

KATRIN JONAS

# DIE BEWEGTE FRAU

Vom  
Bewegen  
sollen  
zum  
Bewegen  
wollen



nnenwelt verlag

**innenwelt verlag**

Haftungsausschluss:

Die im Buch veröffentlichten Ratschläge und Übungen wurden von der Verfasserin und dem Verlag mit größter Sorgfalt erarbeitet und geprüft. Eine Garantie und Haftung kann jedoch nicht übernommen werden. Die Durchführung der im Buch enthaltenen Übungen erfolgt in Selbstverantwortung.

Ebook-Ausgabe 2020

Umschlaggestaltung: Bunda S. Watermeier, [www.watermeier.net](http://www.watermeier.net)

Illustration Cover & Innenteil: AdobeStock\_292060716

Copyright© 2019, Innenwelt Verlag GmbH, Köln

Alle Rechte vorbehalten

Nachdruck und fotomechanische Wiedergabe, auch auszugsweise,  
nur mit Genehmigung des Verlags

[www.innenwelt-verlag.de](http://www.innenwelt-verlag.de)

eISBN 978-3-947508-73-0

**KATRIN JONAS**

**DIE  
BEWEGTE  
FRAU**

Vom  
Bewegen  
sollen  
zum  
Bewegen  
wollen

Für Bewegungsmuffellinnen,  
Ich-würde-gern-Bewegerinnen,  
Superaktivfrauen und Extremsportlerinnen

# Inhalt

Warming up: Bewegung ist mehr als Schwitzen,  
Selbstüberwindung und Sport

1. Kapitel

Natürlich bewegen, was sonst?

2. Kapitel

Der Verlust von Natürlichkeit und Femininität

3. Kapitel

Bewegung FÜR oder GEGEN den Körper?

4. Kapitel

Die vier Bewegungstypinnen

5. Kapitel

Yippie – Bewegungsfreude ist der Schlüssel

6. Kapitel:

Organisches Bewegen

Moving on: Den „Bewegungs-Sechser“ im Gepäck

Literaturverzeichnis

# Über Katrin Jonas

# **Warming up: Bewegung ist mehr als Schwitzen, Selbstüberwindung und Sport**

## **Die Sollte-Müsste-Falle**

Viele Ratschläge in Sachen Bewegung sind gespickt mit den Push-Wörtern SOLLTE und MÜSSTE. Sätze wie „Man sollte sich regelmäßig bewegen ...“, „Der Körper muss täglich ...“ oder „Du müsstest endlich mal ... , sonst ... “ kennen wir alle.

Und diese SOLLTE- und MÜSSTE-Botschaften haben die Angewohnheit, sich tief in die Furchen des Unterbewusstseins einzugraben und von dort aus zu mahnen: Ausdauer sollten wir entwickeln, Cardiofitness betreiben, die Muskeln trimmen, täglich zehntausend Schritte gehen, uns zu Regelmäßigkeit verpflichten und den inneren Schweinehund besiegen. Egal um welche körperlichen Vorgänge es geht, Bewegung soll die Quelle dafür sein, dass unser Körper fit, jung, schlank und dynamisch bleibt.

## **„Wenn du nicht ..., dann ...“**

Doch! Wenn wir uns nicht genug bewegen, kriegen wir Cellulite, Schwabbelbäuche und fette Hintern. Wir erkranken an Diabetes, Hormonstörungen und Herzproblemen, altern früher und werden von

degenerativen Symptomen und Schmerzen am Bewegungsapparat befallen. Außerdem reduzieren sich, wie man uns neuerdings sagt, unsere grauen Zellen, weil das glymphatische System, das den Hirnmüll entsorgt, nicht genug angeschoben wird. Wenn man uns dann noch unterjubelt, dass ein Bewegungsdefizit das Wachsen von Krebszellen unterstützt, verursacht das in unseren Köpfen erst einmal drei Dinge: einen enormen Handlungsdruck, Schuldgefühle und Angst.

Es ist also kein Wunder, dass viele Frauen einiges dafür geben würden, wenn sie das Bewegungsthema positiv für sich lösen könnten. Und genau das dröseln wir hier auf.

## **Der Bewegungs-Sechser**

Weil ich hier mit einem frischen Blick auf das Bewegungsthema schauen möchte, schlage ich vor, es sofort aus den eingefahrenen Bahnen herauszuwerfen. Dazu stelle ich Ihnen sechs Kernvorschläge vor. Vielleicht können Sie beim Lesen bereits fühlen, ob diese eine Wirkung auf Sie haben.

## **Der Bewegungs-Sechser**

### **1. Verb statt Substantiv**

Ersetzen Sie den Begriff „Bewegung“ durch das Tätigkeitswort „bewegen“.

### **2. WIE statt WAS**

Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das WIE, die Qualität Ihres Bewegens.

