

70 Karten für die Therapie
und pädagogische Praxis

Madureira • Russo-Walford

Flamingo-Flow

Emotions- und Körperarbeit für
Jugendliche und Erwachsene



BELTZ

Sinnhaftigkeit des Kartensets

Im vorliegenden Kartenset geht es um ein tieferes Verständnis für Körper, Geist und Seele. Es geht darum, vitaler und lebendiger zu werden, mit allen Gefühlen, die gerade aktuell sind. Es geht um ein ausgeprägtes körperliches Empfinden, ohne Bewertung der Gefühle, und darum mit Wahrnehmung, Annahme, Akzeptanz, Offenheit, Neugierde, Lust auf Neues, Arbeit mit Emotionen mehr Lockerheit und Entspannung zu erfahren.

All dies kann gut dabei helfen, Kraft zu tanken, um den Alltag mit seinen Anforderungen besser zu bewältigen sowie die Verbindung von Körper und Emotionen bewusster wahrzunehmen und positiv zu beeinflussen.

Der Flow ist ein Zustand von Konzentration und Versunkenheit – genau das wollen auch die Karten ermöglichen: Im Flow zu sein und sich über den Körper auf die Emotionen einzulassen und konzentriert mit ihnen zu arbeiten.

Der Wert des persönlichen Ausdrucks

Das Kartenset soll ermutigen und ermöglichen, den persönlichen und emotionalen Ausdruck wahrzunehmen, ihn mehr zu leben, sich damit zu zeigen und dabei das persönliche Wohlbefinden zu stärken. Hierzu braucht es Mut und Toleranz für sich selbst. In unserer therapeutischen Arbeit liegt der Schwerpunkt im unterstützenden, persönlichen Ausdruck. Geprägt und

beeinflusst aus Elementen der Kunst- und Musiktherapie sowie der »Flamencotherapie« (s. Ende des Booklets). In der Malerei spielt der persönliche Ausdruck z.B. im Bild eine übergeordnete Rolle. Sich-Zeigen mit Form und Farbe ist dabei ein wesentlicher Bestandteil. Die Karten sollen Menschen ermutigen, sich durch ihre Körperhaltungen mehr zu zeigen – einschließlich der eigenen Emotionen, Gefühlen und Empfindungen.

Immer wieder erleben wir Entlastung bei den Menschen, wenn sie sich darauf einlassen, Gefühle und Empfindungen zu zeigen. Dabei ist es egal, ob diese Menschen sich gerade in einer persönlichen Krise befinden, ihre mentale Gesundheit verbessern oder sich mehr hin zum eigenen Selbst entwickeln wollen.

Laut ausgesprochene Sätze wie »Heute fühle ich mich so wütend« oder »Ich darf mich heute so stolz fühlen« wirken beim Praktizieren der Übungen zudem entlastend. Dieses Ausdrücken der Emotionen wollen wir unterstützen und Menschen ermutigen, dies zu tun.

Wichtig

Der Grundsatz beim Arbeiten mit den Karten lautet stets: Sei du selbst, sei authentisch, sei lebendig, sei einzigartig, sei von Grund auf ganz und gar vollständig.

Die Kartenübungen sind in der Sie-Ansprache gehalten, können aber auch mit der Du-Ansprache, je nach Zielgruppe und Alter, abgeändert und ohne Probleme eingesetzt werden.



Körperliche Aktivität und psychisches Wohlbefinden

Körperliche Aktivität kann helfen, Stress abzubauen und das psychische Wohlbefinden zu verbessern. Regelmäßige Bewegung setzt im Gehirn Endorphine frei, die ein Gefühl der Entspannung und des Glücks vermitteln können. In einer Zeit, in der viele Menschen mit Stress und psychischen Belastungen zu kämpfen haben, wird die körperliche Aktivität als eine zentrale Möglichkeit angesehen, das emotionale Gleichgewicht wiederherzustellen. Die Karten motivieren, sich wieder mehr mit Bewegungen und Körperhaltungen auseinanderzusetzen und die Verbindung zwischen Emotionen und Körper besser und auf neuem Wege kennenzulernen.

