

Selbstwahrnehmung schnell und einfach schärfen

Bei der Körperzeit lernen die Teilnehmer ihren Körper bewusst wahrzunehmen und Fehlhaltungen zu korrigieren



Kersten Steffen (links) schärft mit kleinen Übungen bei den Teilnehmern die Körperwahrnehmung.



Fotos: David Boucherie

Die Kölnerin Kersten Steffen bietet mit ihrem Unternehmen „Körperzeit“ ein selbst entwickeltes Bewegungstraining an, das mit und nicht gegen den Körper arbeitet. Durch die Übungen erfahren selbst unportliche Menschen ein neues Körperbewusstsein, können Fehlhaltungen korrigieren und Verspannungen lösen.

Die Schritte hallen durch den quadratischen Raum. Es quietscht, wenn die Gummisohlen der Turnschuhe auf dem Parkett entlang gleiten. Doch nur wenige der Frauen haben überhaupt Schuhe an. Die zarte, elfengleiche Stimme von Annett Louisan schwebt mitten im Raum, umermt von einer akustischen Gitarre, während der edle Parkettboden leise knarrt. Die Frau-

en gleiten auf Socken oder gleich barfuß mit weit ausladenden Schritten über das Holz, bewegen sich im Rhythmus zur Musik. Die Gruppe im Alter zwischen 35 und 65 darf sich dann eine Matte und eine Decke nehmen und auf den Boden bequem hinlegen. Sie folgen damit den Anweisungen ihrer Trainerin Kersten Steffen. Bewegung ist immer noch angesagt – aber jetzt Liegen, um Muskeln und Körperpartien zu erfahren und zu trainieren.

Wer einen Kurs bei der „Körperzeit“, wie Kersten Steffen ihr 2003 in Köln-Dellbrück gegründetes Unternehmen nennt, besucht, darf sich vom klassischen, männlich geprägten Sportideal verabschieden. Schluss mit gequälten Gesichtern, Schluss mit schweißtriefen-

den Klamotten. „Mir geht es vor allem darum, dass die Teilnehmer lernen, den Körper bewusst zu erleben und dafür habe ich spezielle Sport- und Bewegungsübungen entwickelt“, sagt die 46-jährige gelernte Physiotherapeutin und Sportlehrerin und setzt sich bequem auf das 100 Jahre alte Parkett hin. Rund 30.000 Euro hat sie allein darin investiert, um aus einem alten Atelier ein Studio einen Raum für ihr Bewegungstraining zu schaffen, der eher einem Tanzstudio in einem Hinterhof von New York gleicht. Nicht gerade das, was man auf der „Schal Sick“ in Köln in der Einkaufsstraße des Stadtteils Dellbrück erwartet. In drei kleinen, aber feinen Hallen setzt Kersten Steffen ihre Philosophie um. „Ich will Menschen be-

wegen“, sagt sie. „Sie sollen sich in ihrem Körper wohlfühlen.“ Und das völlig unabhängig von der Idealvorstellung durchtrainierter Körper, sondern ganz so wie sie sind. Ob zierlich oder mollig, klein oder groß, stark oder schwächlich – die Hauptsache bei Körperzeit ist, Kraft zu sammeln, die eigene Beweglichkeit zu erhalten und seine Selbstwahrnehmung zu schärfen. Stefens Rezept: Sie mischt in ihrer Körperzeit klassische Physiotherapie mit klassischen Fitnessübungen, passenden Elementen aus Bewegungsphilosophien wie Yoga oder Feldenkrais und eigenen Übungen.

Die ehemalige Kunstturnerin und Mutter dreier Kinder arbeitet ganz bewusst mit und nicht gegen den Körper. So kann sie sich schnell über die nicht tot zu kriechende Übung „Klappmesser“ aufregen. „Es wird gegen die Gelenke und gegen normale Bewegungsabläufe gearbeitet“, schimpft sie, „statt mit dem Körper zu arbeiten.“ Genau das setzt sie mit ihren drei festen und rund zehn freien Trainerinnen in ihren Kursen um: Mit kleinen, aber höchst effizienten Bewegungsabläufen, die auch im Liegen Muskelpartien trainieren.

