

Nummer 4/2006

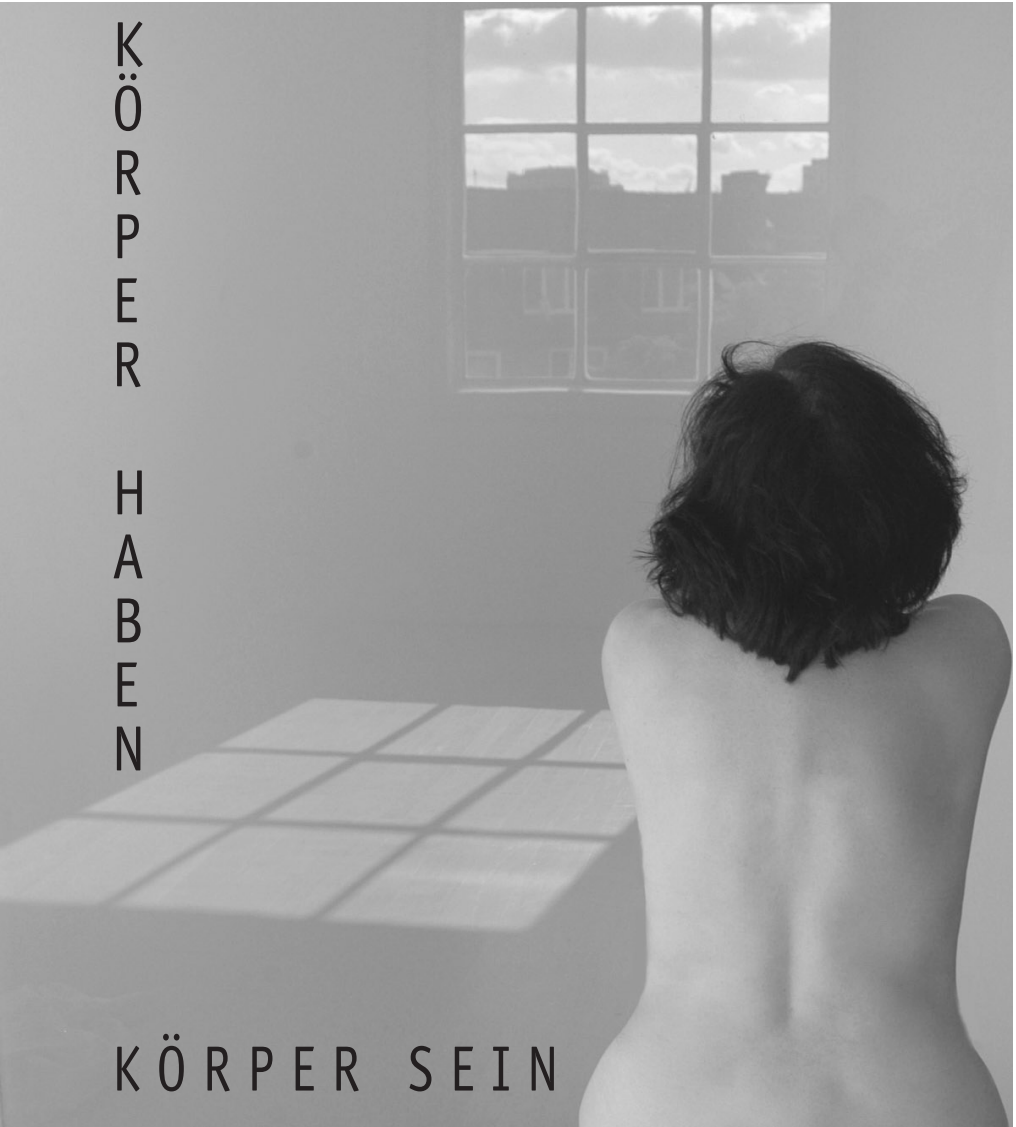
Frauen Wege



K
Ö
R
P
E
R

H
A
B
E
N

KÖRPER SEIN





Donnerstags in Schwarz

Es ist Abend, meine Gedanken wandern durch den Tag und ich bedenke das, was ich erlebt habe. Dann denke ich an den nächsten Tag und überlege was anliegt und schließlich wird es ganz praktisch – was ziehe ich an? Welcher Tag ist morgen? Donnerstag – also muss es Schwarz sein.

Neben den vielen Eindrücken, die ich aus Korea mitgebracht habe, hat sich eine Erfahrung besonders tief eingepägt: Bereits mit den Einladungsschreiben erhielten die Teilnehmerinnen die Bitte, am Donnerstag schwarze Kleidung zu tragen. Fast alle Frauen haben dies umgesetzt und so war das Bild am Donnerstag beeindruckend. Über 800 Frauen versammelten sich am Morgen zur Andacht, später in den Workshops, bei den Mahlzeiten und auch abends beim fröhlichen Feiern in schwarzer Bekleidung.

Warum am Donnerstag schwarz tragen? Diese Aktion des Weltbunds methodistischer Frauen wird seit einigen Jahren umgesetzt und weist auf das Anliegen des internationalen Gedenktages "Nein zu Gewalt an Frauen" hin.

Donnerstag schwarz tragen heißt, dass du es satt hast, Vergewaltigung und Gewalt in deiner Gesellschaft auszuhalten. Es zeugt von einer Sehnsucht nach einer Gesellschaft, in der wir alle unseren Weg in die Sicherheit gehen können - ohne Angst davor, zusammengeschlagen,

beschimpft, vergewaltigt oder wegen unserer sexuellen Orientierung oder politischen Zugehörigkeit diskriminiert zu werden. (Weltbund Methodistischer Frauen)

Am Donnerstag schwarz tragen – das ist ein unaufdringliches Zeichen, sich gegen Gewalt auszusprechen. Ob wir als Einzelne, unter Kolleginnen und Kollegen oder in der Einkaufspassage unterwegs sind oder ob wir als Frauengruppe in der Gemeinde zusammenkommen oder in einer großen Gruppe wie in Korea – Schwarz fällt auf und ein solches Bekenntnis auch.

Von einer Modeberaterin hörte ich einmal "Starke Frauen können gut Schwarz tragen". Wir sind starke Frauen. Lasst uns dies zeigen – zum Beispiel donnerstags in Schwarz.

Mehr dazu können Sie nachlesen in der Arbeitshilfe des Frauenwerks. Von Frauen für Frauen Nr. 12 - Ich soll mich nicht gewöhnen an Unrecht und Gewalt



Heike-Ruth Klaiber
Vorsitzende des Frauenwerks



Inhalt

Anleitung zur Körperwahrnehmung in der Bibel. Andacht <i>Ulrike Förster</i>	S.4
Kopf statt Körper: Über das Verhältnis zum Körper in der Kirche <i>Anke Neuenfeldt</i>	S.6
Auf meinen Körper hören heißt... <i>Monika Leyendecker</i>	S.10
Erfahrungen einer Körpertherapeutin <i>Barbara Hüfner-Kemper</i>	S.13
Frauen berichten: So bin ich im Einklang <i>Brigitte Navermann</i>	S.17
Einlassen auf das, was kommt Körperabdruck und Körpercollagen <i>Renate Gross</i>	S.19 S.20
Stolperstein	S.22
Eine Pause vom Alltag. Entwurf für die Praxis <i>Gertraude Schumacher</i>	S.23
Literaturtipps <i>Marliese Gräsle</i>	S.26
Dürfen wir bekannt machen: Regula Stotz	S.28
Aktuelles aus dem Frauenwerk	S.29
Berichte von Veranstaltungen	S.31
Veranstaltungen / Impressum	S.34

Herzlich willkommen

Körper - mit diesem Stichwort verbinden viele Jugend und Schönheit, Diätenwahn, Sexualität. Die Medien tragen dazu mit ihrer Fokussierung bei. Dabei haben wir eine christlich geprägte Kultur, die den Körper gerne verdrängte, alles Fleischliche und Materielle ausblendete, eben "Kopf statt Körper". Anke Neuenfeldt beleuchtet in ihrem einführenden Beitrag diesen Aspekt, der oft genug die Frauen traf.

Körperwahrnehmung und Körpererfahrung - nach diesen Themen wollen wir in dieser Ausgabe der *FrauenWege* vor allem fragen. Eine Körpertherapeutin und eine Atempädagogin geben dazu Impulse aus Ihrer Arbeit. "Ich bin Körper" - eine Erfahrung, die Frauen ganz unterschiedlich machen. Lesen Sie dazu die persönlichen Berichte. Und der Praxisentwurf zur Gestaltung eines Frauenabends lädt Sie und Ihren Körper ein zu einer Pause vom Alltag.

"Die Weisheit und Klugheit unseres Körpers spüren wir meist zu spät. Noch sind wir nicht geübt, mit ihm unser Leben zu gestalten." (Elisabeth Moltmann-Wendel)
Ich wünsche Ihnen, liebe Leserin (und lieber Leser), Bewusstheit, Achtsamkeit und Freude bei der Begegnung mit Ihrem Körper. Sie sind (auch) Körper. Ihr ganzes Leben lang.

Eine anregende Lektüre wünscht Ihnen im Namen des Redaktionsteams

Gertraude Schumacher





Anleitung zur Körperwahrnehmung in der Bibel

„Wohl eher nicht“ wird vermutlich die spontane Reaktion auf diese Überschrift lauten. Denn wer rechnet schon in den Heiligen Schriften des Judentums und des Christentums mit Äußerungen zum Körperbewusstsein? So etwas gehört schließlich in eine andere Art von Literatur. Irrtum! Zwischen dem Buch Kohelet und dem Propheten Jesaja sind acht Kapitel der Liebe, dem Gefühl, der

Sinnlichkeit, dem Körper gewidmet - das Hohelied (wörtlich: Das Lied der Lieder). In dieser Sammlung von Liebesliedern gibt es neben den vielen poetischen Einzelbildern auch drei so genannte „Beschreibungslieder“, die den Körper des oder der Geliebten ausführlich beschreiben und seine Schönheit überschwänglich preisen. Das hört sich zum Beispiel so an:

„Ich beschwöre euch, Jerusalems Töchter: Wenn ihr meinen Geliebten findet, sagt ihm, ich bin krank vor Liebe...“





...Was hat dein Geliebter den andern voraus, du schönste der Frauen? Was hat dein Geliebter den andern voraus, dass du so uns beschwörst?

