

Körperlesen – Bodyreading

Die Einbeziehung des Körpers in Kommunikations-, Erkenntnis- und Entwicklungsprozesse

Körpersprache kann wie eine Fremdsprache erscheinen, die wir zwar alle ununterbrochen sprechen, deren Bedeutung aber nicht immer leicht zu lesen und richtig zu verstehen ist. Denn Körpersprache ist non-verbale Kommunikation, die hauptsächlich unbewusst wirkt. Dieser Bildungsurlaub erforscht das Körperlesen vornehmlich mit Innerer Achtsamkeit, Intuition, spielerischen Experimenten und überraschenden Körper- und Wahrnehmungsübungen. Die Vorgehensweise ist von den Prinzipien der Hakomi-Methode getragen: achtsam, würdigend und erfahrungsorientiert.

Einerseits kann Körperlesen wertvoll sein, um sich, wie ein Schauspieler, in andere hinein zu versetzen oder, um andere zielgenauer zu motivieren, zu führen, sie erfolgreich zu beraten und zu begleiten oder tiefere Beziehungen mit Menschen einzugehen. Andererseits kann ich auch meinen eigenen Körper lesen und ihn wie einen weisen Ratgeber wahrnehmen: er signalisiert häufig Hinweise mit persönlicher Bedeutung; seine Reaktionen geben Anhaltspunkte darüber, wer mein Gegenüber ist; mein Körper kennt und zeigt mir meine Grenzen auf und oft versucht er, mir Wege zu guten Lösungen zu weisen.

Der Körper lügt nicht. Und er drückt nicht nur in unverfälschter Weise aus, wie wir uns jetzt gerade fühlen sondern auch, welche Persönlichkeit und welcher Typ in uns stecken. Denn all unsere Lebenserfahrungen haben den Körper seit Kindertagen geprägt und unsere Grundanschauungen über uns Selbst, die Anderen und unsere Weltsicht spiegeln sich in ihm wider: in der Haltung, den Bewegungen, den Spannungszuständen, der Energieverteilung im Körper und in seiner Empfindungsfähigkeit. Der Körper drückt unser Unbewusstes in unverwechselbarer Weise aus.

So kann mit dem Körperlesen direkt Kontakt auch zu frühen, oft unbewussten Erfahrungen und den daraus gebildeten Anschauungen aufgenommen werden. Diese Anschauungen und Kernthemen warten oft nur darauf, erweitert oder aufgelöst zu werden.

Die Ursprünge des Körperlesens gehen auf Wilhelm Reich und seine körperbezogene Psychotherapie zurück. Seine Landkarten von menschlichen Typen bilden die Grundlage dafür, Körpersprache besser zu verstehen und in Kommunikations-, Beratungs- und Heilungsprozessen gewinnbringend einzusetzen. Ein eigenes Skript gehört mit zum Angebot.

Kurzankündigung

Einerseits kann Körperlesen wertvoll sein, um sich in andere hinein zu versetzen, andere zielgenauer zu motivieren, zu führen, sie erfolgreich zu beraten und zu begleiten oder tiefere Beziehungen einzugehen. Andererseits kann ich meinen eigenen Körper wie einen weisen Ratgeber wahrnehmen. All unsere Lebenserfahrungen haben den Körper seit Kindertagen geprägt und unsere Grundanschauungen vom Selbst-, Fremd- und Weltbild spiegeln sich in ihm wider. Dieser Bildungsurlaub erforscht das Körperlesen vornehmlich mit Innerer Achtsamkeit, mit Intuition, spielerischen Experimenten und überraschenden Körper- und Wahrnehmungsübungen. Dadurch ergeben sich eine Vielzahl von neuen Sichtweisen, heilsamen Erfahrungen und der Integration des Körpers in Kommunikations-, Erkenntnis- und Wachstumsprozesse. Die Vorgehensweise ist von den Prinzipien der Hakomi-Methode getragen: achtsam, würdigend und erfahrungsorientiert.