



Bewegung ist Leben – der tiefere Sinn dahinter

Unser Leben beginnt mit Bewegung. Und es dauert fort, solange noch Bewegung in uns ist. Wann immer wir uns auf den Weg machen, bewegen wir uns. Wir be-Weg-en uns.... Schon zu Beginn des Lebens macht sich Monat für Monat eine Eizelle auf den Weg in die Gebärmutter, damit in der Verschmelzung Leben entstehen kann.

Wir alle wissen um die Wichtigkeit von Bewegung für unsere Gesundheit. Aber wissen wir auch, dass Bewegung nicht gleich Bewegung ist? Manch eine Bewegung scheint viel Kraft und Lebendigkeit in sich zu tragen. Doch innerlich „leer“ ausgeführt, kann sie das Gegenteil bewirken: den vorzeitigen Abbau von Zellen und körperlicher Bausubstanz.

Wie ist das möglich?

Es passiert, wenn die Bewegung nicht von innen heraus initiiert bzw. ausgeführt wird, wenn nicht unser im Gehirn befindliches limbisches System der Taktgeber ist. Wenn sie also ihren Ursprung nicht in einem natürlichen Instinkt begründet, sondern in etwas „Gemachtem“. Das kann ein Gedanke sein, der unserem Frontalhirn entspringt („Ich muss jetzt 10 km laufen und diese möglichst schnell“) oder etwas von außen Aufoktroiertem (z.B. durch einen Trainer angeleitet, dessen Ziel eine Leistungserbringung oder -steigerung ist). Ein Leistungssportler ist es gewohnt, über seine Grenzen zu gehen, sei-

nen Körper zu schinden und – wenn es sein muss, also der Leistung dient – gegen den eigenen Bewegungsrhythmus zu gehen. Auf Dauer schadet er sich damit bekanntlich selbst.

Dies ist ein Extrembeispiel, aber das Gleiche passiert fast jedem Menschen tagtäglich – auch solchen, die keine Leistungssportler sind. Denn sofern der Mensch nicht in tiefer Verbindung zu seinen innersten (Bewegungs-)Impulsen ist, entspringt die Bewegung nicht der Natur in ihm. Sondern in der Regel seinem Denken. So kann es passieren, dass ein Mensch zwar Dinge tut, von denen wir wissen, dass sie grundsätzlich gut für die Gesundheit sein können. Aber wenn diese nicht zum rechten Moment und im rechten Maß geschehen, kann es das Gegenteil bewirken. So kann beispielsweise ein Spaziergang an der frischen Luft anstatt einer benötigten Ruhe- und Loslass-Phase einen Menschen eher anstrengen und Kraft kosten, anstatt ihm nützen.

Übrigens – die umgekehrte Seite der Medaille ist natürlich der „Couch-Potato“. Der ebenso geflissentlich seine natürlichen Bewegungsimpulse bewusst oder unbewusst ignoriert.

Kompliziert? Schwierig? Nein. Eigentlich ganz einfach. Es bedarf lediglich einer Sensibilität für sich selbst, für die feinen im Körper entspringenden Bewegungsimpulse

und für die eigenen im Körper sitzenden Empfindungen. Eines Nach-Innen-Lauschens mit allen Sinnen, um sich immer wieder an den eigenen Rhythmus zu erinnern. Indem man innehält und spürt. Die leise Bewegung in sich aufspürt und (ggf. mittels gezielter Übungen) wieder stärker und mehr werden lässt.

Diese Fähigkeit des Innehaltens für sich selbst und andere lässt sich fördern und schulen. Und zwar auf verschiedenen Ebenen:

- Körperlich-zellulär: z. B. über Impuls- und andere Körperübungen.
- Energetisch: mittels energetischer Arbeit entweder im feinstofflichen Feld oder auch über körperliche Berührung (z.B. energetische Massagen, Osteopathie, intuitive Körperarbeit und andere Formen energetischer Arbeit).
- Emotional: Über das (ggf. angeleitete) Erspüren der in den jeweiligen Körperpartien sitzenden Gefühle. Vor allem jener Gefühle, die körperlichen Anspannungen und Symptomen zu Grunde liegen. Denn Gefühle (egal welcher Art!), die bewusst wahrgenommen werden, sind feinstoffliche Phänomene, die für die innere Flexibilität und Weichheit sorgen. Und diese Flexibilität und Weichheit wiederum bilden die Grundlage für zelluläre Schwingung (= Leben), die sich schlussendlich in körperlicher Bewegung äußern kann.

So hängen innere und äußere Bewegung immer zusammen und bedingen sich gegenseitig.

