

EMBODIMENT „die Kunst meinen Körper als Instrument zu stimmen und dauerhaft in guter Beziehung zu ihm zu sein“

Grundannahmen:

- Gesundheit ist ein instabiler „Mitte“ suchender Schwingungsprozess zwischen zwei Polaritäten oder sogar Extremen. Entwicklung braucht immer Polarität. (Steiner GA 317)
- Entwicklung findet sehr intensiv in der frühen Kindheit statt, den sogenannten sensiblen Phasen. (Steiner GA 317, 6. Vortrag) „Man erreicht durch Bewegungsformen, die man frühzeitig auf das Kind anwendet, immerhin sehr viel in der Formierung des Kopfes und man muss ungeheuer froh sein, wenn man in der Formierung des Kopfes so viel erreichen kann“, Montessori und Hellbrügge vertraten den gleichen Standpunkt.
- In früher Kindheit lernen wir vor allem durch Resonanz, wir ahmen die Körperhaltung, die Gesten und die Mimik unbewusst nach. Durch diese Resonanz mit unserer Familie entsteht unsere als normal empfundene Körperhaltung. Diese Körperhaltung löst dauerhaft ein Körpergefühl aus, das wiederum unsere seelische Grundstimmung mitbestimmt. (Hüther „Embodiment“)
- Anpassungsleistungen an die Gemeinschaft entfernen das Kind zunehmend von seinen ursprünglichen Körpergefühlen. Kommen Ohnmachtserlebnisse wie ständige Abwertung, Ablehnung und traumatische Ereignisse dazu, reagiert der Körper mit dauerhafter Abwehrspannung. (Hüther „Embodiment“)
- „Änderung ist möglich, aber dazu müssten wir unseren Körper wiederentdecken Wenn er wieder als ein Zuhause erlebbar wird, kann ein Mensch sich auf den Weg machen“ (Hüther „Embodiment“)
- Entwicklung kann lebenslänglich nachgeholt werden (Hüther), braucht nach der Zeit der sensiblen Phasen aber spezielle therapeutische Unterstützung. Die Nachreifung sollte der natürlichen Entwicklung folgen. (Steiner GA 317 und Montessori/Hellbrügge)
- Die Entwicklung der Bewegung und die an ihr entstehende Eigenwahrnehmung durch die Willenssinne, den Tast-, Lebens-, Eigenbewegungs- und Gleichgewichtssinn, sind unbewusst. Daraus folgt, dass die Nachreifung im Körpersinnesbereich auch im Unbewussten stattfinden sollte und im „Willensmenschen“ verankert werden muss. (Ruhmann)
- Über die Entwicklung der Körpersinne inkarnieren wir unsere höheren Wesensglieder in unseren Lebens- und physischen Leib und ebenso in die Schwere- und andere Umkreiskräfte. (Steiner GA 317, 3. Vortrag und GA 206, 21. Vortrag)
- Die Entwicklung verläuft von der Kopfkontrolle bis zum Stehen von oben nach unten und von innen nach aussen. (Karl König/Bobath)
- Es gibt eine quantitative Entwicklung, die fragt **was** hast du gelernt, bist du gekrabbelt, kannst du balancieren?
- Es gibt eine qualitative Entwicklung, die fragt **wie** machst du es? Ist deine Bewegung in Kontakt zu Schwere und Leichte, asymmetrisch rotierend aus der Körpermitte, sind Kraft- und Tempo der Situation angepasst?

Vorsprachliche Bewegungsentwicklung

Ich habe diese frühe Entwicklung über Jahre immer wieder auf dem Boden nachgeahmt und wurde ganz andächtig bei der Erkenntnis, wie systematisch der Muskeltonus als Organ des Eigenbewegungssinnes durch die frühkindlichen Reaktionen im Wechsel von Lösen und Spannen aufgebaut wird.

