



Haus des Körpers

von Erika Luzia Lüthi

Das Haus des Körpers liegt im Süden der Insel des Fühlens und verbindet sich mit dem Bergzug der Berge der Freude und der Dankbarkeit in einer direkten Linie mit dem Ort des Fühlens. Vom Haus des Körpers aus haben Sie bei klarem Wetter einen wunderbaren Blick auf den Ozean des Selbst mit seinen drei Inseln. Manchmal ziehen geheimnisvolle Nebelschwaden um das Haus des Körpers, manchmal zeigt es sich Sonnendurchflutet oder Sie können leisen Regen, der über das Dach rieselt oder starke Regentropfen, die an die Fenster klopfen, hören oder der Wind, der um das Haus des Körpers pfeift, spüren.

Um zum Haus des Körpers zu reisen, brauchen Sie nur tief in Ihre Zellen einzuatmen, Ihre Haut zu spüren und schon stehen Sie auf der immergrünen Wiese, die das Haus des Körpers umgibt. Das Haus, das vor Ihnen liegt, ist Ihr Zuhause, das Haus Ihres Körpers. Es lädt Sie ein, voll und ganz in Ihrem Körper zu sein.

Wenn Sie vor dem Haus des Körpers stehen, Ihren eigenen Körper und den Atem wahrnehmen und Sie sich in Dankbarkeit mit all Ihren Organen, Zellen, Gelenken, Muskeln und Sehnen verbinden, öffnet sich Ihnen das grosse Tor auf der Seite des Meeres und Sie können das Haus betreten.

Im Haus ist es je nachdem wie Sie den Kontakt zu Ihrem Körper spüren, hell, dunkel, mit oder ohne künstliches Licht, lichtdurchströmt oder geheimnisvoll finster. Vor Ihnen zeigt sich in der Mitte des Hauses ein runder Flecken, der pyramidenförmig mit der Dachluke verbunden ist. Je nach Wetter draussen hat er eine andere Lichtqualität. Im Haus ist es angenehm warm, nicht zu kalt, nicht zu heiss, genauso wie Sie es mögen.

Das Haus des Körpers ist ein Haus mit einer Galerie und sechs Hauptzimmern mit unterschiedlichen Forschungsräumen in Hinterzimmern und Nebenräumen. Einige sind gut sichtbar, andere irgendwo verwinkelt im Hintergrund und sind besser oder weniger gut über Treppen und Gänge erreichbar. Die Türen zu den Räumen sind geschlossen oder mehr oder weniger geöffnet. Sie sind angeschrieben und einige davon werden Ihnen bekannt oder auch unbekannt sein. Es gibt auch solche, die fast nicht zu sehen sind. Ich wünsche Ihnen, dass Sie den Mut haben werden, auch die unbekannten und fast unsichtbaren Türen zu öffnen und sich offen und neugierig im entsprechenden Forschungsraum zu bewegen.

Machen Sie als erstes einen Durchgang durch das Haus des Körpers. Bewegen Sie sich in Ihrem Tempo. Wenn Sie spüren, dass Sie bereit sind fürs Erforschen, gehen Sie nochmals an Ihren Ausgangspunkt zurück, verbinden Sie sich in Gedanken mit der Erde, lassen Sie in Gedanken einen Kanal in die Erde bis zum Erdmittelpunkt entstehen, gehen Sie ihm entlang, spüren Sie die Kraft der Erde, die fliesst, verbinden sie sich über den Scheitel im Universum und spüren Sie die Wärme, die durch Ihren Körper fliesst, verbinden Sie die Erde mit dem Himmel und den Himmel mit der Erde. Fragen Sie Ihren Körper, wohin es ihn im Haus des Körpers zieht und folgen Sie dem Sog.

In diesem Haus erfahren Sie wie Ihre Sinne Sie zu Ihnen selbst führen, wie wichtig die Botschaften des Körpers sind und wie sich unsere Emotionen und Gefühle im Körper zeigen. Emotionen und Gefühle sind körperlich spürbar, laden ihn energetisch auf. Dies hat nicht nur eine Wirkung auf Sie selbst sondern auch auf die anderen und Ihre Umgebung.

Der Körper als Quelle von Botschaften

«Der Körper ist dein Instrument auf diesem Lebensweg. Er ist nicht nur Vehikel und Gehäuse für deine Seele, sondern auch ein feinsinniges Instrument deines Selbst. Er weiss, wie es dir geht, noch bevor dein Verstand Worte dafür gefunden hat.» Camilla Tersmeden

Unser Körper ist eine wunderbare Quelle von Botschaften, die wir dann empfangen können, wenn wir in unserem eigenen Körper sind.

Wir können bewusst unsere Organe, das Fliessen des Blutes, unsere Knochen und Muskeln, Lockerheit, Spannungen, vielleicht auch Schmerzen spüren. Wenn wir die einzelnen Körperteile liebevoll wahrnehmen, können sie entspannen und körperliche Schmerzen können manchmal dadurch gelindert werden.

Der Körper will uns mit dem Schmerz etwas sagen. Er möchte, dass wir ihm zuhören und mit ihm zusammen erforschen, was dahinter ist. Wir können in den Schmerz reingehen und ihn so manchmal auflösen oder wir erhalten Botschaften, wie wir in Zukunft mit dem Schmerz umgehen können, wir erkennen seinen Sinn oder spüren Dankbarkeit, weil er uns zum Beispiel vor Überanstrengung schützt.