„Dabei arbeite ich gerne mit Gegensätzen“, sagt die Sportpädagogin. Was nichts anderes heißt: Auf Anspannung folgt Entspannung, auf schnell immer langsam. „Das bringt meine Teilnehmer dazu, sich bewusst mit bestimmten Körperpartien auseinander zu setzen und anschließend dieses neue Bewusstsein in den Alltag mitzunehmen und dort umzusetzen.“

Die Teilnehmerzahl in ihren Kursen hat sie auf 15 begrenzt. „Da bleibt Zeit genug, auf jeden ganz individuell einzugehen.“ Das Ganze soll schließlich Spaß machen. So ist es beispielsweise Julia Leendertse ergangen. Die freie Journalistin aus Köln gehört eigentlich der „no sports-Fraktion“ an, ehe sie über eine Freundin die Körperzeit für sich entdeckte. „Jogging oder Fitnessstudio kam für mich einfach nicht in Frage“, sagt die 40-jährige Kölnerin. Seit Mitte letzten Jahres geht

sie zwei Mal wöchentlich zu den Kursen und ist verblüfft über das Ergebnis. „Ich hätte nie gedacht, dass man mit kleinen Bewegungen, bewusstes Durch-den-Raum-Schreiten und Dehnübungen so viel erreichen kann. Ich habe dadurch viel Kraft gesammelt und bin wesentlich agiler als früher“, so Leendertse, die seitdem Dehn- und Streckübungen schon mal zusätzlich abends macht.

Denn die Übungen lassen sich schnell und einfach zu Hause wiederholen. Drehen, Gegendrehen, anspannen, entspannen und das mit variablem Tempo sind in der Regel die Abfolge einer Übung. Systematisch arbeitet sich Steffen beispielsweise bei der Wirbelsäulengymnastik vom Becken bis zu den Halswirbeln empor, um mit gegenläufigen Drehungen von Armen und Beine einzelnen Rückenpartien der Wirbelsäule zu trainieren. Übungen, die im Liegen ablaufen und dafür sorgen, dass am Ende einer Trainingseinheit der Teilnehmer ganz anderen Bodenkontakt bekommt als noch zu Beginn des Kurses, weil ein entspannter Körper automatisch anders aufliegt als ein unter Spannung stehender Rücken. Auch wenn sie ihre Ansichten deutlich vertritt, missionarischer Eifer ist ihr fremd. „Ich sage meine Meinung, will aber keinen meiner Trainingsmethoden oder Ansichten aufzwingen“, sagt Steffen. „Die Teilnehmer sollen Spaß haben und das funktioniert nur, wenn sie verstehen, was sie tun. Denn dann können sie auch entsprechend handeln.“

Maßstab für Bewegungsqualität sollte immer die eigene Wahrnehmung sein. Steffen konfrontiert ihre Teilnehmer mit Bewegungsmustern, die längst verschüttet waren und lässt sie Muskelpartien spüren, von denen sie gerade nicht mehr wussten, das sie sie besitzen. Was nicht selten die Teilnehmer, die in der überwiegenden Mehrheit weiblich sind, am nächsten Tag schon mal mit einem kleinen Muskelkater merken. Esoterisches Brimborium lehnt Steffen ab, obwohl manche Sporteinheiten oder Kurse

vom Namen her genau das nahelegen. „Das überlasse ich anderen“, kontert sie mit einem Augenzwinkern. Feldenkrais etwa ist ein körpertherapeutisches Verfahren, das ganz gezielt und behutsam Muskeln und Gelenke stärken soll und von dem israelischen Physiker Moshé Feldenkrais entwickelt wurde. „Fehl-Haltungen oder Fehl-Bewegungen, die sich im Alltag eingeschlichen haben, werden bewusst gemacht und durch behutsame Übungen korrigiert“, erklärt die Kölnerin. Was auch erklärt, warum sie Feldenkrais-Kurse ebenfalls bei Körperzeit anbietet.

