

Thema - Stunde 02

Körpergefühl und Körperschwerpunkt

Hintergrundinfo

Unser Verhalten und unsere Gedanken beeinflussen unseren Körper und unsere Körperreaktionen beeinflussen wiederum unsere Stimmung.

Beispiel hierfür ist die **Übung Klatschimpuls**: wir sind aktiv, konzentriert und im Hier und Jetzt – dadurch entspannt sich unser Körper (die Atmung wird tief und frei, der Herzschlag ist ruhig, der Parasympathikus ist aktiviert) – und das beeinflusst unsere Gefühle: wir sind fröhlich oder zumindest ausgeglichen. (Wichtig: das funktioniert nicht immer, da negative Gefühle sehr haftend sein können, aber oft.)

Die Körperwahrnehmung ist somit wichtig, um Gefühle wahrzunehmen. Beim Bouldern ist die Körperwahrnehmung (v.a. der Körperschwerpunkt) besonders bedeutsam, um die Boulderposition zu stabilisieren. Deshalb sollte der Fokus darauf liegen, achtsam zu klettern und nicht auf dem Erfolg. Durch die achtsame Grundhaltung und die Wahrnehmung der eigenen Körperkraft und Körperkontrolle können auch die Gefühle positiv beeinflusst werden.

Ziel ist es, die Teilnehmenden anzuregen, diesen Zusammenhang in der Stunde zu beobachten.

Leitfragen

Was bemerkt ihr körperlich/geistig?

Wie fühlt sich euer Körper jetzt an?

Wie fühlt sich eure Atmung an? (tief? frei?) Wo seid ihr mit euren Gedanken? (bei Problemen?) Wie ist eure Stimmung? (traurig?)

Wieso brauche ich überhaupt Körperwahrnehmung? (um nicht „das Gleichgewicht zu verlieren“)

Habt ihr wahrgenommen, wie ihr euren Körperschwerpunkt verändern konntet?

Wo spürst du deine Mitte?

Lernziele

Einfluss (körperlicher) Aktivierung auf Stimmung/Gedanken kennenlernen.

Zusammenhang zwischen Verhalten – Gedanken – Körper - Gefühlen verstehen.

Körperwahrnehmung als notwendige Voraussetzung, um Gefühle wahrnehmen zu können.

Achtsamkeit und Offenheit als Möglichkeit, Gefühle positiv zu beeinflussen (im Gegensatz zu Erfolgsorientierung und Selbstbewertung).