Mein Geliebter ist weiß und rot, ist ausgezeichnet vor Tausenden. Sein Haupt ist reines Gold. Seine Locken sind Rispfen, rabenschwarz. Seine Augen sind wie Tauben an Wasserbächen; die Zähne, in Milch gebadet, sitzen fest. Seine Wangen sind wie Balsambeete, darin Gewürzkräuter sprießen, seine Lippen wie Lilien; sie tropfen von flüssiger Myrrhe. Seine Finger sind wie Stäbe aus Gold, mit Steinen aus Tarschisch besetzt. Sein Leib ist wie eine Platte aus Elfenbein, mit Saphiren bedeckt. Seine Schenkel sind Marmorsäulen, auf Sockeln von Feingold. Seine Gestalt ist wie der Libanon, erlesen wie Zedern. Sein Mund ist voll Süße; alles ist Wonne an ihm. Das ist mein Geliebter, ja das ist mein Freund, ihr Töchter Jerusalems.“

Hoheslied 5,8-16

Eigentlich müsste zu einem solchen Text nichts mehr erklärt oder hinzugefügt werden. Er spricht für sich. Da geschieht nämlich Körperwahrnehmung, aufmerksam, genau, zärtlich. Die geneigte Leserin findet hier tatsächlich eine Anleitung zum Wahrnehmen, Bewundern und Genießen.

Ein Lied für alle Sinne

Im Hohenlied werden alle Sinne angesprochen: Sehen, Hören, Schmecken, Riechen, Fühlen. Interessant scheint mir die Haltung, die den Beschreibungen zu Grunde liegt. Zwar greifen insbesondere die Beschreibungslieder auf das

ägyptische Schönheitsideal zurück.¹⁾ Trotzdem vermitteln sie gerade nicht die Botschaft: „So hat der ideale Mann oder die ideale Frau auszusehen.“ Sie entstehen eben nicht aus einer distanzierten Haltung, nicht auf Grund sachlicher, kritischer und objektiver Beobachtung. Nach Faszination und Leidenschaft klingen und duften diese Lieder. Die Beschreibungen finden ihren Ausdruck in fantasievollen, poetischen Bildern. Körperwahrnehmung passiert hier subjektiv, zugewandt, voreingenommen. Sie entsteht aus der Bereitschaft, die Schönheit und Anmut des oder der Geliebten zu sehen und zu würdigen. Insofern kann das Hohelied zu einem „Kurs“ für Körperwahrnehmung und Körperbewusstsein werden. Auch wenn Ausleger über die Jahrhunderte hinweg versucht haben, genau das zu verhindern. Es gibt kein biblisches Buch, das so sehr gegen den vor Augen stehenden Wortsinn gedeutet wurde. Aber das ist eine andere Geschichte.

1 Die beschriebenen Farben und Formen entsprechen den Bildern der ägyptischen Malerei, so haben die Augen dort die Form von Tauben. (Einzelheiten dazu im Kommentar von G. Gerlemann aus der Reihe Biblischer Kommentar zum AT.)



Ulrike Förster
Klinkseelsorgerin in
Bethanien Chemnitz



Kopf statt Körper

Über das Verhältnis zum Körper in der Kirche

„Schade, dass mich heute Morgen niemand sieht! Nein, ich habe kein neues, beeindruckendes Kleid an. Nein, es ist überhaupt nichts Besonderes los. Ich sehe nur einfach heute Morgen fabelhaft aus, ja, man muss es in aller Schlichtheit so sagen: fa-bel-haft.“ Wer hat diese oder ähnliche Worte, wie sie Elke Heidenreich in einer Kolumne formulierte, schon einmal zu sich gesagt? Vermutlich zählen die Tage eher, an denen wir mit unserem Spiegelbild nicht so viel anfangen können oder ihm keine Beachtung schenken.

Nichtbeachtung der Leiblichkeit

Es gab im Christentum schon sehr früh eine Entwicklung, die den Leib abwertete, als Belastung sah und den Kopf, das Vergeistigte mehr betonte. Damit einher ging eine Abwertung der Frau, die „kopflös“ gemacht wurde. Sie war ausgeschlossen von gesellschaftlichen Möglichkeiten, von Leitungsfunktionen und beschränkt auf das patriarchale Frauenschema von sich dem Mann unterordnen, Haus, Hof und Kinder versorgen. Gleichzeitig wurde sie auf ihren Körper reduziert und für den Sündenfall verantwortlich gemacht, der sexualisiert wurde. Und Eva, die Frau wurde auf die

Rolle der Verführerin, die gefährlich ist, reduziert.

Das Frauenbild in bezug auf den Körper ist zwiespältig. Auf der einen Seite soll sie schön anzusehen sein, ist das Äußere also sehr wichtig. Zum anderen stellt sie eine Bedrohung dar durch ihre sexuelle Verführungskraft. Diese Ambivalenz hat dazu geführt, dass eine Frau adrett



Die Zwiespältigkeit der kirchlichen Tradition in Bezug auf den Körper hat dazu geführt, dass eine Frau adrett aussehen sollte, aber auf keinen Fall verführerisch.

aussehen musste oder sollte, aber auf keinen Fall verführerisch und erotisch. Besonders in christlichen Kreisen scheint das so gewachsen zu sein. Auch als Überzeugung der Frauen. Früher hat man „Kirchenfrauen“ oft schon von weitem an ihrer Kleidung und Haltung erkannt. Sauber, brav, auf keinen Fall kokett oder sogar sexy gekleidet. Heute ist das nicht mehr so eindeutig.



“Und als ich dann mit 18 Jahren meine Zöpfe abschneiden ließ, bemerkte eine Tante: Ich kann es nicht begreifen, dass ein gläubiges Mädchen sich die Haare abschneiden lässt.”

Keiner Rede wert

Der Hintergrund zu dieser Entwicklung scheint der Kampf um Reinheit zu sein. Eingeschlossen darin auch der Frauenkörper. Der Kampf um Reinheit schließt auch die große Problematik des weiblichen Begehrens ein, „denn Reinheit verkörpert sich in der Abwesenheit oder zumindest der Kontrolle des Begehrens.“(1) Im Protestantismus scheint es eine andere Auswirkung gegeben zu haben, die aber ähnliche Konsequenzen mit sich brachte. Elisabeth Moltmann-Wendel: „Der Körper der Frau ist in der protestantischen Kirche nun nicht zum Reinheitsideal gemacht, aber er ist auch keiner Rede wert.“(2) Diese Nicht-Bedeutung äußert sich in einer Nicht-Beachtung der Leiblichkeit, der körperlichen Bedürfnisse und in der Abwertung vor allem der Frauenkörper.

“Wer zu lange in den Spiegel sieht, der hat den Teufel hinter sich“, zitiert eine Frau, die in einem pietistischen Umfeld aufgewachsen ist, einen Satz, mit dem sie immer konfrontiert war. “Und als ich mir mit 18 Jahren die Zöpfe abschneiden ließ, bemerkte eine Tante: “Ich kann es nicht begreifen, dass ein gläubiges Mädchen sich die Haare abschneiden lässt.” Zu viel Schönheit, ist die Botschaft, ist gefährlich.(3)

Viele Frauen berichten von Erfahrungen ihrer Kindheit und Jugend, wo Körper tabuisiert oder verteufelt wurde. Besonders natürlich in Hinblick auf Sexualität. Nacktheit, Lust am Körper, ein natürlicher Zugang zu Körper und Sexualität kam praktisch nicht vor. Natürlich lag das auch an der Zeit, doch vieles wurde im Christentum durch eine



Schönsein, die Annahme von sich selbst, zu seinen Bedürfnissen stehen - das darf nicht tabuisiert werden.

Leibfeindlichkeit noch einmal verfestigt. Gerade der Frauenkörper hat darunter gelitten und damit auch das Frauenbild und das Bild der Frauen in Bezug auf sich selber.

Leib und Seele in der Bibel

Die Bibel sieht den Menschen als leib-seelische Einheit. Es gibt keinen seelenlosen Leib oder eine körperlose Seele. Die Bibel spricht vom Leib, nicht vom Körper. Er ist für Paulus ein Tempel des

Heiligen Geistes. Er ist nicht sündig, sondern wie er - sprich der Mensch - sich betätigt, handelt, ist ausschlaggebend.

Jesus hatte einen eher unverkrampften Zugang zum Körper, wenn wir uns die Evangelien anschauen. Auch und gerade was den Frauenkörper anging. Er ließ sich berühren, auch von Frauen, und berührte Frauen, heilte sie. Selbst von einer Frau mit Gebärmutterblutung ließ er sich berühren und ließ Heilung für sie zu.

„Bin ich schön? - Ich bin schön!“

Dies war das Thema der diesjährigen Frauenfreizeit der EmK Österreich. Das Schönsein, die Annahme von sich selbst, innen wie außen, zu sich, zu Bedürfnissen stehen - das darf nicht tabuisiert werden. „Du bist schön, meine Freundin, schön bist du!“

Hoheslied 1,15 haben wir uns am Ende des Wochenendes zugesprochen. Für viele Frauen war das ein befreiendes und beglückendes Erlebnis, als Tochter Gottes, Ebenbild Gottes, als Frau, schön zu sein, wert zu sein, in der Ganzheit von Leib und Seele gemeint und geliebt zu sein und diesen Zuspruch zu empfangen. „Frauen sind über Jahrhunderte hinweg bis heute so stark mit ihrem Körper identifiziert worden, dass ihnen die eigene Identifikation mit ihrem Körper zu-



nehmend schwer fiel und schwer fällt. Genau in diese Situation hinein können wir heute die Evangelien sprechen hören mit einer Botschaft, die die alte Körperfeindlichkeit, die den Boden bereitet hat für eine differenzierte Frauenfeindlichkeit, als das große und tragische Missverständnis des Christentums einordnet. Möglicherweise ist das Neulernen der christlichen Botschaft als körpergebundener und Körperbefreier der Botschaft die große Aufgabe von Christinnen am Beginn des neuen Jahrtausends.“(4)

Kopf und Körper

Zu einem reifen Glauben gehört es, dass wir eine gute Beziehung zu uns selbst, zu unserer Persönlichkeit, wie auch zu unserem Körper haben, ohne ständig darum zu kreisen.

