

Zeitschrift: Die Kette : Schweizerisches Magazin für Drogenfragen

Herausgeber: Die Kette, Dachverband der privaten therapeutischen Einrichtungen in der Drogenhilfe der Region Basel

Band: 4 (1977)

Heft: 2

Artikel: Körper kennen lernen : Bewegungstherapie im "Gatternweg"

Autor: [s.n.]

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-799629>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 02.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

tue ich das nicht nur für ihn, sondern rede für alle, die sich in der gleichen Lage befinden.

Können jederzeit weitere Eltern bei ihnen mitmachen?

Wir beginnen nach Bedarf mit neuen Gruppen. Wir haben erfahren, dass Eltern, die schon länger zusammen arbeiten, viel offener sind, sich über Dinge äußern, die für neu hinzugekommene noch tabu sind. Diese Entwicklung sollen alle unsere Mitglieder vollziehen können, deshalb nehmen wir keine weiteren Eltern in seit langerer Zeit bestehende Gruppen auf.

Drogensüchtig werden ist ein schleicher Prozess. Was können Eltern tun, wie vorbeugen?

Erziehung fängt beim Säugling an.

Eltern müssen ihre Beziehung zum Kind im Laufe der Entwicklung immer wieder neu überdenken und dürfen Veränderungen der gesamten Lebenssituation nicht scheuen. Sie sollen dem Kind Interesse als Person mit eigenem Willen entgegenbringen.

Sie sind heute nicht nur für unser Gespräch nach Basel gekommen....

... In Basel gab es bis jetzt noch keine Elternvereinigung. Nach der Fernsehsendung "Heute Abend in der Drogenszene" ist das Drop-in Basel mit uns in Kontakt getreten und hat jetzt mit einer Kerngruppe von Eltern aus Basel Vorbereitungen zur Gründung einer basler Elternvereinigung getroffen. Wir treffen uns heute mit dieser Kerngruppe und mit Mitarbeitern des Drop-in und hoffen, durch unsere Erfahrungen eine Starthilfe geben zu können.

Körper kennen lernen

Bewegungstherapie im «Gatternweg»

Montag-Morgen um acht Uhr beginnt für unsere Gruppe, das sind vier Mädchen und drei Jungen, die Bewegungstherapie mit Ursina. Dazu können wir einen Saal des Kirchgemeindehauses Meierhof benutzen.

Auf ausgebreiteten Wolldecken liegen wir auf dem Boden und beginnen die Stunde mit einer Atemübung. Dazu legen wir die Hände nacheinander auf Gesicht, Oberkörper und Magen und versuchen so, die Atmung intensiv wahrzunehmen. Diese Übung wirkt sehr entspannend auf den Körper und so schleicht sich die Gefahr an, wieder einzuschlafen.

Die Stimme von Ursina fordert uns zum Aufstehen auf. Jetzt wandern wir durch den Saal und probieren nacheinander langsame und schnelle Gangarten. Dabei versucht jeder einzelne wahrzunehmen, welches Tempo ihm entspricht und welches ihm Mühe bereitet. Wir achten auf unsere Gefühle: Was nehme ich in mir wahr, wenn ein anderes Gruppenmitglied an mir vorbeigeht? Dabei zeigen sich

Gefühle der Sympathie und Antipathie. Während dieser Übungen wird nicht gesprochen, sie dienen dem Wahrnehmen des momentanen Zustandes. So lernen wir wieder ein Stück von uns selbst kennen.

Ursina schlägt der Gruppe vor, einen Laut zu formen. Dabei achten wir darauf, dass der Ton vom Zwerchfell, nicht nur vom Kehlkopf, ausgeht. Der ganze Raum erfüllt sich nun mit Schall und die Gruppe bildet in der Mitte des Saales einen Kreis. Jetzt ergibt sich das Einander-Zusingen in verschiedenen Tonarten. Wir erzielen eine Harmonie der Töne, was uns allen Freude bereitet. Nach dem "Choralsingen" sitzen wir alle noch zusammen auf dem Boden und teilen uns gegenseitig die Erfahrungen dieser Stunde mit.

Die Bewegungstherapie ist eine Möglichkeit, seinen Körper kennen und gebrauchen zu lernen. Darüber hinaus stossen wir durch den Körper zu inneren Gefühlen und Spannungen vor, können sie so erkennen und zu lösen beginnen.

Madeleine