

Petra-Sophie Schlegel

Loheland-Gymnastik – zeitgemäßer denn je!

Grundzüge der Loheland-Gymnastik

Wir befinden uns in einer Zeit des Umbruchs. Man braucht nicht nur die täglichen Nachrichten zu lesen, um sich dessen bewusst zu werden. Ganze Systeme brechen zusammen, einige Werte schwinden, andere werden neu entdeckt und keiner weiß so richtig, worauf er noch vertrauen kann und worauf nicht.

Die Loheland-Gymnastik wurde, auf Basis der anthroposophischen Menschenkunde, in den 20er Jahren des letzten Jahrhunderts von Hedwig von Rhoden (10. 12. 1890–25. 3. 1987) und Louise Langgaard (9. 1. 1883–4. 11. 1975) in Loheland bei Fulda entwickelt. Auch damals waren es „bewegte Zeiten“. Vielleicht gerade deshalb unterwirft sich die Loheland-Bewegung keinen starren Übungsanweisungen. Ihre Gründerinnen haben im Gegenteil versucht, die Grundlage von Bewegung zu verstehen und sie stets individuell und situativ im menschlichen Organismus erfahrbar zu machen.

Die Loheland-Gymnastik lebt durch die Bewegung selbst. Stets muss oder besser darf sie vom Ausübenden selbst geschaffen werden. Er hat so die Möglichkeit, den für ihn im Moment des Handelns wichtigen und richtigen Prozess in Gang zu setzen.

Eine Lebensgrundlage

Die Loheland-Gymnastik kann heute auf eine fast 100-jährige Tradition zurückblicken. Sie ist eine der ältesten Gymnastikformen, die wir in Deutschland haben. In den letzten Jahrzehnten hat sich im Bereich Gymnastik einiges „bewegt“. Es sind vielfältige neue Ausrichtungen entstanden, um die Menschen zu überzeugen, etwas für sich zu tun. Hierbei wurde oft unter den Gesichtspunkten „Was gerade gut ankommt“ oder „Was sich gut vermarkten lässt“ gehandelt. Diese Trends kamen und gingen, nur wenige konnten sich jedoch nachhaltig durchsetzen und den gewünschten Nutzen und Erfolg sowie Qualität bringen.

Die individuelle Ausprägung der Loheland-Gymnastik hingegen hat auch die schwierigsten Zeiten überdauert. Durch ihre grundlegenden und umfassenden Bewegungsmöglichkeiten kann sie immer wieder neu den Anforderungen der Zeit und des Ausübenden gemäß weiterentwickelt werden. Wer die Loheland-Gymnastik einmal erfahren hat – denn nur durch das persönliche Erleben kann sie wirklich verstanden werden – spürt deutlich ihre Besonderheit.

Meinen Klienten, Kolleginnen und mir dient die Loheland-Gymnastik als Lebensgrundlage. Durch ihre Vielschichtigkeit ist sie sowohl im beruflichen Bereich als auch im täglichen Leben einsetzbar. Wer Loheland-Gymnastik ausübt, schöpft aus der „reinen Quelle der Bewegung“!



Petra-Sophie Schlegel ist Staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin, Examen 1996 in Loheland, arbeitet in eigener Praxis für Körperarbeit und Coaching und unterrichtet Loheland-Gymnastik am AMEPA-Ausbildungszentrum (www.amepa-zentrum.de).

Loheland-Gymnastik ganz konkret

Bewegung ist als lebenslanger Erkenntnisweg zu verstehen. Vielleicht hat Louise Langgaard Bewegung am treffendsten mit dem Satz beschrieben:

„Bewegung ist ein Element des Lebens, pflegen wir Bewegung, so pflegen wir den Menschen in einem umfassenden Sinn.“

Charakteristisch für die Loheland-Gymnastik ist, dass sie weder messbar leistungsorientiert noch ausdrucksorientiert ist. Sie ist als Bewegungsschulung zu verstehen, welche Wert auf individuelle Bewegungs- und Persönlichkeitsentfaltung legt. Der Übende erlangt Beweglichkeit auf allen Ebenen seiner Entwicklung, welche sich positiv im Umgang mit Menschen, im Denken und Handeln auswirken kann. Wichtig sind eine Haltung von innerer und äußerer Achtsamkeit und Präsenz sowie eine forschende und fragende Grundhaltung.

