

Bewegung heisst lebendig sein

Der Kosmos, die Natur, der Mensch – alles bewegt sich ohne Unterlass. Gedanken und Emotionen beschwingen das Innere des Menschen und wirken sich auf die Umgebung aus. Auf seinem bewegten Lebensweg erfährt

der Mensch inneres Wachstum.

Bewegung, ein vertrautes Wort. Die Silbe *Weg* ist darin enthalten. Ein Weg führt von einem Ort zu einem andern. Wenn ich mich auf den Weg begeben, setzt sich mein Körper in Bewegung.

Das Wachsen und die Veränderungen meines Körpers sind eng mit dem In-Bewegung-Sein verknüpft. Von der Geburt des Kleinkindes zum Teenager bis hin zum reifen Menschen im Alter und zum Abschiednehmen von diesem physischen Körper: Jeder Mensch tritt bei der Geburt in einen stetigen Kreislauf ein. Wenn ich mich nicht mehr bewege, bedeutet dies den Tod. Mensch sein heisst, in lebendiger Bewegung zu sein und Dinge zu bewegen.

Bewegte Natur, bewegter Kosmos

Die Geschehnisse in der Natur sind ebenfalls tief mit dem Lebendigkeit und mit Bewegung verbunden. Eine Quelle entspringt; als kleines Rinnsal hüpfte sie über Kiesel und Steine, erweitert sich zu einem flüsternden, rauschenden Bach und Fluss, der bergab dem Meer entgegenfliesst. In den Weltmeeren entstehen durch die

aufsteigenden, wärmeren Wasser Wolkengebilde. Sie entladen sich unter Blitz und Donner. Wind und wirbelnde Stürme werden geboren, die über Kontinente hinwegblasen. Sie bringen den nährenden Regen. Regentropfen fallen aufs Wasser und entfalten bewegte Kreise. Die Naturereignisse sind in einen fortwährenden Kreislauf, in eine nie endende Bewegung eingebettet.

Die Erde, unser blauer Heimatplanet, bewegt sich um sich selbst. Durch ihre Drehung sehen wir die Sonne auf- und untergehen. Gleichzeitig umrundet die Erde auf ihrer Bahn die Sonne, während unser Sonnensystem mit seinen Planeten am Rande der Milchstrasse unseres Sternhimmels seines Weges zieht.

Keimen, wachsen und blühen
Ein Blumensamen wird von einem fliegenden Vogel irgendwo fallen gelassen. Eine Pflanze, ein Baum erwächst. Eine Blumenzwiebel wird von einem Menschen im Garten durch die Arbeit seiner Hände eingepflanzt. Zuerst wird etwas Erde bewegt, um eine entsprechende Höhle und Schutz zu schaffen. Danach wird die Zwiebel eingesetzt und mit Erde fest umgeben und bedeckt. Irgendwann im Frühling stösst sie mit all ihrer Lebenskraft durch diese feste Schicht und keimt. Das erste Grün wird sichtbar. Sie streckt sich in spiralförmiger Bewegung der Sonne, dem Licht entgegen. Die Blätter wachsen, und eine Knospe öffnet langsam ihre Blütenblätter. Ich

Schönheit und ihrem Duft. Meine Gefühle schwingen mit. Nach und nach lässt sie ihre Blätter fallen und neigt sich wieder der Erde entgegen. Im Einklang mit den Jahreszeiten findet eine Folge von wundersamen Bewegungen statt.

Bewegte Muskeln und Speisen
Wird Bewegung mit dem menschlichen Körper in Verbindung gebracht, dann gehören selbstverständlich die Knochen, Muskeln und Nerven dazu. Körperbewegungen wie das Gehen oder der Gebrauch der Hände werden durch den eigenen Willen ausgelöst, auf einen Impuls hin von innen oder aussen.