Körperhaltung und emotionaler Ausdruck

Körperhaltung bezieht sich auf die Art und Weise, wie sich der Körper eines Menschen in einer bestimmten Aktivität verhält und positioniert. Verschiedene Körperteile, wie der Kopf, der Nacken, die Schultern, der Rücken, der Brustkorb, der Rumpf, die Arme und Beine, – alles richtet sich in einer Körperhaltung aus und alles ist mit Emotionen verbunden. Der körperliche Ausdruck findet dabei bewusst und unbewusst im Alltag statt.

Wenn wir unsere Emotionen in einer Körperhaltung ausdrücken, so kann sich das gut und stimmig anfühlen, aber manchmal kommt es durch starke Emotionen auch zu Blockaden im Körper. Dann geht es darum, diese Körperhaltung wieder so zu verändern, dass trotz der Emotionen der Körper weiter in Balance bleiben kann. Es ist daher von großer Notwendigkeit, dass wir dafür sorgen, dass unser Körper eine gesunde Körperhaltung erfährt. Die Karten laden zum Experimentieren ein, wie z.B. bei den Themenkärtchen zur Wut. Hier geht es darum, die Wut auch zuzulassen, zu spüren, was sich körperlich dabei verändert oder einfach wahrgenommen werden kann.

Körperwahrnehmung wieder integrieren

Mit der Zunahme von Stress in unserer Gesellschaft gerät die Körperwahrnehmung mehr und mehr in den Hintergrund. Die Funktionalität für die Arbeit und den Alltag rückt in den Fokus und wir verlernen dabei, unseren Körper wahrzunehmen mit all seinen Frühwarnzeichen für Überforderung. Eine gesunde Körperwahrnehmung ist somit ein wichtiger Bestandteil für unsere Gesundheit. Körperwahrnehmung können wir lernen. Dazu benötigen wir wieder etwas Zeit und Aufmerksamkeit im Alltag für uns selbst. Wir brauchen Zeit und Ruhe, um unseren Körper wieder zu spüren, ihn wieder zu empfinden. Körper, Geist und Seele gehören zusammen, und wenn wir sie bewusst

wahrnehmen und sie »sprechen lassen«, so erfahren wir viele Informationen darüber, die uns generell, aber auch besonders im Umgang mit unseren Emotionen, gut auf dem Weg im Leben leiten und begleiten. Die Karten unterstützen darin, sich bewusst Zeit für das Erleben des Körpers und für den Umgang mit Emotionen zu nehmen. So wird die Wahrnehmung und die Beziehung zwischen Körper und Emotionen gestärkt.

Körperrepertoire als Ressource

Der Begriff »Körperrepertoire« bezieht sich auf die Gesamtheit der Bewegungen, Gesten, Haltungen und Ausdrucksformen, die eine Person in Ihrer gesamten Emotionalität ausdrücken kann. Es umfasst die Vielfalt, der Bewegungsmuster, die ein Mensch in seinem täglichen Leben ausführen kann. Das Körperrepertoire spielt eine wichtige Rolle in verschiedenen Bereichen, wie im Flamenco, im Tanz, im Schauspiel, in der Musik, im Yoga oder im Sport allgemein, in der Kampfkunst und vielen anderen körperlichen Aktivitäten. Je größer und vielfältiger das Körperrepertoire einer Person ist, desto flexibler, ausdrucksstärker und anpassungsfähiger kann der Mensch reagieren.

Das Erweitern des Körperrepertoires kann durch gezieltes Training und Übung erfolgen. Dies beinhaltet das Erlernen neuer Bewegungstechniken, das Verbessern der Körperbeherrschung, das Entwickeln von Flexibilität, Kraft und Ausdauer, sowie das Erkunden

verschiedener Bewegungsformen. Durch diese Erweiterung des Körperrepertoires können Menschen ihre körperlichen Fähigkeiten verbessern und neue kreative Ausdrucksformen entdecken.

