

Wege zum Glückhsein über Bewegung

Glück oder Pech

Von Jürgen Woldt

Lange war ich dem Denken verhaftet, dass man eben Glück oder Pech haben kann: Kopf oder Zahl beim Münzwurf, ein Lottogewinn oder einfach zur richtigen Zeit am richtigen Ort sein. Die Ausrichtung auf das Glück als Fortuna war dominant. Bis ich in späteren Jahren beobachtete, dass viele die gesund waren, unglücklich waren und ebenso viele die krank waren, glücklich waren.

Also Glück scheint nicht das Ereignis zu sein, das Fortuna uns präsentiert, ob durch einen Lottogewinn oder andere kurz aufflammende Momente. Glück für den Menschen bedeutet glücklich sein zu können, ohne den erwünschten oder zufällig begegneten Zufall. Glück wird selbst kreiert.

Trotzdem werden wir immer wieder verleitet, Umstände um uns herum für unser Glückhsein verantwortlich machen zu wollen, oder sogar Umstände erzeugen zu wollen, durch die unser Glückhsein garantiert werden soll. Einer meiner stärksten Verführungen in diese Richtung zu denken war die Begegnung mit meiner jetzigen Frau im Juni 1996. Wir schauten uns an und in mir bewegte sich die Welt mehr als je zuvor. Ich wünschte nichts sehnlicher als diese Situation ein Leben lang aufrechterhalten zu wollen, obwohl mein Verliebtseinstatus meinen Körper in einen Ausnahmezustand trieb. Ich brauchte ein gewisse Zeit, um mich wieder dem Thema Glückhsein zuzuwenden, unabhängig von solchen außergewöhnlichen Geschehnissen. Denn das ist möglich, unabhängig von Umständen.

Bewegung und Glück als spiritueller Akt

Bewegung ist das Elementarste in unserem Leben. Dabei geht es nicht nur um Fortbewegung und Fortpflanzung, sondern vielmehr darum, was Menschen emotional bewegt. Es geht um die Vielfalt an Möglichkeiten wie sich Menschen von ihrer Lebensexistenz her definieren und bewegen wollen. Weniger geht es darum, wie wir meinen, wie sich Menschen aus sportwissenschaftlicher Sicht bewegen müssten.

So kann Bewegung in vielerlei Hinsicht Sinn machen. Ein Sinn liegt sicherlich darin, sich selbst zu spüren, sich wahrzunehmen in körperlicher und seelischer Hinsicht. Der Bezugspunkt zu sich selbst spielt dabei eine große Rolle. Bewegung ist nicht nur für die Muskulatur wichtig. Ebenso löst Bewegung in dem unsere Muskeln umgebenden Energiefeld, in unserem Körperfeld und darüber hinaus bestimmte Bewegungsimpulse aus. Wir wissen heute aus wissenschaftlichen Quellen, dass Bewegung das Bewusstsein von Menschen verändert und Erkenntnisprozesse ermöglichen kann. Bewegung so gesehen ist ein spiritueller Akt.

Viele Alternativwissenschaftler in Medizin und Physik wissen heute, dass unsere Energiefelder um uns herum uns nähren und zwar im ganzheitlichen Sinne. Unser Körper wird energetisch genährt und steht in Verbindung mit unseren emotionalen, mentalen und spirituellen Feldern. Über unsere bewegten Energiefelder fließen uns Eindrücke zu, die uns Impulse sein können für ein Leben in Freude, Zufriedenheit und Glück. Was dabei entscheidend ist zu verstehen ist, dass die Bewegung (nicht Training oder Sport allein) dies ermöglicht. Wir haben in jahrelangen Forschungen nachgewiesen, dass Bewegung allein ausreicht, um unsere Energiefelder in Bewegung zu bringen und so neue Bewusstseinsprozesse und regulative Körperprozesse entstehen zu lassen.

Wie man sich selbst zum Glückhsein hin bewegt

Wachstums- und Veränderungsprozesse resultieren also immer aus einer Bewegung heraus. Wie diese Bewegung nun beschaffen sein muss, dass Menschen unterstützt werden in den elementarsten Lebensgrundlagen wie Gesundheit, Lebensfreude, Zufriedenheit und subjektives Glücksempfinden, das lehren wir in unseren Kursen.

Dazu haben wir ein Bewegungskonzept entworfen. Jedem Menschen wird es damit möglich sein, Bewegungserfahrungen - wie oben beschrieben - machen zu können. Entweder aktiv durch eigene Bewegungen an Geräten, im Kursraum, in Bewegungsanleitungen oder angeleitet und geführt in einer spirituellen oder mentalen Lounge, in der man Beobachter von Bewegung ist.

Seit 1991 lehre ich nun ein Emotionales Training, eine Anleitungs- und Durchführungskompetenz wie man sich selbst hin bewegen kann zum Glück unter dem Titel „BodySense“. Denn physiologisch gesehen ist Glückhsein eine körperliche Regulationsfähigkeit, die selbst ausgelöst werden kann über Bewegung, aktiv oder passiv. Body Sense ist in der Gesundheitspraxis sehr gut umzusetzen.

Jürgen Woldts Arbeitsweise kann auf dem DGAM Kongress am Sonntag praktisch erlebt werden.



Jürgen Woldt

Leiter der do-it wellnessakademie
Herne

