

Was ist Somatik? Was ist somatische Pädagogik?

In der Somatik geht es um die Wahrnehmung unseres Körpers aus sich selbst heraus. Durch Atem, Töne, Berührung, Visualisierung, usw. wird die*der Praktizierende unterstützt, den Körper in seinem ganzen Erfahrungsspektrum wahrzunehmen. Bei regelmäßiger Praxis bekommt sie*er einen schnelleren Zugang zum eigenen Körper und verbessert das Gefühl für ihn und ihre*seine Körperwahrnehmung. Er wird ihr*ihm bewusster.

Darüber hinaus erfährt die*der Praktizierende die Individualität des eigenen Körpers. Dadurch dass er immer wieder angeregt wird zu schauen, was im Moment ist. Außerdem wird dadurch auch die Relativität und Wandelbarkeit des eigenen Körpers spürbar. Das gibt die Möglichkeit selber ein besseres Gefühl dafür zu bekommen, was für diesen individuellen Körper gut ist, wie er unterstützt werden kann. Es werden Räume geschaffen, in denen der Körper sich aus sich selbst bewegen kann, aus einem inneren Impuls heraus. So können sich Verspannungen lösen oder allgemein Veränderungen geschehen. Außerdem entwickelt sich eine andere Fürsorge für einen Körper der bewusst ist. Die Bedürfnisse des Körpers werden wahrgenommen und können erfüllt werden. Das bedeutet auch mehr Entscheidungsfähigkeit als Basis für Verantwortung für den Körper.

Ein anderer Aspekt ist die Unterstützung des Selbst-Bewusstsein. Wer ein gutes Körpergefühl hat, steht anders in der Welt, kann ihre*seine eigenen Grenzen besser wahrnehmen und selbstbewusster für sie eintreten. Es ergibt sich mehr Orientierung, weil der Körper als klarer Bezugspunkt fungiert und damit einen sicheren Anker in der Welt bildet. Von dort aus kann geschaut werden und mit Bewegung, Handeln und Worten in der Welt bewegt und gewirkt werden. Der Körper ist dann ein Ort, an den die*der Praktizierende immer wieder bewusst zurück kehren kann, der Sicherheit gibt. Letzteres ist besonders bedeutsam in Krisenzeiten, wenn sich vieles verändert und starke Anforderungen an den Menschen gestellt werden. Dem kann leichter begegnet werden, wenn es aus sich selbst heraus ein Sicherheitsgefühl gibt.

Abschließend bildet die Somatik ein Werkzeug um ein ganzheitlicherer Mensch zu werden. In unserer Gesellschaft wird stark auf den Kopf gesetzt und der Körper oder die Gefühle werden vernachlässigt. Den

Körper als starken Partner für sich zu entdecken kann einen Ausgleich schaffen. Es gibt mehr Entspannung im System oder Bewusstsein für Spannungen auf die reagiert werden kann. Das ist eine bessere Voraussetzung um im Leben agieren zu können. Darüber hinaus können die Emotionen in Zusammenhang mit dem Körpergefühlen leichter eingeordnet und in ihrer Entwicklung beobachtet werden. So können Dramen relativiert und ein Realitätsbezug zwischen Emotionen und Tatsachen gefunden werden. Wenn der Körper gefühlt wird, kann der Mensch handlungsfähig werden.

Pädagogik im somatischen Sinne bedeutet für mich den Teilnehmer*innen einen Selbsterforschungsraum für ihre Körperlichkeit zu bieten, einen sicheren Rahmen. Darüber hinaus gebe ich Anregungen, helfe Bezüge bewusst zu machen und biete ein Gegenüber für Fragen und ein Beispiel für somatisches Leben im Alltag. Insbesondere geht es mir um die Selbstermächtigung der Teilnehmer*innen.