

Der Körper als Ressource

Gespräch mit Alfred König, KörperDialog

„Ich bin nicht so beweglich, das ist nichts für mich“ ist eine oft gehörte Aussage von Teilnehmern in Seminaren und Workshops, wenn es um Körperübungen geht. Dass das kein Hinderungsgrund ist und das Ziel vielmehr darin liegt, auch ungewohnte Erfahrungen zu machen, verdeutlicht Alfred König anhand der Geschichte einer blinden Kursteilnehmerin: Er war es bisher gewohnt gewesen, die Übungen vorzumachen. Aufgrund ihres Handicaps konnte sie damit jedoch nichts anfangen und ein neuer Weg musste gefunden werden. Da sie beide keine Berührungängste hatten, begann sie, ihn, wenn er eine Übung vormachte, mit den Händen abzutasten, abzuscannen. Dadurch bekam sie ein Gespür dafür, wie die Übung ging. Anhand dessen, was sie nachfühlte und nachfragte, erhielt er eine direkte Rückmeldung, wie er die Übung konkret ausführte. Auf diese Weise konnten beide viel voneinander lernen.

Der Körper als Analogie

In der Geschichte wird ein anderes Körperverständnis deutlich als die sonst übliche digitale Sichtweise von krank und gesund. „Der Körper ist die einzige Materie im Universum, zu der man bewussten Zugang hat und die man mit Gedankenkraft bewegen kann“ (A.K.). Der Körper und der Umgang mit ihm dienen als Analogie für Haltungen und Verhalten. Ihn in seinem komplexen Zusammenspiel wahrzunehmen und auf die Zwischentöne zu hören, ist der Sinn der Übungen. Die Kursangebote von KörperDialog sind daher nicht als Gymnastikprogramme im Gesundheitsmanagement gedacht, sondern als vielschichtige Übungen, mit denen Kommunikationsverhalten sichtbar und greifbar gemacht werden kann.

So auch das Seminar „Rücken an Rücken“. Zwei Menschen treten in Kontakt, indem sie sich Rücken an Rücken setzen. Reduziert und schlicht in der Aufgabenstellung und doch sehr tiefgreifend in seiner Wirkung. Es entsteht ein gemeinsames Kommunikationsfeld und jede Regung und Bewegung wird direkt für den anderen spürbar. Alfred König erzählt, dass meistens die Männer etwas fest, verspannt und hart sind, die Frauen eher weich und beweglich. Es wird spannend, wenn sich zwei so verschiedene Rücken berühren. Ist jeder mit seiner Rolle zufrieden, kann es sehr schön und harmonisch sein. Weich und beweglich trifft auf festen Halt und es ergänzt sich. Sind die Beteiligten aber nicht mit ihrer Rolle zufrieden, „geht es oft sehr schnell ins Verbale“ und der Partner wird zurechtgewiesen „mach doch mal hier... und schieb nicht so...“ (A.K.).

Das, was aus dem Erleben heraus auftritt, zum Anlass zu nehmen, um sich selbst zu fragen „Wie reagiere ich? Kenne ich diese Reaktion von mir? Wo tritt sie in meinem Alltag auf?“, darin können erhellende Einsichten für den Umgang mit sich selbst und anderen liegen. Daraus entstehen Fragen. Und nur, wenn man eine Frage stellen kann, ist man in der Lage die Antwort zu hören.



Indem die körperlichen Erfahrungen als Analogie auf andere Situationen übertragen werden, z.B. Druck, wie reagiere ich auf Druck im Alltag, oder Schmerz, mit Grenzen konfrontiert werden, unbeweglich sein, etwas nicht richtig machen, es richtig machen wollen, Perfektionismus, mit eigenen Schwächen konfrontiert werden..., wird der Körper zum Erkenntnisinstrument und kann als Ressource genutzt werden.

Das Prinzip der Absichtslosigkeit

Immer geht es darum, spielerischer Kontakt aufzunehmen und in den Dialog zu treten, zu kommunizieren. Mit sich selbst, mit dem eigenen Körper und mit den Anderen. Ein wichtiges Prinzip dabei ist das der Absichtslosigkeit - das Tun um seiner selbst willen. Was passieren kann, wenn das nicht beherzigt wird, zeigt die Geschichte einer älteren Dame. Sie war eine treue Kursteilnehmerin, die über viele Jahre regelmäßig mitmachte. Im Laufe der Jahre bemerkte sie, wie ihr Körper immer mehr abbaute und ihr mit der Zeit Übungen nicht mehr möglich waren, die sie zuvor noch gut hatte machen können. Um den zunehmenden Verschleiß aufzuhalten, strengte sie sich mehr und mehr an und übte viel. Das Ausführen der Übungen stand zunehmend unter dem Leistungsaspekt, den Körper fit zu halten, bis sie es eines Tages übertrieb und sich eine Sehne riss. Die Absicht, körperlich fit zu bleiben, hatte sie für den echten Dialog mit ihrem Körper blockiert.

