adrian Mühlebach



## Veränderungsprozesse



Was passiert mit uns, wenn wir unsere Haltungs-, Spannungs-, Bewegungs- und Atemmuster verändern?

Es verändert unsere Wahrnehmung des Körpers und der durch unseren Körper wahrgenommenen Umwelt. Der Körper reagiert anders auf unsere Gedanken und Erinnerungen. Wir erleben Emotionen anders, denken und verhalten uns anders.

Wir werden von unseren Mitmenschen anders wahrgenommen, sie reagieren anders auf uns.

Dies kann zu einer Verunsicherung führen, kann Konflikte auslösen, verlangt ein Loslassen von starren Selbstdefinitionen und Weltanschauungen, ein sich Einlassen auf den Moment. Wir sind präsenter, mehr in der Wahrnehmung des Moments und weniger mit unseren Gedanken über Vergangenheit und Zukunft, wie wir sein möchten oder sollten, beschäftigt.

Ein solche Veränderung braucht Zeit und Energie, lässt sich nicht forcieren.

Wenn das Leben zu viele und zu starke Belastungen mit sich

bringt, fehlen uns Energie und Zeit, um uns auf einen Veränderungsprozess einlassen zu können. Einerseits braucht die neuronale Neuerschaltung bei Lernprozessen in unserem Gehirn sehr viel Energie. So viel, dass Klientinnen und Klienten nach der Alexander-Technik Therapie nicht selten ein starkes Schlafbedürfnis haben. Andererseits ist ein durch die Belastung im Alltag bereits stark gefordertes Nervensystem nicht in der Lage neue Erfahrungen zuzulassen. Es bleibt lieber bei seinen gewohnten Steuerprogrammen.

So stellen sich bei jedem Veränderungsprozess Fragen. Wie neugierig bin ich? Wieviel Verunsicherung halte ich aus? Wieviel Halt brauche ich? Wie reagiert meine Umwelt, meine nächsten Menschen auf ein verändertes Verhalten? Wie kann ich mit Konflikten umgehen, die dies auslösen kann? Wieviel Energie steht mir für einen Veränderungsprozess zur Verfügung?

Lebendig sein heisst Veränderungen zuzulassen.

### In dieser Ausgabe:

VERÄNDERUNGS-PROZESSE	1
MICH SO ANNEHMEN, WIE ICH IM MOMENT BIN	2
KÖRPERLICHE VERÄNDERUNGEN VERÄNDERN MEIN FÜHLEN UND DENKEN	3
INTERVIEW MIT BEATRICE MEYER	4
MIT DER AZAT AUSBILDUNG ZUM ERFOLG	4

## Mich so annehmen, wie ich im Moment bin

Mich liebevoll annehmen, so wie ich bin, nicht erst dann, wenn ich so bin, wie ich gerne sein möchte - sondern auch in meiner Unvollkommenheit. Dies ist vielleicht die wichtigste Voraussetzung, damit ein Veränderungsprozess überhaupt in Gang kommt. Das Annehmen des Ist-Zustandes ist ein Ankommen in der Realität.

Häufig überformen Vorstellungen die körperliche Realität. Wir stellen uns unseren Körper anders vor, als er wirklich ist oder wir stellen uns vor, wie er sich verändern sollte und verhindern damit jene Veränderungen, die im Moment auch wirklich möglich wären.

In meinem Körper anzukommen kann eine grosse, eine sehr grosse Herausforderung sein. Es kann Gefühle auslösen wie Wut, Trauer, Angst, Gefühle mit denen wir lieber nicht konfrontiert werden. Ich bin wütend, weil ich von einem Verkehrsunfall Verletzungen davongetragen habe, die mich nun behindern. Ich bin traurig, weil ich in meinem Leben nicht die Liebe bekommen habe, die ich benötigt hätte, um aufblühen zu können. Traumatische Erlebnisse haben mein Grundvertrauen schwer geschädigt und zu einer grossen Angstbereitschaft in meinem Nervensystem geführt.

Wenn ich mich im Spiegel sehe, wie bewerte ich das, was ich sehe?