Durch die frühkindlichen Bewegungsmuster wie den Saugreflex, den Tonischen Labyrinthreflex (TLR), den Asymmetrisch Tonischen Nackenreflex (ATNR) und den Symmetrisch tonischen Nackenreflex (STNR), die im polaren Wechsel von einerseits Ballen/Lösen oder Beugen/Strecken die Muskulatur aufbauen und die Muskelspannung in einen entspannt-gespannten Tonus einpendeln, hat das Kind in den ersten neun Monaten die Basis für seine weitere motorische und sensorische Entwicklung gelegt. Steiner spricht davon, dass Engelwesen aus der Hierarchie der Archai den Kindern im ersten Lebensjahr das Gehen beibringen. (GA 206). Karl König spricht davon, dass alle Kinder zu dieser Zeit noch Weltbürger seien, alle Säuglinge bewegen sich und lallen auf die gleiche Art, taube wie hörende und erst gegen den neunten Monat beginnt die Nachahmung. Die Kinder hören genau, schauen auf den Mund der Erwachsenen und lernen so ihre Muttersprache. Die tauben Kinder verstummen. (Siehe auch Gisela Szagun). Zur gleichen Zeit beginnen die Kinder auf Knien und Händen zu krabbeln. Die Archai haben wohl ihre Aufgabe, eine harmonische Muskelspannung aufzubauen und eine intensive Wahrnehmung der drei Dimensionen zu vermitteln, erfüllt. Die frühkindlichen Bewegungsmuster werden jetzt gehemmt, dadurch werden sinnvolle, der Situation angepasste, kraftdosierte, geschickte Alltagsbewegungen erst möglich.

Verkörperung durch die Entwicklung der Körpersinne

An der eigenen Bewegung am Boden bilden sich der unbewusst wahrnehmende Muskel-Eigenbewegungs-, Knochen-Gleichgewichts- und der Haut-Tastsinn aus. Steiner sagt, „Gerade so wie wir die Sinneserlebnisse von aussen herein erfahren, so erfahren wir unser Ich selber von aussen herein ... Wir atmen gewissermassen ... das Ich mit der Sinneswahrnehmung ein ... Dieses Ich lebt eigentlich in der Aussenwelt“ (GA 206, 21. Vortrag)

Sehr erstaunt war ich, wie die frühkindlichen Muster mich immer wieder Gleichgewichtserfahrungen mit den drei Dimensionen und dazu starke Druck-Tast-Hautsinnes-Erlebnisse machen liessen:

- Der Tonische Labyrinthreflex (TLR) hebt mich aus der unteren Schwerkraft in die Leichte nach oben beim Strampeln.
- Der Asymmetrische Tonische Nackenreflex (ATNR) lässt mich links und rechts im Wechsel in der Fechterstellung erleben.
- Der Tonische Labyrinthreflex schaukelt mich zwischen vorne und hinten hin und her.

Damit sind basale Voraussetzungen für die Verkörperung des „Ich“ gegeben. Das „Ich“ braucht, um sich über die Ich-Organisation zu inkarnieren, die Auseinandersetzung mit der Schwerkraft und die Druckwahrnehmung über den Tastsinn. Eine gute Durchwärmung und Durchblutung der Gliedmassen zeigt uns: Die Inkarnation des „Ich“ ist gelungen. Steiner sagt im HPK GA 317, „In der Drucksinnlichkeit und Wärme der Haut vibriert das „Ich“ und führt aus, dass der physische Leib seine Schwere verliert, indem das Ich hineinschlüpft, und sich mit dem unteren Menschen und den

Weltenkräften verbindet. Im sogenannten Kästchenvortrag, GA 221, beschreibt Steiner ausführlich das Verhältnis des oberen bewussten „Ich-Stromes“ der sich mit dem unteren, unbewussten, Stoffwechselgliedmassen „Ich-Strom“ durchdringen muss.

