

„Leibhaftig.“

Mein gutes Körper-Selbstbild als Grundlage für Wachstum, Erfolg und Lebensfreude

1. Den eigenen Körper neu entdecken und erleben

Unser Körper, der Leib, wie es früher richtig hieß, denn Leib bezieht sich auf das Lebendige, ist die Grundlage unserer Existenz: ohne Körper kein Leben. Selten sind wir uns dessen bewusst, oft erst dann, wenn wir uns verausgaben, den Körper belasten oder wenn wir erkranken.

Der eigene Blick auf unseren Körper ist meist distanziert, kritisierend, einschätzend oder er findet gar nicht erst statt. Wenige Menschen sind „leibhaftig“ glücklich, sind wirklich von Herzen zufrieden mit ihrem Körper. Das „Gebot“ von Perfektionierung, Optimierung und Normierung unseres Körpers wirkt von Kindheit an auf uns ein und verfolgt uns als Anti-Aging mittlerweile bis ins hohe Alter.

Unser „Leib“ ist aber etwas ganz anderes und unendlich mehr als eine Art „Hardware“, die zeitlebens zu optimieren wäre. Verlässlich wie ein guter Freund, weise wie die beste Freundin – der Körper ist immer für uns da: Die Bühne für unsere Gefühle, wie es der Neuropsychologe Antonio Damasio so treffend auf den Punkt bringt, das Sprachrohr unseres Unbewussten, jenes Erfahrungspools in der Tiefe unseres Gehirns, der uns als innere Stimme, als Intuition stets gute Dienste erweist. Was die Erde für die gesamte Menschheit darstellt, ist der Körper für den, die einzelne: das Tragende schlechthin. Seien wir daher „leib“ zu uns ☺.

2. Drei Schritte zu einem guten Körper-Selbstbild

1. In einem ersten Schritt lernen wir unseren Körper von einer ganz neuen Warte her kennen: ohne Kritik, unvoreingenommen und voller Neugierde entdecken, spüren, fühlen was ist.
2. In einem zweiten Schritt geht es um die Beziehung zwischen Leib und Seele. Was Naturvölker nie verlernt haben, sehen wir „Aufgeklärte“ heute wissenschaftlich bestätigt: Körper und Seele befinden sich in einem feinen Zusammenspiel und sind untrennbar. Einerseits wirken sich unsere Gedanken und Einstellungen auf den Körper aus: wer traurig ist, geht gebeugter und langsamer. Andererseits beeinflusst unsere Körperhaltung unsere Gefühle. Wer den Körper aufrichtet, den Blick hebt, fühlt sich nach einer Weile selbstbewusster als jemand, der sich klein zusammenkauert.
3. In einem dritten Schritt beachten wir uns als Teil der Welt. Eine bewährte Übung dafür heißt „Authentic Movement“ und bezieht sich einerseits darauf, wie wir uns selbst in Bewegung erleben und andererseits von anderen wahrgenommen werden. Dabei geht es wieder um das liebevolle Augenmerk und nicht um den leider so selbstverständlich gewordenen kritischen Blick.

Das Bewusstsein für diese Zusammenhänge ermöglicht ein ganzheitlich zufriedenes,

selbstbestimmtes Dasein unanfechtbar von Zeitgeist und Moden.

3. Die drei Schritte eingebettet in folgende Seminarstruktur*

Teil 1: Kennenlernen, Tuchföhlung mit dem Thema, Begriffsklärung

Teil 2: Ruhe und Stabilität bezogen auf Körper und Seele/Geist

Teil 3: Bewegung und Veränderung bezogen auf Körper und Seele/Geist

Teil 4: Der Mensch in der Welt: Eigenwahrnehmung und Fremdwahrnehmung

Teil 5: Ausklang, Resümee, Nachbearbeitung

Der Seminarablauf richtet sich zentral an den beiden Lebens-Grunddimensionen Ruhe (Stabilität) und Bewegung (Veränderung) aus, die uns und allen Lebewesen im Alltag sowohl körperlich als auch seelisch fortwährend begegnen.

Diesen beiden Formen von Lebensdynamik widmen wir gezielte körperliche und psychologische Übungen und Wissensinhalte, sodass das Potenzial von Selbstbewusstsein und Stärke im Seminar erfahren und in den Alltag mitgenommen werden kann.

* Das Gesamtseminar ist für eine Länge von 2-2,5 Tagen konzipiert. Teilseminare sind möglich.

4. Zielsetzung und Anspruch

Das Seminar bietet die Möglichkeit

- sich von destruktiver Selbstkritik bzgl. des eigenen Körpers zu verabschieden und sich stattdessen
- einen komfortablen, liebevollen Umgang mit sich selber zu gönnen,
- den Körper über einen ganz neuen Zugang wahrzunehmen,
- Körperweisheit (wieder) zu entdecken und zu nutzen, um schließlich
- durch ein stimmiges Körperselbstbild stark und selbstbewusst in der Welt zu sein.

5. Methodik

Body-Mind Centering®, Authentic Movement, Schauspiel, Tanz, Körper- und Stimpädagogik. Gestalt-Psychologie, systemische Psychologie, Zürcher Ressourcen Modell®, spirituelle Psychologie, kreative Medien.

Body-Mind Centering® ist eine experimentelle Methode der Entdeckung des Körpers in Bewegung, Berührung und Ausdruck. Sie wurde von der Bewegungstherapeutin Bonnie Bainbridge Cohen in den 1970er Jahren in den USA entwickelt.

Da wir prozessorientiert arbeiten, richtet sich die Auswahl der zur Anwendung gebrachten Übungen nach dem jeweiligen Gruppenprozess.

6. Zielgruppe und Teilnahme

Zum Seminar sind alle herzlich eingeladen, die das Potenzial eines unverfälschten, ursprünglichen Zugangs zu ihrem Körper für ihre weitere Entwicklung zu einem guten Leben einsetzen wollen.

Es braucht keinerlei Vorkenntnisse und es ist unerheblich, ob jemand dünn, dick, alt, gebrechlich, fit oder mit Handicap, groß oder klein, etc. ist oder sich so wahrnimmt.

Nur im Falle von psychischen Ausnahmezuständen mit psychotherapeutischer Bedürftigkeit ist eine Teilnahme leider nicht möglich.

Das Seminar wird als Fortbildung für PsychologInnen, PsychotherapeutInnen und LebensberaterInnen etc. anerkannt. Am Ende des Seminares erhalten die Teilnehmenden eine Bestätigung.

7. Seminarleitung

Alexandra Sommerfeld, Jg. 1961
SchauspielerIn, Körper- und StimmpädagogIn,
Body Mind Centering®-ExpertIn
Tel: 0664 739 85973
Mail: xandra.sommerfeld@gmail.com
Web: www.alexandrasommerfeld.at

Motto: Der Körper ist der Übersetzer der Seele
ins Sichtbare. (Morgenstern)



Foto:© Fanny Sommerfeld

Mag. Romi Sedlacek, Jg. 1961
PsychologIn für Familien, Paare, Einzelne und Gruppen,
Vorträge, Medienarbeit und Fortbildungen,
Leitung der Praxis für Lebensthemen in Krems / NÖ und Wien.
Tel.: 0660 543 8558, Mail: praxis@lebensthemen.at
Web: www.lebensthemen.at

Motto: Das Gute ist möglich.



Foto:© Daniela Klemencic