Körperliches Wachstum und das



genen Menschen durch einen bewegten Prozess. Sie werden mit den Zähnen zerkaut. Schluckbewegungen befördern sie über die Speiseröhre in den Magen, von wo sie in den Dünndarm und Dickdarm gelangen. Die Qualität der Nahrung beeinflusst stark den Verdauungsablauf. Nehme ich gute, gesunde Nahrung zu mir, welche die Sinne und den Magen erfreut, wird alles freudig von den Organen aufgenommen und liebevoll durch sie hindurch bewegt. Schwer Verdauliches verlangsamt diesen Prozess, und das Gegessene bleibt länger im System. Die Organe verwenden mehr Energie, um den Weg der Nahrung durch den Darm zu bahnen. Die Verdauungsbewegung wird mühsamer.

Stimmbänder und Blutkörperchen
Beim Sprechen und Singen werden meine Stimmbänder durch das rhythmische Atmen, das wiederum durch die Bewegung des Zwerchfelles stimuliert wird, in Schwingung versetzt. Sie erklingen – Töne und Sprache werden geboren. Die Sprache oder Melodie breitet sich im Raum aus; gleichzeitig werden andere Menschen davon innerlich berührt und bewegt.

Mein Knochenmark erweckt die roten Blutkörperchen zum Leben, gebärt sie. Danach bewegen sie sich durch die Adern, in den Blutkreislauf, um in der Lunge den Sauerstoff aufzunehmen. Durch das Ein- und Ausatmen gelangen die Sauerstoffbläschen in die Lunge. Dort warten die Blutkörperchen freudig darauf, um im Rhythmus des Herzpulses mit dieser kostbaren Ladung durch die Blutbahnen in jede Zelle im ganzen Körper zu wandern. Das Gehirn, die Nervenzellen, wie auch die Organe, Gewebe, Muskeln, Haut und Haare nehmen diese Nahrung dankbar an, können sich erneuern und tätig sein.

spiel der verschiedenen Körpert Funktionen ist ein bewundernswerter Vorgang, eine Bewegung im vollen Einklang mit dem ganzen komplexen System eines Menschenkörpers.

Nach innen bewegen

Dieses bewegte Wunder – mein Körper – erlaubt mir, auf meinem Lebensweg zu gehen und inneres Wachstum zu erfahren. Um mein Inneres zu entfalten, bedarf es einer Bewegung von aussen nach innen. Lernen, mich mir selbst zuzuwenden, besteht aus einer 180-Grad-Drehung. Erst dann können subtile Prozesse, die auf den inneren Ebenen ablaufen, wahrgenommen werden. Ich lerne, mich mit meinen inneren Sinnen zu erfahren. Durch genaues Hinspüren und Hinhören nehme ich meinen Herzpuls wahr. Unsichtbare Ebenen werden in Schwingung versetzt. Danke ich innerlich meinem Herzen, erlebe ich Wärme und Weite, die sich in der Brust ausbreiten. Die vertiefte Wahrnehmung erlaubt diese Erfahrung.

Die innere Quelle der Kreativität zu entdecken und die darin enthaltenen Gaben fließen zu lassen findet ebenfalls über die Bewegung nach innen statt. Ich lerne zu erkennen, welche Verhaltensmuster dem kreativen Fluss im Wege stehen, und darf mich ihnen liebevoll zuwenden. Durch diese Zuwendung erweichen und tauen sie auf. Die in ihnen enthaltene Energie kommt in Fluss, und Kreatives wird in Bewegung gesetzt.

