

DYNAMISCHE STABILITÄT

und Handeln aus der Mitte

Raus aus den Gewohnheiten!

VON NADJA ZÖCH-SCHÜPBACH

Plötzlich war alles anders. Raus aus der täglichen Alltagsroutine – raus aus Gewohnheiten! Rein in coronabedingte Lock-downs, sozialen Rückzug und Unsicherheit. Für die einen war es ein Durchatmen vom stressigen Alltag, für andere eine sanfte Konfrontation mit sich selbst und für wieder andere eine Zeit massiver (Existenz-)ängste und Anspannung.

Bereits wenn wir gewohnheitsgemäß unsere Hände falten und dies dann in ungewohnter Weise machen, fühlt es sich – solange wir es nicht täglich machen – fremd an; und noch mehr, wenn wir nicht mehr unseren Gewohnheiten im Alltag nachgehen können. Der Kontrollverlust und das gefühlte „Keine-andere-Möglichkeit-Haben“ führen bei vielen zu einer großen Dysbalance, die sich psychisch beispielsweise durch vermehrte Ängste oder depressive Episoden zeigt, aber auch körperlich durch Verspannungen, Schmerzen und andere körperliche Beschwerden. Wenn sich im Außen etwas verändert, muss auch eine Veränderung in uns als Anpassungsprozess stattfinden, um zurück ins Gleichgewicht zu kommen – egal, ob wir die neuen Bedingungen gut finden oder nicht. Nur so kann sich eine dynamische Stabilität einstellen. Veränderung bedingt Anpassung. Und da nichts stabil ist außer Veränderung, ist dies ein ständiger Prozess.

Diese „feldenkraisische Haltung“ führte während der Pandemiezeit dazu, dass ich auf-

Die Sonne am Morgen begrüßen



In die Mitte kommen

grund der Einschränkungen von außen nach neuen Möglichkeiten suchte, wie ich trotzdem das tun konnte, was mich begeistert. Ich landete in der digitalen Welt und lernte den Umgang mit Zoom, besuchte Webinare zum Thema digitales Unterrichten und startete mit ersten Onlinekursen und Einzelstunden. Etwa die Hälfte aller Teilnehmer*innen teilte meine Begeisterung für die digitalen Möglichkeiten und die sich daraus ergebenden Vorteile. Ortsunabhängig und ohne Wegzeit an einem Seminar (oder eben Webinar) teilnehmen zu können. Klient*innen schätzten es auch, die Audioaufnahmen der Stunden zu bekommen. Daraus ergab sich auch, dass Klient*innen mir „live“ ihren Arbeitsplatz zeigen konnten, und wir so auf „ihrem“ Bürostuhl die Haltung anschauen und Sitzmöglichkeiten ausprobieren konnten (z. B. Kissen als Stütze vs. keine). Auch Vorher-Nachher-Bilder auf dem Stuhl kristallisierten sich durch das digitale Setting als neue Möglichkeit heraus.

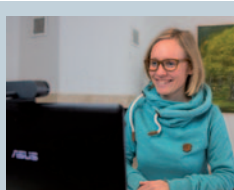
■ Was tut mir gut?

Durch die Einschränkungen während der Pandemie und das reduzierte Leben im Außen kam es bei meinen Klient*innen durch die Wahrnehmung des Unterschieds zwischen dem gewohnten und dem neuen coronabedingten Alltag auch vermehrt zu Fragestellungen wie: „Was ist mir wirklich wichtig in meinem Leben? Was tut mir gut?“ Viele suchten sich aktiv einen neuen Weg der Lebensgestaltung durch dieses Innehalten; es durfte sich auch einiges ordnen, um wieder in ihre wirkliche Mitte zu kommen. Dafür bin ich sehr dankbar – und lege nun noch bewusster meinen Fokus im therapeutischen Setting auf das, Handeln aus der Mitte heraus, die dynamische Stabilität und das Experimentieren mit Möglichkeiten. Damit jeder für sich selbst entscheiden lernt, was sich am leichtesten anfühlt und so das Vertrauen in den inneren Kompass stärkt, wenn im Außen vieles unplanbar erscheint. Methodisch habe ich beschlossen, das digitale Setting neben physischen Kontakten in der Praxis weiter zu nutzen für Webinare zu ganzheitlicher Gesundheit durch Verbindung zwischen Körper und Psyche. Und wie sieht Ihre dynamische Stabilität in der bewegten Zeit voller Veränderungen aus? ■

DIE AUTORIN

Nadja Zöch-Schüpbach

Feldenkrais Practitioner und Fachpsychologin für Psychotherapie FSP in der Ostschweiz.



Alle Bilder: © Wolfgang Zöch

Mehr hier: www.mymoveart.ch und www.justbe.care