Aktiv und Kreativ

Im eigenen Körper ankommen

Legen Sie sich auf den Rücken, atmen Sie ruhig und werden Sie sich der Auflagepunkte Ihres Körpers bewusst.

Gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit zu Ihrem rechten Fuss: wie fühlt sich die Ferse, das Fussgelenk an? Nehmen Sie alles wahr, ohne zu bewerten, und gehen Sie in Gedanken ganz langsam über die Wade, das Knie bis zu Ihrer Hüfte. Tun Sie das Gleiche mit Ihrem linken Bein und fahren Sie weiter durch Ihren ganzen Körper bis hinauf zum Scheitel. Was Sie auch immer wahrnehmen, nehmen Sie es liebevoll an. Bevor Sie die Übung beenden, spüren Sie nochmals Ihren Körper als Ganzes. (Quelle: Gelassen wie ein Buddha, Jahreskalender)

Die Befindlichkeit des Körpers bewusst wahrnehmen

Gehen Sie mit Ihrer Wahrnehmung durch Ihren Körper. Welche Empfindungen nehmen Sie wahr? Wo spüren Sie Wärme, wo Kälte? Wo fühlen Sie Müdigkeit, wo Kraft und Energie? Wo spüren Sie Spannungen? Gehen Sie Ihren Empfindungen in Gedanken nach. Welche Bilder tauchen auf? Welche Gefühle nehmen Sie wahr?

Gespräch mit dem Körper

Setzen Sie sich bequem hin, beide Füsse stehen auf dem Boden und die Hände liegen mit der offenen Handfläche nach oben auf Ihren Oberschenkeln. Atmen Sie tief ein und aus. Nehmen Sie zunächst Ihre Gedanken wahr. Ist es EIN Thema, das Sie beschäftigt? Oder fliegen Ihre Gedanken von einem zum anderen Thema? Legen Sie nun Ihre Gedanken in eine der offenen Hände und schliessen Sie diese Hand. Nehmen Sie nun wahr, wie sich Ihr Körper anfühlt. Wo zwickt es, wo fühlen Sie Spannungen, wo kribbelt es, wo fliesst es, wo scheint es zu stauen? Wählen Sie nun eine Stelle des Körpers aus, bleiben Sie an dieser Stelle. Lassen Sie die körperlichen Impulse an dieser Stelle grösser werden, geben Sie ihnen einen möglichst grossen Raum. Hören Sie, was Ihr Körper Ihnen zu sagen hat. Packen Sie diese Botschaften in die noch offene Hand und schliessen Sie auch diese Hand. Vergleichen Sie nun das, was Sie in den Händen halten, miteinander. Was bleibt hängen? Ein wichtiger Gedanke, ein Gefühl, eine Botschaft oder ziehen sie einfach vorbei? Schlucken Sie drei Mal kräftig und kommen Sie wieder zurück in den Raum, wo Sie sich gerade befinden.

Schmerzen

Wo spüren Sie Schmerzen? Gehen Sie ihnen in Gedanken nach. Angenommen die Schmerzen könnten reden: Was sagen sie Ihnen? Woran erinnern sie Sie? Vielleicht tauchen Bilder, Gefühle, Worte auf. Nehmen Sie sie wahr. Was will der Schmerz Ihnen sagen?

Wenden Sie sich den schmerzenden Stellen zu:

Atmen Sie tief ein in diesen Schmerz und lassen Sie durch das Ausatmen los. Tun Sie dies so lange, bis Sie spüren, dass Sie sich entspannen können. Es kann sein, dass sich der Schmerz ebenfalls beruhigt und entspannt. Es kann auch sein, dass der Schmerz sich verstärkt, weil ihm mehr Raum gegeben wird.

Schicken Sie über den Atem Ihrem Schmerz Licht und Liebe.

Vielleicht mögen Sie ihn fragen, welche Farbe ihm guttun würde. Wenn Sie eine Antwort erhalten, atmen Sie diese Farbe in die schmerzende Stelle ein.

Atmen Sie tief ein und aus. Verbinden Sie sich mit der schmerzenden Stelle und fragen Sie sie, was sie braucht und was ihr guttun würde. Kontrollieren Sie die Antworten nicht. Akzeptieren Sie sie, nehmen Sie sie wahr, vielleicht mögen Sie sie auch aufschreiben. Und wagen Sie es, sie auszuprobieren.

Falls der Schmerz bleibt, suchen Sie irgendwo in Ihrem Körper einen Bereich, der sich wohlig anfühlt. An diesem Ort können Sie sich ausruhen und stärken. Wenn Ihre Aufmerksamkeit zu Ihrem Schmerz gezogen wird, führen Sie Ihre Aufmerksamkeit zurück zu dem Ort in Ihrem Körper, wo Sie sich wohlfühlen. Tun Sie dies so lange, bis dies Ihnen gut gelingt. Praktizieren Sie – falls erforderlich – dies mehrmals am Tag.