Grundelemente des Loheland-Bewegungsansatzes sind

- ◆ **Das belebende Element:** bewegtes Erleben von gegensätzlichen Raumeskräften wie zum Beispiel Schwere und Leichte, innen und außen
- ◆ **Das ordnende Element:** meist statisches Erleben von gegensätzlichen Raumrichtungen wie oben – unten („Das Aufrechte“), rechts – links („Das Umfassende“) und vorne – hinten („Das Wirkende“)
- ◆ **Das verbindende Element:** rhythmisches, atmendes Erleben der Wechselwirkung zwischen den Polaritäten belebendes und ordnendes Prinzip

Konkret lernt der Ausübende mit der Loheland-Gymnastik zunächst in einfachen Übungen seine eigenen Bewegungsmöglichkeiten kennen. Grundlage bilden gymnastische Bewegungen wie Gehen, Laufen, Springen, Schwingen, Ringen sowie Übungen mit Geräten wie Stab, Ball oder Gewichten.

Im Erleben der verschiedenen Bewegungsmöglichkeiten wird sich der Ausübende in wahrnehmender Weise seiner eigenen Bewegungsmuster oder auch der der Mitübenden bewusst. Er kann so ein physisches, aber auch seelisches Gleichgewicht zwischen sich und seiner Umwelt entwickeln. Wichtig ist zu betonen, dass zu keiner Zeit mit Spiegeln gearbeitet wird. Der Übende darf stets seiner eigenen Wahrnehmung und Intuition vertrauen.

Die Loheland-Gymnastik kann auch im Fall von Krankheiten oder Störungen des Bewegungsapparates erfolgreich eingesetzt werden. Wie wir mit unserem Körper umgehen, uns halten, zeigt nach der Loheland-Theorie unsere Einstellung zu uns selbst.

Jahrelange Anspannungen und körperliche Untätigkeit können zu negativen Gewohnheiten führen, die uns schaden.

Die Methode Loheland baut auf dem Körper entsprechenden Bewegungen auf, die, richtig ausgeführt, Stress oder Störungen im Bewegungsapparat entgegenwirken. Der Ausübende wird in der Loheland-Gymnastik dazu angeregt, seine Haltungs- und Bewegungsgewohnheiten zu beobachten. Ziel ist es, körperlich dysfunktionale Gewohnheiten abzulegen, damit das physische Gleichgewicht im Organismus wieder hergestellt wird. Rückenschmerzen, Knieprobleme, Bandscheibenschäden oder Hüftgelenkfehlstellungen sind nur einige „Störungen“, welche durch die Loheland-Gymnastik nachhaltig gelindert werden können. Unterstützend hierzu kann auch die Loheland-

Massage eingesetzt werden, welche in engem Zusammenhang mit der Gymnastik entwickelt wurde.

Die Loheland-Gymnastik eignet sich aber nicht nur im physischen Krankheitsfall, sondern ist auch hervorragend im präventiven Bereich einsetzbar. Ein gesundes Körperbewusstsein, welches durch das regelmäßige Ausüben der Loheland-Gymnastik erreicht wird, ist die beste Prävention!

Bewegungs- und Persönlichkeitsentfaltung

Bewegung an sich kann nicht erlernt werden, sie wird mit uns geboren. Deshalb ist das Verständnis der Loheland-Bewegung so individuell wie jede einzelne Persönlichkeit und wird durch diese geprägt. Sie wird den spezifischen Bewegungsmöglichkeiten des Ausübenden in umfassendem Sinn gerecht. Die Loheland-Gymnastik basiert auf der Überzeugung, dass der Mensch ein Organismus ist, in dem alle geistigen, seelischen und körperlichen Prozesse untrennbar miteinander verbunden sind.

Wer die Loheland-Gymnastik einmal erlernt hat, verfügt über die Fähigkeit „Bewe-

gung in ihrer reinen Form“ zu erkennen. Das umfassende Verständnis von Bewegungsfluss, Bewegungsdynamik, Bewegungszusammenhängen, Bewegungsqualitäten etc. bildet die Grundlage für die Arbeit am und mit dem Menschen. Durch den individuellen Ansatz muss der Lehrende bei jedem einzelnen Teilnehmer stets extrem aufmerksam für dessen Bewegungsabläufe sein. Nur so kann er einen Übungsweg entstehen lassen, der es dem Ausübenden ermöglicht, seine selbst gewählte Aufgabe besser zu erfahren, zu erkennen und Schritt für Schritt zu seinem Ziel zu finden.

