

Workshop 2

Zuhause im eigenen Körper

*Ja natürlich, wo denn sonst? Doch was heisst es wirklich, im eigenen Körper zuhause zu sein -
spürend, fühlend, wahrnehmend, seiner Intelligenz vertrauend?
Was „verkörpern“ wir eigentlich – oder was verkörpert sich in uns?*

Lange bevor wir denken, reflektieren, interpretieren, sind wir auf einer viel grundlegenden Ebene mit dem Leben verbunden. Wir lassen uns durch die Schwerkraft leiten, der wir uns anvertrauen, gegen die wir uns abtosseln, in den Raum hinausreichen, wippen, rollen, robben, krabbeln aufrichten... Wir entdecken bewegend, spielend, neugierig, unermüdetlich und lernen, das auszuwählen, was sich einfach und gut anfühlt. Wir orientieren uns an der Zuwendung und dem Kontakt mit den Menschen die für uns sorgen, sind offen für alles was uns begegnet. Mit dieser Basis entwickeln wir uns zu eigenständigen, fühlenden, sozial bezogenen Menschen.

Als Menschen haben wir die einmalige Fähigkeit, unsere Aufmerksamkeit auch nach innen zu lenken, die Bedürfnisse und Signale des Körpers direkt wahrzunehmen. Wenn wir schon als Kinder ganz natürlich lernen, achtsam mit uns selbst umzugehen, werden wir als Erwachsene fähiger, Verantwortung für unsere Gesundheit und unser Handeln zu übernehmen, aus einem inneren gefühlten Wissen heraus.

Zeigen Kinder Verhaltensauffälligkeiten oder Lernschwierigkeiten, sind neben familiären, gesundheitlichen oder sozialen Themen auch immer Einschränkungen in der Bewegungsentwicklung festzustellen. Werden Erfahrungsräume angeboten, in denen die Kinder regelmässig ihre senso-motorischen Fähigkeiten erleben und vertiefen, beginnen sich das soziale Verhalten und die Konzentrationsfähigkeit zu verändern und die emotionale Schwingungsfähigkeit verbessert sich. In „Somatischen Lernprozessen“ wird das körperliche Erleben und Einsichten die von innen auftauchen gleichwertig gefördert wie Inhalte, die von aussen kommen. Ein solches Vorgehen fördert sowohl das Einfühlungsvermögen als auch kreatives Denken.

Der Workshop zeigt auf, wie diese bewegten „Soffactors“ einfach, spielerisch und wirkungsvoll wieder ins Leben und einen Schulalltag integriert werden. In meiner Arbeit fliessen vielfältige und langjährige Erfahrungen zusammen wie zB. Bewegungspädagogik, Feldenkrais, Body – Mind Centering, achtsamkeitsbasierte Meditation, sowie Einsichten aus der Lern-, Kreativitäts- und Gehirnforschung.

Literatur

Hannaford Carla, Bewegung, das Tor zum Lernen und Was jedes Kind zum wachsen braucht, beide VAK

W. Steinmüller, K. Schaefer, M. Fortwägler (Hrsg) Gesundheit – Lernen – Kreativität

Katharina Picard

Berufliche Tätigkeiten: 12 Jahre Ausbildungsleiterin in Bewegungspädagogik an der Prisma Schule für Bewegung, Bern; Jahreskurse und Weiterbildungen für „bewegtes Lernen“; fortlaufende Bewegungs- und Tanzkurse; Praxis für Bewegung und Entwicklung, Bern und Münsingen.

Dozentin an der PH Bern (Weiterbildung, bewegte Schule); Körperwahrnehmungstherapeutin am Kompetenzzentrum für Essverhaltensstörungen, Adipositas und Psyche am Spital Zofingen; Seminare für Gesundheitsförderung in Betrieben. www.katharinapicard.ch