### **3. Bewegen statt Leistenmüssen**

Koppeln Sie Ihre Bewegungsweise von Sport-, Wettkampf- und Leistungsgedanken ab.

#### **4. FÜR statt GEGEN**

Schaukeln Sie sich von den Gedanken der Selbstdisziplinierung und des Bewegens „gegen den Körper“ frei.

#### **5. Individuell statt pauschal**

Finden Sie erfüllende Bewegungsmöglichkeiten, die Ihr Körper liebt.

#### **6. Natürlich statt gesteuert**

Erleben Sie Bewegtsein als natürlichen Ausdruck eines beweglichen Lebens.

### **Bewegungsextreme**

Mit dem Bewegungs-Sechser steigen wir ein. Und dann schauen wir uns an, warum so viele Frauen in die Bewegungsextreme gehen, warum sie ihren Körper wie getrieben abrackern und stählen, während andere Frauen erstarren, sich vom Bewegen abwenden und phlegmatisch werden. In Bezug auf die „Beweggründe“ begegnen wir den vier Frauen-Bewegungstypinnen und sehen, welche Impulse den *Ich-würde-gerne-Bewegerinnen*, den *Bewegungsmuffelinnen*, den *Superaktivfrauen* und den *Extremsportlerinnen* gut bekämen.

### **Federleicht**

Mit den praktischen Federleicht-Sequenzen lade ich Sie ein, Ihren Körper aus einer inneren Perspektive heraus zu erkunden und ihn auch einmal in Bezug auf neue, ungewöhnliche und vor allem leichtigkeitserprobte

Bewegungen kennenzulernen. Und dabei kommen auch wieder stillere, somatisch kluge und meditativere Sequenzen zur Selbsterfahrung ins Spiel. Diese führen zu einem natürlichen Balanceverhältnis zwischen Bewegung und Ruhe und erleichtern es, zwischen diesen beiden Polen hin und her zu gleiten. Denn: Wer die Stille kennt, verlangt automatisch nach Bewegung. Wer ausschließlich das Bewegtsein kennt, verpasst das Wunder der Stille.

### **„Die bewegte Frau“**

Bei allem geht es um Sie, ja, um Sie und Ihren Körper mit seiner ganz persönlichen Geschichte! Im Einverständnis mit Ihren echten Bedürfnissen dürfen Sie das Spektrum Ihres Bewegens von Neuem aufrollen. Sie knüpfen an Ihr natürliches Gespür für Bewegung an und erfahren im Spielraum zwischen Ruhem und Bewegen, was wirkliche Balance bedeutet. Und dann wird ein Schuh draus; denn diese ist es dann auch, die ihre Gesundheit nährt.

Unabhängig davon, ob Sie sich momentan selbstvergessen auspowern, mit zusammengebissenen Zähnen Kilometer schrubbten, sich von Bewegung längst verabschiedet haben oder immer wieder an der Ich-will-aber-ich-kann-nicht-Schwelle scheitern: Kommen Sie mit! Lassen Sie alles Sollte und Müsste hinter sich! Entdecken Sie, was alles möglich ist.

## Natürlich bewegen - was sonst?

### Natürlich natürlich

Das Gebiet des Bewegens ist besonders bei uns Frauen so sehr mit Glaubenssätzen und Idealen überfrachtet, dass ich hier auf gar keinen Fall mit einem weiteren Ich-habe-die-ultimate-Lösung-Angebot anrücken werde. Im Gegenteil. Ich möchte das Thema lieber öffnen, mit Fragezeichen versehen und darauf schauen, wie es für Ihren individuellen Organismus am besten wäre. Ja: Wie wäre das Bewegen Ihres Körpers als eine der Grundfunktionen menschlichen Lebens natürlich?

Vielleicht kommt Ihnen das bekannt vor, denn ich stelle diese Frage nicht zum ersten Mal. Wer meine anderen Bücher kennt, weiß, dass ich sie immer dann stelle, wenn es um körperliche Herausforderungen, die persönliche Konstitution, Symptome oder ums Hinterfragen von Erkrankung geht.

Denn: Aus meiner Erfahrung heraus ist die Frage nach dem Natürlichsein die einzige, die uns zu Antworten führt,

welche uns als individuelle Menschen anerkennen und unterstützen. Gleichzeitig hilft sie uns zu bemerken, wann wir es mit körperfremden und von außen aufgesetzten Pauschaltheorien zu tun haben, die für die breite Masse entworfen wurden und das Bewegen des Körpers zu einem standardisierten Relikt machen. Orientieren wir uns bei allem, was folgt, an einer einzigen Sache: an seiner Natürlichkeit.