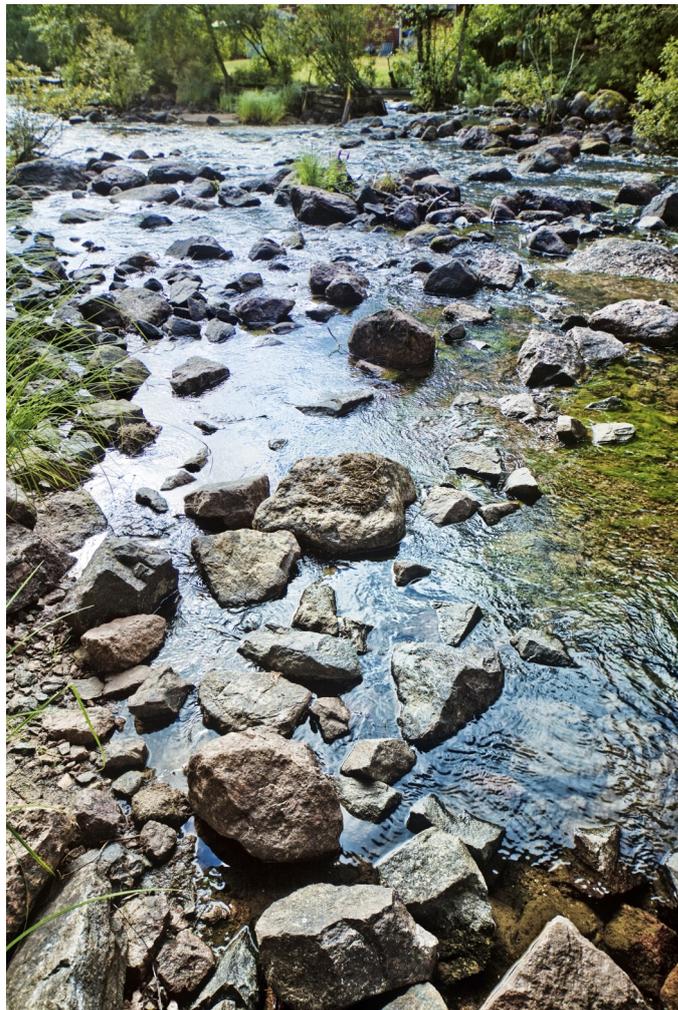
Bin ich zufrieden mit dem eigenen Körper? Kann ich ihn annehmen, so wie er ist?

Dieses Annehmen ist die notwendige Grundlage für einen Veränderungsprozess, den ich mit meinem Körper machen möchte. Ich lerne, ihn zu bewohnen, zu akzeptieren, vielleicht sogar zu lieben. Ich kann meinem Körper Wertschät-

zung schenken – oder verweigern. Aber ich kann keinen anderen Körper kriegen. Er setzt mir Grenzen. Ich kann nicht alles haben, was ich möchte. (Auch mit plastischer Chirurgie nicht.) Unser Körper ist genetisch und lebensgeschichtlich bedingt. Ich muss mit ihm leben. Ich werde mit ihm alt werden und ich werde mit ihm sterben.

### Immer wieder loslassen

Das Leben fordert von uns Anpassung an äussere und innere Gegebenheiten, an Anforderungen, welche unsere Möglichkeiten oft überfordern, an Zustände mit Verletzungen und Krankheiten, körperlicher und psychischer Art. Solche Lebensphasen hinterlassen Verspannungen, Verklebungen, Verfestigungen in unserem Körper. Doch unser Körper steckt auch voll von pulsierendem Leben, welches diese Blockierungen wieder durchströmen will. Wir sind gefordert unserem Körper Aufmerksamkeit zu schenken, ihn wahrzunehmen, um Wege zu finden den Fluss des Lebens wieder durch diese Verbauungen durchzulassen, erst als kleines Fliesen, später vielleicht wieder als kräftiges Strömen.



Unwetter hinterlassen Schwemmmaterial im Fluss. Das gehört zum Fluss. Manchmal verändert es auch seine Flussrichtung - doch er fliesst weiter.

