



*Unsere Sitzhaltung soll stabil und angenehm sein. (2-46)  
Die stabile, angenehme Haltung erreichen wir durch Entspannung  
und die Ausrichtung auf das Unendliche. (2-47)*

Vielleicht bringt innere Harmonie und innere Bewegung mehr als angepasste Stühle, um auch bei sitzender Tätigkeit locker zu bleiben.



Beim nächsten aufrechten Sitzen:

- die Muskeln loslassen, Schultern, Beine, Gesicht, ...
- den Po auf der Unterlage niederlassen
- die fließende Bewegung der Wirbelsäule spüren, dann erst mit der Schreibtischarbeit beginnen
- bei kurzen Denkpausen diese Übung wiederholen, bis sie zur Gewohnheit geworden ist

## Bewegung und Psyche

Antonio Damasio (portugiesisch-amerikanischer Neurowissenschaftler) spricht von »somatischen Markern«. Alle Erfahrungen, die wir im Laufe unseres Lebens gemacht haben, zeigen sich in unserem körperlichen Ausdruck und beeinflussen die Entscheidungen, die wir in unserem weiteren Leben treffen werden. Er sagt: Körper und Geist stehen in einem unauflösbaren Zusammenhang und beeinflussen sich gegenseitig.

Dann ist es doch nur sinnvoll, die spielerischen Bewegungen und die damit verbundene Freude der frühen Kindheit wieder neu zu entdecken. Beobachten sie den Spaß, die Kreativität, die Kinder entwickeln, wenn es darum geht, neue Bewegungen auszuprobieren, kennenzulernen und sie zu Bewegungsmustern werden zu lassen.

In einer lustvollen Bewegung steckt Begeisterung über die eigene Person. Wir finden Zugang zu unseren Kraftquellen, die wir als kleine Kinder hatten.

Alfred Adler (Begründer der Individualpsychologie) soll gesagt haben: »Wir können feststellen, dass die Entwicklung des Seelenlebens an die Bewegung gebunden ist und dass der Fortschritt all dessen, was die Seele erfüllt, durch diese freie Beweglichkeit des Organismus bedingt ist.«

»Freie Bewegung«, die zur Seinsfreude führt.



## Bewegung und Selbstwertgefühl

Mit einem schlechten Selbstwertgefühl trauen wir uns auch wenig Bewegungsmöglichkeiten zu, sowohl in Richtung Körperbeherrschung als auch in Richtung Ausdauer und Kraft.

Eine vorsichtige Erweiterung des Bewegungsradius kann helfen, das Selbstwertgefühl zu steigern. Gut, wenn wir in dem Moment jemanden kennen, der uns etwas mehr zutraut als wir uns selbst.



## Bewegung und Gehirn

Inzwischen gibt es viele Untersuchungen, die den Zusammenhang zwischen Beweglichkeit und geistiger Fitness nachweisen.

Lernen ist mehr, als einen Gedächtnisspeicher zu füllen. Erst wenn die Gedächtnisinhalte kreativ untereinander verbunden werden können, stehen sie uns als Wissen zu Verfügung. Diese Verknüpfungen entstehen, wenn bei der geistigen Bewegung auch der Körper im Fluss ist. Bewegung schafft die Grundlage für die Umstrukturierung und Neubildung von Nervenzellen und Nervenverbindungen.

