

## **„Selbsta Ausdruck und Durchsetzungsvermögen“ – Bodydynamic Einführungsworkshop mit Michael Rupp vom 01.-02. März 25 in München**

Wie kann ich meine Wünsche und meinen Willen angemessen durchsetzen? Wie gelingt es mir besser, meinen legitimen Anliegen in der Partnerschaft oder am Arbeitsplatz zum Ausdruck zu bringen?

Oft fällt es uns schwer, uns für unsere eigenen Bedürfnisse und Wünsche einzusetzen, wir fühlen uns innerlich ohnmächtig oder verhärten und versteifen uns, um uns gegen andere durchzusetzen. In letzterem Beispiel kommt es dann früher oder später zu einem unguten Machtkampf, bei dem „nur einer gewinnen kann und der andere verliert“. Der Kontakt oder die Beziehung nehmen entsprechenden Schaden. Oder wir geben unsere Wünsche und unseren Willen auf, um andere nicht herauszufordern und fühlen uns dann hinterher schwach und beschämt.

Wie können wir dieses Dilemma lösen?

Die Fähigkeit sich Durchzusetzen steht eng im Zusammenhang mit der Entwicklung des Kindes in der Phase der „Willens-Struktur“, in der das Kind lernt, mit der eigenen Kraft sowie Macht und Ohnmacht umzugehen.

Der Zugang zur eigenen Kraft und die Fähigkeit, Entscheidungen für sich zu treffen, sind wichtige Voraussetzungen, um sich später im Leben draußen in der Welt zu behaupten und eigene Bedürfnisse und Ziele erfolgreich zu verfolgen.

Dabei lernt das Kind in diesem Alter (2 bis 4 Jahre), wie es die eigene Kraft und Energie im Kontakt mit anderen Personen einsetzt und reguliert. Dazu gehören u.a. der Ausdruck und die Modulation von starken Gefühlen, das Setzen von Grenzen bzw. der Ausdruck von Besitzansprüchen wie auch das Verkörpern verschiedener Rollen in der Ursprungsfamilie. Hier lernt das Kind im Rollenspiel eigene Bedürfnisse und Wünsche mit den Erwartungen aus dem sozialen Umfeld abzustimmen. Es lernt dabei, sich mit den ganz eigenen Fähigkeiten und der ihm/ihr eigenen Kraft in seiner Rolle zu behaupten, z.B. als älterer Bruder, kleine Helferin in der Küche usw. Teil dieser Entwicklung ist auch die Fähigkeit, absichtlich und willentlich ein Ziel zu verfolgen und darauf hinzuplanen.

Viele von uns haben jedoch die Erfahrung gemacht, dass wir uns nicht eigene Ziele oder die Rollen, die wir spielen wollten, aussuchen durften. Vielmehr mussten wir uns häufig von unseren Eltern vorgegebenen Zielen unterordnen und bekamen eine Rolle im Familiensystem zugewiesen. Wir wurden zu Mamas kleinem Helfer oder Tröster, Papas Prinzessin, Vorzeigekind oder Kämpfer für (seine) Gerechtigkeit usw. usf....

In diesem Workshop wollen wir wieder lernen, kraftvoll und gleichzeitig spielerisch eigene Ziele zu setzen und „eigene Wege zu gehen“ (der hintere Oberschenkel bzw. seine Reaktionsfähigkeit spielt dafür eine entscheidende Rolle). Ein wichtiger Teil dieser Erfahrung ist es, sich dabei auf ein lebendiges, kraftvolles Gegenüber zu beziehen, das uns dabei im Kontakt unterstützt und begleitet.

Neben einer theoretischen Einführung in diese besondere „Ich-Fähigkeit“ werden wir wieder eine Reihe von praktischen, körperlichen Übungen (inkl. der altersspezifischen motorischen Bewegungen als auch der „Aktivierung“ der jeweiligen Faszien und Muskeln) machen, um die Entstehung und Entwicklung dieser wichtigen Ressource nachzuerleben und zu verstärken.

Angefangen mit unserer Geburt, bei der wir uns mit ganzer Lebenskraft und –energie sowie mit Hilfe des Streckreflexes durch den Geburtskanal arbeiten, um schließlich das Licht der Welt zu erblicken!