„Das ist hohe Intelligenz, die für die basale Entwicklung der Kinder sorgt“, sagte ich zu meiner Kollegin, sie erinnerte mich an Steiners Aussage, dass die Archai im ersten Jahr den Kindern das Gehen beibringen. Steiner kann damit nicht nur die ersten freien Schritte gemeint haben, die fast immer nach dem ersten Geburtstag gemacht werden, sondern die Entwicklungsvoraussetzungen des Gehenlernens im ersten Jahr. Beim Nachahmen der frühen Bewegungen, fiel mir auch der Satz, „Die Raumeskräfte plastizieren sich in das Kind hinein“, wieder ein. (GA 45)

Der Astralleib „spiralt“ sich von oben nach unten in den Leib:

Den Kopf halten, sich in Seit- und Bauchlage drehen, sitzen, krabbeln, stehen und gehen. Bei allen diesen Bewegungsabläufen ist eine Rotationsbewegung des Physischen Leibes zu erkennen.

Haben sich Ich und Astralleib verkörpern können, entwickelt sich im zweiten Jahr das Sprechen und im dritten Jahr das Denken mit Hilfe der Archangeloi und der Angeloi mühelos: „Ich lerne im geschickten Anwenden meiner Glieder ordentlich zu denken, und ich lerne ordentlich zu sprechen, wenn ich mich gymnastisch richtig bewege“. (GA 310). „Es hat eine tiefe Bedeutung für das Leben, ob man sein Instrument des Leibes wacker gebrauchen kann oder ob es einem alle Augenblicke sozusagen tückische Hindernisse bietet“, sagt Steiner. (GA 125)

Extrakt

Im ersten Jahr bildet sich wohl durch die von den Archai impulsierten frühen Bewegungsmuster einerseits ein entspannt-gespannter Muskeltonus aus, der rotierende Drehungen um die Hüfte ermöglicht, wodurch sich der Astralleib verkörpern kann. Andererseits wird durch die Überwindung der Schwerkraft bereits am Boden das „Ich“ eingeladen, sich zu verbinden. Die Verkörperung findet von oben nach unten spiralförmig statt. Ich bin dann einerseits ganz bei mir und gleichzeitig gut mit den Kräften der Welt verbunden.

Erlauben Sie mir zur Veranschaulichung des Inkarnationsvorganges das Sinnbild des St. Clas, der durch den Schornstein kommt und den Kindern etwas in die Socken legt. Die Inkarnation des Kindes erfolgt auch vom Kopf bis in die Füße, das Kind legt „sein höheres Wesen selber in die Socken“. Gelingt Inkarnation über die Bewegungsentwicklung, sind wir „gut im Strumpf“, stehen mit beiden Beinen auf dem Boden der Realitäten“ und haben ein stabiles Gleichgewicht. Das unbewusste, periphere „Ich“ initiiert sinnvolle Bewegungen und orientiert den Bewegungsablauf im Raum zwischen Schwere und Leichte, rechts und links sowie vor und hinter mir.

Der sich über die Rotation hinein spiralisierende Astralleib sorgt für einen entspannt-gespannten Muskeltonus, eine gute Kraftdosierung und die Schönheit und Geschicklichkeit der Bewegung. R. Steiner betont, dass jede gelungene Bewegung ist eine überwundene Lähmung ist. (GA 27). In der GA 27 im 2. Vortrag heisst es: „Ja man sieht es deutlich: die gesunde Bewegung ist eine angefangene Lähmung, die sogleich in ihrem Anfange wieder aufgehoben wird“.

Wenn der Muskeltonus sich in einer schwingenden Mitte eingependelt hat, müssen die Archai keine Reflexmuster mehr auslösen und entlassen die Kinder in die freie Bewegung.

Die Vorsprachliche Bewegungsentwicklung führt bei immer weniger Kindern zu einer gesunden Verkörperung

Konnten im ersten Lebensjahr die Archai durch das Impulsieren der frühkindlichen, spannenden und lösenden Bewegungsmuster nicht den Astralleib „einladen“ den Muskel atmend zu spannen und zu lösen, können sie die Kinder nicht in die Bewegungsfreiheit entlassen, die Reflexmuster werden weiter ausgelöst und behindern die Alltagsbewegungen. Der Astralleib greift zu fest oder zu locker in den unteren Menschen ein, der Muskelmensch ist zu angespannt oder zu schlaff, wie zum Beispiel bei Menschen mit Down – Syndrom.

