# Körper kennen lernen : Bewegungstherapie im "Gatternweg"

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Die Kette : Schweizerisches Magazin für Drogenfragen**

Band (Jahr): **4 (1977)**

Heft 2

PDF erstellt am: **28.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-799629

**Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

**Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

**http://www.e-periodica.ch**

tue ich das nicht nur für ihn, sondern rede für alle, die sich in der gleichen lage befinden.

Können jederzeit weitere eltern bei ihnen mitmachen?

Wir beginnen nach bedarf mit neuen gruppen. Wir haben erfahren, dass eltern, die schon länger zusammen arbeiten, viel offener sind, sich über dinge äussern, die für neu hinzugekommene noch tabu sind. Diese entwicklung sollen alle unsere mitglieder vollziehen können, deshalb nehmen wir keine weiteren eltern in seit längerer zeit bestehende gruppen auf.

Drogensüchtig werden ist ein schleichender prozess. Was können eltern tun, wie vorbeugen?

Erziehung fängt beim säugling an. Eltern müssen ihre beziehung zum kind im laufe der entwicklung immer wieder neu überdenken und dürfen veränderungen der gesamten lebenssituation nicht scheuen. Sie sollen dem kind interesse als person mit eigenem willen entgegenbringen.

Sie sind heute nicht nur für unser gespräch nach Basel gekommen....

... In Basel gab es bis jetzt noch keine elternvereinigung. Nach der fernsehsendung "Heute abend in der drogenszene" ist das drop-in Basel mit uns in kontakt getreten und hat jetzt mit einer kerngruppe von eltern aus Basel vorbereitungen zur gründung einer basler elternvereinigung getroffen. Wir treffen uns heute mit dieser kerngruppe und mit mitarbeitern des drop-in und hoffen, durch unsere erfahrungen eine starthilfe geben zu können.

# Körper kennen lernen

## Bewegungstherapie im «Gatternweg»

Montag-morgen um acht uhr beginnt für unsere gruppe, das sind vier mädchen und drei jungen, die bewegungstherapie mit Ursina. Dazu können wir einen saal des kirchgemeindehauses Meierhof benützen.

Auf ausgebreiteten wolldecken liegen wir auf dem boden und beginnen die stunde mit einer atemübung. Dazu legen wir die hände nacheinander auf gesicht, oberkörper und magen und versuchen so, die atmung intensiv wahrzunehmen. Diese übung wirkt sehr entspannend auf den körper und so schleicht sich die gefahr an, wieder einzuschlafen.

Die stimme von Ursina fordert uns zum aufstehen auf. Jetzt wandern wir durch den saal und probieren nacheinander langsame und schnelle gangarten. Dabei versucht jeder einzelne wahrzunehmen, welches tempo ihm entspricht und welches ihm mühe bereitet. Wir achten auf unsere gefühle: was nehme ich in mir wahr, wenn ein anderes gruppenmitglied an mir vorbeigeht? Dabei zeigen sich gefühle der sympathie und antipathie. Wahrend dieser übungen wird nicht gesprochen, sie dienen dem wahrnehmen des momentanen zustandes. So lernen wir wieder ein stück von uns selbst kennen.
Ursina schlägt der gruppe vor, einen laut zu formen. Dabei achten wir darauf, dass der ton vom zwerchfell, nicht nur vom kehlkopf, ausgeht.
Der ganze raum erfüllt sich nun mit schall und die gruppe bildet in der mitte des saales einen kreis. Jetzt ergibt sich das einander-zusingen in verschiedenen tonarten. Wir erzielen eine harmonie der töne, was uns allen freude bereitet. Nach dem "choralsingen" sitzen wir alle noch zusammen auf dem boden und teilen uns gegenseitig die erfahrungen dieser stunde mit.

Die bewegungstherapie ist eine möglichkeit, seinen körper kennen und gebrauchen zu lernen. Darüber hinaus stossen wir durch den körper zu inneren gefühlen und spannungen vor, können sie so erkennen und zu lösen beginnen.

Madeleine