Und eines ist noch wichtig: Das Körperrepertoire eines Menschen hängt mit seiner ganz individuellen Lebensgeschichte zusammen. Stellen Sie daher die folgenden Fragen, wenn die Karten eingesetzt werden:

- ▶ Welches sind die gewohnten Körperhaltungen?
- ▶ Welches sind die fremden Körperhaltungen?

Wichtig

Wenn wir uns unseres Körpers bewusst sind, ihn spüren und in seiner Einzigartigkeit annehmen, ermöglicht das Selbstfürsorge, eine Resilienz gegen Manipulation von außen und ein größeres Selbstbewusstsein.

Körperhaltung und Psyche

Viele gewohnte Körperhaltungen eines Menschen haben erstmal mit Kontrolle und Sicherheit zu tun. Eine gefühlt fremde Körperhaltung, in die sich ein Mensch hinein begibt, hat erstmal mit Stress und Angst zu tun; erst danach eventuell mit Mut, Vertrauen, Offenheit und dem Impuls, etwas Neues auszuprobieren oder ein Risiko einzugehen.

Alle Übungen in der Karten können Ihren Klient:innen dabei helfen, sich mit Ihrem Körper und Ihren Emotionen zu verbinden. Sie können ihnen dabei helfen, ihr Körperbewusstsein zu vertiefen und Ihre Emotionen durch die Posen auszudrücken. Wie bereits zu Beginn erwähnt, geht es uns darum, den persönlichen Ausdruck in der Emotionalität zu unterstützen. Hierbei ist es wesentlich sinnvoller, dies mit dem gesamten eigenen Körper zu erleben und zu spüren, anstatt nur Worte zu verwenden. Daher beginnt jede Karte als Ausgangspunkt mit der jeweiligen Körperhaltung, die zu dem Gefühl des Moduls passt.



Anwendungsmöglichkeiten

Das Kartenset wurde für einen vielseitigen Einsatz konzipiert. Es kann in Psychotherapiesettings für Jugendliche und Erwachsene und sowohl im Klinikbereich als auch im ambulanten Bereich angewendet werden. Darüber hinaus ist der Einsatz auch im Coaching, im pädagogisch-sozialen Bereich gut möglich sowie in allen Settings, in denen es um Emotionalität und Körperausdruck geht.

Die 70 Frage- und Übungskarten können flexibel und unabhängig voneinander eingesetzt und nicht passend erscheinende Karten im Vorfeld aussortiert werden. Wir möchten gerne jedoch dazu anregen, auch einmal in ein Thema einzutauchen, von dem man sich zuerst nicht angesprochen fühlt. Einfach aus reiner Neugierde auf das Andere. Sie können alle Module schematisch nacheinander einsetzen oder einfach die Kärtchen für sich heraussuchen, die Sie gerade ansprechen oder die Sie neugierig machen.

Die Karten können in einem Einzelsetting oder auch sehr gut in einer kleinen Gruppe angewendet werden. In der Kleingruppe hat es sich bewährt, verschiedene Themen-Kärtchen, mit denen Gruppenleiter:innen arbeiten möchten, auszulegen und die Gruppenmitglieder aussuchen zu lassen, welche Pose sie anspricht, mit welcher sie beginnen möchten oder auf welche sie gerade neugierig sind ... Ein guter Start wäre auch, ein

aktuelles Gefühl zu nehmen, direkt in die Körperhaltung zu gehen und dann damit weiterzuarbeiten. Die verschiedenen Posen sollen anregen, die für sich selbst erkannte Körpersprache auszuprobieren und nachzumachen. Die Texte helfen, sich vertieft mit dem jeweiligen Gefühl auseinanderzusetzen.