Der Knochenmensch, als Ganzkörperorgan des Gleichgewichtssinnes, der von den Muskeln gehalten wird, kann bei Über- oder Unterspannung nicht zwischen Schwere und Leichte stehen. Das normale Gleichgewicht von „Schwere laste abwärts, Licht/Leichte ströme aufwärts“ ist gestört. In der Unterspannung kann die Schwere nicht überwunden werden, in der Überspannung erlebe ich weder Schwere noch Leichte. Die Durchwärmung der Extremitäten gelingt bei beiden Extremen nicht. Das Ich kann sich nur bedingt verkörpern. Der Mensch bewegt sich „typisch“ wie zum Beispiel alle Menschen mit Down-Syndrom, sein „Ich“ kann die Bewegung nicht ganz individualisieren und einzigartig gestalten.

75% der Kinder mit Lernstörungen und ADS konnten ihre Reflexe nicht hemmen. (Vortrag Silke Handrich im BLI 11/13).

Extrakt

Wenn wir mit Kindern das Krabbeln, später das Gehen, Treppensteigen und Seilchenspringen üben, werden belastete Kinder es mit einiger Mühe lernen. Eine Mischung aus intentionalen und störend herein schiessenden Reflexen muss von den Kindern bewusst gesteuert werden. Das bewusste Grosshirn ist ein Sozialorgan sagt Hüther, soll dem bewussten Wahrnehmen des anderen Menschen dienen, betont Steiner. Diese Kinder und Erwachsenen müssen beide Aufgaben gleichzeitig bewältigen, Selbststeuerung und Wahrnehmung im Sozialen. Ihr oft unangepasstes Verhalten und ihr hoher Stresslevel zeigen uns, dass es schwer zu schaffen ist. Da sie ihren Körper nicht als sicheres Zuhause erleben, überspielen sie ihre basale Unsicherheit oft mit forschem Auftreten.

Erst durch die Qualität der Rotation in einem entspannt-gepannt atmenden Muskeltonus, kann sich der Astralleib mit dem Stoffwechsel-Gliedmassen-Menschen verbinden. Das Ich braucht wiederum die schwingende Muskelspannung, um in Kontakt mit der Schwere zu kommen und sie überwinden zu können.

Embodimentübungen

Embodiment verkörpert, daraus entwickeln sich neue Fähigkeiten. Es werden keine Fertigkeiten geübt!

Die Halswirbelsäule muss frei sein zur Inkarnation unserer höheren Wesensglieder. Bei persistierenden frühkindlichen Reflexen, die im Nacken impulsiert werden, ist dies nicht möglich. Da der Abbau der Reflexe durch die freien, intentionalen Bewegungen des Säuglings stattfindet, muss eine Nachreifung exakt dem Verlauf der frühen Entwicklung folgen:

- Der Mensch wird durch die horizontale Rückenlage in die Möglichkeit gebracht sich etwas zu entspannen – der Astralleib, der zu fest eingreift in den unteren Menschen, der Ätherleib und der physische Leib machen eine leichte Exkarnationsbewegung. Durch Lagerung von Kopf und Becken wird eine grösstmögliche Beugung erreicht. Die Füsse nähern sich dem Kopf.
- Durch Rotation in die Bauchlage bei gleichzeitiger Auseinandersetzung mit Schwere/Leichte, dem Rechts/Links und dem Vorne/Hinten ist das Ich in der Lage den Leib neu zu ergreifen, ohne störende „Verhakung“ des Astralleibes. Die pathologischen Reflexe werden so aufgebrochen und in gesunde Bewegungen überführt.
- Mit dem Kopf werden winzige Bewegungen ausgeführt, um die feine Muskulatur, die die Wirbelsäule hält und eine freie Kopfhaltung ermöglicht, anzuregen.
- Die Rotationsbewegungen regen speziell die vegetativen Ganglien an und stärken das Eingreifen des Astralleibes in die Ätherorganisation.
- Im Windrad liegen wir mit einer Doppelrotation wie in einer Gehstellung. Hierbei rotiert der obere gegen den unteren Körper und gleichzeitig das rechte Bein gegen den linken Arm, bzw. das linke Bein gegen den rechten Arm.
- Da wir auf dem Boden liegen, sind wir in intensiver Auseinandersetzung mit der Schwerkraft, unser Becken steht vertikal zwischen oben und unten, unsere Arme liegen rechts/links, auf der Matte, der Kopf ist oben, die Füsse unten und von unseren Beinen ist eines gestreckt, das andere gebeugt. Die Raumeskräfte bekommen eine zweite Chance sich in uns hinein zu plastizieren.
- Über die Seitlage rotieren wir uns hoch in den frühkindlichen Seitsitz.