Der Glaube braucht auch die Vernunft, den Kopf. Nur so kann er zu einem reifen, reflektierten Glauben heranwachsen, der aber den Leib und die Seele einbezieht. Der Kopf hilft uns zu verstehen, was wir glauben. Glaube sucht nach Einsicht. Dabei darf er nicht auf den Verstand reduziert werden. Glaube ist ja auch im Wesentlichen eine Herzenssache. Erfahrungen helfen, für wahr zu halten, was wir mit dem Kopf begreifen. John Wesley übrigens lehnte die griechische Trennung von Geist und Körper ab. Der Körper und damit in seinem Verständnis auch die Gefühlswelt, wirken für ihn mit dem Verstand eng zusammen.(5)

Es bleibt unsere Aufgabe, unsere Identität als Frauen und Christinnen zu finden und zu leben. Als Frauen und Christinnen, die ihren Körper ganz und gar bewohnen, den Kopf gebrauchen und die Seele einbeziehen. Der Glaube braucht auch immer den Verstand. Aber er ist ein Teil und macht nicht das Ganze aus.

1 Drin theol. habil. Regina Ammicht-Quinn, in: Der Apfel, Rundbrief des Österreichischen Frauenforums Feministische Theologie, Nr. 54, Funktionierende Körper, S.22

2 in: Wenn Gott und Körper sich begegnen, GTB Siebenstern 2. Aufl. 1991, S.16

3 Margarete Schulz, in: Schönheit im Gespräch, Evangelische Frauenverbände, Nr.2 April 2006, S.6

4 Drin theol. habil. Regina Ammicht-Quinn, in: Der Apfel, Rundbrief des Österreichischen Frauenforums Feministische Theologie, Nr. 54, Funktionierende Körper, S.25

5 Theodor Runyon, Die neue Schöpfung, Vandenhoeck & Ruprecht, S.171 und S.180

Anke Neuenfeldt
Pastorin
Wien





Auf meinen Körper hören heißt...

Unser Körper ist auf elementare Dinge angewiesen, um gesund und funktional zu bleiben oder wieder zu werden.

Diese Notwendigkeiten lassen sich beim Neugeborenen am schönsten beobachten: Die Kleinen verbringen ihr junges Leben mit Schlafen, Essen, gewickelt werden, Zuwendung und Lernen. Wenn einer dieser Bereiche Unwohlsein verursacht, wird mit Geschrei Hilfe herbeigerufen, die den zufriedenen Zustand wieder herstellen soll.

Dieser Lebensphase sind wir alle entwachsen, aber vielleicht schließt sich der Kreis, wenn wir aus Krankheit oder im Alter wieder auf Versorgung angewiesen sind. In der Zeit dazwischen sind wir Lernende in der eigenen Verantwortung für unser ganzes Leben, eben auch für unseren Körper.

Es gibt sie - die Lebenssituationen, in denen Menschen in guten Beziehungen eingebunden sind, einer interessanten Aufgabe nachgehen, sich gerne bewegen, sich vernünftig ernähren und ausreichend schlafen. Wahrscheinlich sind diese Menschen zufrieden und gesund. Doch nichts ist im Leben beständiger als die Veränderung, deshalb müssen sich auch diese Menschen mit dem Älter werden und dem Nachlassen der Kräfte auseinander setzen.



In der Zeit zwischen Neugeborenssein und Altsein sind wir Lernende in eigener Verantwortung für unseren Körper.

Mein Körper reagiert

Und es gibt sie auch - die Zeiten, die uns aus der Balance bringen, weil uns mehr abverlangt wird, als unsere Kräfte eigentlich hergeben; wenn das Neugeborene uns Wochen den Schlaf raubt; wenn Konflikte in der Familie, am Arbeitsplatz oder auch in der Gemeinde bestehen; wenn die Kinder Angst vor der Schule und der Zukunft haben; wenn der Arbeitsplatz gefährdet ist; wenn bis zur Selbstaufgabe ein pflegebedürftiger Angehöriger versorgt wird; wenn durch

Krankheit oder Unfall sich das Leben verändert; wenn man unerwartet verlassen oder vom Tod eines nahe stehenden Menschen überrascht wird.

In solchen besonders schwierigen Situationen ist die Reaktion des Körpers deutlich zu beobachten; Appetitlosig-

*“Tue deinem
Körper
Gutes,
damit deine
Seele
Lust hat, darin
zu wohnen.”*

Teresa von Avila



keit, Schlafstörungen, Konzentrationsmangel, Niedergeschlagenheit, Enge in der Brust, Atembeschwerden, Verspannungen und Schmerzen sind häufige Symptome.

Viele Lebenssituationen sind nicht so gravierend und doch auf Dauer belastend. Gleich, ob es der normale Alltagswahn ist, der uns mal mehr oder weniger zusetzt, oder eine besondere Lebensphase uns an unsere Grenzen bringt, wir erleben es in unserem Körper.

Mein Körper ist Grundlage meiner Existenz

Um auszudrücken was uns auf dem Herzen brennt, den Hals zuschnürt oder in Gedanken beschäftigt, brauchen wir unseren Körper. Wir könnten keine Gefühle leben, keine Idee umsetzen oder unseren Glauben ausdrücken, wenn wir nicht unseren im wahrsten Sinne des Wortes einmaligen Körper hätten.

Freude, Liebe, Glück und Dankbarkeit, aber auch Aggression, Wut, Stress und Angst, alles leben und empfinden wir in ihm. Unser Körper, Gefühl, Seele und Geist sind untrennbar miteinander verbunden und wirken aufeinander. Leider wird das in unserem Kulturkreis oft nicht verstanden, unterschätzt oder einfach nicht wahrgenommen.

Lernen, mich selbst wahrzunehmen

Hilfreich wäre, unsere Grundbedürfnisse und Gefühle wahrzunehmen und zu beachten üben. Und damit uns selbst wahrnehmen und beachten lernen. Wenn ich nicht für mich Sorge, wer sollte es sonst tun?

Nicht alle Situationen können wir verbessern. Durch manches müssen wir durch und in solchen Zeiten sollten wir in besonderer Weise für uns sorgen. Dazu haben wir Handlungsmöglichkeiten. Die können sehr unterschiedlich sein, so wie wir eben auch sehr unterschiedlich sind.

Manche tun schon immer etwas für sich und andere erst wenn der Körper Signale gibt, wenn Schmerzen und Erschöpfung oder Krankheit den Körper zur Ruhe zwingen.

Es geht nicht um richtig oder falsch - wir sind verschieden und entscheiden uns für das jetzt mögliche.

Bei den Neugeborenen hatte ich die Grundbedürfnisse beschrieben. An den Bedürfnissen nach Schlaf, Nahrung und Beziehung hat sich Quantität und Qualität, nicht aber die Notwendigkeit geändert.



Besonders in schwierigen Situationen ist die Reaktion des Körpers deutlich zu beobachten.



Eine Pause vom Alltag ist verantwortlicher Umgang mit sich selbst.

Wir werden nicht mehr schreien, weil wir die Hose voll haben. Aber wir werden vielleicht die Freundin aufsuchen, weil wir die Nase voll haben. Wir müssen hoffentlich nie mehr Alltagsabläufe begreifen lernen, aber wir werden etwa ab der zweiten Lebenshälfte damit beschäftigt sein, uns, unser Leben und unsere Geschichte zu begreifen. Und alles was wir je erlebt haben, sitzt uns in Haut und Knochen.

Verständnis für die Sprache meines Körpers

Auf meinen Körper hören braucht Ohren, braucht Zeit zum Hören und Verständnis der Sprache die mein Körper spricht. Diese Zeit haben wir, wenn wir sie bewusst einplanen; für eine Tasse Tee oder Kaffee, einen Mittagschlaf oder

lieber Sport an der frischen Luft, ein Treffen mit Freunden, die Gebets- oder Meditationsgruppe, einen Saunatag, ein Wochenendseminar oder Urlaub um einmal ganz raus zu kommen.

Eine Pause vom Alltag ist verantwortlicher Umgang mit sich selbst. Vielleicht ist das für manche fremd. Es gibt verschiedene Angebote, die Körperwahrnehmung zu fördern. Unser Körper gibt sein letztes für uns. Im eigenen Interesse können wir ihn dabei unterstützen.

Monika Leyendecker
Tanzleiterin und
Atempädagogin nach
Ilse Middendorf
Ulm





Neue Trampelpfade statt ausgebauter Autobahn

Erfahrungen einer Körpertherapeutin

Einen Artikel für *FrauenWege* zum Thema: *„Meine Erfahrungen als Körpertherapeutin“*, Umfang etwa 5000 Zeichen.

Da schlucke ich erst einmal und etwas in mir gerät ins Stocken. Wie soll das gehen...?

Ähnliche Empfindungen habe ich, wenn ich angerufen werde und jemand am Telefon wissen möchte, wie denn so eine körperorientierte Psychotherapie aussieht. Wie von gelebten Erfahrungen und inneren Prozessen berichten, ohne dass es oberflächlich dahin erzählt ist? Wie in so kurzer Zeit am Telefon oder auf 5000 Zeichen an meinem Computer?

