



**Kraftvolle Bewegungen:**  
Unser Model streckt  
sich genussvoll und  
spürt ihren Körper  
bis in die Fingerspitzen

**U**nsere Gefühle sitzen im Bauch. Vor allem bei Angst und Aufregung krampft sich der Magen zusammen. „Ich habe eine Wut im Bauch“, sagt der Volksmund oder „Mir schlägt das auf den Magen“. Und frisch Verliebte fühlen in der Mitte ihres Körpers Tausende von Schmetterlingen tanzen, die das unbeschreiblich aufregende Kribbeln hervorrufen.

Bevor wir in einer Situation genau wissen, ob wir uns wohl oder eher unwohl fühlen, hat unser Bauch das längst entschieden. Wissenschaftler sind diesen unbewussten Emotionen und Entscheidungen aus der Leibesmitte bereits seit Jahren auf der Spur.

Erst kürzlich fanden Forscher der Universität von Colorado in Boulder (USA) die Bestätigung dafür, dass der

Gehirnbotschaftstoff Dopamin bestimmt, welche Vorlieben und Abneigungen wir uns im Lauf des Lebens aneignen. Dopamin hat Einfluss darauf, welche Lehren das Gehirn aus früheren Erfahrungen zieht, und verursacht auf diese Weise das Bauchgefühl, das für schnelle Entscheidungen sorgt. Doch neben positiven Dingen erleben wir auch viele unangenehme Situationen. Stress,



# Kraft aus dem Bauch

**Entspannung** Mit dem Körperkonzept der „Winning Moves“ lassen sich Ängste und Anspannung auflösen. Machen Sie einfach mit



Zum Schluss völlig entspannt: „Der Wechsel zwischen Anstrengung und Loslassen ist wichtig“, betont der Diplom-Psychologe Peter Bergholz aus Hassenroth im Odenwald

Ärger, Angst und andere belastende Erfahrungen können sich so als Spannungen im Bauch und im gesamten Körper festsetzen.

„Unser Bauch ist klüger als wir. Er ist der heimliche Herrscher in uns“, sagt der Diplom-Psychologe Peter Bergholz aus Hassenroth im Odenwald. Gemeinsam mit der norwegischen Psychologin Gerda Boyesen entwickelte er das

Körperkonzept der „Winning Moves“, zu Deutsch „gewinnbringende Bewegungen“. Es besteht aus einfachen Bewegungen gegen Spannungszustände, die von uns häufig nicht einmal bewusst wahrgenommen werden. Die beiden Therapeuten sind überzeugt, dass sich diese im Körper gespeicherten Spannungszustände „nicht vom Kopf her lösen lassen“. Bergholz glaubt:

„Ängste, Nervosität, innere Unruhe und andere Anspannungssymptome sitzen im Bauch. Also müssen sie an dieser Stelle auch gelöst werden.“

Gerda Boyesen, die Begründerin der biodynamischen Psychologie, hatte bereits sehr früh die enge Verknüpfung unbewusst ablaufender Funktionen des Körpers, wie etwa des Verdauungssystems, mit seelischen Problemen ►