Was wird bewirkt

- Durch das tägliche Üben (der Tag ist der Rhythmus der Ich-Organisation) des Patienten zuhause über mindestens ein Jahr (das Jahr ist der Rhythmus des physischen Leibes) werden die neuen Bewegungen im Physischen Leib in neuen Nervenverbindungen verankert. Diese neuen Bewegungsmöglichkeiten haben ihren Drehpunkt in der Hüfte, der Nacken wird frei. (Zu den Rhythmen der Wesensglieder GA 107, 11. Vortrag).
- Im Reptiliengehirn werden offensichtlich neue Bewegungsmuster ohne einschliessende, störende frühkindliche Muster, vernetzt. Die gesunden Bewegungsabläufe stehen unbewusst zur Verfügung.
- Durch die Bewegung und Lagerung am Boden, manchmal intensiviert durch schwere Kissen oder Sanddecken, wird die Vernetzung unserer Körperform in die unbewussten Hirnregionen eingearbeitet. Tasteindrücke beruhigen und vermitteln „sicher in meiner Haut“ zu sein.
- Der Lebenssinn wird harmonisiert, weil sich einerseits der grosse Muskel im Becken entspannt und dem Zentrum des Vegetativen Nervensystems, dem Solarplexus Raum gibt, der Stresslevel und damit die Stresshormone sinken offensichtlich schnell, der Schlaf vertieft sich und die Verdauungsbeschwerden nehmen ab.
- Muskelverspannungen nach traumatischen Ereignissen lösen sich bei manchen Menschen durch intensives wiederkehrendes Zittern. (Siehe Trauma Release Exercises von David Bercelli).

Wie wird gearbeitet

Mit Säuglingen und Kindern bis etwa drei Jahren arbeiten die Bezugspersonen bei der Pflege durch ein verändertes Handling, das Rotation und Raumwahrnehmung intensiviert. Wenn das als Entwicklungsimpuls nicht ausreicht, wird beides auf dem Schoß der vertrauten Menschen täglich wiederkehrend erlebt.

Ab etwa drei Jahren wird Kindern spielerisch mit bildhaften Spielideen wie „der Bär hält Winterschlaf“ von ihren Eltern oder der Anleiterin Embodiment vermittelt. Bald kann der Körper die Übungen, dann lesen die Eltern vor. Diese gemeinsame Zeit und das Schwächer werden von Schlaf-, Verhaltens- und Lernproblemen verbessert oft die Beziehung. Die Eltern haben, bevor sie mit ihren Kindern arbeiten, drei Wochen lang jeden Tag selber geübt und sind von der Anleiterin begleitet worden. Sie kennen die Übungen gut und haben die Wirkung an sich selber gespürt. Immer wieder machen danach ganze Familien Embodiment nebeneinander, weil die Eltern nicht wieder mit den Übungen aufhören wollen.

Jugendliche machen die Übungen, weil sie schnell merken wie gut sie ihnen tun oder lehnen sie radikal ab.

Erwachsene wissen zu schätzen, dass nach etwa drei Wochen der Körper die Übungen verinnerlicht hat und ihr Kopf sich währenddessen mit Meditationen, Musik hören oder Hörbüchern beschäftigen kann.