Immer, wenn etwas nicht geht, nehmen wir in der Konzentrativen Bewegungstherapie zunächst einmal wahr, wie diese Empfindung sich anfühlt. Wenn ich achtsam werde für dieses Geschehen spüre ich: die Worte wollen nicht aus dem Mund oder über die Finger auf die Tastatur, die Atmung stockt, der Kopf ist blockiert, die Spannung im Brustbereich wird stärker. Und da gibt es noch etwas, was in der Regel seine lähmende und blockierende Wirkung auf mich hat: hohe Ansprüche. In der Begrenzung von 5000 Zeichen möglichst Vieles, Differenziertes, Interessantes aufzuschreiben. Hohe Ansprüche blockieren!

Wenn das nicht geht, was geht denn dann?

Dies bedeutet zunächst wahrzunehmen, in welcher Lage oder Position ich mich befinde. Achtsames Wahrnehmen und Hinspüren wie etwas erlebt wird. Welche Impulse gibt es im Körper?

Dieser Moment des Gewahrseins, des im Hier und Jetzt sein ermöglicht, sich selbst als aktiv gestaltenden Menschen zu erleben.

So geht es im Liegen um die Qualität des sich Überlassens auf den Boden. Vertrauen haben oder erlangen, dass dieser Boden da ist und mich trägt. Ich kann mit mehr oder weniger Muskelspannung in der liegenden Haltung spie-

len und spüren, was jetzt geschieht in mir und nicht über mich hinweg.

Welche Möglichkeiten habe ich, vom Liegen ins Sitzen oder Stehen zu finden? Wie leicht oder wie schwer kann ich es mir dabei machen, bis ich im Stande bin?

Und wie ich dann dastehe: sicher oder unsicher, angespannt oder gelassen. Haltungen, die ausprobiert und in Beziehung gesetzt werden zu Empfindungen und Gefühlen, Bildern und Erinnerungen aus der eigenen Lebensgeschichte.

*Achtsames
Wahrnehmen
und Hinspüren -
welche Impulse
gibt mein
Körper?*



Wie ist der Übergang von der einen Haltung in die andere? Das bewusste Wahrnehmen der Übergänge gibt Orientierung und ermöglicht Handlungsspielräume, um von der Unsicherheit in die Sicherheit, von der Überanspannung, Kraftlosigkeit und

muster, die "man" gerne abgelegt würde.

Das sind alte Mechanismen. Wie wir eben so reagieren und sind. Für den Hirnforscher Gerald Hürther sind diese alt eingefahrenen Verhaltensmuster eine Ansammlung vieler verdichteter



In der Konzentrativen Bewegungstherapie werden Körperhaltungen ausprobiert und in Beziehung gesetzt zu Empfindungen und Gefühlen, Bildern und Erinnerungen aus der eigenen Lebensgeschichte.

Niedergeschlagenheit in das für mich rechte Maß an Spannung zu finden. Von dem mich durch erhöhte Muskelspannung selber halten in das Getragen werden. Von der einen Haltung in die andere finden.

Aber wie?

Menschen kommen in die Therapie, weil sie sich gerne verändern möchten, es aber alleine durch Nachdenken und Sprechen nicht schaffen. Immer wieder greifen alte Verhaltens-

Verknüpfungen von Nervenzellen in unserem Gehirn, die wir uns wie eine breit ausgebaute Autobahn vorstellen können. Es sind Impulse von Außen, die unser Verhalten, Fühlen und Denken in immer gleiche Nervenzellenbahnen führen, auch wenn wir sie so gar nicht mehr wollen.

Da gibt es beispielsweise einen Klienten, der als Vorgesetzter viel arbeitet und viel Verantwortung übernimmt. Spannung und Unruhe, Zustände die ihn auch zu Hause noch verfolgen und nicht zur



Ruhe kommen lassen. Wir gehen in meiner Praxis schnell und schneller. Er spürt, was die unterschiedlichen Geschwindigkeiten in ihm bewirken: Spannung im Brustbereich, eingeschränkte Atmung, wenig Wahrnehmen von dem, was noch da ist im Raum, wenig Kontakt zu sich und zu mir....

Langsam langsamer werden, Übergänge bewusst wahrnehmen und spüren welche Wirkung dies hat. Er wird ruhiger und entspannter, seine Atmung fließender und der Boden im Raum wird für ihn spürbarer. Der Boden, der da ist und ihn trägt. Ein Gefühl von Präsenz und Gelassenheit entfaltet sich in der Wahrnehmung des Klienten. Von der Empfindung "getrieben werden" hin zu dem Gefühl "im eigenen Rhythmus leben".



Anhand der Arbeit mit Gegenständen können körperbezogene Erfahrungen angeregt werden - so wird ein Stein zur erlebten Schwere.

KBT mit der Wahrnehmung des körperlichen Empfindens und des Bewegens, Denkens und Sprechens unterstützt die Bildung und Bahnung neuer Nervenzellenverknüpfungen. Neben der Wahrnehmung im Körper geschieht dies durch die Arbeit mit Gegenständen.

Nehmen Sie sich doch mal einen Gegenstand, der etwas von ihrer Befindlichkeit heute ausdrückt. Da wird ein Stein zur erlebten Schwere, ein Ball drückt den Wunsch nach mehr Gelassenheit aus, ein Seil hilft Verbindungen zu knüpfen, eine Decke wird zum Schutz und aus dem Stock wird ein Stecken und Stab.

Die Konzentrierte Bewegungstherapie schafft Möglichkeiten, dass so manche stark ausgebaute Autobahn verlassen und neue Trampelpfade, also neue Nervenzellenverknüpfungen im Gehirn gebahnt und ausgebaut werden. Trampelpfade, die zu kleinen Landstraßen und zur attraktiven Alternative zur Autobahn werden.

Neben dem Ausprobieren von neuen wünschenswerten Haltungen geht es aber in dieser tiefenpsychologisch fundierten Methode auch darum, mit der Klientin oder dem Klienten herauszufinden, welche Lösungen er oder sie in schwierigen Lebenssituationen - meist in der frühen Kindheit - für sich gefunden hat. Diese Lösungen gilt es zunächst zu verstehen, anzunehmen und wertzuschätzen. Erst dann können manche, für das aktuelle Leben schädliche Lösungsmuster los gelassen und verabschiedet werden.



*Manch persönliche
Autobahn kann mit
Hilfe der
Körpertherapie
verlassen und neue
Trampelpfade
gebahnt werden.*

Geht doch!

Nach dem wir gemeinsam in der Therapie an den Trampelpfaden gebaut haben beginnt der Vorgesetzte anders mit seinem alltäglichen Stress umzugehen. Auf dem Weg nach Hause wird er bewusst langsamer und lässt etwas von den Anforderungen des Tages mit jedem Schritt hinter sich. Er spürt den Boden, der da ist und ihn trägt. Nicht alles muss auf seinen Schultern lasten. Er nimmt dieses Gewicht wahr und kann es über Becken, Knie und Füße an den Boden abgeben. Morgen ist auch noch ein Tag. Manchmal kann er schon ein wenig über seinen Perfektionismus lachen. Er weiß nun, dass in seiner Lebensgeschichte ihm als kleinen Jungen keine bessere Lösung als der Wunsch perfekt zu sein eingefallen ist. Liebevoller mit sich schlendert er nach Hause. Nun kann er wirklich ankommen. Bei sich. Bei seiner Ehefrau. Bei seinen Kindern.

Und so ist die Erfahrung als Körpertherapeutin eine Art Wegbegleiterin. Da gibt es manche Stolpersteine und Hindernisse und immer wieder winkt die große alte Autobahnauffahrt, sprich in alte, sich und andere verletzende und schädigende Verhaltensweisen zurückzufallen. Dies gilt für mich ebenso, wie für die Menschen, mit denen ich arbeite.

Ich schaue in meinen Rechner unter Extras: Wörter zählen 5783 Zeichen. Na, geht doch!

Viel, viel mehr unter: www.DAKBT.de

Barbara Hüfner-Kemper
Psychotherapeutin
Wuppertal





Meine Körpererfahrung

Frauen berichten

Körperwahrnehmung und Körpererfahrung geschieht immer individuell und persönlich. In den folgenden Statements berichten Frauen über ihre Körpererfahrung in besonderen Situationen. Sie haben alle eine Erfahrung mit ihrem Körper gemacht, die sie gelehrt hat innezuhalten, zu staunen, zu vertrauen und etwas von dieser Erfahrung auch weiter zu geben.

“So bin ich in Einklang mit meinem Körper”

Zwischen mir und meinem Körper existierte lange eine Disharmonie. Aber ich habe einen Weg gefunden, daraus eine Harmonie zu machen: den Tanz. Wenn ich glaube, meine Gefühle in mir, sei es Ärger, Frust oder Freude, gehen “mit mir durch”, lege ich eine CD ein, die meiner Stimmung entspricht und gebe dem Tanz und meinem Körper freien Lauf. Nun bin ich in Einklang mit meinem Körper und der Musik. Es ist so, als ob die Musik sich mit meinem Körper vereint und mein Körper so zum Instrument wird. Ich “fühle” mit meinem Körper die Musik. Aber nie hätte ich gedacht, dass ich mit dieser Gabe Gott oder meiner Gemeinde dienen könnte. Doch dann tat sich ein Tor auf:

Wir haben in unserer Gemeinde im Mai 2000 ein Musical aufgeführt, bei dem ich gefragt wurde, ob ich bei einigen Liedern mir Tänze vorstellen könnte.

Ich konnte es und es machte mir riesigen Spaß, mit den Kindern zu arbeiten und zu sehen, wie viel Freude sie daran hatten.



“So kann ich am besten zeigen, wie ich fühle und mit dieser Gabe Gott dienen.” Brigitte Navermann während eines Tanzes im Gottesdienst.