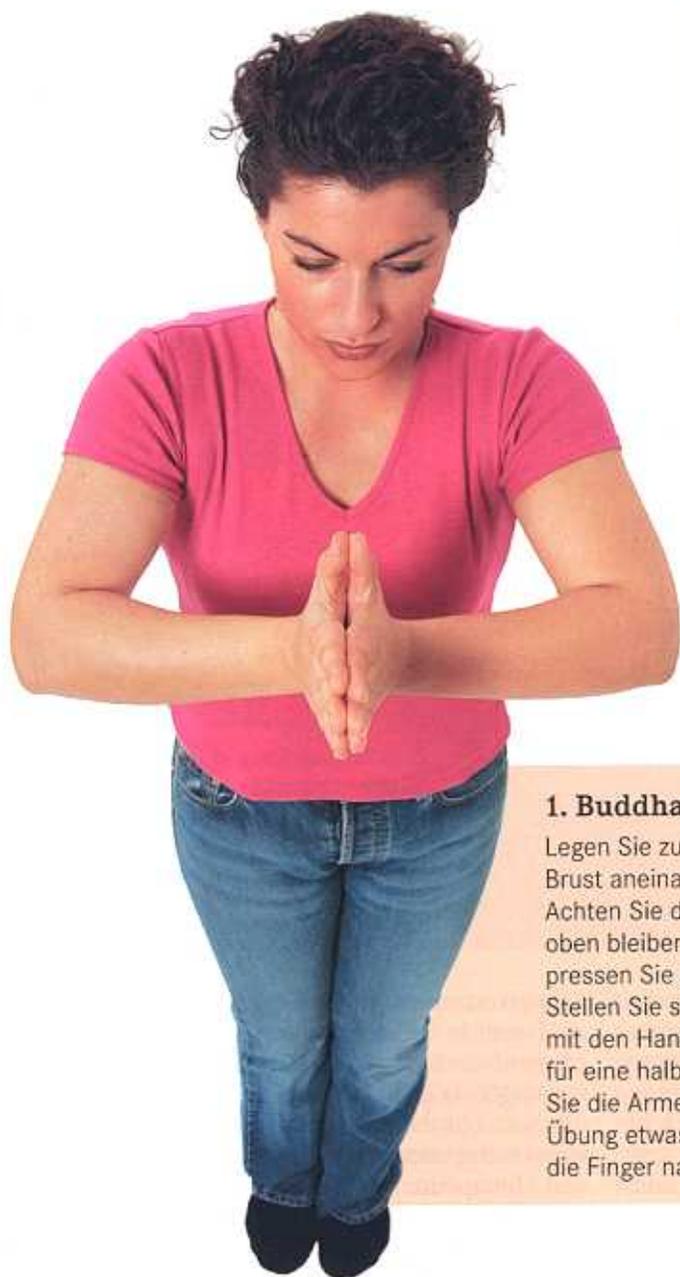
Foto: W.B./Bartelmann/Brillola

erkannt und stets Körper und Psyche gemeinsam behandelt. „Viele Menschen trauen sich heute nicht mehr, ihre eigene Persönlichkeit zu finden, ihre Ecken und Kanten zu zeigen, und verlieren auf diese Weise ihre individuelle Lebensmelodie. Wir wollen Menschen darin unterstützen, wieder aus dem Inneren schöpfen zu können und ein glückliches, erfülltes Leben zu führen. Dazu braucht nicht jeder eine Psychotherapie – im Gegenteil: Wir sollten Anregungen bieten und wunderbare Übungen zeigen“, findet die Psychotherapeutin. Und genau das tun die beiden Fachleute

Boyesen und Bergholz mit ihren minimalen Bewegungsabläufen.

### Spüren Sie die Entspannung

Das folgende Training haben die beiden Experten in vielen Kursen erprobt. Teilnehmer, die unter Angst- und Stresssymptomen litten, wurden unmittelbar nach Abschluss des Kurses sowie zehn Monate später gefragt, was ihnen die Übungen gebracht haben. Im Durchschnitt waren die Ängste nur noch halb so stark – ein bemerkenswerter Erfolg. Probieren Sie es selbst!



### 2. Lippenpresser

Die folgenden vier Übungen gehen ineinander über: Pressen Sie die Lippen fest zusammen, und denken Sie dabei: „Ich sage nichts. Ich zeige nichts. Ich gebe nichts her.“ Merken Sie, wie sich die Gesichtsmuskeln anspannen?

## Spannungslöser im Stehen

### 1. Buddhagrüß

Legen Sie zu Beginn die Handflächen vor der Brust aneinander, Finger zeigen nach oben. Achten Sie darauf, dass auch die Ellbogen oben bleiben. Wenn es Ihnen möglich ist, pressen Sie gleichzeitig die Knie zusammen. Stellen Sie sich vor, Sie würden eine Walnuss mit den Handflächen knacken. Bleiben Sie für eine halbe Minute in der Haltung. Wenn Sie die Arme langsam vorstrecken, wird die Übung etwas anstrengender; dabei zeigen die Finger nach vorne. Dann Arme lockern.

Die Bewegungsabläufe des Körperkonzepts „Winning Moves“ lassen sich leicht erlernen. Nehmen Sie sich in den nächsten Tagen jeweils 15 bis 20 Minuten Zeit dafür – mehr ist nicht nötig. Wichtig ist bei allen Ausführungen der Wechsel zwischen Anspannung und Loslassen. Spüren Sie den Bewegungen innerlich nach.