Die Impulse des Körpers verankern

Nehmen Sie drei gleichgrosse Papiere, die Ihnen als Anker für Ihren Körper, seine Impulse und Botschaften dienen. Auf das eine schreiben Sie «Schmerz» als Anker eins, auf das andere «hinter dem Schmerz» als Anker zwei und auf das dritte «Essenz» als Anker drei. Legen Sie sie auf den Boden mit etwas Abstand, damit Sie sich zwischen ihnen hin- und herbewegen können. Stehen Sie auf den Anker eins «Schmerz» und starten Sie nun Ihre Reise zwischen den drei Ankern: Verbinden Sie sich mit Ihrem Schmerz, mit dem Thema des Ankers eins. Nehmen Sie alles ungefiltert wahr, Gedanken, Gefühle, körperliche Impulse und beobachten Sie, was passiert. Fühlen Sie in sich hinein, erforschen Sie die Welt Ihres Schmerzes. Spüren Sie die Impulse Ihres Körpers und gehen Sie ihnen nach: will er sich schnell oder langsam und vorsichtig oder gar nicht bewegen? Gehen Sie achtsam mit Ihrem Körper um. Will er sich strecken, beugen, Arme und Beine schlenkern oder will er abgeklopft werden? Werden Sie wieder still und ruhig, verankern Sie sich mit dem Boden unter Ihren Füßen, schlucken Sie drei Mal deutlich und gehen Sie nun zum Anker zwei.

Verbinden Sie sich mit dem Anker zwei. Verbinden Sie sich mit der Frage der guten Gründe Ihres Schmerzes, mit dem Thema des Ankers zwei. Nehmen Sie alles ungefiltert wahr, Gedanken, Gefühle, körperliche Impulse und beobachten Sie, was passiert. Fühlen Sie in sich hinein, erforschen Sie die Welt des allfälligen Hintergrundes Ihres Schmerzes. Spüren Sie die Impulse Ihres Körpers und ob und wie er sich bewegen möchte. Lassen Sie die Impulse der Gedanken zu. Nehmen Sie sie wahr, ohne zu urteilen, seien Sie offen für

sie. Vielleicht mögen die Gedanken sich im Körper bewegen, erlauben Sie es ihnen. Werden Sie wieder still und ruhig, verankern Sie sich mit dem Boden unter Ihren Füßen, schlucken Sie drei Mal deutlich und gehen Sie nun zum Anker drei.

Wenn Sie nun auf den Anker eins und zwei schauen, ihre Botschaften sich nochmals durch den Kopf, das Herz, den Bauch und den Körper gehen lassen, was zeigt sich Ihnen als Essenz? Was ist für Sie stimmig und macht für Sie Sinn? Suchen Sie in Ihrem Körper eine Stelle, wo Sie diese Essenz verankern, damit Sie sie immer wieder in Ihr Bewusstsein hervorholen können.

Den Körper tun lassen, was er will

Legen Sie sich auf den Rücken. Die Knie sind so weit angezogen, dass die Füße flach auf dem Boden liegen. Lassen Sie sich Zeit, bis Sie wirklich bequem liegen. Schliessen Sie die Augen und nehmen Sie mit Ihrem Körper Kontakt auf: Achten Sie auf Ihren Atem, wie die Luft in die Nase geht, hinunter in den Hals, in die Lungen, wie der Brustkorb und der Bauch sich bewegen, wie der Luftstrom ein- und ausströmt. Falls Gedanken oder Bilder kommen, konzentrieren Sie sich erneut auf Ihren Atem. Welche Teile des Körpers kommen bewusst in Ihr Wahrnehmungsfeld? Welche tauchen auf, welche nehmen Sie weniger deutlich wahr? Beobachten Sie, welche Teile für Sie gut zugänglich sind und von welchen Sie eine klare und deutliche Empfindung haben. Welche Körperteile empfinden Sie als undeutlich, wie nicht vorhanden? Bemerken Sie einen Unterschied zwischen der rechten und linken Seite?

Wenn es Teile gibt, die Ihnen unbehaglich sind, richten Sie Ihre Aufmerksamkeit dorthin. Nehmen Sie das Unbehagen wahr. Vielleicht zeigt sich ein Bild, ein Gefühl oder eine Bewegung. Lassen Sie Ihren Körper tun, was er möchte, lassen Sie geschehen, was geschehen will. (nach John O Stevens)

In Bewegung sein

Haben Sie Lust auf Bewegung? Der Körper liebt Bewegung – kleine und grosse. Sie können die Bewegungen stehend vor Ihrem Bildschirm oder in einem kleinen Raum tun oder sich einen Platz suchen, wo es auch Raum für grössere Bewegungen gibt. Nehmen Sie die Impulse Ihres Körpers wahr, nehmen Sie das wahr, was bewegt werden möchte und tun Sie es einfach. Fahren Sie so weiter: wahrnehmen, Körperimpulse empfangen, umsetzen. Dies kann ein Vergrössern, Erweitern oder Verkleinern, Zusammenziehen, Innehalten oder eine neue Bewegung sein. Folgen Sie dem nächsten Impuls. Gönnen Sie sich und Ihrem Körper den Genuss des bewegt Seins und des bewegt Werdens.

Den Körper reinigen

Atmen Sie tief. Lassen Sie in Ihrem Herzen ein Licht erstrahlen, das sehr klar und lichtvoll ist. Hüllen Sie Ihr Herz in goldenes Licht. Lassen Sie dieses goldene Licht durch Ihren Körper fliessen – von Organ zu Organ, von Zelle zu Zelle, von Gelenk zu Gelenk bis zu den Hand- und Fussspitzen und zu Ihren Haaren. Mit diesem goldenen Licht reinigen Sie Ihren Körper und laden ihn gleichzeitig auf. Jede Pore in Ihnen ist eine Lichtquelle. Erhellen Sie bewusst den Raum, in dem Sie sich befinden, mit diesem Lichtstrahl.

Den Körper ernähren

Welche Nahrung nehmen Sie zu sich?

Gibt es Lebensmittel und Getränke, die Ihnen nicht guttun und Sie sie trotzdem aus Gewohnheit doch immer wieder essen oder trinken? Wie reagiert Ihr Körper darauf jetzt gerade und ein paar Stunden später?