Manchmal haben wir den Anschluss an unsere eigene Bewegung weitgehend verloren. Dies äußert sich in verschiedensten Symptomen und Erkrankungen. Die Depression genauso wie die Hyperaktivität beispielsweise sind Formen dieses Verlustes. Meist ist dies durch eine über lange Zeit (von innen oder außen) aufgezwungene und dem eigenen Rhythmus entgegen stehende Taktung begründet (z. B. durch festgelegte Arbeitszeiten oder auch im feinstofflich-energetischen Bereich durch Mikrowellenstrahlung, wie sie vom Mobilfunk ausgesendet wird). Auf diese Weise unterbrechen oder unterdrücken wir unsere natürlichen Impulse – je häufiger dies geschieht, umso mehr entfernen wir uns von ihnen.

Sehen Sie, wie wichtig es ist, um seinen eigenen Rhythmus, seine eigene Bewegungsform, um die Intensität und Tempo seiner natürlichen Bewegung zu wissen? Und sich mit der Zeit Umstände zu schaffen, in denen dieser eigene Rhythmus weitgehend gelebt werden kann? Möglicherweise ist gerade Letzteres – die Schaffung entsprechender Umstände – ein gutes Stück Arbeit. Und zwar dann, wenn unsere inneren Widerstände uns daran hindern. Den Ursachen dieser Widerstände auf den Grund zu kommen, zu verstehen und zu lösen ist eine Aufgabe für sich, die jedoch notwendig sein wird.

Was heißt dies nun für den therapeutisch arbeitenden Menschen?

Ein guter Therapeut arbeitet immer mit der lebendigen Materie des Menschen: Er spürt die Spur der noch vorhandenen inneren Bewegung des Patienten auf (z. B. den Cranio-Rhythmic-Impuls in der Cranio-Sacralen Therapie, Listening-Techniken bei Organbehandlung, bei der intuitiven Körperarbeit etc.) und geht mit ihr in Resonanz. Auf diese Weise erhält der Körper eine Bestätigung und damit Verstärkung der Eigenbewegung. Er erinnert sich und fängt wieder vermehrt an, den eigenen Rhythmus und die eigene Bewegung aufzunehmen. Natürliche Reinigungsprozesse finden wieder vermehrt statt oder werden überhaupt erst wieder in Gang gesetzt. Hormonelle Regelkreise kommen mit der Zeit wieder in Einklang. Mechanismen zur Zellreparatur, immunologische Geschehen und allgemeine Heilungsprozesse (bis hin zur emotional-psychischen Heilung) werden gefördert. Und in vielen Fällen ist es nicht mehr notwendig, medikamentös ein-

zugreifen, denn der Körper reguliert sich durch die Wiederaufnahme des inneren Rhythmus, der inneren Bewegung, wieder selbst. Und zeigt auf diese Weise außerdem verlässlich an, welche Nahrung und Nährstoffe er benötigt.

Was ist also unsere Aufgabe, wenn wir uns gesund erhalten und mit Vitalität und Lebendigkeit durch unser Leben gehen wollen?

Es ist unsere Aufgabe, die eigene, ursprüngliche Bewegung nicht nur sporadisch zum Zuge kommen zu lassen, wenn es uns gerade in den Kram und in unseren Plan passt. Nein, das funktioniert nicht. Sondern diese wieder gänzlich in unser Leben zu holen, ihr sogar Vorrang (!) vor allem anderen zu geben und damit mit der Zeit in allen Lebensbereichen wieder zur Geltung kommen zu lassen.

Der Lohn ist reichlich: Denn durch diese ursprüngliche Bewegung – in seiner Gesamtheit gelebt – kann das wahre, göttliche Wesen seinen Ausdruck durch den Menschen finden.

Dr. med. Gerlinde Laeverenz-Foti
Am Schlossberg 1
93149 Stefling
www.gerlinde-foti.de

Keywords: Heilarbeit, Bewegung, Coaching

*Info: Intensivseminar auf Schloss Stefling: 4. – 11. Mai 2019: „Eine be-Weg-te Woche: Sich auf den Weg machen und im tiefen Inneren ankommen.“
 Weitere Informationen unter: www.gerlinde-foti.de/Seminare*



Die Autorin:

Dr. Gerlinde Laeverenz-Foti ist als Ganzheitliche Ärztin und Ganzheitlicher Coach seit mehr als 10 Jahren

in eigener Praxis tätig. Neben verschiedenen Seminaren für Laien-Interessierte sowie für Menschen aus allen Heilberufen gibt sie zudem regelmäßig Einzelsitzungen in intuitiver Körperarbeit und Ganzheitlichem Coaching. Ihre Ausbildung zum Ganzheitlichen Coach absolvierte sie unter der Leitung von Gundula Liebisch am „Institut für Ganzheitliche Entwicklung und Bewusstsein (IFEB)“ in Dresden.