Bothmergymnasten und Loheländer erleben, dass nach Embodimentübungen sich die Qualität der Bewegung so verbessert, dass ihre Auszubildenden viel bessere Fortschritte machen. Lern- und Sprachtherapeuten machen es als Basisarbeit. Es fließt in die Kindergarten-, Hort-, Schul- und heilpädagogische Arbeit ein. Manche konnten danach erst richtig Tango tanzen. Andere berichten, dass sie die Wirkung ihrer Heileurythmie im Ätherischen viel mehr spüren, weil sie jetzt über die Arbeit am physischen Leib die nötige Bewegungsfreiheit haben.

Wie es entstanden ist

Embodiment ist über fünfzehn Jahre aus der Rota-Therapie, der Körperarbeit nach Gerda Boyesen und der Sinnespflege nach Karl König in Zusammenarbeit von Physiotherapeuten mit dem Bernard Lievegoed Institut Hamburg (BLI) entwickelt und erforscht worden. Es setzt auf die Eigenverantwortung von Menschen. Die Therapeutin leitet am Anfang intensiv an, dann begleitet sie in grossen Abständen. Kinder haben keine Termine zu denen sie u.U. auch noch die Geschwister begleiten müssen. Die Kindertherapie arbeitet rein spielerisch und spricht vor dem 9. Lebensjahr keine Bewusstseinskräfte an. Steiner betont immer wieder, dass Bewegung zum „schlafenden Willensbereich“ gehört. Das konnten wir umsetzen, Erwachsene müssen nur etwa drei Wochen bewusst die Entwicklungsschritte erlernen, danach wird die Bewegung unbewusst wiederholt. Damit unterscheidet sich unsere von anderen Embodiment Methoden, die bewusst neue Haltungen einnehmen lassen um dadurch zu einem anderen Lebensgefühl zu kommen. (Maja Storch)

Die Rota-Therapie ist eine wirkungsvolle Krankengymnastik. Embodiment ist Krangymnastik, Inkarnationsimpuls in den Stoffwechsel-Gliedmassen-Bereich und Körperarbeit in einem. Sie verändert unser Grundlebensgefühl nachhaltig.

Die Behandlung ist kostengünstig und belastet nicht das Budget der Ärzte.

Die Metamorphose der Wachstums- in Denkkräfte

Nach dem Erscheinen des Buches von Michaela Strauß „Die Zeichensprache des kleinen Kindes“, habe ich mich jahrelang gefragt, was ich als Frühförderin den Kindern anbieten muss, damit Ihre Ätherkräfte frei werden können. Hospitierte ich in den letzten 40 Jahren immer wieder in Waldorfkindergärten, gab es jedes Jahr weniger Kinder, die mit wiederkehrenden geschlossenen Kreisen, Leiter- oder Schienenartigen Gebilden und ab fünf Jahren mit zuerst Boden, dann Himmel und dazwischen aufrecht mit Bodenkontakt Haus-Baum- Mensch Zeichnungen, das Freiwerden ihrer ätherischen Wachstumskräfte darstellten.

Durch eine Mutter, selber Sonderschullehrerin, löste sich das Rätsel. Nach drei Monaten Embodiment brachte sie mir die Zeichnungen ihres Sohnes mit. Bisher hatte er nur „gekrakelt“ oder gegenständlich gemalt, jetzt holte er mit fünf Jahren alles nach, zuerst Kreise, dann Leitern und bald darauf begann er mit geerdeten Haus-Baum-Menschildern. Ich kenne viele Eltern, die mit ihren Kindern Bilder für die Schulaufnahme bewusst üben. Würden die aufnehmenden Kollegen die ganze fehlende Zeichenentwicklung anschauen oder die Kinder nach einem Klatschspiel malen lassen (Audrey Mc Allen), hätten sie erst ein realistisches Bild der Schulreife. Schulen wir Kinder mit körpergebundenen Ätherkräften ein, betreiben wir Raubbau an ihren Lebenskräften. Warten wir nur ein Jahr ab, wird sich wenig geändert haben. Nutzen wir das Wartejahr mit Embodiment und intensiver Nachreifung der basalen Sinne, müssen wir keinen Raubbau mehr betreiben. Wir haben Kinder, die sich gut verankert in ihrem Körper sicher fühlen, Schüler die ihre oberen Sozialkompetenzsinne gut nutzen können und so das „Ich“ des Anderen erkennen, seinen Gedanken folgen, in seiner Sprache mitschwingen und auf ihn hinhören können. Auch der Atem reguliert sich durch die Übungen, denn durch Einseitigkeiten im Tonus atmen über- oder unterspannte Kinder sehr flach.