Integration in den Businessalltag

Wie lässt sich ein solches Körperverständnis und das Prinzip der Absichtslosigkeit in einen Businessalltag integrieren, in dem ganz andere Gesetze herrschen? In einer Welt, wo man primär da aktiv wird, wo man Absichten hat, sich einen Nutzen verspricht und es hauptsächlich darum geht, dass es etwas (ein-)bringt? Für Alfred König spielt bei der Beantwortung dieser Frage der Zeithorizont eine große Rolle, die Zeit die man berechnet, bis es etwas einbringt. Und es ist notwendig, sich klar zu machen, was „etwas einbringen“, bzw. „Nutzen“ für einen bedeutet, nach dem Motto „die Kuh schlachten oder melken“. Das weist in Richtung nachhaltiges Wirtschaften und langfristiger Erfolg und mündet in der Sinnfrage, die sich jeder selbst beantworten (können) muss.

Es ist oft so, dass es zwar das eigentliche Ziel wäre, nachhaltig zu Wirtschaften, aber die momentane Situation das nicht hergibt, da der augenblickliche Druck zu überleben zu groß ist. Eine Dilemmasituation, in der Alfred König wieder die Analogie des Körpers zu Rate zieht. Wenn es einem körperlich schlecht geht, kommt man nicht umhin, sich Zeit zu nehmen und sich um das Problem zu kümmern. Entscheidend ist, aus dem tiefliegenden Gewohnheitsmuster, auf schwierige Situationen mit „mehr vom gleichen“ zu reagieren, auszusteigen und das Gegenteil zu tun. Wie eine alte asiatische Weisheit sagt: „Wenn Du es eilig hast, gehe langsam und wenn Dir kalt ist, zieh' das Hemd aus“. Das aktiviert die Selbstheilungskräfte.

Wie bei dem Prinzip der Absichtslosigkeit steht die unvoreingenommene Auseinandersetzung mit der gegenwärtigen Situation im Vordergrund, diese anzuerkennen und zu akzeptieren, wie sie wirklich ist. Das heißt, sich den gegenwärtigen wirtschaftlich bedeutsamen Fragen zu stellen, die für Alfred König weniger „Wie kann ich Wachstum vergrößern oder gegen meinen Konkurrenten gewinnen?“ heißen, sondern „Wie verteilen wir den Proviant?“ Auch hier kann der Körper als Analogie zum Verständnis dienen. Nach ayurvedischer Auffassung ist der Körper permanent davon bedroht, in seine Einzelteile auseinanderzufallen und nur die Lebenskraft hält alles zusammen. Das schafft sie, indem jedes Körperteil sein Recht bekommt. Wie das im übertragenen Sinne konkret aussehen soll, ist die eigentliche Frage, die gestellt und auf die gemeinsam Antworten gefunden werden müssen. Man kommt nicht umhin, das wertzuschätzen, was einen umgibt und sich bei jeder Entscheidung zu hinterfragen „Was ist letztendlich das Resultat?“

In dem Seminar „Wohin, wenn sich ringsum alles bewegt?“ thematisiert Alfred König, wie gelingende Strategien aussehen und entwickelt werden können, um die gegenwärtige Situation zu meistern. Ein wesentlicher Punkt dabei ist, auf sich selbst zu schauen, Verantwortung für sich selbst zu übernehmen, für die eigene Gesundheit und für das, was einem wirklich wichtig ist. Es ist der immer im Hintergrund mitschwingende Grundsatz, der die Handlungsmaxime darstellt: „So, wie Du mit Deinem Körper umgehst, so gehst Du mit anderen um. Und stell Dir vor, jemand würde so mit Dir umgehen, wie würde sich das anfühlen?“

Steckbrief

Alfred König ist sowohl Pädagoge für psychosomatische Gesundheitsbildung, Yogalehrer und Gesundheitscoach, als auch Geschäftsführer der Kommunikations- und Produktionsagentur König Konzept. Diese zwei ganz unterschiedlichen Geschäftsfelder lassen ihn nicht betriebsblind werden, sondern ergänzen sich und veranlassen ihn, gewohnheitsmäßig über den Tellerrand hinaus zu blicken.

KörperDialog ist ein von ihm, im Lauf von sehr vielen Jahren aus der Praxis heraus entwickeltes Selbsterkenntnis-, Coaching- und Übungssystem. Seit 1985 leitet er regelmäßig Gruppen an bzw. gibt Einzelsitzungen.

Im Rahmen von Seminare König Zeller bietet er Fachvorträge, Seminare und AKTIV-Workshops rund um Papier, Druck, Technik, Marketing und Unternehmensführung an.