Weitere Möglichkeiten, um mit den Flamingo-Posen und Übungen zu arbeiten:

- ▶ **Freies Assoziieren.** Alle Flamingo-Posen, oder die, für die sich der/die Gruppenleiter:in entschieden hat, erst einmal anschauen und auf sich wirken lassen. Es kann frei mit dem Bild und dem ausgedrückten Gefühl assoziiert werden.
- ▶ **Identifikation.** Sich selbst mit einer der verschiedenen Körper- und Ausdruckshaltungen identifizieren und das auf sich selbst am besten zutreffende Flamingo-bild auswählen.
- ▶ **In Kommunikation kommen.** Über das Erlebte und die Gefühle, die die Übungen und Posen auslösen, in der Gruppe berichten, oder im Einzelsetting in den Austausch gehen, z.B. nach dem Ausprobieren einiger Haltungen mit der Frage: »Wie habe ich mich beim Imitieren der einzelnen Flamingo-Posen gefühlt?«
- ▶ **Achtsamkeit üben.** Sich durch die Nachahmung der Posen und der Durchführung der Übungen selbst reflektieren, spüren und in sich hineinhorchen. Dabei die entstandenen Veränderungen im Körper bemer-

ken. Sich selbst und die eigenen Gefühle durch die verschiedenen Posen und Übungen intensiv wahrnehmen.

- ▶ **Veränderbarkeit von Emotionen.** Die Stimmung in der Körperhaltung wahrnehmen und diese benennen und spüren, was sich verändert, wenn sich die Haltung verändert, z.B. eine im Körper wahrgenommene negative Emotion in eine positive Haltung verändern. Hier wieder den Austausch in der Gruppe suchen, oder im Einzelsetting in den Austausch gehen. Die Kartetexte geben dafür geeignete Hilfestellungen und Anregungen.

Tipp

Sie können gerne mit den Klient:innen eine Gefühlsreise in eine bestimmte Zeit machen, wie z.B. ihre Jugend, ihre Kindheit, einen zurückliegenden Zeitabschnitt. Egal ob diese Zeit eher positiv oder negativ im Empfinden war. Das würde bedeuten, dass sie sich diejenigen Kärtchen herausuchen, die für diese Zeit relevant sind und sie im Anschluss daran den verschiedenen Posen nachgehen. Stellen Sie sich dann auch die Frage, was in der aktuellen Lebenssituation, in der sich die Übenden gerade befinden, anders ist.

Das Kartenset soll es Menschen ermöglichen, sich in unterschiedlichen Gefühlslagen körperlich ganz und gar zu spüren. Vielleicht geht es bei einer Übung »nur« darum, sich selbst auszuhalten und dabei wenig bis nichts zu verändern. Bei einer anderen Übung geht es wiederum darum, Menschen einzuladen, neugierig auf sich selbst zu werden und die eigenen Emotionen aus einer neuen Perspektive zu entdecken. Die Karten wollen anregen, sich noch tiefer und bewusster emotional zu spüren, sich Fragen zu den Empfindungen zu stellen, diese zu reflektieren und sich dadurch auch neu zu erleben. Um eine Emotion noch deutlicher auszudrücken, hilft uns der körperliche Ausdruck.

Wichtig

Um sich des eigenen körperlichen Ausdrucks bewusst zu werden, ist es wichtig, dass die Übungen dynamisch gesehen werden: Wann immer Ihre Teilnehmer:innen das Gefühl haben, eine Pose verändern zu wollen, so sollte dies zugelassen werden. Denn beim Ausprobieren einer Pose kann jede:r für sich schnell spüren, wo die eigenen Grenzen im körperlichen Repertoire liegen. Manche Posen sind vielleicht auch nicht von jeder Person einnehmbar. Hier gilt es passende Alternativen zu finden. Diese Grenzen sollten in jedem Fall geachtet werden.

Aufbau und Anwendung der Karten

Das Kartenset besteht insgesamt aus 11 Modulen. Diese Module beinhalten insgesamt 70 Übungskarten, die zu Beginn immer mit der Flamingo-Pose auf der Bildseite der Karte anzuwenden sind. Es geht bei den Übungen stets um das körperliche Erleben der Emotionen. Diese werden durch die Flamingo-Pose angeregt. Die Karten sind unabhängig voneinander, können aber auch individuell abgestimmt und in einer geeigneten Abfolge nacheinander genutzt werden.

