

# BEWEGUNG MIT HERZ UND HIRN für ein Leben mit Freude und Sinn

Text und Grafiken: Petra Schleritzko

Immer wieder hören wir, dass wir uns mehr bewegen sollen. Wir sollen mehr Sport machen und aktiv sein, denn Bewegung ist Leben. Ja, Bewegung ist Leben. Aber welche, wieviel davon und zu welchem Zweck? Und wie fühlen wir uns dabei? Ist Bewegung gut, wenn wir uns dazu zwingen? Ist es gesund, wenn es lediglich der Pflichterfüllung dient? Und dann ist da noch die Frage nach dem „Wofür“: Damit wir länger leben? Damit wir in ein Gesellschafts-Klischee passen? Für ein gutes Gewissen?

In meiner langjährigen Berufserfahrung habe ich bei KlientInnen oft erlebt, dass eine Körperhaltung oder Bewegung, von der vom Kopf her klar ist, dass sie gut tun würde, nur schwer umgesetzt werden kann, wenn dabei unangenehme Gefühle, widerstrebende Gedanken oder im Extremfall emotional belastende Erinnerungen auftauchen. Wenn Körper und Gedanken nicht an einem Strang ziehen, sträubt sich etwas in uns. Manchmal sträubt es sich unbewusst, manchmal versuchen wir, es mit einem „Du musst aber!“ zu überrumpeln. Das kann funktionieren, bleibt jedoch in den meisten Fällen von kurzem Erfolg gekrönt und kann teuflisch mühsam sein.

Wie oft sagen wir uns: Jetzt muss ich endlich etwas tun. Ich soll diese Woche noch meine Übungen machen. Ich muss zu trainieren beginnen. Ich soll dieses und ich muss jenes. Wir setzen uns selbst unter Druck, legen uns die Latte höher als wir schauen können und zerpfücken uns dann in zerstörerischer Selbstkritik,

wenn wir die Hürden, die wir uns in den Weg legen, nicht bewältigen. Wir bauen uns selbst den inneren Widerstand und zerbröseln dann daran. Wir sind im Kampf gegen uns selbst.

Alle wollen Frieden. Und wer ist wirklich mit sich im Frieden? Wer ist mit seinem Körper zufrieden, mit seinen Leistungen, mit seinem Leben und freut sich rein an seinem Dasein?

## BEWEGUNGSFREUDE IST ANGEBOREN

Höre deinem Körper zu, wenn er dir mitteilt, was er braucht, fordere ihn, aber überfordere ihn nicht. Höre auf dein Herz, beachte deine Gefühle, bleib in Kontakt mit dir, und du wirst herausfinden, was dir heute in welchem Ausmaß guttut und was nicht.

Jeder Mensch ist geboren mit Bewegungsneugier, Bewegungsfreude und Lebensfreude, in Frieden mit sich selbst.

Jeder. Auch du. Und die Frage ist, wie es wohl wäre, diesem ursprünglichen Drang gerecht zu werden und wieder zu folgen. Wie es wohl wäre, wenn dein Impuls, das zu tun, bei dem dir das Herz aufgeht, wieder öfter gelebt werden würde.

## LEBENSBEWEGUNG WAHRNEHMEN

Bewegung ist Leben. Leben ist Schwingung. Schwingung entsteht durch einen lebendigen Wechsel von Höhen und Tiefen, von Auseinanderstreben und Zusammenziehen, von Geben und Nehmen. Auch die Bewegung, die uns am Leben erhält, die Atmung, ist ein Schwingungsprozess: eine Dynamik von Füllung und Leerung, die von außen eine Auf- und Abbewegung am Körper erkennen lässt.

Vielleicht ist heute einmal der Tag, an dem es stimmig ist, gemütlich auf der Couch zu liegen, und die eigene Atmung zu spüren, ihr zuzuschauen und zuzuhören:



### Was kannst du alles wahrnehmen, spüren und beobachten?

Wo überall bewegt sich dein Körper allein durchs Atmen?

Wieviel bewegen sich Bauch, Brustkorb, Rippen, Rücken oder sonstige Bereiche?

