

Die Standübung

Eine essentielle Übung in der IPT

Renate Lissy-Honegger

Der aufgerichtete Mensch



Einen Standpunkt einnehmen – selbständig sein – einen guten Stand haben – ich stehe dazu – ich stehe zu dir - ...
Das Stehen: eine Körperhaltung hat sich in unsere Sprache eingeprägt und zeigt die Verbindung von Körperlich-Emotionalem mit dem Lebensganzen (Höhmnn-Kost 2018). Der Mensch hat sich aufgerichtet, sich von der Erde hinaufgearbeitet, sich von ihr, die ihn durch die Schwerkraft wie eine (übereifrige) Mutter (Franklin 2011) anzieht, ein Stück gelöst. Trotzdem bleibt der Bezug zum Boden ein existentieller, denn die Schwerkraft macht uns unseren Platz deutlich, in dem sie uns zur Erde zieht (Hausmann 2011). Im Wachstumsprozess ranken wir uns nach oben und das braucht Kraft und Koordination. Weil die Schwerkraft nicht wegzuzaubern ist, leisten unsere Muskeln immer eine gewisse Arbeit, um uns aufrecht zu erhalten. Wenn man Kleinkindern dabei zusieht, wie sie sich langsam in den aufrechten Stand entwickeln und die ersten Schritte wagen, wird die Komplexität des Vorgangs deutlich: das Hunderte-Male-Üben sich hochzuziehen, doch wieder zu

fallen und schließlich das eigenständige Stehen, alleine, ohne sich anzuhalten.

Die aufrechte Haltung, die den Menschen von den meisten anderen Wirbeltieren unterscheidet, braucht das feine Zusammenspiel von Knochengerüst und Muskulatur, das durch Aufspannung, durch Zug und Gegenzug gehalten wird. Die Wirbelsäule bildet dabei zusammen mit Becken und Beinen das tragende Gerüst. Ein leichtes Schwingen ergibt sich durch das Austarieren der Kräfte. Die im Verhältnis zur Körperlänge kleine Auflagefläche der Füße erfordert diesen Balanceakt.

Die Bedeutung des Standes

Im Stehen befindet sich der Mensch in einem aktiven Modus, im Gegensatz zum Liegen, das mit Entspannung und Regression verbunden wird und auch als Hilflosigkeit und Ausgeliefert-Sein wahrgenommen werden kann. Liegen bietet höchstmögliche Stabilität, Stehen ermöglicht Stabilität, trägt aber auch Labilität in sich, ein feines Schwanken, ein Austarieren, um Gleichgewicht herzustellen, ein Spiel mit dem Gleichgewicht, das man nicht fix hat, sondern immer wieder neu findet (Jacobs 1985) ist immer da. Man ist bereit, in Bewegung zu kommen, zu gehen, zu laufen, zu springen.

Über das Stehen drücken sich gesellschaftlich verankerte Wertvorstellungen aus. So wird bei der Begrüßung, beim Eintreten der zu Ehrenden am Beginn einer Feierlichkeit durch Aufstehen Respekt und Achtung erwiesen. Das Publikum erhebt sich nach besonders gelungenen Aufführungen zu *Standing Ovation*s. Auch in religiösen Feiern zeigt das Stehen bedeutende Teile des Rituals an. Gebete werden im Stehen verrichtet. Stehen kann aber auch mit unangenehmen Gefühlen verbunden sein: Warten an der Bushaltestelle, an der Kassa, in der U-Bahn, wenn kein Sitzplatz mehr frei ist. Im Lauf der Geschichte war es ein Privileg der Mächtigen, zu sitzen. Das Volk stand bei Versammlungen.

Als Ausdruck des Widerstands und der Standhaftigkeit stehen Gruppen im öffentlichen Raum, um eine politische Botschaft zu verkörpern, z.B. Frauen in Schwarz oder Oma gegen rechts. Die

reformatatorische Bewegung war stolz darauf, dass ihr Protagonist Martin Luther vor dem Kaiser den Satz ausgesprochen haben soll: Hier stehe ich. Ich kann nicht anders. Die Position Stehen impliziert den Zustand, nicht leicht umzufallen, stabil und standhaft zu bleiben.

