

# INHALT

|                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------|----|
| 1. Persönliches.....                                      | 1  |
| 2. Von der Körperwahrnehmung zur Bewegungsgestaltung      |    |
| 2.1 Theoretische Konzepte, die die Arbeit bestimmen ..... | 3  |
| 2.2 Warum Körperwahrnehmung? .....                        | 6  |
| 2.3 Therapieziele .....                                   | 8  |
| 2.4 Eigenwahrnehmung und Kreativität .....                | 9  |
| 3. Grundsatzgedanken                                      |    |
| 3.1 Bewegungsarbeit.....                                  | 15 |
| 3.2 Persönlicher Ausdruck.....                            | 16 |
| 3.3 Selbstbewußtsein und Veränderung.....                 | 17 |
| 3.4 Kraftquellen der Entwicklung.....                     | 17 |
| 3.5 Wachheit und Selbstwahrnehmung.....                   | 18 |
| 3.6 Eigenaktivität .....                                  | 18 |
| 3.7 Handlung und Alltag .....                             | 19 |
| 4. Musik                                                  |    |
| 4.1 Musikalische Formen.....                              | 20 |
| 4.2 Gestaltung musikalischer Begriffe.....                | 20 |
| 4.3 Wirkung der Musik.....                                | 21 |
| 4.4 Rhythmus.....                                         | 23 |
| 4.5 Musik und Begriffsbildung .....                       | 26 |
| 4.6 Die eigene Bewegungsmelodie.....                      | 32 |
| 4.7 Wunder Musik.....                                     | 33 |

## 5. Wege zur Körpermitte

|                                              |    |
|----------------------------------------------|----|
| 5.1 Bewegungsmuster .....                    | 34 |
| 5.1.1 Die Erscheinungsform des Musters ..... | 39 |
| 5.1.2 Die Bedeutung des Musters .....        | 40 |
| 5.1.3 Sinnvolle Veränderungen .....          | 42 |
| 5.2 Muster in der Praxis .....               | 45 |

## 6. Aufbau der Körperwahrnehmung

|                                                                                                                                                          |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 6.1 Gestaltung der Wahrnehmungsqualität .....                                                                                                            | 75 |
| 6.1.1 Berührung .....                                                                                                                                    | 75 |
| 6.1.2 Wahrnehmungsraum .....                                                                                                                             | 77 |
| 6.2 Erlebbarer Körper .....                                                                                                                              | 86 |
| 6.2.1 Oberflächenempfindung .....                                                                                                                        | 86 |
| 6.2.2 Möglichkeiten in der Praxis .....                                                                                                                  | 86 |
| 6.3 Veränderung: Die Erfahrung des Körpers in Raum und Zeit<br>und in Beziehung zu Objekten und den Mitmenschen .....                                    | 89 |
| 6.3.1 Schema .....                                                                                                                                       | 90 |
| 6.3.2 Erster Kreis des Schemas:<br>Der Körper und seine nächsten räumlichen Begriffe .....                                                               | 90 |
| 6.3.3 Zweiter Kreis des Schemas: Erleben und Transformieren<br>der Körperbegriffe in einfache Handlungen mit einer<br>minimalen Distanz zum Körper ..... | 92 |
| 6.3.4 Dritter Kreis des Schemas: Erweiterte Handlungen .....                                                                                             | 94 |
| 6.3.5 Vierter Kreis des Schemas: Kreativität und Persönlichkeit ....                                                                                     | 97 |
| 6.4 Förderung der Wachheit durch Einsatz der Rhythmisierung .....                                                                                        | 97 |
| 6.4.1 Unterbrechung und Förderung der Reaktion .....                                                                                                     | 98 |
| 6.4.2 Umschalten von einer Bewegung auf die andere .....                                                                                                 | 98 |
| 6.4.3 Rhythmisierung .....                                                                                                                               | 98 |

## **7. Alltagsbezug und Kreativität**

|                                                 |            |
|-------------------------------------------------|------------|
| <b>7.1 Veränderung im Alltag .....</b>          | <b>100</b> |
| <b>7.2 Konkret: Einige Interviews.....</b>      | <b>101</b> |
| <b>7.3 Kreative Ausdrucksmöglichkeiten.....</b> | <b>102</b> |
| <b>7.4 Meditation.....</b>                      | <b>113</b> |
| <b>7.5 Bewegungsarbeit.....</b>                 | <b>119</b> |