

Stillgestanden

Nein, es geht hier jetzt nicht zu den Soldaten, aber dennoch ist das Strammstehen eine gar nicht so schlechte Übung gegen all das, was wir so gerne vernachlässigen: gerade stehen, Schultern hoch oder runter usf. So extrem wie das Strammstehen wollen wir es natürlich auch nicht betreiben, aber ein bißchen schon:

Ü Stellen Sie sich doch bitte einmal still hin, die Füße berühren sich mit den Hacken, die Fußspitzen zeigen nach außen, aber nicht ganz einen rechten Winkel bildend. Beine bitte anspannen, so dass die Fußgelenke sich ebenfalls strecken. Dazu Bauch einziehen und Becken zurückziehen. Dabei kommt auch die Brust ein bißchen heraus. Die Arme hängen herab – was machen eigentlich die Ellbogen dabei? Die Hände hängen ebenfalls parallel zur Hosennaht, der Nacken ist straff gespannt, der Kopf aufrecht. Ja, da merkt man vielleicht auch ein bißchen, dass man Balance halten muß, die Körperrückseite ist also angespannt.

Und nun? Wie fühlen Sie sich? Wie stehen Sie da? Wie atmen Sie dabei? Durchaus mal anstrengend, und ein gutes Gefühl hat man auch nicht unbedingt dabei. Also, dann eben auch anders herum, loslassen und lümmeln. Wie könnte das gehen? Probieren Sie einfach mal aus, was Sie dabei mit den Füßen und Beinen, den Armen und Schultern, dem Kopf machen. Und wie der ganze Körper steht, nicht nur äußerlich, sondern auch innerlich. Wie fühlen Sie sich dabei? Auf welche Weise könnten Sie am ehesten Kontakt zu anderen Menschen aufnehmen?

Ü Am besten wäre also ein Stand genau zwischen beiden Extremen. Versuchen Sie es doch mal mit ein bißchen Bewegung, ausgehend von den Füßen. Wippen Sie indem sie die Füße auf dem Boden belassen, auch die Fersen, Knie und Becken federn mit. Zunehmend wird der ganze Körper mitgenommen, selbst die Atmung passt sich an. Sie können auch dazu übergehen und die Fersen vom Boden zu lösen, lassen Sie den Schwung dabei in den Boden fließen. Sie können auch federnd das Gewicht von einem Bein auf das anderen verlagern. Schließlich die Bewegung immer mehr ausklingen lassen, bis Sie wieder auf beiden Füßen gleich stehen. Und wie fühlen Sie sich nun? Fühlen Sie sich aufgerichtet? Wenn Sie diese Übung einmal verinnerlicht haben, können Sie sie sogar zwischendurch mal machen, am Telefon, beim Warten ...

Federn und Wippen fördern übrigens das Lösen von Verspannungen, sie werden locker gerüttelt, auch wenn Sie es nur ganz sachte machen (können). Und letztlich kommt man dabei in die Füße, die Aufmerksamkeit auf sie zu lenken, ein bißchen weniger Kopf.

Ellen Salverius-Krökel