

Editorial

Liebe Leserin
Lieber Leser

Nehmen wir unseren Körper wahr, spüren wir, was wir brauchen und was wir nicht brauchen. Wir können so gesünder und stressresistenter leben. Im realen Kontakt mit anderen Menschen ist unser Körper die Basis der Kommunikation. Und auch zu unserer Umwelt stehen wir durch unseren Körper in einer vielfach vernetzten Beziehung und Abhängigkeit. Um es auf den Punkt zu bringen: Meinen Körper habe ich nicht – ich bin mein Körper!

Ich wünsche Ihnen ein anregendes Lesen.

Adrian Mühlebach



Mit dem Körper verbunden sein



Wir sind körperliche, emotionale und kognitive Wesen. Gestalten wir unser Leben im Bewusstsein für diese Ganzheit, wird diese für uns zum selbstverständlichen Daseinsgrund.

Wir schenken unserem Körper Aufmerksamkeit, wir achten auf unser körperliches Wohlbefinden, ein gutes Funktionieren unseres Körpers, auf sein Bedürfnis nach Bewegung und Regeneration, gesunde Ernährung, das Zusammensein und den Austausch mit anderen Menschen.

Unser Körper ist die materielle Basis unseres Daseins. Durch ihn nehmen wir unsere Gefühle wahr und durch ihn können wir denken. Der Körper bietet den im Gehirn entstandenen Emotionen eine Bühne, durch die wir die ausgelösten Körperreaktionen fühlen können; die Freude, die uns die Brust weitet, die Trauer, die in

unserem Hals einengt, die Wut, die in unserem Bauch steckt, die Angst, die uns erstarren lässt.

Gedanken werden in unserem Gehirn emotional bewertet und sind deshalb ständig von Körperreaktionen begleitet. Unser Körper denkt immer mit, wirkt als Resonanzraum unseres Denkens. Unser Denken, unsere Denkmuster in denen wir uns bewegen, wirken auf unseren Körper ein. So wirkt sich beispielsweise die Vorstellung unserer Rolle im gesellschaftlichen, beruflichen und familiären Kontext auf die Haltung und die Bewegung unseres Körpers aus. Umgekehrt nimmt unser Körper, durch seine Form, Größe, Beweglichkeit und Kraft Einfluss auf unser Fühlen und Denken. Ein großer, kräftiger, beweglicher Körper wirkt anders darauf ein als ein kleiner, schwacher, steifer Körper. >

Der Baum kann nur Früchte tragen, wenn er gute Wurzeln hat, die Wasser und Nährstoffe aus dem Boden holen.

In dieser Ausgabe:

Mit dem Körper verbunden sein	1
Verbunden mit Menschen	2
Verbunden mit der Umwelt	3
AZAT-Ausbildung	4

Und der Körper wirkt seinerseits auf die Emotionen und die Gedanken ein. Bewegen wir unseren Körper, machen einen Spaziergang, machen Sport oder gönnen uns eine Zeit der Entspannung, so wirkt sich dies auf unser Fühlen und Denken aus. Es verändert sich. Gute Ideen kommen uns beim Spazieren

in den Sinn, Ärger baut sich beim Sporttreiben ab, unsere Sicht aufs Leben verändert sich, wenn wir uns entspannen. Wir können unseren Körper als Ort der Selbstbestimmung begreifen. Wir können in unserem Lebensalltag innehalten und ihn mit seinen automatisierten Reaktionen wahrnehmen.

Wir können unerwünschte Reaktionen unseres Körpers loslassen (Anspannungen, Stressreaktionen), seine natürliche Ausdehnung im Raum zulassen und uns mit dem so neu organisierten Körper fragen: Was will ich? Was ist mir wichtig?

Verbunden mit Menschen



Steinzeitmenschen lebten nomadisierend in einer überschaubaren Gruppe von maximal 30-40 Individuen. Heute leben wir in einem komplexen Geflecht von Vernetzungen und Abhängigkeiten, welches sich über die ganze Erde erstreckt. Gleichzeitig hat sich unser Bezug zu den Menschen in unserer nahen Umgebung verringert. Die nahe Gruppe ist für unser Leben und Überleben nicht mehr von so großer Bedeutung. Der Austausch von Waren und Dienstleistungen wird immer anonym, und durch die Digitalisierung hat sich dieser Trend noch einmal beschleunigt.

Gemeinsam für das Überleben, den Fortbestand der Gruppe zu sorgen war einst das Prinzip, welches das Leben der Menschen bestimmte. Das einzelne Individuum sah sich als Teil der Gruppe. Sein Überleben hing vom Überleben seiner Gruppe ab. Da ging es um sehr konkrete, körperliche Dinge wie Nahrungsbeschaffung, Schutz vor Gefahren wie

Witterung, gefährliche Tiere oder feindliche Menschengruppen, um die Fortpflanzung, den Schutz und das Aufziehen der Kinder, das Zusammenleben in der Gruppe.