Wie ist das Verhältnis zwischen Ein- und Ausatmen?

Wie empfindest du das Tempo des Atemflusses? Verändert es sich im Laufe des Beobachtens?

Nimmst du Atempausen wahr, also Zeiten, in denen Stille herrscht?



Rundherum ist derzeit so viel in Bewegung, um nicht zu sagen, in Aufruhr und Unruhe. Wäre es nicht auch möglich, dass gerade jetzt, in dieser besonderen Zeit, Momente der Stille durchaus wertvoll, hilfreich und gesund sein könnten?

Geh in Bewegung, und zwar so, wie es dein Herz freut. Körperbewegung ist Seelenbewegung. Zwing dich nicht zu Sachen, die dir widerstreben, nur weil es „hip“ ist und weil es „alle“ machen.

### DU BIST EXPERTE FÜR DICH!

Sich gegen Gesellschafts-Trends zu stellen, kann ziemlich herausfordern, denn im tiefsten Inneren wollen wir Alle Teil einer Gemeinschaft und nicht ausgeschlossen sein. Und dieses Streben nach Zugehörigkeit hat letztendlich möglicherweise höhere Priorität, als das Wissen um die eigenen Bedürfnisse. Aber zu welchem Preis? Wir werden durch unser Umfeld immer wieder massiv beeinflusst und horchen mehr nach außen, als nach innen zu lauschen.

Es ist dein Leben, nur du kannst für dich wissen, was dir Spaß macht, was dir Freude bereitet und was für dich sinnvoll ist. Du kennst dich am besten! So lange wie du ist noch nie irgendjemand an deiner Seite gewesen! Du bist Experte für deinen Körper, deine Gedanken und deine Emotionen! Du weißt, wie du Freude in dein Leben bringen und es sinnvoll gestalten kannst!

### „BEWEGUNG MIT HERZ“

Die Art, wie wir uns bewegen, Sport betreiben, trainieren oder körperlich fit

halten, entscheidet, ob wir damit nur unseren Körper stärken, oder ob es auch unser Herz erfüllt und wir damit unser Leben mit Freude bereichern!

Menschen behaupten, sie wollen fit und gesund sein, teilweise ohne je überlegt zu haben, was das genau für sie bedeutet. Wie ist das bei dir?

### Was denkst du über deinen Körper?

Wie sprichst du mit ihm?

Wie geht es dir bei körperlicher Betätigung?

Was hindert dich daran, mehr Freude an Bewegung zu haben?

Welche Gedanken hast du bei deinen Übungen, beim Training, beim Sport?

Was läuft gut?

Was könnte öfter, was könnte weniger sein?



Sei ehrlich zu dir und nimm das, was dir spontan in den Sinn kommt. Wenn du lange überlegst, wie es klingen könnte, kommt es aus deinem antrainierten Verstand. Dieser kann wohl immer wieder hilfreich sein, nicht aber bei dieser Übung, wenn du davon profitieren willst. Deine spontanen Gedanken sind hier deine Helfer beim Erkennen, welche Einstellungen zum eigenen Körper, zu Bewegung, Fitness und Vitalität dir dein Leben erschweren könnten.

Aus meinen beruflichen und privaten Erfahrungen kann ich berichten, dass das Einbeziehen unserer Gedanken und Gefühle eine wichtige Komponente beim Bewegen darstellt. In einer kleinen empirischen Befunderhebung von 30 Personen habe ich Beweglichkeit und Kraft der Probanden beim Denken und Aussprechen von positiv bzw. negativ belegten Begriffen getestet. Hier ein Auschnitt der Ergebnisse:

- Beweglichkeit und Kraft verbessern sich beim Denken an positiv belegten Begriffen bei rund 2/3 der getesteten Personen und bleiben gleich bei rund 1/3 der getesteten Personen.
- Beweglichkeit und Kraft verschlechtern sich beim Denken an negativ belegte Begriffe bei rund 2/3 der getesteten Personen und bleiben gleich bei rund 1/3 der getesteten Personen.

Achte daher auf deine Gedanken, wenn du dich durchs Leben bewegst. Es macht definitiv einen Unterschied, welche Bilder und Worte in deinem Kopf herumtanzen.

