

Klaus-Ingbert Wagner
Emotional Body Movement

Klaus-Ingbert Wagner

***Emotional
BODY
Movement***

*Mit dem Körper
die Seele bewegen*

NEUE  ERDE

Bücher haben feste Preise.

1. Auflage 2022

Klaus-Ingbert Wagner
Emotional Body Movement

© Klaus-Ingbert Wagner/Neue Erde GmbH 2022
Alle Rechte vorbehalten.

Umschlag:
Fotos: Siegfried Niebler
Illustration: Abbie/shutterstock.com
Gestaltung: Dragon Design, GB

Fotos im Buch: Siegfried Niebler
Modelle: Melanie und Jakob Großehagenbrock

Satz und Gestaltung: Dragon Design, GB
Gesetzt aus der Minion

Gesamtherstellung: Appel & Klinger, Schneckenlohe
Printed in Germany

ISBN 978-3-89060-802-0

Neue Erde GmbH
Cecilienstr. 29 · 66111 Saarbrücken
Deutschland · Planet Erde
www.neue-erde.de



Inhalt

EBM – Emotional Body Movement 7

Einführung 7

Wie dieses Buch entstand 9

Grundprinzipien 12

Die drei Bereiche der Existenz 12

Ganzheitlichkeit 14

Heilprinzipien 18

Die natürliche Heilkrise 18

Die einzelnen Heilprinzipien 21

Die Wurzeln der Übungen 23

Gestalttherapie 23

Tai Chi und Qi Gong 25

Grundstellungen 28

Grundprinzipien 28

Grundstellungen 34

Wichtige energetische Punkte 36

Geist, Bewusstsein und innere Haltungen 38

Das Körperbewusstsein 38

Innere Haltung 40

Das »Sich Überlassen« 41

Die Übungen 42

Übungen für Tiefe, Stabilisierung und Kraft 42

Urkraft – Ur 42

Ich Stärkung – Ich 47

Stabilität – Bomm 53

Übungen für Lebensfreude und Öffnung 57

Auftauchen – Waa 57

Das Herz öffnen – Jäää	61
Das Positive annehmen – Jaaa	68
Übungen für Aggression, Befreiung und Handlung	73
Auf den Punkt – Tto	73
Der Affe verteilt goldene Früchte – Aaa	79
Handeln – Jetzt	84
Die Stimme befreien – intuitiver Ton	90
Altes zurückgeben – Wwo	95
Übungen für Entscheidung und Klarheit	103
Den Kopf frei machen – Oaa	103
Entscheidungen	109
Sich für etwas entscheiden – Ja	114
Sich gegen etwas entscheiden – Nein	118
Die Praxis im Alltag	122
Übungsreihenfolgen	122
Allgemeines	122
<i>Intervall · Stimme · Balance der Pole · Atem · Konzentration</i>	
<i>· Vorübung · Anzahl · Grundsätzliches zu den Reihenfolgen</i>	
Beispiele	127
<i>Alle · Allgemein positiv · Bei starkem Stress und Aufregung ·</i>	
<i>Bei Traurigkeit und Niedergeschlagenheit · In die Handlung kommen</i>	
Rituale für wichtige Situationen	130
Die Kraft der Vorstellung	130
Beispiele	132
<i>Eine Entscheidung treffen · Vorbereitung auf ein unangenehmes Gespräch</i>	
Das Ritual	136
Kurzüberblick über die Übungen und Wirkungen	139
Nachwort	142
Über den Autor	143

Emotional Body Movement (EBM)

Einführung

Wenn Sie an Freiheit denken, was passiert dann in Ihnen? Ich frage nicht, was Sie denken, sondern, welche Gefühle Sie wahrnehmen und was Sie dabei im Körper spüren. Viele beschreiben ein Gefühl von Leichtigkeit in allen Gliedmaßen. Gleichzeitig geht der Atem wie von selbst und ein tiefer, befreiender Atemzug kommt von ganz allein. Dabei stellt sich ganz automatisch ein tiefes Gefühl von Freude ein, das viele im oberen Brustkorb wie eine aufsteigende Energie spüren. Gleichzeitig könnte man jauchzen vor Glück, und man hätte Lust, einfach so loszulaufen. Es passiert also etwas in unserem Körper, wenn wir denken, fühlen und handeln.

