

# bewusst bewegt beraten

Über den Einsatz bewusster Bewegung in der Beratung

**Im Beratungsumfeld ist das Potenzial der Bewegung noch lange nicht ausgeschöpft. Beratung, die bewusste Bewegung einsetzt, führt zu schnelleren und nachhaltigeren Ergebnissen. Die Feldenkrais Methode berücksichtigt mit achtsamer Bewegungsarbeit die kognitiven, sensorischen und emotionalen Kompetenzen und verhilft so zu neuen Lösungswegen in der Beratung.**

Herr K., Inhaber eines Handwerksbetriebes, ist ein friedliebender Zeitgenosse. Es wäre ihm nie in den Sinn gekommen, eine Meinungsverschiedenheit mit roher Muskelkraft zu lösen. So war er sehr überrascht, als er herausfand, dass er genau dies tat und dass dieses Verhalten dazu beitrug, dass er Auseinandersetzungen oft als eskalierend erlebte. Sein Coach setzte mit Feldenkrais eine spezielle Methode der begleiteten Wahrnehmung durch Körperbewegung ein, durch die Herr K. lernte, vielfältiger und mit weniger körperlicher Anstrengung auf Konfliktsituationen zu reagieren.

## **bewusst bewegt**

Beratung und Coaching sind in erster Linie gesprächsbasierte Formate. Zwar hat die Einsicht im Beratungswesen Einzug gehalten, dass der Mensch stets mit seinem ganzen Selbst, kognitiv und leiblich, an allen Interaktionen beteiligt ist. Doch die bewusst wahrgenommene körperliche Bewegung wird nur am Rande thematisiert.

Beratung ist Arbeit mit dem Bewusstsein und mit Emotionen. Beratung wird nachgefragt, wenn in einer Situation keine Lösung erkannt werden kann. Beratung lenkt das Bewusstsein auf blinde Flecken, auf ungewohnte Perspektiven und eröffnet dadurch neue Lösungswege. Sowohl die Phase des Nichtwissens vor der Beratung wie auch das Erkennen von neuen Lösungen werden emotional erlebt. Wer ein erfolgreiches Coaching erlebt hat, kennt das befreiende Gefühl der Erkenntnis nach einer Zeit der Frustration, den Atem, der spontan tiefer fließt, die Spannungen, die sich lösen und den sprichwörtlichen Stein, der vom Herzen fällt.

Emotionen manifestieren sich in unwillkürlichen Bewegungen und in Spannungsveränderungen im Körper. Wer nicht gerade Pokerspieler ist, kann den körperlichen Ausdruck seiner Gefühle, wie Freude, Zufriedenheit oder Ärger, kaum unterdrücken. Deshalb schauen wir bei einer Begegnung sofort auf Gesichtsausdruck und Körper, um die Gemütsverfassung unseres Gegenübers zu erkennen.

Die Muskulatur, die unsere Gefühle unwillkürlich abbildet, ist dieselbe, die wir für alle unsere Bewegungen einsetzen. Also können wir mit unseren Bewegungen auch auf unsere Gefühle Einfluss nehmen. Doch sich lediglich aufzurichten, wenn man sich deprimiert fühlt, bringt kaum dauerhaften Erfolg. Kaum lässt man die Körperkontrolle ein wenig gehen, fällt man zurück. Und wer es dennoch schafft, seine Kontrolle aufrecht zu erhalten, läuft gar Gefahr, zu verhärten und, wenn der Druck noch grösser wird, zu zerbrechen. Es ist ein Bewegungsbewusstsein erforderlich, das befähigt, die spontanen Körperbewegungen zu erkennen und nachzuvollziehen. Nur wer weiss, wie er in eine Körperhaltung hineingerät, weiss auch, wie er sie wieder verlassen kann.

## **bewegt beraten**

Der bewegungs- und wahrnehmungspädagogische Ansatz der Feldenkrais Methode befasst sich gezielt mit dem Einfluss, den das körperliche Erleben auf das Verhalten und die Funktionen des Menschen haben (siehe Kasten). Dieser Ansatz erlaubt in der Beratung einen faszinierenden Perspektivenwechsel: Durch das Erkennen der unwillkürlichen Bewegungen, die bei der Problemerkennung ausgeübt werden und das sorgfältige und langsame Nachbilden dieser Bewegungen, erhält man eine neue Optik auf seine Fragestellung. So gelingt es, leichteren Zugriff auf die Ressourcen zu erlangen, die zur Bewältigung des Problems benötigt werden.

Der Coachingprozess wird in zwei Phasen unterteilt. In der ersten Phase wird im Gespräch das Anliegen des Klienten umrissen und dabei auf die körperlichen Reaktionen als Ausdruck innerer emotionaler Prozesse geachtet. Wie bei einer regulären Beratung wird nach Ausnahmen, in denen das Problem nicht auftritt und nach bisher ausprobierten Strategien geforscht. Das relevante Umfeld des Problems wird ermittelt und geprüft, ob der Klient eher auf visuelle, akustische oder kinästhetische Reize anspricht.