Es folgten noch weitere Musicals. Auch habe ich hin und wieder im Gottesdienst zu einem Thema wie "Die Hochzeit zu Kanaan" getanzt. Dies war für mich eine Hürde. Wie nimmt die Gemeinde es auf? Tanz im Gottesdienst, ist das in Ordnung? Die positive Rückmeldung aus unserer Gemeinde war für mich ein Zeichen, dass es wohl "gut" war. So diene ich mit dieser Gabe Gott. So kann ich am besten zeigen, wie ich fühle.

Tanz tut mir gut, meiner Seele und meinem Körper. Ich bin Gott dankbar, dass er mir diese Gabe geschenkt hat.

Brigitte Navermann

Groß-u. Einzel-
handelskauffrau

z. Zt. Hausfrau und
Aerobic-Trainerin

Altdorf





“Mich ohne Ablenkung einlassen auf das, was kommt”

Zu Beginn meiner Schwangerschaft stapelten sich viele Ratgeber auf meinem Nachttisch, denn ich informiere mich im Allgemeinen gern aus Büchern. Nun gab es einerseits die gedruckte Information und andererseits meine ganz eigenen körperlichen Erlebnisse: meine Übelkeit, mein Hunger für zwei, mein ganz und gar unvegetarischer Appetit, meine Freudentränen, als mein Bauch sich spürbar zu runden begann... Diese zwei Welten sind für mich nie recht zusammengewachsen und ich habe bald

zum Thema Schwangerschaft nicht mehr viel gelesen. So war ich offen für eine ganz wichtige Erfahrung: mich ohne Ablenkung einlassen auf das, was kommt. Die Tragweite dieses Satzes eröffnete sich mir erst allmählich: wenn ich abwarten und meinem Körper zuhören kann, etwas nicht schon erspüren und kennen will, bevor es überhaupt passiert, dann entwickle ich ein Vertrauen, das fast grenzenlos ist! Und um so einfacher kann ich meinem Körper und meinem Kind das geben,



was nötig ist. Ich hatte großes Glück, von einer einfühlsamen Ärztin begleitet zu werden, die mich in meiner Einstellung sehr bestärkte. Während der Geburt unseres Kindes konnte ich mich erneut auf dieses stark machende Vertrauen verlassen und durfte erfahren: es ist das Beste für mich und mein Kind, wenn ich meinen Körper in seiner unendlichen Weisheit selbst handeln lasse. Zeitweise war ich tatsächlich eine faszinierte Zuschauerin dieses Wunders, erstaunt darüber, dass mein Körper all das schon kann und weiß, was ich zum ersten Mal erlebe.

N.N.

(Name der Redaktion bekannt)



“Wenn ich abwarten und meinem Körper zuhören kann, dann entwickle ich ein fast grenzenloses Vertrauen.”

“Durch Freigeben eigener Körpererfahrungen das Körpergedächtnis des Betrachters erreichen”

Meine Arbeit mit Körperabdruck und Körperabdruck-Collagen



Zuerst war es ein Weg, Glaubenserfahrungen ganz direkt umzusetzen: Ich erkenne mich in Bibeltexten wieder (zum Beispiel ist die Eigensinnigkeit, Kurzsichtigkeit der Personen in der Geschichte auch die meine). Umgekehrt schreibt Gott seine Geschichte heute mit Menschen wie uns. Das geht mir an die Substanz, unter die Haut. Über dieselbe

*Die Künstlerin bei der Vorbereitung
eines Körperabdrucks.*

Foto: Karin Müller



gebe ich meine Erfahrungen wieder frei - aufs Papier. Das Körpergedächtnis wird aktiviert: nicht lediglich das persönliche, sondern auch das archaische.

Zur Technik: Nach den Skizzen steht immer der vorher festgelegte Bewegungsablauf mit dem Körper über die Bildfläche (diese befindet sich auf dem Boden). Konzeption, Konzentration, Bewegung, Verschmelzung, Ablösung und dann eventuell Weiterbearbeitung. Körperdruck ist ein Medium - von grafischen bis zu malerischen Lösungen bietet sich nichts weniger als ein neuer Kontinent der Kunst.

In meinem "Passionszyklus" ist der Grundgedanke: "Ich könnte in die Lage jeder der Personen in der Geschichte kommen, Opfer und Täter sein." Das führte mich zur Auseinandersetzung mit eigenen leidvollen Erfahrungen - und zur Auseinandersetzung mit ungeklärten Anteilen meiner Persönlichkeit. Diese Arbeit war katharsisch; hat mir das Bewusstsein geöffnet für die Weisheit des Körpers, seine Auferstehungs- und Erneuerungskraft, die von Gott her hineingelegt ist! Das hat mich zum Vertrauen geführt und zur Achtung des Körpers.



"Ans Kreuz schlagen", Körperabdruck-Collage von Renate Gross, ca. 85x120cm, 1994



Vor Gott und in der Kunst ist der Mensch zuerst nackt: Das ist die Basis meiner Arbeit. Ich stelle den Körper, den "Handschuh der Seele" als einen wichtigen Erfahrungsträger ins Interesse;

nicht als bloß sterbliche Hülle, sondern als eine Manifestation der Seele - die, ihn bewillkommend, dem Körper zujauchzt (Hildegard von Bingen)!

Ausstellungshinweise:

Ab November 2006: Bilder zur Geburt Christi & Jonazyklus - Stuttgart-Birkach, Ausbildungszentrum der evang. Kirche.

Passionszeit 2007: Passionszyklus - Zofingen/Schweiz - Chrischona-Gemeinde und evang.-meth. Kirche.



Renate Gross
Freischaffende Malerin
Leonberg



Stolperstein

*Ich bin empört! Ärgerlich! WÜTEND!
Ehrlich gesagt, so ganz schlank bin ich nicht. Ein paar Kilo Übergewicht habe ich schon. Und im Vertrauen gesagt - es ist schon eine ganze Menge.*

Aber das ist doch keine Berechtigung dafür, dass ich mir die Kommentare und Bemerkungen meiner lieben Mitmenschen immer anhören muss. Und dann noch die tollen RATSCHLÄGE!

Welche Diät gut ist, und dass ich doch lieber Treppen steigen soll! Na, vielleicht können Sie sich ja ausmalen, was ich immer mal wieder zuhören bekomme. Also davon habe ich wirklich die Nase voll! Ich bin, wie ich bin. Und ich mag meinen Körper, so wie er ist. Ich mag seine Rundungen, seine Fülle. Ich mag, wie ich ihn bewege und was ich mit ihm machen kann. Ich möchte gar nicht wie ein wandelndes Skelett aussehen.

Ich mag mich! Und ich mag meinen Körper. Und ich wünsche mir, dass meine lieben Mitmenschen dies akzeptieren!



Eine Pause vom Alltag

Entwurf für die Praxis

Zu einer Pause vom Alltag möchte ich Sie einladen. Schenken Sie sich einen Abend oder einen Nachmittag Zeit, auf Ihren Körper zu achten und gut mit ihm umzugehen.

Ankommen

Die Leitung legt an verschiedenen Stellen des Raumes die unterschiedlichsten Gegenstände ab (Stab, Feder, Muschel, Stein, Netz, Seil, Blume, Ball, Tuch,.....).

Die Teilnehmenden sitzen im Kreis. Alle werden gebeten, sich ganz auf sich selbst zu konzentrieren und wahrzunehmen, in welcher Verfassung sie auf ihrem Stuhl sitzen. Dazu können die Augen geschlos-

sen werden. Achtsam wird wahrgenommen, wo Spannung oder gar Schmerzen zu spüren sind und welche Gedanken und Gefühle im Vordergrund stehen.

Nach dieser Phase gehen die Teilnehmenden im Raum spazieren und bringen bei ihrer Rückkehr an ihren Platz etwas mit, was zu ihrer eigenen Befindlichkeit passt. (Wenn die Örtlichkeiten es

zulassen, kann auch ein kurzer Spaziergang im Freien gemacht werden, von dem jede etwas mitbringt). Alle haben die Möglichkeit, ein paar Sätze zu ihrem

gewählten Gegenstand zu sagen.

Eine kurze Phase der Stille folgt, in der sich jede noch einmal auf sich selbst konzentriert, spürt, wie sie dasitzt, wie sich das anfühlt und vergleicht, ob sich etwas verändert hat im Gegensatz zum Beginn.

Den Körper spüren

Wahrnehmung im Stehen



"Ich spüre, wie der Boden mich trägt."

Ich suche mir einen festen Stand, die Füße sind hüftbreit auseinander, die Zehen graben sich in den Boden; ich spüre, wie ich stehe, wie der Boden trägt; ich spüre, wo ich mit den Fußsohlen den Boden berühre. Zur besseren Konzentration kann ich die Augen schließen.

Langsam wandert meine Aufmerksamkeit am Bein hoch bis zur Hüfte, zuerst am

rechten Bein.... Wo spüre ich Spannung/ Entspannung, die Berührung mit meiner Kleidung? Ich spanne die Beinmuskeln an, indem ich die Zehen nach oben-hin-



ten ziehehalte die Anspannung einige Momente fest dann lasse ich los und atme tief aus. Dann beim linken Bein..... *(Anweisungen wiederholen).*

Dann lenke ich meine Aufmerksamkeit auf den Bauch, das Zwerchfell, die Brust. Ich spüre, wie die Luft, die ich einatme, die Hohlräume ausfüllt, den Bauch weitet, die Brust hebt.

Nun konzentriere ich mich auf die Hände, die Arme und Schultern, wo spüre ich Anspannung, wo muss ich loslassen? Ich balle die Hände zur Faust, spanne beide Arme an.... halte die Anspannung einige Momente fest.... dann lasse ich los und atme tief aus.

Zum Schluss wandert meine Aufmerksamkeit zum Kopf: Ich spüre die Luft, die in meine Nase kommt, kühl oder warm; spüre die Lippen - aufeinanderliegend

oder leicht geöffnet; spüre die Augenlider, wie sie sanft die Augen bedecken; die Ohren, die jedes Geräusch wahrnehmen....