Zu großen Veränderungen kam es durch die Einführung der Landwirtschaft und noch einmal verstärkt durch die Industrialisierung. Sie führte zu einer Auflösung der Gruppe, welche den Bauernhof bewirtschaftete, zu neuen Formen des Zusammenlebens, zur Familie, zur Kleinfamilie und schließlich zum Leben als einzelnes Individuum. Der einzelne Mensch sah sich nicht mehr primär als Teil seiner Gruppe. Und damit veränderte sich auch sein körperliches Bezogensein auf andere Menschen.

Durch die Fortschritte der Technik ist die Kommunikation mit Menschen dank Mittel wie Telefon, Radio, TV, Computer und Smartphone auch nicht mehr an deren physische Präsenz gebunden.

Die digitale Technik drang in den letzten Jahrzehnten immer mehr in unser Leben ein. Was als Erleichterung des Lebens daherkam, wird jedoch zunehmend zur Bedrohung unserer Selbstbestimmung.

Es besteht die Gefahr, dass unser Leben immer mehr von Algorithmen bestimmt wird und nicht mehr von unseren freien Entscheidungen. Wir nehmen die Welt durch digitale Geräte wahr. Wir schauen mehr aufs Smartphone als auf die reale Welt. Wir verlieren den Bezug zur sinnlich erlebbaren Welt, zu den real anwesenden Menschen. Die sozialen Medien vermitteln uns Scheinfreundschaften, führen aber in der realen Welt zur Vereinsamung. Warum pflegen wir nicht wieder mehr die physisch reale Nähe zu Menschen, um Austausch zu haben, uns mitzuteilen, anderen zuhören, uns dabei eine eigene Meinung zu bilden, gemeinsam etwas zu erleben, an etwas zu arbeiten, Spaß zu haben, uns zu regenerieren?

Verbunden mit der Umwelt

Der Planet Erde mit seiner Oberfläche und seiner umhüllenden Atmosphäre ermöglicht unser Leben. Unsere Körper sind, an erdgeschichtlichen Zeiträumen gemessen, extrem kurzlebige Wesen. Das gilt für uns Menschen als Individuen, wie auch als Gattung. Wir sind heute daran die Bedingungen, welche unsere Existenz auf diesem Planeten ermöglichen (Boden, Wasser, Luft, Klima) zu zerstören.

Die jetzige Generation erlebt Hitzesommer, Wasserknappheit, Stürme, Überschwemmungen und dadurch verstärkte Migrationsbewegungen. Doch das ist erst der Anfang. Ändern wir unser Verhalten nicht, so wird sich das Klima weiter verändern. Für unsere Kinder und deren Kinder wird sich die Situation weiter verschärfen, die Verschlechterung der Lebensbedingungen wird in einem nicht mehr umkehrbaren Prozess weitergehen.

Das Leben der Menschen in der Steinzeit und der Agrarkultur war körperlich und sehr mit der Natur verbunden. Sie waren sich der Auswirkungen von Veränderungen in der Natur auf ihr Leben bewusst. Bei uns Menschen in der digitalisierten und globalisierten Welt ist dies nicht mehr der Fall. Wir leben in der Illusion der uneingeschränkten Verfügbarkeit von natürlichen Ressourcen. Wir sind uns unserer grundlegenden

Abhängigkeit nicht mehr bewusst. Wir sehen unsere Umwelt seit dem Beginn der Industrialisierung, also seit rund zweihundert Jahren, als Feld der Ausbeutung. Wir betrachten uns nicht mehr als Teil der Natur, sondern stellen uns ihr gegenüber, beherrschen sie, betrachten sie als unser eigen.

Sollen uns nachfolgende Generationen noch auf dem Planeten Erde leben können, ist eine Rückbesinnung auf uns als körperliche Wesen in ihrer ökologischen Vernetzung von existentieller Bedeutung. Unsere Vorfahren lebten näher an diesem Gleichgewicht. Schauen wir auf das Leben der Menschen in Zeit vor der Industrialisierung zurück, so sehen wir eine Lebensweise, welche ihre Lebensgrundlagen im Vergleich zu heute kaum zerstörte. Das Leben spielte sich für die überwiegende Mehrheit der Menschen vor allem lokal in der Gruppe (Bauernhof, Dorf) ab. Bereits in die nächste Stadt kam man selten bis nie. Doch einfach das Rad der Zeit zurückdrehen, das geht nicht, das kann für uns nicht die Lösung sein. Wir stehen an einem anderen Punkt der Geschichte. Und wir können unser heutiges Wissen und unsere Technologien nutzen, um eine neue Lebensweise zu entwickeln.