(Kinderzeichnungen vor, während und nach einem „Embodimentjahr“: www.bli-hamburg.de).

Praxisforschung

Wir konnten erstaunliche Entwicklungen in der Behandlung von Säuglingen mit Entwicklungsblockaden, bei Kindern mit allen Formen von ADS, Bewegungs-, Sprach- und Lernstörungen, bei Erwachsenen mit chronischen Halswirbelsäulen- und Bandscheibenbeschwerden, Hüft-, Knieproblemen und Platt-Senk-Spreizfuß erleben. MS und Parkinsonverläufe konnten verlangsamt und abgeschwächt werden. In der Marjatta zeigten 2015 sechs behinderte Kinder bereits nach 3 Monaten fast keine Reflexmuster mehr, ihre Aufrechte und ihr Gangbild hatten sich so verbessert, dass dort ab August 2015 mit allen Kindern der kommenden ersten Klasse täglich 30 Minuten Embodiment über 15 Monate gemacht wird. Begleitend wird die Entwicklung der Kinder dokumentiert und ausgewertet. Ab Herbst 2016 werden die Ergebnisse auf www.bli-hamburg.de zu sehen sein.

Sehr erstaunt hat uns die harmonisierende Wirkung auf die vegetativen Funktionen wie Verdauung, Schlaf, Regeneration, Stressbewältigung und die psychische Stabilisierung wie eine bessere Urteils- und Entscheidungsfähigkeit, eine positive, entspannte Grundeinstellung und abnehmende Ängste.

Karmafragen

Auf einer Schulärzte- und Lerntherapeutentagung wurde mir vor Jahren von den anwesenden Ärzten vermittelt, dass wir so intensiv nicht in das Karma der Kinder eingreifen dürften, aber Steiner sagt dazu in der GA 300, der Konferenz mit den Lehrern am 20.1.1920: „Ich würde Sie darum bitten, bei den Kindern keine Lässigkeit im Kleinen zu dulden, ... fast die Hälfte der Kinder hält die Kreide schlecht, ... Ich würde es den Kindern nicht gestatten, so herauszutropfen, wie heute das kleine Mädchen. Da würde ich trachten, dass die sich den Gang bessern kann. Das hat ungeheuer viel Weckendes.“ Und in der GA 317, 2. Vortrag:

„...man muss sich bewusst sein, dass wenn man ... Kinder erzieht, man eingreift in dasjenige, was sich im naturgemässen Gang ohne Eingreifen erst vollzieht, ... wenn das Kind durch die Todespforte gegangen ist und im nächsten Leben wiedergeboren wird, wodurch ins Karma tief eingegriffen wird ... und selbstverständlich muss eingegriffen werden. Es ist ein richtiges Eingreifen ins Karma, es müssen gewisse Dinge überwunden werden.“

In der Praxis zeigt sich, dass viele Eltern und Kinder Embodiment annehmen, manche Eltern es zeitlich nicht einrichten können, manche es ablehnen. Kinder können schreien und wir arbeiten nicht mit schreienden Kindern. Wir greifen nicht gegen den Willen der Kinder in ihr Karma ein.

Wir sollten mit den Kindern Heileurythmie machen, sagten viele der Schulärzte. Ich habe grossartige Dinge erlebt durch Heileurythmie an mir und Anderen, aber in Bezug auf eine Harmonisierung des Muskeltonus und das Hemmen der frühkindlichem Reflexmuster konnte ich keine Heilung erkennen.