Wenn Sie stark Lust auf etwas Bestimmtes haben wie zum Beispiel Kaffee, Alkohol, Kekse, Kuchen oder Zucker, wissen Sie, womit das gerade mit Ihrer momentanen Situation zu tun hat? Kann das auch ein Zeichen dafür sein, etwas jetzt gerade oder in Ihrem Leben überhaupt zu ändern?

Körperliche Haltung

«Körperliche Haltungen sind im Körper, in der körperlichen Struktur verankerte Erfahrungen.» Gerald Hüther

Der Körper speichert unsere Geschichte in Gelenken, Muskeln, Knochen, Faszien etc. Unsere Erinnerungen, Prägungen, Erfahrungen, Gedanken und innere Haltungen werden ebenso im Körper gespeichert. Sie zeigen sich zum Beispiel in Mimik, Gestik, Körperhaltung und unseren Bewegungsmustern. Körperliche Haltungen können uns einiges über uns erzählen.

Mit bewusster Wahrnehmung der Körperhaltung und Körperbewegung kann eine Veränderung eintreten. Sie bewusst verändern, kann Situationen verändern. Zum Beispiel kann ich durch aufrecht gehen, bewusst Brust und Herz öffnen mir erlauben mehr Raum einzunehmen oder ich kann bewusst auch in der körperlichen Haltung zum eigenen Standpunkt stehen oder mich durch die körperliche Haltung in Balance bringen etc. Dies hat nicht nur eine Wechselwirkung zwischen mir und meinem Stehen zu mir selbst, sondern hat auch Wechselwirkungen mit anderen Menschen. Ich werde bewusster und anders wahrgenommen.

Eine bewusste körperliche Haltung kann auch innere Prozesse begleiten und unterstützen. Es hat einen Einfluss, ob ich gebückt durch mein Leben gehe oder dies aufrecht gehend tue. Sie können sich auch bewusst immer wieder einmitten und aus dieser körperlichen Haltung heraus Ihr inneres Gleichgewicht beeinflussen. Wichtig ist, dass Sie selbst die Ihnen entsprechende körperliche Haltung erforschen und sich dabei von Ihrem Körper führen lassen.

Aktiv und Kreativ

Körperliche Haltung erforschen

Spiel zu zweit: Laden Sie eine Person ein zu diesem Spielespiel. Die eine Person nimmt eine Haltung ein, in der sie sich zum Beispiel wohl fühlt. Die andere Person übernimmt und verstärkt sie. Was beobachten Sie? Gehen Sie in Resonanz. Vielleicht mögen Sie sie noch weiter verstärken oder abschwächen. Ihr Gegenüber übernimmt Ihre Bewegungen und Ihre verschiedenen Haltungen und spiegelt sie. Probieren Sie zu zweit aus. Spielen Sie lustvoll mit verschiedenen Varianten. Halten Sie immer wieder inne, beobachten Sie, nehmen Sie wahr, was in Ihnen passiert und was Ihr Spiegelbild Ihnen zeigt.

Was ist Ihre körperliche Haltung, in der Sie sich wohlfühlen? Wie sieht Sie aus, wie fühlt Sie sich an? Entspricht sie Ihnen und Ihrem Bild von sich selbst? Welche anderen Möglichkeiten möchten Sie noch ausprobieren?

Körperliche Haltungen beobachten und verändern

Wie gehen Sie? Wie ist Ihre Körperhaltung?

Beobachten Sie sich bei alltäglichen Verrichtungen wie zum Beispiel beim Abwaschen, Kochen, Zähne putzen, Duschen, Abfall Entsorgen, Staubsaugen, am Computer sitzen, in verschiedenen Meetings sein oder betrachten Sie sich im Spiegel. Wie ist Ihre jeweilige Körperhaltung? Wenn Sie sie verändern, was können Sie in sich selbst beobachten? Wie fühlt sich die neue Haltung an?

Beobachten Sie sich bei alltäglichen Bewegungen wie fassen Sie zum Beispiel ein Glas an oder die Türklinke, wie gehen Sie die Treppe hoch, wie giessen Sie die Blumen etc., verlangsamen oder beschleunigen Sie sie und beobachten Sie deren Wirkung.

Was sind für Sie bequeme und unbequeme, angemessene und unangemessene Körperhaltungen? Wo ist jeweils Ihr Atem? Experimentieren Sie damit. In welcher Körperhaltung fühlen Sie sich und Ihr Atem wohl?

Sie können auch angespannte Körperhaltungen übertreiben, sie dann loslassen und eine andere entspanntere einnehmen, eine bequemere, die Ihnen mehr zusagt.

Körperhaltung und Gespräche

In Gesprächen und Kontakten nehmen wir oft unbewusst die Körperhaltung des anderen ein. Wenn wir uns dies bewusst machen, können wir verstehen, wie es dem andern geht. Wenn uns dies bewusst wird, können wir uns fragen: Was passiert bei mir? Ist dies meine Haltung oder spiegle ich diejenige der anderen Person?

Das Ganze funktioniert auch andersrum: Angenommen Sie befinden sich in einem Gespräch, dessen Fluss gehemmt ist. Nehmen Sie bewusst die Körperhaltung Ihres Gesprächspartners, Ihrer Gesprächspartnerin ein und spüren Sie in sie hinein. Verändern Sie Ihre Körperhaltung in diese Richtung, wie Sie es sich wünschen, indem Sie zum Beispiel überschlagene Beine auflösen und bewusst beide Füße auf den Boden stellen oder gekreuzte Arme öffnen.