Bewegende Emotionen

Ich bin ununterbrochen in Bewegung und werde auch durch vieles bewegt. Gedanken und Intuition inspirieren zu neuem Tun. Kreisen meine Gedanken, werde ich nervös und unruhig. Mein Körper reagiert und spannt sich an. Praktiziere ich Meditation, habe ich ein Werkzeug zur Verfügung, mit dem die Gedanken Ruhe und Stille finden. Der Körper darf wieder entspannen.

nen in Bewegung und umgekehrt. Das Wort *Emotion* heisst übersetzt *in Bewegung sein*. Meine Emotionen und Gefühlsregungen sind unsichtbar. Sie können jedoch an der Reaktion meines Körpers und an meinem Ausdruck erkannt werden. Je nach Stärke und Intensität rufen sie Bewegungen in meiner Psyche hervor. Gefühle sind die Energiegeber der Psyche und halten mich in Schwung und Bewegung.

Wendet sich mir jemand liebevoll zu, empfangen ich diese emotionalen Schwingungen und erfahre oft auch positive, liebevolle Gefühle. Sie rufen Wohlbefinden hervor. Je nachdem, was von aussen auf mich zukommt und bei mir anklingt, reagiere ich und erwidere die Gefühle. Kommt Freude auf mich zu, empfinde ich auch Freude. Ausgesprochene und unausgesprochene Wut und Trauer bewegen mich und haben eine Wirkung auf andere Menschen. Das heisst, ich setze nicht nur etwas in Bewegung, sondern bestimme auch die Richtung, in die es fließen soll, zu einem geliebten oder ungeliebten Menschen.

Werden Emotionen und Gefühle länger angestaut, kann es bei Wut und Ärger zum Ausbruch kommen, zu einer explosiven Bewegung nach aussen. Implodiert die Wut – bewegt sie sich also nach innen – und wird sie in sich hineingefressen, kann es zu Magengeschwüren kommen und möglicherweise zu Depressionen. Sind Emotionen und Gefühle im Fluss, bringen sie Lebendigkeit, Spontaneität und Authentizität hervor.

Bewegung und Qualität

Es scheint, als sei alles in mir und um mich herum in ununterbrochener, fließender Bewegung. Ich darf sie mit Inhalten füllen. Ein Massagetherapeut kann fachtechnisch seine Bewegungen perfekt ausführen. Ist jedoch die innere Haltung, Achtung und Wertschätzung für den Klienten nicht vor-

handelt der Behandlung. Diese inneren Werte können in jeder Bewegung, innerlich und äusserlich, enthalten sein.

- ◆ Mein bewegter Lebensweg darf mit Werten gefüllt werden. Lerne ich Selbstachtung, achte ich auch andere. Wende ich mich mir selber liebevoll zu, kann ich liebevolle Zuwendung auch anderen zukommen lassen. Dadurch verändert sich meine Lebensqualität.
- ◆ Gebe ich meinem Körper liebevolle Zuwendung und Wertschätzung, werden seine Bewegungen mir Flexibilität und Geschmeidigkeit schenken.
- ◆ Achte ich auf eine gute, gesunde Ernährung, wähle ich naturbelassene Speisen, wird mein Verdauungssystem dankbar in sanfte Bewegung kommen.
- ◆ Singe ich mit Freude und wähle ich meine Worte sorgsam, wird mein Klang bei andern anklingen und etwas bewegen.
- ◆ Atme ich tief und erlaube mir öfters, in die Natur, in eine sauerstoffreiche Gegend zu wandern, dankt mir mein Körper mit Wohlbefinden.
- ◆ Meine inneren Bewegungen, Gedanken und Emotionen in eine positive Richtung zu lenken verändert meine Gefühls- und Gedankenwelt und vertieft ihre Inhalte.

Bewegung ist Leben und Lebendigkeit. Ich darf wählen, mit welchen Inhalten ich meine vielen äusseren und inneren Bewegungen versehe. Wähle ich wertvolle Inhalte, bleiben Körper, Geist und Seele beweglich. Ich erfahre eine neue Lebensqualität und Freude-Bewusstsein.

DR. MARGRET RUEFFLER
Transpersonale Psychologin

■ INFOS
PsychoPolitical Peace
Institute
Tel. 044 926 81 82
www.pppi.net
info@pppi.net

■ BILD
Prisma