Einen eigenen Stand haben in der Partnerschaft

Das Ziel einer Paarberatung ist es, eine Basis dafür zu schaffen, von der aus sich das Paar auf Augenhöhe begegnen kann. Dies bedeutet, dass jeder der beiden in der Lage ist, Verantwortung für das Gelingen der Beziehung zu übernehmen, Situationen eigenständig wahrnehmen und bewerten zu können, seine Affekte selbst zu regulieren, sich dem Partner/der Partnerin, in dem, was er fühlt und braucht, verständlich zu machen (Sanders 2022). Diesem Persönlichkeitsprofil stehen den Ratsuchenden häufig Bewältigungsstrategien aus Kindertagen im Weg. Zum Beispiel durch mangelnde Zuwendung, das Fehlen einer sicheren Bindung oder soziale Isolation mit Ausgrenzungserfahrungen haben sie Verhaltensweisen entwickelt, die sie daran hindern, ihre Beziehungen gut leben zu können. Die Standübung stärkt ihr Selbst über leibliche Erfahrung und gibt ihnen Stabilität. Der enge Zusammenhang zwischen Körper und Psyche wird dabei genutzt, die aufgerichtete Körperhaltung im Stand korrespondiert dabei mit der inneren Aufrichtung (Siegele 2018). Aus der engen Verbindung zwischen Körper und Psyche, innerer und äußerer Bewegung ergibt sich die Möglichkeit, über das Einüben bewusster Aufrichtung eine Veränderung der Stimmungslage zu erreichen (Storch 2006). In der Standübung gemachte Erfahrungen werden benannt und dadurch aus dem impliziten Wissen ins Bewusstsein übernommen. Sinn und Ziel der Übung werden damit von den Klient*innen nachvollzogen und durch regelmäßiges Üben im Leibgedächtnis abgespeichert.

Die ratsuchenden Paare kommen häufig aufgewühlt und in ihre Konflikte verstrickt in die Beratung. Damit jeder der beiden zu sich kommt, die Verwurzelung im Boden spürt, sich spürt, beginne ich jede Beratungseinheit mit der Standübung. Dadurch werden die Partner*innen gestärkt, sie lernen, zu sich und ihren Gefühlen zu stehen, damit ist der Boden dafür bereit, ein stabiles Paar-Selbst im Miteinander aufzubauen (Sanders 2022). Eine Klientin formulierte es in ihrem Feedback so: „...weil es damit (Standübung) beginnt, wir stärken unseren Standpunkt und dann kommt das Gemeinsame“ (Lissy-Honegger 2015). Auch in der Paarberatung im Gruppensetting beginnt jede Einheit mit der Standübung. Der Raum der Gruppe von Menschen mit gemeinsamen Themen und Fragestellungen erweist sich als hilfreich und heilsam (Grawe 1994). Es ist von fundamentaler Bedeutung, dass sich jede*r Teilnehmende zunächst einmal auf sich konzentriert und sich im eigenen Stand wahrnimmt. Eine Teilnehmerin beschreibt das in ihrem Feedback: „Die Gruppe habe ich als erlebnis- und ressourcenorientierten Weg erlebt, der damit beginnt, sich mit dem eigenen Stand zu beschäftigen, zu erleben, wie jede selbst steht im wahren und im übertragenen Sinn. Die Teilnehmer*innen wurden bestärkt, den eigenen Platz einzunehmen.“

Grundsätzliches zur Standübung

Der bewusste gute Stand wird aufgebaut wie ein Haus, vom Fundament bis zum Dach. Es beginnt mit dem Fokus auf den Füßen. Wichtig ist, dass während der ganzen Übung die Gelenke flüssig bleiben und nicht durchgestreckt werden, ganz besonders die Knie. Das Becken als Basis für den ganzen Rumpf wird eingerichtet und bleibt beweglich. Die Wirbelsäule wird vollständig aufgespannt zu ihrer sanften Schwingung. Das Öffnen des Brustkorbs durch das Bewegen der Schulterblätter lässt den Atem fließen. Die Wirbelsäule trägt den Kopf. Der Atem unterstützt den Weg in die Aufrichtung durch das Einatmen über den Scheitelpunkt hinaus und verbindet durch das Ausatmen mit dem Boden. Das Pendeln (vorwärts-rückwärts, rechts-links und in Kreisen um eine imaginäre Mittelachse) koordiniert die beiden Gehirnhälften und erinnert an frühe beruhigende, wiegende Bewegungserfahrungen.

Die Übung zum bewussten guten Stand ist Element vieler Bewegungskonzepte. Die vorliegende Übungsanleitung ist das Ergebnis meiner langjährigen Erfahrung in bewegungspädagogischer und leibtherapeutischer Arbeit.

Standübung

Such dir einen Platz im Raum, an dem du dich wohlfühlst. Atme dreimal ganz tief ein und aus. Lass die Arme locker neben deinem Körper hängen. Stell die Füße etwa hüftbreit auseinander. Wenn du magst, schließ die Augen, ansonsten richte den Blick ca. 2m entfernt auf den Boden.