Dabei gibt es kein „Richtig“ und „Falsch“. Bewerten Sie nicht, was Sie tun. Bewegen Sie sich vielmehr so, wie es Ihnen gerade in den Sinn kommt und gefällt. Und wenn Ihr Bauch irgendwann beim Training zu gluckern anfangen sollte, braucht Ihnen

das nicht peinlich zu sein. „Dann nämlich sind Sie auf dem richtigen Weg. Es ist ein Zeichen dafür, dass sich Ihr Körper entspannt hat und Ihre Lebensenergie zu strömen beginnt“, erläutert Bergholz. Chinesische Heiler nennen diese Energie Chi, bei den Yogis heißt sie Prana, und die Psychotherapeutin Boyesen spricht von „süßem inneren Strömen“.

Wenn Sie sich jetzt noch warme Socken anziehen, kann es losgehen. Machen Sie die Übungen in der beschriebenen Reihenfolge. Und bitte nicht vergessen, dabei zu atmen! ■



### 3. Kieferlöser

Lassen Sie den Unterkiefer los. Automatisch öffnet sich leicht der Mund. Vielleicht müssen Sie sogar gähnen. Unterdrücken Sie es nicht. Mit kleinen Mundbewegungen tun Sie so, als würden Sie etwas Leckerer kosten. Dadurch lockern Sie Mund und Kiefer. „Weil der Kiefer mit dem Becken energetisch verbunden ist, geht dieser Entspannungsprozess bis in den Bauch“, erklärt Bergholz.



### 4. Hüftschwinger

Lassen Sie jetzt auch das Becken los. Sanft schwingt es hin und her. Das Schwingen überträgt sich auf den ganzen Körper. Wenn Sie wollen, stützen Sie die Hände in den Hüften, um die kreisende Bewegung des Beckens stärker zu spüren. Kiefer und Mund bleiben locker – so wie Sie es in Übung 3 trainierten.



### 5. Schulterspiel

Wer Lust hat, kann jetzt abwechselnd oder gleichzeitig die Schultern heben und senken. Der Mund unterstützt weiterhin den Prozess des Lockerns. Setzen Sie die gesamte Übung etwa zwei Minuten fort. ➤



## 6. Ellbogenboxen

Mit den Ellbogen der angewinkelten Arme abwechselnd nach links und rechts hinten boxen, Kopf und Körper gehen mit. Denken Sie dabei: „Hau ab! Mach Platz! Lass mich in Ruhe!“ Damit lockern Sie die Enge um den Brustkorb, der Atem kann wieder freier fließen. Wenn möglich, atmen Sie bei jedem kräftigen Kick aus. Sie können auch Laute dabei ausstoßen. Achten Sie darauf, dass der Kiefer schön locker bleibt. Spüren Sie, wie Ihr Körper mitgeht?



## 7. Auf der Stelle laufen

Jetzt sollten Sie sich richtig anstrengen. Wechseln Sie langsam von einem Bein auf das andere, als würden Sie sich irgendwo anschleichen. Ziehen Sie die Knie dabei möglichst hoch an die Brust. Nicht springen! Atmen Sie bei dieser Belastung kräftig aus. Kiefer schön locker lassen. Machen Sie die Übung mindestens zwei Minuten lang.



## 8. Auspendeln

Schwingen Sie die Arme mit kleinen Drehbewegungen des Körpers hin und her. Sie fühlen sich wohl, und die Bewegungen sind wunderbar entspannend. Lassen Sie jetzt auch Ihr Becken los. Das Schwingen überträgt sich auf den ganzen Körper. Die Gedanken und Bilder, die Ihnen dabei möglicherweise in den Sinn kommen, lassen Sie weiterziehen.



## 9. Rad fahren

Legen Sie sich hin. Beginnen Sie nun, mit raumgreifenden Bewegungen in der Luft Rad zu fahren. Gehen Sie ruhig bis an die Grenze Ihrer Kräfte. Gönnen Sie sich zwischendurch kleine Verschnaufpausen. Dann strecken Sie die Beine mit der Ferse nach oben in die Luft, Becken bleibt am Boden. Mit jedem Atemzug recken Sie die Ferse höher in Richtung Zimmerdecke. Dabei ist Durchhaltewille nötig.



## 10. Beinschwinger

Erholung! Die Beine im Liegen aufstellen und die Knie mehrmals locker auseinander fallen lassen. Das geht fast von selbst. Bei Stressgedanken beginnen Sie noch einmal mit dem Radfahren und Strecken. Zum Schluss bequem auf die Seite rollen und entspannen wie auf Seite 71 gezeigt.

### Info

Wer einen Kurs besuchen möchte, kann über die Deutsche Liga für Angst- und Stresslösung (DLAS) Näheres erfahren. Tel. 061 63/91 20 21 Fax 061 63/91 20 23