Ich stelle mir vor, dass - ähnlich wie bei einer Marionette - eine feine Schnur an meinem Scheitelpunkt am Hinterkopf befestigt wäre, an der ganz leicht nach oben gezogen wird: mein Nacken streckt sich, der Rücken wird gerade, ganz aufrecht stehe ich da; die Energie in meinem Körper kann ungehindert fließen. Noch einmal nehme ich wahr, wie ich da stehe, meinen Körper als Ganzes erlebend, aufgespannt zwischen Himmel und Erde.

Ich öffne die Augen und komme wieder ganz im hier und jetzt an.



Mit einer Feder sanft der andern über Hand, Gesicht und Hals streichen.



Die Sinne ansprechen

Material: große Federn, Duftöl, CD und CD-Player, eine schöne Blume (Gerbera, Rose, Lilie...), etwas zum Schmecken (eine aufgeschnittene Frucht, eine Süßigkeit...)

Fühlen

Zwei Personen wenden sich einander zu. Eine nimmt eine Feder in die Hand und streichelt sanft der anderen Person über die Hand, wenn sie mag auch über das Gesicht, den Hals. Wechseln

Riechen

Duftöl in eine Schale mit Wasser geben, eventuell mit einem Fächer den Duft den Anwesenden zufächeln

Hören

Die Ohren mit einer schönen Musik verwöhnen.

Sehen

Eine einzelne Blume in die Mitte stellen und auf sich wirken lassen.

Schmecken

Eine Frucht oder eine Süßigkeit reichen und schmecken

Zum Abschluss liest die Leiterin aus Psalm 139 die Verse 13 - 16

Lied "Ich sing' dir mein Lied", GB Nr. 22

Zwei große Plakate werden an der Wand befestigt. Auf dem einen steht der Satzanfang: "Ich bin dankbar für...." Auf dem anderen steht "Ich möchte achtsamer sein für...."

Stifte werden bereit gelegt und alle können die Satzteile aus ihrer Sicht ergänzen.

Danach haben alle die Gelegenheit, die Plakate zu lesen

Abschluss

Stehend, im Kreis.

Alle drehen sich nach rechts, sodass die Teilnehmenden hintereinander stehen. Nun werden die Hände auf den Rücken der vor einem stehenden Person gelegt. Die Hände werden so eingesetzt, dass die Partnerin das Gefühl hat, dass man es gut mit ihr meint (beispielsweise von innen nach außen streichen, sanft klopfen oder massieren...., Dauer ca. 2 Minuten). Zum Schluss ruhen die Hände noch kurz auf den Schultern der Partnerin und beide können einen Moment darauf achten, wie sich das anfühlt.

Dann werden die Hände weggenommen, alle drehen sich auf die linke Seite und die nun vor einem stehende Person wird genauso "behandelt".

Segen

Meine Sinne gebrauchen

Meinen Körper spüren

Achtsam sein mit Leib und Seele

Gott, du Quelle des Lebens

*Du Schöpfer alles Geschaffenen,
schenke Du uns dazu deinen Segen.*

Amen

Gertraude Schumacher
Referentin
im Frauenwerk





Literaturtipps:

Körper haben - Körper sein

Das Gedächtnis des Körpers. Wie Beziehungen und Lebensstile unsere Gene steuern.

Joachim Bauer, Piper-Verlag, 9,95 Euro.
Ein auch für Nichtfachleute spannend zu lesendes, sehr verständlich und ein-drucksvoll geschriebenes Buch, in dem erklärt wird, wie zwischenmenschliche Beziehungen Einfluss auf die biologischen Abläufe des Körpers nehmen.

Geschmack am Leben finden. Eine Entdeckungsreise mit allen Sinnen.

Ingrid Riedel, Herder, 19,90 Euro.
Aus dem Kurztext: Eine Wiederentdeckung der Sinnlichkeit: Riechen, Schmecken, Tasten, Hören, Sehen - Unsere sinnlichen Wahrnehmungen weisen den Weg in eine tiefere Dimension, in die Erinnerung, in die Liebe, in die Kostbarkeit des Alltags, in neue Lebenslust und Wachheit.

Signale des Körpers. Körpersprache verstehen.

Vera F. Birkenbihl, Moderne Verlagsgesellschaft, 8,90 Euro.
Die Autorin erklärt, wie anhand von fünf Kriterien Körpersignale wahrgenommen und eingeordnet werden können. Sie geht auch auf kulturelle Unterschiede der Körpersprache ein. Praktische Übungen und eine Zusammenfassung runden das Buch ab.

Alles über Körpersprache.

Samy Molcho, Mosaik/Goldmann, 14,90 Euro.

Mit ausführlichen Beschreibungen und anschaulichen Bildern erhalten wir einen faszinierenden Eindruck in die Körpersprache der Menschen, wie wir sie alle benutzen, ohne uns jedoch darüber im Klaren zu sein. Das Buch will uns helfen, die eigene non-verbale Sprache und die der Mitmenschen besser zu verstehen und zu deuten.

Körpersprache für freche Frauen. Sicher und selbstbewusst auftreten im Beruf.

Cornelia Topf, Redline Wirtschaftsverlag, 17,90 Euro.

Trotz des komischen Titels richtet sich das Buch an alle Frauen, denen klar ist, dass in manchen Lebensbereichen der persönliche Auftritt entscheidend sein kann. Wir können lernen, unsere Körpersprache, die Signale, die wir aussenden, zu kontrollieren, zu steuern und zu trainieren, um beruflich erfolgreicher zu sein und uns nicht durch widersprüchliche Körpersignale selbst im Weg zu stehen.





Körpergeschichten. Die Abenteuer der Körpererfahrung.

Andrea Olsen, VAK Verlags-GmbH,
22,50 Euro.

Körpergeschichten mit anschließenden Übungen zur besseren Selbstwahrnehmung. Ursprünglich für Tänzer/innen gedacht, ist das Buch doch interessant für alle, die mehr über ihren eigenen Körper erfahren wollen. 31 Lektionen zum Üben und Reflektieren. Mit Abbildungen aus Malerei, Fotografie, Architektur

Konzentrativer Bewegungstherapie in der Praxis.

Christine Gräff, Hippokrates, 39,95 Euro.
Mit Fallbeispielen aus dem Alltagsleben wird das praktische Vorgehen in Einzel- und Gruppentherapie beschrieben. Leicht zu lesen.

Meditative Körpererfahrung. 40 einfache Anleitungen.

Dagmar Müller, Matthias-Grünwald-Verlag, 12,80 Euro.

40 leicht durchzuführende Körperübungen wollen elementare Glaubensinhalte erleben lassen: Vertrauen und Klagen, Wegweisung und Getragenwerden, Loslassen und zur Stille kommen. Das Buch ist für Menschen geschrieben, die keine oder nur geringe Erfahrung in und mit meditativer Körperarbeit haben. Mit CD

Feldenkrais. Übungen für jeden Tag.

Frank Wildman, Fischer, 29,90 Euro.

Das Buch will helfen, mit einfach zu befolgenden Anleitungen Körperbewusstsein zu schulen, schädliche Bewegungsmuster zu vermeiden, Verspannungen zu lösen und Stress abzubauen. Basierend auf einer Methode, die auf Moshe Feldenkrais zurückgeht.

Weitere Titel im Internet unter
www.emkfrauenwerk.de.

Sämtliche Bücher können Sie über den
Büchertisch Ihrer Gemeinde oder direkt bei
Blessings4you beziehen.



zusammengestellt von

Marliese Gräse
Leingarten





Dürfen wir bekannt machen ...

Regula Stotz

Kurzbiografie

Fast mein ganzes Leben lang wohne ich in Basel in der Schweiz. Ich studierte Mathematik und Biologie und unterrichtete Jugendliche im Alter von 11 bis 15 Jahren. Nach meiner Konfirmation in der Methodistenkirche übertrug man mir immer wieder Aufgaben. Acht Jahre war ich die Bezirkslaienführerin unserer EmK-Gemeinde. Obwohl ich bis dahin nie in der Frauenarbeit aktiv war, wurde mir im Jahr 2001 die Arbeit als Koordinatorin für den Frauendienst in der Zentralkonferenz von Mittel- und Südeuropa (ZK MSE) übertragen. In dieser Arbeit darf ich die Frauenarbeit vor allem in den Ländern des ehemaligen Ostblocks mit Rat und Tat, aber auch finanziell unterstützen. Ich nehme teil an Leiterinnenschulungen, Frauenfreizeiten, Pfarrfrauentagungen. Immer möchte ich versuchen, auf Anfragen aus den entsprechenden Ländern zu reagieren und im Gespräch herauszufinden, was mein spezieller Beitrag sein soll. Diese Arbeit ist für mich eine Antwort Gottes. Ich habe auf eine sinnvolle Arbeit für die Zeit nach meiner Pensionierung gehofft und bin reich beschenkt worden. Ganz neu bin ich an der Tagung des Weltbundes Methodistischer Frauen in Korea zu Aera Vice-Präsidentin gewählt worden.



Welche Themen beschäftigen Sie im Moment?

Meine Aufgabe als Koordinatorin entspricht in etwa einer sehr abwechslungsreichen 80%-Stelle. Im Moment steht die Vorbereitung des ZK-Seminars im Vordergrund. Vertreterinnen aus allen Ländern der ZK MSE treffen sich für vier Tage, um in froher Gemeinschaft auszutauschen und sich neu für ihre vielfältigen Aufgaben in den jeweiligen Ländern zu rüsten. Es ist mein Wunsch, die Tagung nicht nur organisatorisch gut vorzubereiten, sondern auch mitzuhelfen, dass eine freundschaftliche, von Gottes Geist geprägte Atmosphäre diese Tagung prägt und allen Teilnehmerinnen an Leib und Seele wohl sein möge. An dieser Stelle danke ich auch dem Deutschen Frauenwerk herzlich für den Unterstützungsbeitrag an diese Tagung.