Spür einmal die Spannung zwischen Großzehengrundgelenk und Ferse, mache dich ganz schwer und spüre, wie du fest und sicher auf dem Boden stehst. Stell dir vor, dass du dich ganz tief in der Erde verwurzeln kannst und dadurch noch mehr Standfestigkeit hast.

Nun richte deine Aufmerksamkeit auf die Knie. Beuge die Knie leicht und lasse die Kniescheibe nach vorne schauen wie Autoscheinwerfer in der Nacht. Nimm einmal wahr, wie du durch diese veränderte Haltung noch mehr Standfestigkeit gewinnst.

Nun richte deine Aufmerksamkeit auf dein Becken. Stell dir vor, dass dein Becken eine Schale ist, in der sich eine große schwere Kugel befindet. Durch kreisende Bewegung bringst du nun die Kugel ins Kreisen. Komm jetzt zur Mitte zurück.

Geh nun mit deiner Aufmerksamkeit zu den Sitzbeinhöckern und lass sie zueinander schauen, vielleicht kannst du spüren, wie sich dein Beckenboden anspannt.

Nun stell dir vor, dass vom Kreuzbein aus sich deine Wirbelsäule nach oben schlängelt, wie eine Schlingpflanze dem Licht entgegen. Jetzt stehst du ganz aufgerichtet.

Nun zieh einmal die Schultern bis zu den Ohrläppchen hoch, dann lasse deine Schulterblätter nach unten sinken, so, als würdest du sie in deine Hosentaschen stecken. Nimm wahr, wie sich dadurch dein Brustraum weitet. (2x)

Jetzt stell dir vor, dass dein Kopf am Scheitelpunkt mit einem silbernen Faden mit der Decke verbunden ist und du dadurch nach oben gezogen wirst. So stehst du ganz klar und aufrecht.

Konzentriere dich auf deinen Atem. Bei jedem Einatmen wachst du über deinen Scheitelpunkt hinaus. Bei jedem Ausatmen sinkst du ein Stückchen tiefer in die Erde hinein.

Aus den Fußgelenken heraus beginne langsam nach vorne und hinten zu pendeln, fange mit kleinen Bewegungen an und steigere sie, jedoch ohne umzufallen.

Komm wieder in die Mitte zurück und pendele nun von rechts nach links.

Komme in kreisende Bewegung, lass die Kreise größer werden, dann wieder kleiner.

Komme wieder in die Mitte zurück.

Jetzt atme noch 3mal tief ein und aus.

Nun öffne die Augen, schüttle dich aus.

Renate Lissy-Honegger

MA Pastoralpsychologie, Lehrtherapeutin der *Partnerschule Dr. Rudolf Sanders®*,
www.partnerschule-burgenland.at, Rust Österreich

Beratung als Profession, DAJEB, Nr. 16 2026

Franklin, Eric (1998). Locker sein macht stark, München: Kösel-Verlag.

Grawe, Klaus (1994). Psychotherapie im Wandel. Von der Konfession zur Profession. Göttingen: Hogrefe.

Hausmann, B. Neddermeyer, R. (2011). Bewegt Sein. Integrative Bewegens- und Leibtherapie. Erlebnisaktivierung und Persönlichkeitsentwicklung, Wiesbaden: Reichert Verlag.

Hömann-Kost, Annette (Hrsg.) (2018). Integrative Leib- und Bewegungstherapie (IBT). Theorie und Praxis. Bern: Hogrefe.

Jacobs, Dore (1985). Die menschliche Bewegung. Wolfenbüttel: Kallmeyer.

Lissy-Honegger, Renate (2015). Paare in Bewegung. Körperarbeit in der Partnerschule. In Beratung aktuell. Zeitschrift für Theorie und Praxis in der Beratung, 4/2015. Paderborn: Junfermann.

Sanders, Rudolf (2022). Die Partnerschule. Paartherapie im Integrativen Verfahren. Paderborn, Junfermann.

Siegele, Frank (2018). Budotherapie, Kampfkunst in der integrativen Leib- und Bewegungstherapie. In Hömann-Kost, Annette (Hrsg.) Integrative Leib- und Bewegungstherapie (IBT). Theorie und Praxis (S 145-154). Bern: Hogrefe.

Storch, Maja; Cantieni, Benita et. al. (2006). Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen. Bern: Hogrefe.

Todd, Mabel E. (2017). Der Körper denkt mit. Bern: Hogrefe.

Waibel, M., Jakob-Krieger, C., (2009). Integrative Bewegungstherapie. Störungsspezifische und ressourcenorientierte Praxis. Stuttgart: Schattauer.