## „BEWEGUNG MIT HIRN“

Will man neue Bewegungen lernen, oder entscheidet man sich, Fitness-Vorhaben umzusetzen oder sportliche Ziele zu verfolgen, ist es von Vorteil, die Sache strategisch anzugehen. Neues muss über frisch entstehende und vernetzende neurophysiologische Bahnung gefestigt werden. Alt-ausgediente Bewegungsmuster und überholte Überzeugungen sollen überschrieben werden, und damit verknüpfte Gefühle dürfen transformiert werden.

Und: Es macht Sinn, sich zu überlegen, welche Art der körperlichen Betätigung für einen selbst als sinnvoll erachtet wird. „Wer ein Warum hat, dem ist kein Wie zu schwer“, soll ja sogar schon Friedrich Nietzsche gesagt haben.

Sobald wir Sinnerfüllung erkennen, macht alles mehr Spaß, wir haben mehr Elan und halten länger durch. Die Arbeit geht uns leichter von der Hand, viele von uns



Foto: © Mandav - Shutterstock.com - 1704391624

stecken freiwillig Zeit und Energie in soziale Projekte, manche laufen sogar einen Marathon für den guten Zweck. Und vielleicht hast du in deinem Umfeld oder an dir auch schon die Beobachtung gemacht: so manche kommen dank ihrer Hunde in die Gänge, einige ältere Menschen bewegen sich deutlich mehr, wenn sie Enkelkinder im Kinderwagen in die frische Luft schieben dürfen, und vielen Schulkindern machen Exkursionen mehr Spaß, wenn sich das Erkunden alter Gemäuer als eine Abenteuer-Rätselralley entpuppt.

Vorsätze wie „Ich sollte was tun“ oder Empfehlungen wie „Du musst dich mehr bewegen“ verhalten viel schneller als dass sie irgendwo Fuß fassen könnten. Um wirklich regelmäßig in Bewegung zu kommen und auch dran zu bleiben, ist oft ein bisschen Gehirnschmalz nützlich, und es ist sinnvoll, ein paar Fragen auf den Grund zu gehen:

### Warum will ich dieses Bewegungs-Vorhaben jetzt umsetzen?

- Wofür ist es mir wichtig?
- Was will ich erreichen?
- Wie genau lautet mein Ziel?
- Was genau will ich wie und wann tun?
- Was, wenn einmal ein wichtiger Termin dazwischen kommt?
- Woran erkenne ich, dass ich mein Ziel erreicht habe?
- Womit belohne ich mich dann?
- Wie werde ich die Zielerreichung genießen?



Plane mit Herz und Hirn. Steck dir Hürden nicht zu hoch und Ziele nicht zu weit. Belohne dich für jede Anstrengung, die du gemeistert hast. Erlaube dir, kleine Schritte zu gehen und Erholungs-Pausen einzulegen, stolz auf dich zu sein und dich für dein Tun zu loben! Genieße deinen Weg und das Gefühl, dir etwas Gutes zu tun!

Jedes Leben ist in Bewegung. Und wenn du dir heute die Zeit nimmst, um genießerisch an einer duftenden Blume zu riechen, dann atmest du Leben ein und es bewegt dich – körperlich und seelisch.

Viel Freude dabei!



### Petra Schleritzko

Kinesiologin,  
Touch for Health  
Instructor,  
Physiotherapeutin,  
dipl. Mentaltrainerin,  
system. Coach,  
Lebens- und Sozial-  
beraterin i.A.u.S.

Ostergarten 27, 3580 Mödring  
T: 0699 106 25 006  
E: [petra.schleritzko@ganzheitlich-bewegt.at](mailto:petra.schleritzko@ganzheitlich-bewegt.at)  
[www.ganzheitlich-bewegt.at](http://www.ganzheitlich-bewegt.at)

Quellen und Buchempfehlung:  
Petra Schleritzko,  
Körper-Gedanken-Brücken -  
- Mediation zwischen Körperwelt und  
Gedankenreich  
ISBN 978-3-99139-314-6