Die Bewegungsentfaltung und Bewegungsbefreiung, die durch die Loheland-Gymnastik erfahren wird, ist somit gleichzeitig auch oft ein Erkenntnisweg zur Persönlichkeitsentfaltung. Ich setze sie daher ganz konkret auch im Einzel- und Gruppen-Coaching ein.

Loheland-Gymnastik und Coaching

Die Loheland-Gymnastik wirkt sowohl im Körper als auch in der Psyche. Alle Bewegungsmöglichkeiten können so eingesetzt

werden, dass sie entweder konkrete körperliche oder psychische Anstöße geben. Da der Übende die Bewegungen stets nach seinem eigenen Empfinden ausführt, entsteht zu keiner Zeit eine Bevormundung oder ein Eingreifen des Lehrenden in dessen Physis oder Psyche. Der Lehrende gibt grundsätzlich nur Hilfestellungen oder Anregungen, sodass der Ausübende stets aus seinem eigenen, momentanen Bewegungsempfinden heraus agiert.

Beispiele aus der Praxis

Ein Methodenansatz ist, gemeinsam mit dem Einzelnen oder der Gruppe ein Thema zu finden, das man „bewegen“ möchte. Dies kann sowohl einen körperlichen wie auch einen psychischen Ansatz haben. Günstig ist, sich einen Begriff zu wählen, welcher für den Einzelnen oder die Gruppe das Thema am Besten symbolisiert. Zunächst stelle ich ein Beispiel aus der Praxis mit einer Gruppe dar.

◆ Ein siebenköpfiges Team, welches seit zwei Jahren miteinander arbeitete, spürte, bedingt durch verschiedenste Gründe, einen Vertrauensverlust in der Zusammenarbeit. Dieses Gefühl führte immer mehr zu einer Stagnation und gefährdete den Unternehmenserfolg. Um den Fortbestand ihrer Firma nicht zu gefährden, entschloss sich das Team zu einem Coaching auf Basis der Loheland-Gymnastik. Mittels klassischer Coaching-Tools war es nicht schwer den Überbegriff „Vertrauen“ zu finden. Ich lud die Teilnehmer nun dazu ein, verschiedenste Bewegungen allein und miteinander zu probieren. Durch meine Ermutigung wurde aus dem anfänglich schüchternen Bewegen ein interessantes und teilweise explosives Miteinander. Ich lud die Teilnehmer nun dazu ein, einen Bewegungsmoment zu finden, welcher jedem Einzelnen zum gewählten Thema „Vertrauen“ am bedeutsamsten erschien. Auf diese Art ergaben sich vielfältige Ansatzmöglichkeiten. In den folgenden Stunden verfolgten wir mit verschiedensten Bewegungsübungen zum Thema „Vertrauen“ einige dieser Ansätze. (Übungsbeispiel: Person A lässt sich nach vorne, nach hinten und zur Seite in die Arme von Person B fallen, die Abstände der Personen zueinander werden zunehmend vergrößert.) Der Anlass, das Gefühl des „Vertrauensverlustes“, konnte so nach und nach in ein wieder gefundenes Vertrauen und den Wunsch, sich auf dieser Basis wieder gemeinsam aktiv weiterzuentwickeln, übersetzt werden.

Ich führe noch ein Beispiel aus meiner Einzelarbeit mit Loheland-Gymnastik und Coaching auf. Eine Klientin, welche sich beruflich verändern wollte, suchte nach einer Möglichkeit, ihr Auftreten zu verbessern.



Einzelarbeit mit Loheland-Gymnastik.



Übung mit dem „richtungweisenden Strahl“ des Stabes.