Die naheliegendste Veränderung wäre der Stopp unseres Überkonsums. Vieles von

dem, was wir heute tun, hat mit der Befriedigung von vermeintlichen, also nicht echten Bedürfnissen zu tun, wir bräuchten es also gar nicht zu tun. Doch unser Wirtschaftssystem bedingt, dass dauernd neue Bedürfnisse geschaffen werden, um immer mehr Waren und Dienstleistungen verkaufen zu können.

Was wir als Körperwesen zum Leben brauchen sind Luft, Wasser, Nahrung, Schutz vor Witterungseinflüssen und anderen Bedrohungen, ein Sozialleben, das uns körperliche Nähe, die Möglichkeit zur Fortpflanzung, Austausch, Anerkennung und Sinn gibt.

Wir entwickeln Vorstellungen unserer Welt, in welche wir unsere Bedürfnisse einordnen, ihnen Werte beimessen und mithilfe derer wir unser Verhalten steuern. Manche davon erweisen sich als nützlich, andere können uns auch schaden. Wir sind deshalb gefordert, sie immer wieder zu überprüfen und anzupassen.

Wir haben uns an die Vorstellung gewöhnt für unser Alter finanziell vorzusorgen. Warum sollten wir uns nicht auch daran gewöhnen, uns um unsere lebenssichernden natürlichen Ressourcen zu kümmern, indem wir unsere Vorstellungen von unserem Leben, von einem guten Leben so verändern, dass wir uns wieder als Teil der Natur betrachten?



Impressum

Herausgeber:

Ausbildungszentrum für
Alexander-Technik AZAT
Hasenbühlstrasse 18m
8910 Affoltern am Albis
Schulungsraum:
Obere Zäune 14
8001 Zürich

Redaktion:

Adrian Mühlebach (am)

Wir freuen uns über Ihre
Reaktionen auf das
Magazin:
info@azat.ch

Das neue Buch von Adrian Mühlebach:

Der Körper der ich bin Was wir durch unsere Körperwahrnehmung lernen können

Nichts ist uns näher, als unser Körper. Und doch sind wir uns dessen nur wenig oder gar nicht bewusst. Wir nehmen unseren Körper nicht oder nur schwach wahr. Wir sind uns nicht bewusst, welche entscheidende Rolle er in unserem Leben spielt, als Basis unserer Existenz, in der Regulierung unseres Wohlbefindens sowie in unseren Verhaltenssteuerung.

Die Körperwahrnehmung ist wissenschaftlich schwer fassbar, da sie einer objektiven Betrachtung nicht zugänglich ist, sondern nur in unserem subjektiven Bewusstsein existiert. In diesem Buch wird das

Thema deshalb aus der Sicht verschiedener Wissenschaften, der Philosophie, der Psychologie, der Physiologie und der Geschichte beleuchtet, um danach ihre Bedeutung für unser Leben zu reflektieren und ihren Nutzen angesichts der Herausforderungen unserer Zeit aufzuzeigen.

Eine bewusste und differenzierte Körperwahrnehmung ermöglicht uns ein waches Dasein, durch das Wahrnehmen des Körpers sowie seines Eingebunden-Seins die Umwelt. Sie erhöht unsere Kompetenz in der Entfaltung unserer Fähigkeiten und in

der Pflege unserer Gesundheit von der Kindheit bis ins Alter.

Als Methode für die Integration der Körperwahrnehmung in den Lebensalltag wird die Alexander-Technik dargestellt. Die Körperwahrnehmung dient dabei als Mittel für die bewusste Selbstorganisation, für den authentischen Umgang mit anderen Menschen, sowie als Zugang zur Erfahrung der eigenen Existenz in den Kreisläufen der Natur.

Das Buch ist online oder im Buchhandel erhältlich.

MIT DER AZAT-AUSBILDUNG ZUM ERFOLG

Die umfassende Berufsausbildung am AZAT integriert die ergänzenden Module in medizinischen, sozialwissenschaftlichen und berufsspezifischen Grundlagen, das Praktikum sowie die kompetenzorientierte Abschlussprüfung. Somit steht unseren Absolventinnen und Absolventen der Weg offen für die Registrierung bei den Krankenkassen und für die weitere Qualifizierung als KomplementärTherapeut/in mit eidgenössischem Diplom. Für den praktischen Einblick in unsere Ausbildung empfehlen wir den Besuch eines Informationsnachmittages.

NÄCHSTER TERMIN FÜR DEN BEGINN DES EINJÄHRIGEN BASISMODULS: 24. Oktober 2023

INFORMATIONSNACHMITTAGE (IMMER DONNERSTAGS 14.00-18.00 Uhr): 14. Mai, 15. Juni, 6. Juli, 24. August, 14. September

WEITERE INFORMATIONEN UND ANMELDUNG: WWW.AZAT.CH