## **Die drei Natürlichkeitsfragen**

Wenn wir uns aus dem Wust an Bewegungstheorien und Fitnessdiktaten, die aus den Reihen der Körperoptimierungsindustrie auf uns einprasseln, herauswählen und unseren eigenen Weg durch das Kapitel Bewegung finden wollen, erleichtern die folgenden drei Fragen den Fokuswechsel zum Natürlichsein:

- Wie hat die Natur das Bewegungssystem des Menschen eingerichtet?
- Was bedeutet es konkret, sich an der Natürlichkeit von Bewegung zu orientieren?
- Was hat es mit einem natürlichen Bewegungsbedürfnis auf sich?

## **Ursprüngliches Bewegen**

Wieder greife ich auf einen einfachen Lösungsansatz zurück, indem ich mich an diejenigen Menschen orientiere, deren Verhältnis zu Bewegung tatsächlich am natürlichsten ist, und das sind kleine Kinder. Oder richtiger: Das sind Kinder so lange, wie sie vom bewertungsorientierten Denken der Erwachsenenwelt unbeeinflusst bleiben. Und dabei werden Sie im

Handumdrehen sehen, ob Ihr Verhältnis zu Bewegung ein stimmiges, weil natürliches ist oder aber, ob Sie sich von diesem entfernt haben. Oder ganz, ganz anders! Vielleicht merken Sie auch, dass Sie mehr vom natürlichen Bewegen verstehen als Sie dachten, und mit Ihrer Intuition goldrichtig liegen. Ja, auch so etwas kann passieren. Gehen wir also zum Anfang zurück und filtern während eines Spaziergangs durch die Bewegungsentwicklung des Kindes heraus, welche Faktoren dabei die essenziellen Rollen spielen.

## **Anpassungszeit**

Das Bewegen eines Neugeborenen ist in den ersten Lebenswochen auf das Minimalste reduziert. Solange sein Organismus vorwiegend damit befasst ist, sich an die neue Umgebung im Vergleich zum Leben im Uterus anzupassen, schläft ein Kind über viele Stunden. Es erholt sich von den Strapazen der Geburt und übt sich in der Anpassung an das neue Leben. Ein Bewegen als äußere Ausdrucksform ist vom Gehirn noch nicht installiert, weil das Überleben in der so anders funktionierenden Umgebung Priorität hat.

Doch ein „inneres Bewegen“ ist bereits im Gange: Der Übergang zur Atembewegung wurde gemeistert, das Herz schlägt, der Blutkreislauf fließt und die Verdauung funktioniert. Sobald ein Kind die erste Anpassungsphase bewältigt hat und seine inneren Bewegungen, die sein Überleben sichern, in Gang gesetzt sind, beginnt es, sich auch um das äußere Bewegen zu kümmern.

## **Die Sensorik führt**

Dabei lässt es sich von nichts anderem als seiner Sensorik leiten. Das ist so, weil das Kind nichts vom Leben versteht, keine eigenen Erfahrungen hat und sich an nichts anderem orientieren kann. Deshalb ist seine Sensibilität in den

ersten Lebensmonaten enorm hoch. Und von dieser lässt es sich auch bewegungsbezogen leiten.

Schließlich kommt im Leben eines jeden Kindes irgendwann ein Moment, in dem es zum ersten Mal für seine bewegungsbezogenen Mühen sensorisch belohnt wird. Das passiert, sobald es seine Finger zum Mund führen kann, an ihnen lutscht und Wohlgefühl dabei empfindet. Später entdeckt es den großen Zeh und immer mehr Körperteile, die es zu benutzen lernt.

Während dieser Entdeckungen wiederholt es diejenigen Bewegungen besonders gern, die sich gut und flüssig anfühlen. Das kann das Drehen des Kopfes, das Wippen des Beckens oder das Kicken eines Beines sein. So entdeckt ein Kind in den ersten Wochen und Monaten immer mehr Körperteile, die ihm befriedigende sensorische Empfindungen vermitteln. Und diese regen es zum Weiterforschen an.

## **Auf Abenteuer tour**

Sobald ein Baby die erste Anpassungsphase an seine Umwelt gemeistert hat, seine Sensorik ihm viel Genussvolles verspricht und sein Gehirn immer mehr reift, begibt es sich auf eine immense Abenteuerreise. Es bemerkt, welche Körperteile es bewegen kann und was dies auf sensorischer und motorischer Ebene bewirkt. Dabei erfährt es auch, dass es mit jeder neu entdeckten Bewegung einen größeren Handlungsspielraum erlangt, sich besser ausdrücken und verständlich machen kann.

Besonders begrüßt es diejenigen Momente, in denen es durch das Entdecken neuer Bewegungsfunktionen sein Gesichtsfeld erweitert. Das geschieht beispielsweise, wenn es lernt den Kopf zu heben, sich herumzudrehen und zu rollen. Und so geht es weiter. Irgendwann sitzt und krabbelt es, kann es die Schwerkraft überwinden und fühlt