Das gleiche gilt natürlich genauso für Gefühle und Situationen, die die meisten von uns als negativ empfinden. Wenn wir uns gehemmt, traurig, ängstlich oder wütend fühlen, reagiert der Körper ebenfalls. Unter diesen Empfindungen sind: starke Muskelanspannung, Druck auf der Brust, Hitzegefühle, Kribbeln oder Kloßgefühle in der Kehle. Bei den Kloßgefühlen befinden wir uns schon bei unserem nächsten Helfer im Leben: unserer Stimme. Auch die Stimme würde oft auf diese intuitive Weise wie unser Körper reagieren, wenn wir sie lassen würden.

Der Schrei ist dabei wohl einer der ungehemmtesten Ausdrucksmöglichkeiten, die wir haben. Er setzt Energien frei, die vorher im Körper gebunden waren. Leider neigen wir dazu, diese Energien aufzustauen, bis es nicht mehr anders geht. Dann erst lassen wir einen Schrei los. Deshalb sind wir überhaupt nicht mehr geübt in der »Kunst« des Schreiens und der intuitiven Stimme. Wenn wir das wären, würden wir erkennen, dass es viele unterschiedliche Schreie

und Laute gibt, die die verschiedenen Zustände unseres Körpers und unserer Seele ausdrücken. Der Schrei steht für jede Art von Laut, der ausdrückt, was gerade in uns ist, bis hin zum ungehemmten »Sich-Ausschreien«. Das kann ein tiefes Knurren ebenso wie ein helles Juchzen sein.

Neben Stimme und Körperempfindung zeigt sich unsere Stimmung auch noch in einem weiteren Ausdrucksmittel, der Bewegung. Haben Sie schon einmal Kinder beobachtet, die voller Freude durch eine Blumenwiese springen? Diese Energie der ungezähmten freudigen Bewegung berührt einen schon beim Zusehen, so dass man eigentlich auch Lust hätte, mitzumachen. Aber nein, das geht doch nicht... Was würden die Leute sagen...

Sie sehen schon, auch Bewegung ist ein wichtiger Baustein unseres körperlichen Ausdrucks, und natürlich gibt es unermesslich viele Möglichkeiten, sich zu bewegen. Ich habe versucht, diese beiden grundlegenden Bereiche, Stimme und Bewegung, zusammenzuführen und habe dem System den Namen »Emotional Body Movement« gegeben.

Leider neigt unsere Gesellschaft dazu, unsere Beziehung zu unserem Körper zu torpedieren. Das Rationale, das Logische und das Nützliche werden betont, und der Körper wird als Erfüllungsgehilfe für diese Zwecke gesehen. Er hat dem rationalen Geist zu gehorchen. Was aber, wenn ich behaupten würde, dass es so etwas wie eine körperliche emotionale Selbstheilungskraft gibt, der wir uns überlassen können und die das gleiche Recht hat, wie unser Ratio und unser Wille? Das widerspricht natürlich unserer Vorstellung, immer alles unter unserer geistigen Kontrolle haben zu können. Bekanntlich machen Körper und Gefühle nicht immer das, was wir wollen. Wenn wir aber diese Kontrolle ununterbrochen aufrechterhalten, dann schneiden wir uns von dieser Selbstheilungskraft unseres Körpers ab. Und wir berauben uns auch eines großen Teils unserer Möglichkeiten und Potentiale.

Damit Sie mich nicht falsch verstehen: Es geht hier nicht um den Kampf gegen Kopf und Ratio. Der Verstand hat seine Berechtigung und wichtige Funktionen. Allerdings üben wir diese Teile unseres Bewusstseins im Alltag ständig, wir sind so erzogen. Um ein ganzheitlich

handelnder Mensch zu werden, gilt es, Körperempfindungen, Gefühle, Stimme und Bewegung wieder in einer sinnlichen, ganzheitlichen Weise wiederzubeleben. Wir haben verlernt, damit umzugehen. Um diesen Umgang wieder zu üben, habe ich in den letzten Jahren Übungen entwickelt, die Gestalttherapie (dazu später mehr), Körperpsychotherapie, Qi Gong und Tai Chi miteinander kombinieren. Es ist ein Übungssystem entstanden, das Sie dabei unterstützt, wieder in Kontakt mit den intuitiven Kräften Ihres Körpers zu kommen und sie wieder für sich nutzbar zu machen.