Welcher Bibeltext begleitet Sie zur Zeit?

Herr, wer dich kennen lernt, der wird dir gern vertrauen. (Psalm 9,11). Ich erlebe dieses Wechselspiel von Gott kennen und ihm dadurch immer mehr vertrauen. Je mehr ich gute Erfahrungen mache mit dem, was Gott mir in meinem Leben schenkt, desto mehr wage ich ihm zu vertrauen.

Wenn Sie sich selbst etwas Gutes tun: Was machen Sie dann?

Etwas außer Fahrplan! Das heißt, ich schenke mir selber Zeit für etwas Besonderes.

Welches Buch lesen Sie gerade mit Vergnügen?

„Ginkgobäume in der Fremde“. Diese Biografie trägt den Untertitel „eine koreanisch-deutsche Lebensgeschichte“ und hat mir im Hinblick auf meine Koreareise viele wertvolle Einblicke gegeben. Die Autorin kannte einerseits von Jugend auf die Erwartungen, die an sie als Frau in der konfuzianischen Tradition gestellt wurden, andererseits hatte sie als Wissenschaftlerin immer wieder versucht, ihr Leben unabhängig zu gestalten.

Sie planen Ihren Traumurlaub-
wohin führt die Reise?
???

Korrektur zur Vorstellung von Ruth Höhne in FrauenWege 3/2006:

Ruth Höhne war von 1984 bis 1997 Laiendelegierte in ihrer Heimatgemeinde **Olbernhau**.

Aktuelle Informationen

“Mit Leib und Seele Gott erleben. Diakonisches Engagement und Spiritualität”

Arbeitshilfe zum Jahresthema 2007

Ab dem nächsten Jahr steht die Arbeit des Frauenwerks jeweils unter einem Jahresthema. Zu diesem wird immer eine Arbeitshilfe vorbereitet. Die Mitarbeiterinnen in den Gemeinden erhalten so die Möglichkeit, über ein Jahr hinweg auf unterschiedliche Weise mit vorbereitetem Arbeitsmaterial zu einem Thema arbeiten zu können.

Für 2007 lautet das Thema: “Mit Leib und Seele Gott erleben. Diakonisches Engagement und Spiritualität“. Eine Arbeitshilfe liegt seit dem 30. September 2006 vor. Sie ist in der Geschäftsstelle für 5 Euro zuzüglich Porto zu bestellen.

Ich will mich nicht gewöhnen...

Die Dekadekonferenz des Christinnenrates unter dem Motto “Ich will mich nicht gewöhnen an Unrecht und Gewalt“ findet von Freitag, 24. bis Samstag 25. November 2006 im Exerzitienhaus Himmelsporten in Würzburg statt. Mitarbeiterinnen der Fachgruppe Theologie des Frauenwerks



gestalten zusammen mit anderen Frauenorganisationen einen Workshop zum Thema "Gewaltfrei und geschlechtergerecht - Gewalt in kirchlichen Strukturen überwinden: Visionen einer anderen Kirche". *Zum ökumenischen Abschlussgottesdienst im Würzburger Dom am Samstag, 25. November 2006 um 14 Uhr sind Frauen und Männer herzlich eingeladen.* Wer für dieses Projekt und die Beteiligung des Frauenwerks daran spenden möchte kann dies unter dem Stichwort "Dekadekonferenz" auf das Konto des Frauenwerks gerne tun.

"NEIN zu häuslicher Gewalt - frauen schlägt mann nicht"

Internationaler Tag
"Nein zu Gewalt an Frauen" am
25. November 2006

Für viele Frauen ist Gewalt in der Partnerschaft alltäglich. In der Nachbarschaft, in Deutschland und auf der ganzen Welt birgt das eigene Heim das höchste Gewaltrisiko für Frauen. Einkommen, Bildung, Religion oder Alter sind dabei unbedeutend. Häusliche Gewalt ist die häufigste Ursache für Verletzungen bei Frauen - häufiger als Verkehrsunfälle, Überfälle und Vergewaltigungen zusammen genommen. In Deutschland war schon jede vierte Frau Opfer häuslicher Gewalt laut einer von der Bundesregierung in Auftrag gegebenen Studie 2004.

Das Frauenwerk schließt sich zum Internationalen Tag "Nein zu Gewalt an Frauen" am 25. November der Fahnenaktion der Menschenrechtsorganisation "Terre des Femmes" an und

macht auf die Problematik der häuslichen Gewalt aufmerksam. Denn wie ein kircheneigenes Forschungsprojekt belegte, sind Christen nicht weniger gewalttätig als die Gesellschaft, in der sie leben und werden auch nicht seltener Opfer von häuslicher Gewalt (Quelle: Ecumenical News International, 29. November 2000). Religiöse Erziehung, die Verkündigung in den Gemeinden, die Aus- und Fortbildung von haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern ist daher mehr denn je gefragt, um den theologischen Hintergrund der Ebenbildlichkeit und damit der Gleichwertigkeit von Frau und Mann zu vermitteln. Denn Menschen mit einem gesunden Selbstwertgefühl haben ein hierarchisches Gefälle nicht nötig. Und das ist immer noch die beste Gewaltprävention.

Wochenendfreizeit für alleinerziehende Frauen- Zuschuss des Frauenwerks

Allein mit Kind oder Kindern, da bleibt oft wenig Zeit für sich selbst. Deshalb bietet das Frauenwerk in Zusammenarbeit mit der Diakonissen-Schwesterschaft Bethesda Wuppertal vom 13. bis 15. Oktober 2006 eine Wochenendfreizeit für alleinerziehende Frauen an. Das Frauenwerk hat einen Fonds eingerichtet, aus dem Teilnehmerinnen finanziell unterstützt werden können. Weitere Informationen zu Kosten und Ermäßigung gibt es in der Geschäftsstelle des Frauenwerks und bei Schwester Elisabeth Dreckhoff (Telefon 0202 / 768300).



“Auf die Frauen kommt es an”

World Assembly - Weltversammlung methodistischer Frauen in Südkorea

Von 11. bis 17. Juli 2006 tagte in Jeju Island, Südkorea, die Weltversammlung des Weltbundes methodistischer Frauen zum Thema:

Women making a difference - Auf die Frauen kommt es an.

Die Leiterinnen der methodistischen Frauenwerke aus vielen verschiedenen Ländern und weitere interessierte Frauen trafen sich, um voneinander zu lernen, gemeinsam zu feiern und Verantwortung für die Nächsten wahrzunehmen.

So wurde erstmals ein Aktionsplan verabschiedet, der die Frauenwerke in die Pflicht nimmt, im eigenen Land zu überprüfen, mit welchen Aktionen sich die von den Vereinten Nationen beschriebenen acht Entwicklungsziele - zum Beispiel zur Bekämpfung von Hunger, Armut, HIV/Aids und Geschlechter-Ungerechtigkeit - umsetzen lassen.

Über 850 Frauen wurden in Workshops, Bibelarbeiten und Gottesdiensten dazu ermutigt, in ihrem persönlichen Lebensbereich als Christin Zeichen zu setzen und sich dafür zu engagieren, dass die vereinbarten Ziele umgesetzt werden und Veränderungen geschehen können, denn:

Auf die Frauen kommt es an!



Die neuen Verantwortlichen im Weltbund (von rechts nach links): Chita Millan, Mia Adjani, Shunila Ruth, Lyra Richards.



*Die neugewählte Europapäsidentin
Greetje van der Veer.*

In den Geschäftssitzungen wurden Berichte der Arbeit der vergangenen fünf Jahre entgegengenommen und die neuen Verantwortlichen gewählt.

Neue Präsidentin des Weltbundes ist Chita Millan von den Philippinen, Vizepräsidentin ist Mia Adjali, USA; als Geschäftsführerin wurde Shunila Ruth aus Pakistan beauftragt und neue Schatzmeisterin ist Lyra P.S.Richards aus Westindien.

Für die Vernetzung der europäischen Frauenarbeit wird sich Greetje van der Veer als neue Europapäsidentin einsetzen, ihre Stellvertreterin ist Regula Stotz aus der Schweiz.

Weitere Informationen unter <http://www.methodistandunitingchurchwomen.org> und zu den Vereinten Nationen unter <http://www.un.org/millenniumgoals>

„Frühjahrsputz von innen“ Fastenwochenende in Großrückerswalde

Das schon traditionelle Fastenwochenende, veranstaltet vom Frauenwerk OJK, fand in diesem Jahr vom 30. März bis 2. April 2006 statt.

Für vier Tage begaben wir - 15 Frauen und ein Mann - uns in der Pension „Altes Gut“ in Großrückerswalde auf den Weg des Fastens. Mit Isolde Sanden, Ernährungsberaterin und Renate Frank-Bayer, Tanzpädagogin, genossen wir von Anfang an ein wunderbares Miteinander. Renate Frank-Bayer, die uns in das Reich der Tänze entführte, sagte am Ende unserer gemeinsamen Tage treffend: „Unsere Gruppe war von Anfang an rund.“ Immer wieder erlebten wir ganz neu, dass während des Fastens Geist und Körper offener und empfindsamer sind als sonst: für eigene Gefühle, aber auch für die Nähe Gottes.

Wir erlebten, dass es unserem Körper möglich ist, aus sich selbst zu leben und ganz ohne Hunger neue Freiräume zu entdecken. Bei Morgentee, köstlicher Gemüsebrühe zu Mittag und Tee am Abend hatten wir viel Zeit für das Austauschen von Gedanken und Erfahrungen. Warme Leberwickel und Mittagsschlaf halfen dem Körper, angesammelte Schadstoffe auszuleiten, „Frühjahrsputz von innen“ sozusagen. Ausgiebige Spaziergänge brachten wichtigen und wohltuenden Ausgleich.