Im Institut sehen wir schon seit längerer Zeit, dass zunehmend der Physisch-Ätherische Leib nicht mehr zu Seele und Ich zu passen scheint. Wenn wir bedenken, dass Steiner sagt, dass Probleme, die wir nicht in diesem Leben lösen, uns im nächsten im darunter liegenden Wesensglied zu schaffen machen, müssen wir uns darüber nicht wundern. (Karmabände GA 235-239). Erschwerend helfen uns die modernen Lebensgewohnheiten nicht, uns jeden Tag wieder gut zu verkörpern.

Inkarnation scheint ein bewusster Prozess zu werden, dem ich meine Aufmerksamkeit schenken darf. Kinder brauchen oft Inkarnationsimpulse durch intensive Pflege der Körpersinne und Elemente des Embodiment. Ich bin gerade dabei, für Erwachsene ein kurzes morgendliches Inkarnationsmodul zu entwickeln, weil es mir heute ebenso wichtig erscheint wie Nebenübungen, Rückschau und Meditation. Wir müssen bewusst dafür sorgen, uns in unseren Stoffwechselgliedmassen Menschen und den Kräften der Welt zu verankern, um uns sicher in unserer Haut, wohl im Bauch, frei und orientiert in unserer Bewegung zu fühlen. Sonst leiden wir schnell unter Angst, Depression und Erschöpfung.

Autorin: Ingrid Ruhrmann, Mitbegründerin des BLI, Sonderschullehrerin, Frühförderin, Elternberaterin, Gewaltprävention.

Im Institut und an der Hyberniaschule Herne/Bochum findet eine Ausbildung zum Embodiment Therapeuten jeweils an vier Wochenendmodulen über ein Jahr statt und wir machen Inhouse-Schulungen.

Kontakt: info@bli-hamburg.de , 0049 40 4308081

info@waldorfpaedagogik-ruhrgebiet.de

Embodiment Entwickler und Anleiter:

Nord

Christl Jobmann	(Physiotherapeutin, Heilpraktikerin Physiotherapie in Ahrensburg)
Rafael Kunze	(Orthopäde und Sportarzt in Travemünde)
Ingrid Ruhrmann	(Sonderpädagogin im BLI-Hamburg)
Annette Willand	(Psychologin im BLI-Hamburg)
Beate Döpke	(Physiotherapeutin in Oldenburg)
Kristina Kipper von Maydell	(Physiotherapeutin in Hude bei Oldenburg)
Gabriele Schaefermeyer	(anthroposophische Ärztin in Bremen)
Praxis Michaela Heine	(Heilpraktikerin in Krebek bei Göttingen)
Nina Macke	(Physiotherapeutin in Göttingen)
Ricarda Altmeyer	(Physiotherapeutin in Salem bei Lübeck)
Susanne Kahlert	(Sozialtherapeutin im Johannes Haag)
Birte Kellermann	(Entwicklungstherapeutin in Handewitt/Flensburg)
Maren Ladwig-Matern	(Heilpraktikerin Kaltenkirchen)
Ira Memming	(Physiotherapeutin in Hamburg)

Dänemark

Birte Kjaer	(Bothmergymnastikausbilderin, Heilpädagogin)
Harm van der Brug	(Bothmergymnast, Sportlehrer, beide in der heilpädagogischen Einrichtung Marjatta in Dänemark)

Ost

Silke Handrich	(Physiotherapeutin in Potsdam)
Heike Zölß	(Lerntherapeutin in Berlin)
Bela Findeisen	(Lerntherapeutin in Leipzig)

West

Marlis Bungart	(Physiotherapeutin in Heimerzheim)
Dorothee Schwann	(anthroposophische Ärztin in Siegen)
Renate Magin	(Lohelandausbilderin in Bochum)
Alexandra Lampe	(Heilpraktikerin, Pädagogin in Münster)

Süd

Ann-Theresia Michahelles	(Reittherapeutin in Herdwangen-Großschönach bei Ravensburg)
Helene Wunsch	(Physiotherapeutin in Schopfheim)
Andreas Raab	(Sozialtherapeut im Tennental)

Mitte

Rosemarie Szemkus	(Heilpraktikerin, Kunsttherapeutin, arbeitet in den Räumen des „Hof Niederursel“)
-------------------	---