- ◆ Zunächst analysierten wir gemeinsam anhand von verschiedensten Bewegungsabläufen im Gehen, Laufen, Stehen und Sitzen, was genau die Klientin an ihrem Auftreten eigentlich für verbesserungswürdig hielt. Auf der Basis der anfänglich durchgeführten klassischen Coachingansätze entschieden wir uns für Übungen mit dem Gerät Stab. Loheland-Gymnastik-Übungen mit dem Gerät Stab („richtungweisend“) helfen, aus uns herauszugehen und unserem Willen eindeutig und klar Ausdruck zu verleihen. Es kristallisierte sich heraus, dass die Empfindung der Klientin daher rührte, dass sie sich eigentlich noch nicht sicher war, ob der neue Berufswunsch für sie wirklich der richtige sei. Im weiteren Verlauf des Coachings entschlossen wir uns zu Übungen mit

dem Ball („raumumhüllend“). Der Ball mit seiner in sich geschlossenen, ruhenden und doch bewegten Kugelform steht in klarer Polarität zum „Strahl“ des Stabes. Loheland-Gymnastik-Übungen mit dem Gerät Ball fördern Wandlung und Kreativität. In der weiteren Arbeit mit dem Ball spielten wir so verschiedene Berufsmöglichkeiten durch, bis sich letztlich ein konkreter Wunsch bei ihr zeigte. Anschließend überprüften wir das jetzige Empfinden der Klientin erneut mit einer Stabübung. Die Empfindung von „unsicherem Auftreten“ hatte sich durch ihre innere Klarheit nun gewandelt. Die Klientin fühlte sich stark und selbstsicher und wirkte so auch auf mich als äußeren Betrachter.

Mit meiner Arbeit hoffe ich, gerade in Zeiten des Umbruchs, in „bewegten Zeiten“ viele Menschen dazu anzuregen, mit Achtsamkeit und innerer Beweglichkeit die eigene Mitte zu finden. Denn so kann auch die größte Bewegungsdynamik als „Element des Lebens“ verstanden werden, welche immer auch den Raum für positive, neue Wege ermöglicht!

Loheland-Gymnastik erfahren und erlernen

Die Loheland-Gymnastik kann natürlich in Loheland selbst sowie auch bei vielen Loheländerinnen deutschlandweit erfahren werden. Ich selbst arbeite mit Körperarbeit und Coaching seit einigen Jahren in eigener Praxis in Montabaur. Am AMEPA-Ausbildungszentrum unterrichte ich die Loheland-Gymnastik und Massage im neuen modularen Ausbildungsgang zum Practitioner für Entspannung und Prävention, in welchem sie als Basisbewegungsform angelegt ist. Hier

ist es mir wichtig, ein grundlegendes Verständnis für die Charakteristika der Loheland-Gymnastik zu vermitteln. Die Teilnehmer erleben, erfahren und erkennen Bewegungsgrundlagen durch praktisches Üben, allein und in der Gruppe. Ihre Wahrnehmung wird in hohem Maße geschult, sodass sie befähigt werden, „Bewegung in gesunder Form“ zu erkennen, auszuüben und anzuleiten. Ich möchte sie anregen, die kreativen und individuellen Ansätze der Loheland-Gymnastik in ihrem eigenen Stil in ihren Alltag und ihre jetzige oder spätere Arbeit hineinzutragen. Mit meiner Arbeit am AMEPA-Zentrum möchte ich die Loheland-Bewegung an viele Menschen weitergeben, sodass alle deren unschätzbaren Wert nutzen können!

Petra-Sophie Schlegel

Tonnerrestraße 49, 56410 Montabaur

www.energiebalance.org

Fotos: Axel Stehenberg, Montabaur



Gymnastik

Zeitschrift für ganzheitliche Körper- und Bewegungsarbeit

Herausgeber: Berufsverband staatlich geprüfter Gymnastiklehrerinnen und -lehrer, Deutscher Gymnastikbund DGYMB e. V., Wasserschieder Straße 1, 55765 Birkenfeld/Nahe, Telefon: (0 67 82) 98 86 92, Telefax: (0 67 82) 98 86 94, dgymbgs@t-online.de www.dgymb.de

Verlag und Abonnementservice: Pohl-Verlag Celle GmbH, Herzog-Ernst-Ring 1, 29221 Celle, Postfach 32 07, 29232 Celle, Telefon: (0 51 41) 98 89-0, Telefax: (0 51 41) 98 89 22, verlag@pohl-verlag.com www.pohl-verlag.com

Bezugsbedingungen: Einzelpreis: 8,00 € zzgl. Versand, Jahresabo: 32,00 € zzgl. Porto.

Erscheinungsweise: vierteljährlich.

Die nächste Ausgabe „Gymnastik“ erscheint im September 2009.

Printed in Germany. ISSN: 1861-6399



Übungen mit dem Ball fördern Umwandlung und Kreativität.