Ein wesentlicher Teil unserer gemeinsamen Zeit war es, durch Isolde Sanden viel über gesunde, vollwertige Ernährung zu erfahren. „Ein fastender Bauch ist besonders an gesunder Ernährung interes-



siert.“ Gute Vorsätze für zu Hause! Der Höhepunkt war die gemeinsame gottesdienstliche Feier am Sonntagmorgen, an deren Vorbereitung wir alle mitwirkten. Sie war ein Fest, das alle Sinne berührte und uns einen Schatz nach Hause mitgab.

Ulrike Klemm,
Marienberg

Regionaler Frauentag Wuppertal

Am 13. Mai 2006 lud das Frauenwerk NJK zum Regionalen Frauentag nach Wuppertal-Elberfeld ein. 90 Frauen wurden mit den fröhlichen Melodien des Handglockenchors der Bethesda-Schwesternschaft begrüßt.

Kornelia Völling aus Wuppertal machte uns mit den „fünf Sprachen der Liebe“ (nach Gary Chapman) vertraut. Sie machte uns bewusst, daß Liebe nicht einfach nur zufällt, sondern auch gewollt und gepflegt werden muß. In kleineren Gruppen spürten wir nach, welche Sprache Gott mit uns spricht, in welcher Liebessprache wir gerne angesprochen werden möchten und wie es uns gelingt, die Liebessprache des Partners, der Kinder, der Menschen, an denen uns etwas liegt, zu verstehen. Zur Freude aller zeigten uns einige Frauen, wie auch in Tänzen und Liedern mit Gott gesprochen werden kann. Ein schöner Tag ging dann mit einer Kaffeetafel zu Ende.

Angelika Neugebauer,
Regionale Beauftragte
für den Distrikt Essen

Zehn Jahre “Frauentreff” in Kirchentellinsfurt

Vor zehn Jahren, nach dem regionalen Frauentag, entstand bei uns Frauen der Wunsch, eine feste Frauengruppe zu bilden. Das war der Anfang unseres “Frauentreffs”. Wir sind eine feste Gruppe, bestehend aus 14 bis 18 Frauen unserer Gemeinde im Alter von 20 bis 75 Jahren mit Besucherinnen aus anderen Kirchengemeinden. Es gibt ein festes Programm, die Themen dazu suchen wir gemeinsam aus. Es sind Themen, die uns in unserem Alltag, in unseren Aufgabenbereichen, unseren Beziehungen und insbesondere als Frauen beschäftigen. Die einzelnen Abende werden vorwiegend von uns Frauen gestaltet. Regelmäßig laden wir auch Referentinnen und Referenten zu unterschiedlichen Themen ein. Diese Abende sind für Frauen und Männer offen und meist sehr gut besucht.

Der “Frauentreff” bietet uns Frauen die Möglichkeit zu Begegnung, Austausch, Gespräch und Besinnung. In der Gemeinschaft erleben wir Ermutigung, Freundschaft und Wegbegleitung.

Im Juli 2006 konnte das zehnjährige Jubiläum mit einem dreitägigen Jubiläumsprogramm gefeiert werden. Nach dem Themenabend “Du bist Gottes geliebte Tochter” und einem Wandertag in den Schönbuch versammelte sich am Sonntag die ganze Gemeinde zum Festgottesdienst “Die Liebe bewegt und beglückt mein Leben”, vorbereitet von Frauen des Frauentreffs.

Irene Raster,
Kirchentellinsfurt



Seminare und Veranstaltungen

Herzliche Einladung!

Veranstaltungen des Frauenwerks

7. Oktober 2006

Frauenfrühstückstreffen. Thema: Eifersucht

Ort: EmK Ellerbek
Referentin: Pastorin Claudia Hinck
Zeit: 9.30 Uhr
Kosten: Erwachsene 6, Kinder 2 Euro
(Kinderbetreuung wird angeboten)
Info: Sabine Wulf, Tel. 04106/75645

7. Oktober 2006

“Über den Glauben reden lernen.”

Seminartag für Mitarbeiterinnen und Interessierte

Ort: EmK Schönheide, Obere Str.3
Referentin: Heidrun Hertig
Zeit: 9.30 Uhr bis 15.30 Uhr
Kosten: 12 Euro
Info: Irmingard Gries
Tel. 0374/432921

14. Oktober 2006

“Einfluss nehmen - verantwortlich handeln.” Seminartag

Ort: EmK Böblingen,
Friedrich- List-Str. 69
Referentin: Gertraude Schumacher
Zeit: 9.30 Uhr bis 17.00 Uhr
Kosten: 20 Euro
Info: Hannelore Sell,
Tel. 07031/220570
Boeblingen@emk.de

13. - 15. Oktober 2006

“Brüche im Leben” Wochenende für Alleinerziehende

(Kinder können mitgebracht werden)

Ort: Bethesda-Gästehaus,
Wuppertal
Leitung: Pastorin
Kathrin Schneidenbach,
Sr. Elisabeth Dreckhoff
Kosten: Erwachsene 58 Euro
Kinder 0/20/30 Euro
Info: Sr. Elisabeth, Tel. 0202 / 768300
gaeste@bethesda-wuppertal.de

10. - 12. November 2006

“Nachhaltig genießen.” Spiritualität und gesellschaftliches Engagement

Ort: Stuttgart-Giebel, Bildungs- u.
Begegnungszentrum
Veranstalter: Frauenwerk, Bildungswerk ,GFS
Info: Susanne Acker, Bildungswerk,
Tel. 0711/8600691

24. - 25. November 2006

Dekadekonferenz des Christinnenrats

Ort: Würzburg, Exerzitienhaus
Himmelsporten
25.11.2006, 14:00 Uhr Ökumenischer
Gottesdienst im Rahmen der
Dekadekonferenz zum Internationalen Tag
“Nein zu Gewalt an Frauen” im Würzburger
Dom.

15. - 18. März 2007

“Dem Leben Richtung geben”

Fastenwochenende (siehe auch S.32)

Ort: Pension “Altes Gut”,
Großrückerswalde (Erzgebirge)
Leitung: Isolde Sanden,
Renate Frank-Bayer
Kosten: ca. 75 Euro
Info: Birgit Härtel,
Tel. 0341/96086 70



Weitere empfehlenswerte Veranstaltungen

8. - 15. Oktober 2006

„Der Himmel geht über allen auf“ Frauenfreizeit.

Veranstalter: Freizeitheim „Haus am
Wonneberg“

Ort: Bad Bergzabern
Leitung: Gertrud Michelmann,
Annelore Peterseim
Info: Tel. 06332 / 44305

18. November 2006

„Ich habe dich bei deinem Namen gerufen.“ Oasentage - Einkehrtage für Frauen

Veranstalter: Diakonissen-Schwwesternschaft
Bethesda Wuppertal

Ort: Bethesda Gästehaus Wuppertal
Leitung: Sr. Ingrid Saur,
Sr. Elisabeth Dreckhoff
Info: Tel. 0202 / 768-300

24. bis 26. November 2006

Tanz als Gebet. Mit Leib und Seele, Herz und Mund beten. Meditativer Tanz.

Veranstalter: Bildungs- u.
Begegnungszentrum
Stuttgart-Giebel
Ort: Haus St. Michael, Geistliches
Zentrum Schwanberg
Referentin: Monika Leyendecker
Info: Tel. 09323 / 32-0

Impressum

„FrauenWege“ 4/2006, Vierteljahres-Zeitschrift des Frauenwerks der Evangelisch-methodistischen Kirche. Kostenbeitrag je Nummer 1 Euro. Erhältlich bei den Frauenkreisleiterinnen sowie bei den Pastorinnen und Pastoren in den Gemeinden der EmK oder zzgl. Porto bei der Geschäftsstelle. Bitte melden Sie alle Abo-Änderungen an die Geschäftsstelle des Frauenwerks (Adresse siehe unten) bis zum 1. Juni - die bis dahin gemeldeten Abo-Zahlen gelten für die nächsten vier Ausgaben.

Herausgegeben vom Vorstand - Arbeitsgruppe für Veröffentlichungen: Marliese Gräse, Heike-Ruth Klaiber, Dorothee Mammel, Christina Posdich, Eva Sautter, Gertraude Schumacher.
Redaktion: Dorothee Mammel, Layout: Britt Müller

Anschrift der Redaktion: Dorothee Mammel, Kolumbusstr. 17, 81543 München
E-Mail: Dorothee.Mammel@emk.de.

Anschrift der Geschäftsstelle: Frauenwerk der EmK, Geschäftsstelle, Giebelstraße 16, 70499 Stuttgart,
Tel.: 0711/86006-71, Fax: 0711/86006-75, E-Mail: frauenwerk@emk.de, Internet: www.emk-frauenwerk.de

Thema des letzten Heftes: Familie im Wandel • 3/2006

Thema des nächsten Heftes: Generationen • 1/2007, Redaktionsschluss 1. November 2006

Bildnachweis: Titelbild und Umschlagrückseite: www.photocase.com; S. 5-16, 19-20, 23-24: www.photocase.com; S. 20: Karin Müller; S. 21: Renate Gross. Alle sonstigen Fotos, sofern nichts anderes angegeben: privat oder Archive.

Quellen: Umschlagrückseite „Guten Morgen Lebendige“: FrauenKirchenkalender 2003, S. 62, © Brigitte Enzner-Probst, München.

Konto: Evangelische Kreditgenossenschaft (EKK) Stuttgart, Konto 041 62 15,
BLZ 600 606 06, Frauenwerk der Evangelisch-methodistischen Kirche

Guten Morgen Lebendige

An diesem Morgen fühlt sich mein Körper
Gut an
Weich und rund
Meine Hände sind bereit
Zu fühlen
Meine Arme ausgestreckt
Zu umarmen

Im Gehen spüre ich mich
Von innen und außen
Lebendig
Ein zitterndes Zentrum von Welt
Vernabelt
Verbunden
Atme ich hin zu denen
Die ich liebe

Brigitte Enzner-Probst