Wie dieses Buch entstand

Es war vor einigen Jahren im zeitigen Frühjahr, als ich meine alljährliche Zen-Woche absolvierte. Wenn Sie nicht wissen, was Zen ist: Böse Zungen behaupten, dass es eine ziemlich eintönige Mediationsübung ist, bei der es um *nichts* geht. Man sitzt den ganzen Tag schweigend auf seinem Meditationskissen, starrt die Wand an und atmet ein- und aus. Im Prinzip stimmt das auch. Allerdings würde ich es nicht schon seit 30 Jahren praktizieren, wenn es mich nicht weiterbringen würde. Durch die Stille und die Konzentration auf die Atmung versucht man in jedem Augenblick, im Hier und Jetzt zu sein und die Gedanken vorbeiziehen zu lassen.

Das hört sich einfach an, ist es aber nicht, das können Sie mir glauben. Das Ego, die Gedanken und nicht zuletzt die Probleme zu Hause sorgen dafür, dass man alles andere macht, nur nicht, in diesem Augenblick einfach ein- und auszuatmen. Der Verstand springt herum wie ein toller Affe, und ab und zu erhascht man ein paar Augenblicke der tiefen, lautlosen Stille, um die es geht.

Ich hatte schon Übungswochen, in denen diese Stille vorherrschte, nicht aber dieses Mal. Ich hatte Probleme von zu Hause mitgebracht, für die ich in mir keine Lösung fand. Wie ich es auch wendete, ich befand mich in einem Dilemma, und die beiden gegensätzlichen Stimmen redeten unaufhörlich auf mich ein. Wenngleich man beim Meditieren natürlich hauptsächlich meditiert, gibt es ebenso Phasen

der Bewegung. In dem Fall konnte man sich draußen schweigend bewegen. Ich stand unter großer Anspannung. Da waren die beiden Stimmen, und ich spürte sie in jedem Muskel. Es fühlte sich an, als würde diese verfahrenere innere Situation mich in jeder Faser meines Seins zusammendrücken. In dieser Situation krampfte sich mein Körper zusammen, mir schossen die Tränen in die Augen und ich stieß einen tiefen kehligen Schrei aus.

Dieser Zustand dauerte etwa zwei oder drei Minuten, aber dann stellte sich plötzlich ein totales Freiheits- und Klarheitsgefühl ein. Es war, als würde ich plötzlich über den beiden inneren Stimmen stehen und hätte eine dritte Position inne; mit Abstand und doch mit beiden Stimmen verbunden. Mir war wohl ein klitzekleines Erleuchtungserlebnis widerfahren. Da mir das nicht zum ersten Mal geschah, konnte ich die daraus folgende Stille und Klarheit gut annehmen. Ich praktiziere nun schon seit über 30 Jahren Tai Chi, Qi Gong und Zen Meditation, und mit psychotherapeutischen Verfahren arbeite ich seit über 20 Jahren. Schon lange hatte ich die Idee, aus den klassischen Qi Gong und Tai Chi Übungen ein System für Psychotherapie und Selbsterfahrung zu entwickeln, das die Klienten in bestimmten Situationen unterstützen könnte. Ich wollte jedoch die dahinterstehenden Theorien miteinander verknüpfen, was sich als schwierig und aufwendig herausgestellt hatte.

Kurzum, bis jetzt war nichts herausgekommen, weil mich lange Grübeleien und Formalien davon abgehalten hatten. In dem Zustand aber, in dem ich mich jetzt befand, spielte das alles keine Rolle mehr. Ich spürte einfach dem Schmerz nach, den ich gerade erfahren und auch gelöst hatte, folgte meinem Körper, seiner Bewegung und ließ den Laut wieder ertönen. Dann ergänzte ich die Bewegung noch durch Qi Gong Elemente, so dass eine in sich geschlossene und wiederholbare Übung daraus entstand. Voila – so einfach ging das. Innerhalb von drei Minuten war die Übung geboren, die Sie hier mit dem Namen »Urkraft« finden werden.

So ging es weiter: Immer, wenn ich im Leben eine Übung gebrauchen konnte, entstand sie aus der Situation heraus und hat sich als sehr wertvoll erwiesen. Natürlich habe ich die Übungen inzwischen in

meinem Tagesablauf eingebaut, oft geübt, verfeinert und mit Kursteilnehmern ausprobiert. Dennoch ist das System noch erweiterbar, und es werden mit der Zeit sicher noch einige Übungen hinzukommen.