Sie bereiten sich innerlich auf ein schwieriges Gespräch vor und stellen sich folgende Frage: wie will ich in diese Situation, Sitzung hinein gehen? Sie nehmen diese Haltung ein, verankern sie in sich – vielleicht auch immer wieder. Kurz vor dem betreffenden Gespräch erinnern Sie sich daran und nehmen diese Haltung vor dem Betreten des Raumes ein und auch immer wieder während des Gespräches.

Der Körper als das Zuhause unseres Selbst

Wenn wir den Kopf dorthin bringen, wo unser Körper ist, wird der Körper zu unserem Zuhause.

Der Körper ist der sichtbare äussere Teil unseres Wesens und gleichzeitig die Wohnung unseres inneren Teils. Der innere Teil ist das, was in uns ist, unsere Seele und all unsere

in diesem Leben gemachten Erfahrungen und all das, was uns von innen heraus wichtig ist, unser Selbst, was uns zu einem einzigartigen Wesen macht. Der innere und äussere Teil ist nicht voneinander getrennt. Er bildet eine Wesenseinheit mit unterschiedlichen Schwingungszuständen. Das, was sich im Körper abspielt, strahlt in das Innere, in die Seele hinein und umgekehrt.

Der Körper ist das Zuhause unseres Selbst. Es gilt ihn so zu pflegen und gut auf ihn zu achten, wie wir dies mit unseren Wohnräumen auch machen: Wir behandeln ihn liebevoll, kümmern uns gut um ihn und sorgen gut für ihn. Wir gehen achtsam mit ihm um. Wir ernähren ihn und gehen auf eine Weise mit ihm um, die ihm guttut. Wir konsumieren das, was ihm guttut. Wir nehmen keine umweltbelastende Nahrung zu uns. Wir schädigen ihn und seine Umgebung nicht.

Die Missachtung körperlicher Grundbedürfnisse wie Hunger, Durst oder Müdigkeit kann das emotionale Gleichgewicht ebenso stören wie zum Beispiel Ärger, Trauer, Angst und Sorge unser körperliches Wohlbefinden stören können.

Aktiv und Kreativ

Was ist in Ihnen vom Lesen des obigen Abschnittes geblieben? Was haben Sie gespeichert? Was möchten Sie, dass es in Ihnen bleibt? Wie setzen Sie es um bis es zu einem Automatismus werden kann und in Ihrem Leben einfach dazu gehört?

Achtsam mit dem Körper im Gespräch

Fragen Sie ihn, was er jetzt gerade möchte, was ihm guttun würde. Stehen oder sitzen Sie gut? Möchten Sie sich dringend bewegen? Haben Sie Durst? Sind Sie müde und brauchen eine kleine Pause oder frische Luft? Versuchen Sie, die Bedürfnisse des Körpers wahrzunehmen und ihm zu gönnen, was er braucht.

Was braucht Ihr Körper, um gesund zu sein?

Körperliches Wohlfühlen

Wenn Sie vom Bild ausgehen, dass Ihr Körper das Zuhause Ihrer Seele ist und Sie sich dies bildlich vorstellen, welche Auswirkungen hat dies auf Sie und Ihren Umgang mit dem Körper?

Vielleicht mögen Sie sich selbst umarmen, liebevoll über Ihre Haut fahren, Ihren Körper streicheln, den Körper weich abklopfen, um ihn zu energetisieren, Ihre Gelenke bewegen und Sie damit schmieren, tanzen, sich bewegen etc.

Bewusstes Gehen

Gehen Sie bewusst: Spüren Sie bei jedem Schritt der Fusssohle nach, beobachten Sie wie sich das Körpergewicht verlagert, lösen Sie mit konzentrierter Bewusstheit, den hinteren Fuss vom Boden und stellen Sie ihn ebenso bewusst vorne ab.

Gehen Sie leicht – mit Leichtigkeit und Konzentration auf das Gehen. Sie können dazu auch das Wort «Leichtigkeit» wiederholen – in Gedanken oder laut.

Bewusste Aufmerksamkeit

Essen Sie bewusst, sind Sie dabei beim Essen, beim Kauen, beim Geniessen der Nahrung und nicht irgendwo sonst. Schweigen beim Essen kann Sie dabei unterstützen. Es unterstützt die sinnliche Wahrnehmung.

Stille ist gleichzeitig auch Ihre Wertschätzung der Nahrung. Bedanken Sie sich in Gedanken bei den Produzenten und Produzentinnen dafür. Bereiten Sie das Essen auch schön vor samt dem Platz, wo Sie es einnehmen. Fragen Sie sich und Ihren Körper, wenn Sie einen leeren Teller haben, reicht es? Was brauche ich noch?

Essen Sie zum Beispiel bewusst eine Himbeere. Betrachten Sie sie von allen Seiten: Wie sieht sie aus? Wie fühlt sie sich an? Lassen Sie sie auf der Zunge zergehen: Wie schmeckt sie? Wie riecht sie? Wie hört sie sich an?

Schenken Sie Ihrem Körper jeden Tag mindesten dreimal Ihre Aufmerksamkeit – in welcher Form oder Art auch immer – zum Beispiel, wenn Sie Hunger spüren, einen Druck auf die Blase spüren, sich bewegen möchten.