Anschließend findet der Perspektivenwechsel statt, und die vorher beobachteten körperlichen Reaktionen werden auf der Bewegungsebene nachgebildet. Dazu wird mit sorgfältigen Bewegungs- und Haltungsexperimenten nach den körperlichen Empfindungen bei der Problemerkennung gesucht. Der emotionale Anteil des Problems bleibt dabei im Hintergrund. Eine typische Frage in dieser Phase lautet beispielsweise: „Versuchen Sie herauszufinden, welche Muskeln Sie aktivieren können, um das Körpergefühl der Problemerkennung herzustellen.“ Auf diese Weise lernt der Klient, wie er seine Körperhaltung einnimmt, aber auch, wie er sie wieder ablegen kann. Was zuvor eine unbewusste Reaktion auf ein komplexes emotionales Erleben war, kann mit präzisen Bewegungsexperimenten erkannt, variiert und umgedeutet werden. Die neu gewonnene Fähigkeit, die spontanen Körperreaktionen zu erkennen und zu variieren, stärkt das Vertrauen, das aktuelle Problem, aber auch künftige herausfordernde Situationen bewältigen zu können.

Mit einem einfachen Experiment wurde Herr K. bewusst, dass er bei Meinungsverschiedenheiten seinen ganzen Körper unter Hochspannung setzte: Als er mit seiner Hand gegen den Widerstand des Coaches stossen sollte, drückte er mit aller Kraft, bis ihm das Blut in den Kopf schoss. Er machte sich keine Gedanken, wie viel Druck angemessen sein könnte, sondern gab sogleich alles. Auf der körperlichen Ebene wurde Herr K. klar, dass es ihm bei derartigen Anstrengungen nicht mehr möglich war, auf subtile Veränderungen bei sich selber und beim Gegenüber zu achten. Ohne es zu merken verzichtete er auf Kompetenzen, die für die fruchtbare Klärung eines Konflikts notwendig sind.

Die körperliche Dimension der Erfahrungen erleichterte es Herrn K., sich daran zu erinnern, wenn er wieder in eine Konfliktsituation geriet. Er entdeckte zudem weitere Situationen, in denen er ähnlich reagierte. Bei inneren Konflikten, wenn er unter Zeitdruck etwas erledigen sollte oder beim Sport bremste er sich mit seinen inneren Spannungen aus. So fand er nicht nur eine hilfreiche Strategie bei Konflikten, sondern wurde insgesamt gelassener und er konnte wieder besser schlafen.

Die Verbindung von Coaching und Feldenkrais ist ein hoch effektiver Ansatz für die Bearbeitung verschiedenster Anliegen im Arbeitsumfeld. Er lässt sich nicht nur im Einzelsetting anwenden. Auch in der Teamentwicklung und in Trainings unterstützt dieser Ansatz die Lernprozesse der Mitarbeitenden. Da die Erfahrung bewusster Bewegung sich nicht nur auf das ursprüngliche Anliegen beschränkt, sondern in jedem Menschen weitere Erkenntnisse auslöst, können die Beratungsergebnisse leichter und nachhaltiger im Erfahrungsschatz der Mitarbeitenden verankert werden. Das Selbstwirksamkeitsvertrauen und damit die Fähigkeit zur selbständigen Bewältigung künftiger Herausforderungen werden gestärkt.

## Kasten:

**„Wer weiss, was er tut, kann tun, was er will.“**

Die vom israelischen Physiker und Verhaltensforscher Moshé Feldenkrais (1904-1980) entwickelte Feldenkrais Methode ist ein bewegungs- und wahrnehmungspädagogisches Verfahren, um die kognitiven und sensorischen Kompetenzen des Menschen zu trainieren.

Über präzise geführte Bewegung und begleitete Wahrnehmung fördert der Feldenkrais Pädagoge die Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenzen seiner Klienten. Je reicher und vielfältiger die Bewegungsqualität wird, desto leichter gelingt die erfolgreiche Umsetzung von Absichten und Wünschen. Die Leistungsfähigkeit wächst, während gleichzeitig Belastung und Verletzungsrisiko reduziert werden.

Die Feldenkrais Methode wird vor allem in der Rehabilitation sowie in Sport, Musik und Tanz angewendet. Im betrieblichen Kontext wird die Feldenkrais Methode zunehmend zur Unterstützung von Führungspersonen und Mitarbeitenden eingesetzt.

Konrad Wiesendanger ist Coach und Feldenkrais Lehrer in Luzern. Mit seinem körper- und gesundheitsorientierten Ansatz unterstützt er Unternehmen, Führungspersonen und Mitarbeitende auf dem Weg zu optimaler Leistung bei minimaler Belastung. [www.ergosens.ch](http://www.ergosens.ch)

Konrad Wiesendanger  
Hirschengraben 52  
6003 Luzern

041 310 02 11  
[info@ergosens.ch](mailto:info@ergosens.ch)  
[www.ergosens.ch](http://www.ergosens.ch)