Humor darf bei der Arbeit mit Körperhaltungen und Gefühlen nicht zu kurz kommen: Eingebaute Elemente, wie z.B. die Krone beim Gelassenheits-Flamingo und der Fächer/dickes Papier beim schüchternen Flamingo tragen hier wesentlich zum Erheitern bei.

Manche der 11 Körperhaltungen sind klarer und leichter einzunehmen (z.B. Trotz) als andere (z.B. Verwirrung). Die Körperhaltung der Flamingos stellen eine passende Option dar, können aber immer auch abgewandelt oder nur als Orientierung genommen werden.

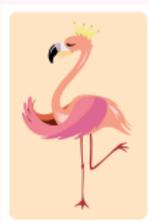
Modul 1: Freude



Eine aufrechte und freudige Körperhaltung kann positive Auswirkungen auf die Stimmung und das emotionale Wohlbefinden haben. In diesem Modul wollen wir die Freude an den kleinen Dingen wieder

wecken sowie Vitalität und Freude in Zusammenhang bringen. Wir wollen Sie unterstützen, in diesem energiegeladenen Gefühl zu bleiben und es auch auf der Körperebene vollumfänglich zu genießen.

Modul 2: Gelassenheit



Gelassenheit ist ein Zustand, der Stress minimiert und dabei Körper und Geist ins Gleichgewicht bringt. Je selbstbewusster ein Mensch ist, desto gelassener kann er auf Provokationen, äußere Einflüsse oder Kritik reagieren. In diesem Modul möchten wir darin unterstützen, so gelassen zu bleiben, oder mit den Übungen Gelassenheit körperlich intensiver zu erleben.

Modul 3: Verlieben



Sich zu verlieben kann so schön sein. Auch darum geht es in diesem Modul. Wo ist die Empfindung am meisten im Körper zu spüren, und was machen die Endorphine mit uns? Natürlich gibt es hier auch die Kehrseite, die wir auch betrachten wollen. Das Gefühl des Verliebtseins kann sich im Laufe der Zeit zudem verändern. Und was macht der Alltag aus dem Gefühl? Nicht zu vergessen ist das Thema der Selbstliebe in diesem Modul. Das ist immer wieder ein spannendes Thema in der Psychologie und

Therapie und kann mit den Karten auf neue Weise erkundet werden.

Modul 4: Stolz



In diesem Modul leiten Sie Ihre Klient:innen an, mit dem Gefühl von Stolz körperlich zu arbeiten. Was macht schon allein der Begriff Stolz mit uns? Dürfen wir Stolz empfinden? Haben wir eine Erlaubnis dafür oder ist es etwas, das die Klient:innen in ihrem aktuellen Lebensabschnitt neu für sich lernen dürfen? Mit einer für uns passenden Flamingo-Pose für Stolz wird die Körperarbeit mit insgesamt fünf Übungskarten begonnen und die Aufmerksamkeit durch unterschiedliche Facetten dieser Körperhaltung geleitet.

Modul 5: Schüchternheit



In diesem Modul empfehlen wir, mit einem Fächer oder einem dicken Stück Papier (Pappe) in DIN A4 mit Ihren Klient:innen zu arbeiten, das ergänzend zu der Körperhaltung bewegt werden kann. Wir erkennen die Schüchternheit als eine Empfindung an und können mit dem Fächer/Blatt nachvollziehen, was welche Bewegung bei den Klient:innen auslöst und welche Varianten sie sich selbst damit vorstellen können. Dabei sind die Klient:innen



Freude annehmen

Nehmen Sie die Körperhaltung auf der Bildseite ein und spüren Sie einmal nach, wie sich das anfühlt. Wenn Sie durch das Einnehmen dieser Körperhaltung bereits Freude empfinden können, dann jubeln Sie erst einmal und schätzen es wert. Sie haben eine Körper-Geist-Verbindung geschaffen. Dies bedeutet, dass Sie Ihren Körper annehmen und damit Freude empfinden können.

Erlauben Sie sich, das zu spüren.