Beim Reinigen Ihres Körpers, sei das beim Duschen oder Baden, pflegen Sie ihn liebevoll beim Einseifen, beim Abspülen, beim Abtrocknen und Eincremen, anstatt nur automatisch und mit den Gedanken irgendwo anders zu sein. Nehmen Sie bewusst die Temperatur wahr, Ihre Haut, das Massieren mit der Seife oder dem Duschgel. Danken Sie Ihrem Körper für das Zuhause, das er Ihrer Seele bietet. Freuen Sie sich an ihm. Schauen Sie in den Spiegel und lächeln Sie sich zu.

Sind Sie sich auch der Materialien Ihrer Kleidung bewusst. Die Haut als Ihr grösstes Sinnesorgan verbindet aussen mit innen. Wie fühlen sich Ihre Kleider an? Was bringen Sie durch sie von innen nach aussen? Nehmen Sie dies bewusst wahr und experimentieren Sie mit den unterschiedlichsten Kleidern aus Ihrem Kleiderschrank. Kleidung kann uns stärken und Haltung geben (z.B. Anzug). Sie kann uns umschmeicheln, uns elektrisieren, uns Schutz geben. Welches Material hat Ihr Lieblings-stück?

Bewusstes Wahrnehmen

Viele Ideen und Möglichkeiten zu irgendeinem Thema prasseln auf Sie ein wie in einem Brainstorming. Je nach Persönlichkeit können Sie ihnen folgen oder Sie fühlen sich vom Tempo und der Vielfalt überfordert. Versuchen Sie folgendes: Betrachten Sie die verschiedenen Ideen. Wählen sie eine der Ideen, die zu Ihnen oder dem Thema passen könnte, aus und nehmen Sie wahr, wie sie Ihnen schmeckt, wie sie riecht, wie sie tönt, wie sie aussieht, wie sie sich anfühlt, was Ihre innere Stimme dazu meint. Lassen Sie die Idee in sich hineinfallen, gehen Sie mit ihr durch Ihren Körper hindurch und hören Sie auf die Stimme Ihres Körpers und auf das, was er Ihnen zu sagen hat zur ausgewählten Idee.

Dank an den Körper

Legen oder setzen Sie sich bequem hin. Atmen Sie tief ein und aus, bis Sie spüren, dass Sie ruhig geworden sind. Sehen Sie Ihren Körper mit Ihrem inneren Auge an. Betrachten Sie Ihre Hände und bedanken Sie sich bei ihnen für ihre Arbeit. Bedanken Sie sich bei den Füßen, dass sie Sie durchs Leben tragen. Bedanken Sie sich bei Ihren Organen, dass sie ihre Aufgabe erfüllen, ohne dass Sie sich bewusst um sie kümmern. Gehen Sie alle Stellen Ihres Körpers durch, die Ihnen gerade in den Sinn kommen und bedanken Sie sich bei

ihnen. Sie können ein Bild des Inneren des Körpers zu Hilfe nehmen oder die einzelnen Teile aufschreiben. Vergessen Sie die Zellen nicht, die die Grundlage von allem bilden.

Sie können sich auch mit Ihrer Seele, Ihrem Bewusstsein verbinden und sich bei Ihrer Seele bedanken und ihrer Verbundenheit mit Ihrem Körper. (Quelle: Lichtbotschaften von den Plejaden, Übergang in die fünfte Dimension, Pavlina Klemm)

Unterstützung des Wohlfühlens

Sie können sowohl von innen durch Gedanken und Gefühle oder von aussen über Ihren Körper etwas tun, damit Sie sich in Ihrem Körper als Zuhause wohlfühlen können.

Rufen Sie sich eine Situation in Erinnerung, in der Sie sich unwohl fühlten:

Wenn Sie daran zurückdenken, welche Gedanken zeigen sich automatisch? Was war das genau damals, worum ging es, was hat bei Ihnen das Unwohlsein ausgelöst? Was sind die entsprechenden Gefühle dazu? Wo sind sie in Ihrem Körper spürbar?

Welche Signale Ihres Körpers verstärken welche Gedanken? Welche Gefühle unterstützen welche Gedanken?

Achten Sie auf Ihre Körperhaltung. Versuchen Sie sie mit einer Bewegung so zu verändern, dass es Ihnen körperlich wohl ist. Was fühlen Sie nun? Welche Gedanken und Gefühle zeigen sich jetzt?

Was davon können Sie in einer neuen ähnlichen Situation konkret tun, anders machen?

Einen Anker des Wohlbefindens setzen

Erinnern Sie sich an eine Situation, in der Sie rundum zufrieden waren und sich wohlfühlten. Beleben Sie diese Situation mit Ihren Sinnen und folgenden Fragen:

Was sehen Sie? (Farben, Bilder, Landschaften, Räume etc.)

Was hören Sie? (Stimmen, Geräusche aus der Natur, Melodien etc.)

Was riechen Sie? (Gewürze, wohlriechende Düfte, Blumen etc.)

Was spüren Sie auf Ihrer Haut? (die Sonne, den Wind, die kühlende oder wärmende Kleidung etc.)

Falls Sie etwas gegessen oder getrunken haben: Was schmecken Sie? (Meer, Salz, Kräuter, Süsse etc.)

Was fühlen Sie? Spüren Sie in Ihren Körper hinein. Welche Stellen fühlen sich besonders gut an? Wo lokalisieren Sie Ihr Wohlgefühl? Verankern Sie es mit einer Handbewegung, die unauffällig ist und die Sie zu einem späteren Zeitpunkt auch in Anwesenheit anderer Menschen tun können. Speichern Sie dies. Wiederholen Sie dies und wenden Sie dies im Alltag immer wieder mal bewusst an.

