



## **„Horizonte öffnen“ Hörerservice**

- Horizonte öffnen -

Radiosendung für Lebensqualität und mehr auf [oeins](http://oeins.de), UKW 106,5 MHz am 2. Montag des Monats

### **Tipp des Monats Juni 2010: „Hochstatus / Tiefstatus“ von Michaela Molzahn & Klaus Stahlberg (Heilpraktikerin und Akupunkteur, Varel)**

Was die Arbeit mit Lamas so besonders macht in der Körpersprache ist, dass sie eine sehr ausgeprägte Hierarchie haben und diese Hierarchie wird davon geprägt: was macht diesen Herdenführer überhaupt aus? Das sind eigentlich zwei Dinge: Souveränität und Gelassenheit. Es kann nur der eine Herde sicher führen, auf den man sich wirklich verlassen kann in seinem Urteil.

Und wo kann man am besten überprüfen, ob ich im Moment eine souveräne und gelassene Haltung habe, wenn ich nicht gerade in einer Lamaherde stehe? Sie kennen das sicher bestimmt, wenn sie in Oldenburg am Samstagvormittag durch die volle Fußgängerzone gehen. Da gibt es Tage, da laufen sie durch die Straßen und merken, dass ihnen jeder ausweicht, und dann gibt es Tage, da gehen sie dort und denken: „Warum rempelt mich heute jeder an? Bin ich eigentlich unsichtbar?“.

Die folgende Übung "Hochstatus/Tiefstatus" stammt nicht von uns, sondern von Keith Johnstone, dem Schauspiellehrer und Quasi-Erfinder des Theatersports. Er hat herausgearbeitet, welche Faktoren dafür sorgen, dass Menschen mir Raum geben, der mir vielleicht auch zusteht. Diese Faktoren, die sich am meisten auf die Lamas beziehen, sind einerseits die Atmung und andererseits die Balance. Ein Lama braucht immer Balance. Das zeigt sich in der körperlichen Symmetrie und es braucht immer eine, von uns als ihre Kontaktperson, eine gelassene Atmung. Wenn wir nicht gelassen atmen, denkt das Lama, wir sammeln unsere Kräfte, um es anzugreifen.

Versuchen sie einfach das nächste Mal, wenn sie durch die Fußgängerzone gehen, tief in den Bauch zu atmen, um damit Gelassenheit in sich auszulösen, und eine symmetrische Körperhaltung zu haben. Das heißt, die Arme halten sie symmetrisch neben dem Körper mit etwas Abstand von den Hüften und sie laufen mit beiden Beinen geerdet.

Viel Spaß dabei!

#### **P.S.**

Diesen Tipp finden sie ausnahmsweise doppelt, da bei der Erstausendung technische Schwierigkeiten zu einer für uns nicht akzeptablen Tonqualität führten. Nachdem beide Tipps nicht absolut identisch sind, können sie im Oktober-Tipp vielleicht hilfreiche Ergänzungen finden.

#### **Kontakt:**

Moderatoren und Redaktion: [horizonte@wissensimpulse.de](mailto:horizonte@wissensimpulse.de)

Studiogast:

Michaela Molzahn & Klaus Stahlberg

Camelidenhof, Kleinhörn 11

26316 Varel

04456 - 948223

e-mail: [info@delfinederweide.de](mailto:info@delfinederweide.de)

internet: [www.delfinederweide.de](http://www.delfinederweide.de)