## Körperliche Veränderungen verändern mein Fühlen und Denken

Wenn ich körperliche Veränderung zulasse, ist dies mit Veränderung im Fühlen und Denken verbunden, da dieses immer von meinem Körper mitbestimmt wird. Weil ich mich mental immer innerhalb meines gewohnten Fühlens und Denkens bewege, fehlt mir ein Bewusstsein dieser Tatsache. Ich kenne nur meine gewohnte eigene Erlebenswelt.

Will ich also an meinem Fühlen und Denken arbeiten, so heisst das: Arbeit an meinem Körper, um ein Bewusstsein für seine Zustände und Reaktionen, seine Störungen und Einschränkungen zu entwickeln. So verändern wir unser körperliches Sein, unsere körperlichen Reaktionen auf die Einwirkungen unserer Umwelt. Unser veränderter Körper erlaubt uns ein anderes Fühlen und Denken, andere Verhaltensweisen und erzeugt eine andere Aussenwirkung.

### Projekt Selbstwertung

Wir werden nie alles entdecken, was in uns festhält, was uns einschränkt, was wir in unserem Leben an Ballast aufgeladen haben. Wir werden nie alles loslassen und abwerfen

können. Immer wieder werden sich uns neue Aufgaben stellen, neue Herausforderungen, die wir annehmen können oder müssen.

Wir können dank gut entwickelter Körperwahrnehmung aber bewusster mit uns und unseren Reaktionen auf unsere Umwelt umgehen. Wir können unsere Verhaltensmöglichkeiten in ihrer Beschränkung erkennen und erweitern. Wir können die Funktionsfähigkeit unseres Organismus optimieren, so unsere Wohlbefinden pflegen und unsere Leistungsfähigkeit steigern.

### Wachstum und Einschränkungen

Wie kann ich mir mehr Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit verschaffen? Wie und wo in meinem Körper kann ich lebendiger werden? Wo gibt es Grenzen, die ich hinausschieben könnte, mich anders verhalten, mutiger sein, offener sein, lustvoll Neues wagen, lernen mit Ängsten konstruktiv umzugehen?

Die Körperwahrnehmung wird zum Verhaltenskompass: ich kann dem Körper geben, was

er braucht, spüren, was er braucht, Einschränkungen, Behinderungen wahrnehmen und daran arbeiten.

Ich kann einen liebevollen Umgang mit dem Körper pflegen und die eigene Selbstorganisation optimieren, indem ich Denken und Körperempfindungen zu einem erfolgreichen Duo zusammenführen. Ich gebe dem Körper Raum und Zeit, sich öffnen für die Impulse, die nur in der Ruhe in unser Bewusstsein aufsteigen.

Offenheit für das Körper-Selbst, der Intuition, den Lebensimpulsen, die aus meinem Inneren aufsteigen.

Eine Entspannung der Nackenmuskulatur führt zu einer Öffnung des Denkens. Es wird weniger einordnend, bewertend. Es ist nicht mehr möglich in einem vorher gewohnten, festen Denkschema zu denken und wird dadurch weniger urteilend, einordnend, mehr wahrnehmend ohne zu werten, mehr mit dem Moment verbunden ohne zu antizipieren. Es führt zu einem liebevolleren im Umgang mit sich selbst.

Das Bild von König und Hofnarr. Der König sitzt auf seinem Thron, bewegt sich nicht, regiert und spricht Recht. Der Hofnarr bewegt sich, macht Spässe und darf dem König, als Einziger am Hof, sagen, was er denkt. Der König ist das statische Prinzip. Er sitzt auf seinem Thron und hat eine Rolle zu erfüllen. Der Narr ist das dynamische Prinzip. Er kann sich bewegen und ist nicht in Pflichten eingebunden. Dem sitzenden, unbewegten König droht, seine Lebendigkeit zu verlieren. Er wird unbeweglich, er erstarrt. Er braucht das ergänzende Prinzip des Narren, die körperliche und geistige Beweglichkeit, das ihn belebt.



Selbstentfaltung.  
Was an mir und in mir zerknittert ist,  
darf sich entfalten.