Sich im eigenen Körper wohlfühlen

Gehen Sie zunächst mit der Aufmerksamkeit zum Kopf. Überlegen Sie sich, machen Sie sich bewusst, welche Teile des Kopfes wie zum Beispiel die Augen, die Ohren, der Mund Ihnen in irgendeiner Form Freude bereiten, kleine alltägliche oder auch grössere Freuden. Stellen Sie sich diese Freuden so konkret wie möglich vor, zum Beispiel, dass Sie mit den Augen Farben sehen können. Spüren Sie, was es für Sie bedeutet, Farben sehen zu können, etc.

Gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit zu allem, was zu Ihrem Bewegungsapparat gehört, zu den Knochen, Muskeln und Sehnen. Sie können sich auch auf Hände, Arme oder Beine konzentrieren. Was für Freuden verdanken Sie den Teilen des Körpers, die zu Ihrem Bewegungsapparat gehören?

Befassen Sie sich mit den inneren Organen, mit den Organen, die Ihnen einfallen. Welche Freuden können Sie mit Hilfe Ihrer inneren Organe erleben? Oder welche Bedingungen schaffen diese Organe, dass Sie mit Ihrem Körper Freude erleben können?

Falls es etwas gibt, das bis jetzt nicht als Teil Ihres Körpers erwähnt wurde wie zum Beispiel die Haut, schauen Sie selbst noch, was für Sie von grosser Bedeutung ist für Ihre Erfahrung von Freude mit Ihrem Körper.

Bedanken Sie sich bei Ihrem Körper und seinen Teilen und kommen Sie mit der vollen Aufmerksamkeit zurück in den Raum, wo Sie sich gerade befinden. (nach John O Stevens)

Sich in der Umgebung wohlfühlen

So wie es einen Zusammenhang zwischen dem äusseren Teil und inneren Teil des Körpers hat, gibt es auch einen Zusammenhang zwischen dem sich Wohlfühlen in sich selbst und in den Räumen und in der Umgebung, wo Sie sich gerade befinden.

Aktiv und Kreativ

Was nährt Ihr Wohlbefinden? In welcher Umgebung ist es Ihnen wohl? In welcher Stimmung bevorzugen Sie welche Umgebung?

Was gibt Ihnen ein Gefühl von Heimat, Zugehörigkeit, Raum zu haben, bei sich zu Hause sein, angenommen zu sein, gesehen und gehört zu werden?

Gestalten Sie für sich selbst in Ihrer Wohnung, in Ihrem Haus, an Ihrem Arbeitsplatz, Orte und Räume, wo Sie sich wohlfühlen, die Ihr Herz erfreuen. Dies kann zum Beispiel eine schöne Karte, Foto oder Bild sein oder ein kunstvoller Gegenstand sein, der Ihnen besonders gut gefällt, auf Ihrem Arbeitstisch oder eine Ecke der Stille in Ihrem äusseren Zuhause, eine Insel der Ruhe in Ihrem Haus, ein bequemer Lehnstuhl zum Lesen, Meditieren oder Nachdenken, zum Geniessen und Sein.

Schauen Sie die Orte, an denen Sie sich viel aufhalten unter dem Aspekt des Wohlfühlens an. Spüren Sie in sich und in Ihren Körper hinein. Sind es Gefühle des Wohlfühlens und ein Wohlbefinden des Körpers oder gibt es Botschaften des Unwohlseins? Gehen Sie vor allem letzteren nach und verändern Sie die Umgebung und spüren Sie immer wieder in Ihrem Körper nach, bis es so ist, dass er sich wohlfühlt, oder verlassen Sie den Ort.

Das Umfeld beobachten

Halten Sie immer wieder mal inne – dies kann für einen kurzen Augenblick sein. Beobachten Sie Ihr Umfeld, nehmen Sie es bewusst wahr. Beobachten Sie die Blume, der sie gerade begegnen, spüren Sie den Wind, der durch Ihre Haare weht, hören Sie den Regentropfen zu, die ans Fenster klopfen, betrachten Sie die Landschaft, die sich Ihnen beim Blick aus dem Fenster zeigt, etc. Tun Sie einfach nur dies und spüren Sie nach wie gut das Ihrem Körper tut.

Zusammenspiel von Körper und Gefühlen

«Gefühle sind die Interpretation von körperlichen Reaktionen durch das Gehirn.»

Antonio R. Damasio

Emotionen und Gefühle werden von körperlichen Symptomen begleitet: Wir haben kalt, es läuft uns kalt über den Rücken, etwas erwärmt uns das Herz, wir spüren ein Kribbeln, einen Kloss im Hals oder die Wut im Bauch, unser Herz klopft, der Puls steigt, der Mund ist trocken, wir zittern, schwitzen, erbleichen oder erröten, wir strahlen, haben die Augen weit aufgerissen, unser Atem geht schnell oder ist sehr ruhig.

All diese Körperzeichen können uns helfen, unsere Emotionen und Gefühle zu deuten und die daraus abgeleiteten Handlungsweisen zu verstehen. Je nach Begebenheit können wir sie auch einfach wahrnehmen, stehen lassen und annehmen, so ist es und es ist gut so.

Aktiv und Kreativ

Den Körper beobachten

Halten Sie kurz inne und spüren Sie hin in diesen Augenblick: Wie fühlt sich jetzt gerade Ihr Körper an? Was spüren Sie? Wo ist er angespannt, schmerzt er leicht? Wo fühlt er sich wohl an?

Wie fühlt sich jetzt gerade Ihre Magengegend an? Angespannt oder locker?

