

echt motiviert
Das Magazin für
die kirchliche
Jugendarbeit im
Erzbistum Freiburg
Ausgabe 4/2012
S. 13



NACHGEFRAGT

KÖRPERARBEIT FÜR VERBANDSLEITUNGEN

Pia André ist Bewegungspädagogin, Choreografin und Trainerin für Kampfkunst. Für die Fortbildung Verband leiten lernen führte sie im Dezember ein offenes Modul zum Thema Kampfkunst und Führungskompetenz durch. echt motiviert hat bei ihr nachgefragt, warum Körperarbeit und Stockkampf für Verbandsleitungen wichtig sind.

Was versteht man unter Körperarbeit?

Körperarbeit ist ein sehr allgemeiner Begriff. In meiner Arbeit bedeutet er, mit den Mitteln des philippinischen Stockkampfes, der japanischen Kampfkunst und des zeitgenössischen Tanzes den eigenen Körper deutlicher wahrzunehmen und bewusster zu nutzen. Es handelt sich jedoch immer um eine ganzheitliche Arbeitsweise. Kampfkunst und Tanz sind geistige Disziplinen, genauso wie körperliche. Im Alltag wird das körperliche oft vernachlässigt, dabei findet der größte Teil unserer Kommunikation durch den Körper und die Körpersprache statt.

Was bringt einem Körperarbeit für meine Aufgaben als Verbandsleitung?

Kampfkunst und Tanz helfen Führen. Sie bieten die Möglichkeit, grundlegende Prinzipien zu erkennen und zu schulen, die bestimmend für Kommunikation und Kontakt jeglicher Art sind. Mit ihrer Hilfe ist es möglich, die eigene Kraft wiederzufinden, zu entwickeln und aus ihr heraus in Aktion zu gehen.

Auch im Kampf ist es überlebenswichtig, seine Fähigkeiten und Ressourcen richtig einzuschätzen und anhand der Kenntnis der eigenen Stärken und Schwächen die richtige Entscheidung zu treffen.

Die Arbeit gibt hierzu, kraftvoll und spielerisch zugleich, Impulse zur Erdung und Zentrierung als notwendige Voraussetzung für Beharrlichkeit. Die Entwicklung der persönlichen Haltung und körperlichen Ausdruckskraft dient der Klarheit in der Rolle als Führungskraft und öffnet den Zugang zu eigenen Ressourcen. Die dynamische Arbeit fordert blitzschnelle Entscheidungen und Reaktionen sowie eine hohe Durchlässigkeit. Die umfangreichen koordinativen Anforderungen in kritischen Begegnungen sind nur mit einer offenen und wachen Haltung und einer Bereitschaft zu erreichen, sich neuen Herausforderungen zu stellen. Anpassungsfähigkeit, Rücksicht und Teamarbeit sind ebenso gefordert wie zielstrebiges Durchsetzungs- und unerschütterliches Beharrungsvermögen.