Mittlerweile hat sich Steffen zwei Standbeine aufgebaut. Bei „Körperzeit“ – der Praxis für Bewegung – bietet sie verschiedene Gruppen und Workshops für Erwachsene und Kinder an, die von sich aus die Motivation verspüren, sich regelmäßig gepflegt zu bewegen. Die bereit sind, sich dafür Zeit zu nehmen und Geld auszugeben, und entsprechend außergewöhnliche Angebote zu schätzen wissen. Der andere Zweig ist der eingetragene und gemeinnützige Verein Körperzeit, bei dem sie zu festen Zeiten für die Mitglieder Kurse und Trainingseinheiten zur Prävention und Rehabilitation anbietet. Dort ist der Männeranteil auch deutlich höher. Die nehmen das Angebot aber auch gerne an, speziell wenn es um das Thema Rücken geht. „(Bewusst) mit Haltung sitzen“, „(Bewusst) mit Haltung stehen“, „(Bewusst) mit Haltung den Tag verbringen“, gibt Steffen ihnen dann gern auf den Weg. „Eine bessere Prävention gegen Rückenschmerzen gibt es nicht.“ Zeitlich begrenzte Kurse werden übrigens für gesetzlich Krankenversicherte von ihrer Kasse als Prävention anerkannt und die Kursgebühren den Teilnehmern bei entsprechender Bescheinigung ganz oder zumindest teilweise rückerstattet. Rehabilitationssport gibt es für Menschen mit ständigem Schmerz auf ärztliche Verordnung. Es gibt mittlerweile in Dellbrück viele Ärzte, die Körperzeit empfehlen.

www.koerperzeit.de

Zehn Minuten für die Gesundheit

Schon kleine Dehn-, Streck- und Bewegungsübungen reichen, um den Körper wieder fit zu machen. Die zehn Minuten, die diese Übungen beanspruchen, sollte jeder täglich erbringen können“, sagt Physiotherapeutin und Sportlehrerin Kersten Steffen aus Köln. Sie präsentiert ihre Sportübungen für zwischen durch oder am besten nach Feierabend zu Hause. Wer sich selbst ein Bild davon machen will, hat dazu auf der Dellbrücker Straßenseite am 23. und 24. September eine gute Gelegenheit. „Körperzeit“ hat dort einen Infostand und präsentiert am zweiten Tag mehrere Workshops.

1. Sich aufrecht hinstellen, innehalten und Verspannungen im Körper aufspüren, dann lösen und sich neu organisieren. Dabei immer tief durchatmen.

2. Sich in Rückenlage auf eine Wolldecke oder weichen Teppich legen, dann einatmen, entspannen, die einzelnen Körperteile erspüren, wahrnehmen, sortieren und mit dem Ausatmen die Spannung aus dem Körper heraus-

fließen lassen. Dabei die Atemzüge zählen und nach zehn Mal eine Pause einlegen, dann alles wiederholen.

3. Es folgt die Beckenschaukel: Auf den Rücken legen, Beine anwinkeln und aufstellen und dann nur mit dem Becken vor und zurück, anschließend nach rechts und links schaukeln. Wichtig: Beim Atmen den Beckenboden erspüren, das heißt beim Einatmen Beckenboden lösen, beim Ausatmen anspannen. In einem zweiten Schritt Atmung mit der Beckenschaukel kombinieren.

4. Jetzt benötigt man ein Theraband oder ein Handtuch, um in Rückenlage Dehnübungen zu machen. Für die Beinmuskulatur das Handtuch mit beiden Händen festhalten und um einem Fuß legen, das Bein zum Oberkörper herunter ziehen und wieder strecken; Fuß wechseln. Für die Schultermuskulatur Band oder Tuch mit beiden Händen festhalten und die Arme ausgestreckt hinter sich auf den Boden legen und wieder hoch nehmen. Für die Bauch- und Rückenmuskulatur mit

dem Oberkörper möglichst flach auf dem Rücken liegen bleiben und das angewinkelte rechte Bein auf die linke Seite, das linke Bein auf die rechte Seite drücken.

5. Jetzt geht es in den Vierfüßlerstand: Wie eine Katze auf Hände und Beine aufstützen, dann räkeln, bücken. Anschließend flach auf den Boden legen und das Schambein bei aufgerichteter Lende in den Boden drücken. Anschließend linken Arm und rechtes Bein (also die Diagonale) anheben, dann wechseln.

6. Jetzt geht es an den Bauch: Theraband oder Handtuch in der Bauchlage zwischen beide Hände nehmen, dann Arme ausgestreckt nach oben und den Oberkörper leicht anheben. Das Schambein bleibt tief, die Lende immer noch aufgerichtet.

7. Zurück zum Start: Wieder hinstellen, innehalten und die Verspannungen im Körper aufspüren. Wer die Übungen alle gemacht hat, sollte jetzt einen deutlichen Unterschied verspüren.