Halten Sie den Atem an und beobachten Sie, was in Ihrem Körper passiert.

Wie schlägt das Herz? Schnell, langsam? Ist es schwer oder leicht? Wie fühlt es sich an?

Sich beim Gehen beobachten

Wie gehen und bewegen Sie sich, wenn ...

- Sie auf dem Weg zum Zug und knapp dran sind.
- Sie im Urlaub sind und einen entspannten Tag hinter sich haben.
- Sie sich mit jemandem treffen, auf den Sie sich freuen.
- Probieren Sie bei einem Spaziergang verschiedene Gehvarianten aus.

Zusammenspiel

Setzen Sie sich bequem hin und konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem. Welche Gedanken tauchen auf? Welche körperlichen Reaktionen spüren Sie dazu?

Welche Gefühle sind gerade in Ihnen? An welcher Stelle in Ihrem Körper spüren Sie die einzelnen Gefühle besonders deutlich? Vertrauen Sie einfach Ihrem Gespür, und registrieren Sie einfach, was gerade ist. Sobald sich ein deutliches Empfinden einstellt, kehren Sie zu Ihrem Atem zurück und wenden Sie sich einem anderen Gefühl zu.

Die Sprache des Körpers

«Der Körper ist rückhaltlos, also lässt den Körper entscheiden. Verlasst Euch auf die Weisheit des Körpers». Osho

Körperreaktionen können Signale sein, an denen wir uns orientieren können und die uns wichtige Hinweise zu Begebenheiten und Begegnungen geben können. Gefühle sind im Körper spürbar. Die Sprache des Körpers äussert sich über Körpersymptome.

Aktiv und Kreativ

Finden Sie lustvoll heraus, welche Hinweise Ihnen die verschiedenen körperlichen Reaktionen für Ihre Emotionen und Gefühle geben. Erstellen Sie eine Tabelle mit zwei Spalten, die eine Spalte steht für Gefühle und die andere für körperlich spürbare Reaktionen.

Fragen dazu können sein zum Beispiel zum Gefühl der Angst: Wo und wie spüren Sie die Angst? Stellt sie Ihnen die Luft ab oder haben Sie plötzlich das Gefühl unbedingt nach draussen gehen oder lüften zu müssen? Atmen Sie in kurzen Zügen, haben Sie den Eindruck nicht genügend Atem zu erhalten?

Wann klopft Ihr Herz? Wann spüren Sie ein Kribbeln im Bauch?

Wo spüren Sie die Wut?

Wann stehen Ihnen die Haare zu Berg? Was sagt Ihnen das?

...

Sie können auch auf einem grossen Papier einen Körper malen oder zeichnen und die Gefühle an den entsprechenden Orten im Körper zuordnen.

Sie können auch mit den Gefühlsorten, die Sie gefunden haben, eine Art Galerie erstellen mit den konkreten entsprechenden Situationen und Begebenheiten dazu wie zum Beispiel mir klopft das Herz, wenn ich vor vielen Menschen sprechen soll, weil ich unsicher bin, mir Sorgen mache, dass ich dies nicht schaffe.

Wenn Sie im Gefühl der Wut, des Ärgers, der Trauer oder der Freude oder Dankbarkeit sind, wie stehen Sie dann da? Probieren Sie verschiedenes Stehen aus und beachten Sie Ihre Körperhaltung. Wie bewegen Sie sich – experimentieren Sie auch damit. Wie sieht Ihr Gesicht aus? Vielleicht mögen Sie dies im Spiegel ausprobieren oder sich eigene Smiley's malen.

Guter Moment

Lassen Sie eine Situation auftauchen, in der Sie sich richtig gut fühlten und Sie auch in Bewegung waren zum Beispiel schwimmen, wandern, schaukeln, tanzen, Fussball spielen. Gehen Sie in diese Situation hinein und erleben Sie sie nochmals. Lassen Sie die Bewegung, die dazu gehört sichtbar werden. Verkleinern Sie die Bewegung, damit Sie sie jederzeit wieder hervorholen können.

Denken Sie an eine Situation, in der Sie sich nicht wohlfühlen. Lassen Sie die obige Bewegung in diese Situation hineinfließen. Was geschieht?

Hinweis

Das Haus des Körpers wurde mit der Unterstützung von Thomas Dempfle, Fachmann für Rituale, Vermittler und Begleiter (ehemaliger Schauspieler und Tanzlehrer) überarbeitet und mit viel Freude weiterentwickelt, wofür ich ihm hier herzlich danken möchte.

Literatur

Damasio, Antonio R.: Der Spinoza-Effekt; Wie Gefühle unser Leben bestimmen, Ullstein Taschenbuch Verlag, Berlin, 2003

Daiker, Ilona: Gelassen wie ein Buddha, Jahreskalender, Gräfe und Unzer Verlag GmbH, München, 2009

Hüther, Gerald: Was wir sind und was wir sein könnten, Fischer Verlag 2011

Klemm, Pavlina: Lichtbotschaften von den Plejaden, Übergang in die fünfte Dimension, AMRA Verlag, Hanau, 2016/2021

Osho: Mit dem Körper fängt es an, Band 1, Texte über Meditation, Innenwelt Verlag GmbH, 2015

Stevens, John O: Die Kunst der Wahrnehmung, Übungen der Gestalttherapie, Chr. Kaiser Verlag München, 1975

Tersmeden, Camilla: Leb dein Leben bunter, sei fröhlich, leicht und wunderbar, Silberschnur Verlag, Göllesheim, 2017