

Vergiss den Körper nicht! - „Jedes Weh ist Heimweh“ von Navanita

Indem wir uns bewegen und die Signale unseres Körper erspüren, entdecken und ihnen Gehör schenken, kommen wir mit unserm Innern in Kontakt und entdecken unmittelbare Zugänge zu ihm - körperliche wohlgerneht.

„Ach ja, das Ding da, das Vehikel meines Kopfes ... mein Körper“ - ein verschollener Freund irgendwo da unten. Ein Freund jedoch, der tatsächlich spricht und zuhört ...

Die meisten Menschen vermögen nur deshalb nicht auf ihn zu hören, weil ihre Aufmerksamkeit überwiegend vom Denken belegt wird. Um uns daran zu erinnern, dass er nicht nur Denkobjekt ist, sondern dass wir ihm zuhören können, müssen wir uns vergegenwärtigen, d.h. im Jetzt anwesend sein.

Der Körper hat seine eigene Weisheit und steuert sich selbst, und nur darum können wir uns überhaupt unmittelbar selber erfahren. Geist, Körper und Seele sind nämlich eins und bilden ein gemeinsames Ganzes.

Die Zellen freuen sich

Wenn wir tatsächlich auf den Körper hören, sagt er uns, was er braucht - statt dass wir ihm diktieren, was er unserer Meinung nach braucht. Auf ihn zu hören ist eine Liebeskunst. Der Körper liebt unsere Aufmerksamkeit und die Zellen freuen sich, wenn wir unser Augenmerk dem Körper zuwenden. Empfänglich für ihn zu sein unterstützt seine Sensibilität und Lebendigkeit, lehrt uns wieder, uns wie ein Kind, also voller Achtung, Neugier und Vertrauen auf den Körper zu beziehen. „Auf den Körper hören“ heißt, wieder anfangen im Körper zu wohnen: So als hätten wir unser Haus oder Heim bisher nur von außen betrachtet und hätten uns ausgesperrt gefühlt - wir haben ja auch tatsächlich gar nicht in ihm gewohnt, sondern haben es verlassen. Dann suchen wir irgendwo da draußen nach jener Liebe und Verbundenheit, die uns gleich hier im Körper zur Verfügung steht. Unsere Vorstellungen von unserem Körper sind von Etiketten oder Bildern bestimmt, die uns von außen, durch die Meinungen anderer aufgedrängt wurden. So haben wir meist die Verantwortung für unseren eigenen Körper an andere abgegeben, z.B. an Ärzte, die uns „schon alles Nötige vorschreiben - was brauchen wir da noch auf unsere innere Stimme zu achten“! Ich habe mal jemanden gefragt, was sein Körper ihm sage, und er hat geantwortet: „Ich geh heut sowieso zum Arzt, der wird mir's schon sagen.“ Oder an die Fitness-Industrie, die im Körper nur eine Maschine sieht, die man nach bestimmten Vorgaben nur unter Druck zu setzen und umzumodeln braucht.

Unmittelbarer Zugang zum Innern

Um also wieder zurückzufinden und mit dem inneren Körper Kontakt aufzunehmen, brauchen wir eine neue Blickrichtung. Wenn wir nach innen gehen und erkennen und hören, dass sich uns da drin eine ganze Welt auftut, ist das ein ganz wunderbarer und einfacher Weg zur inneren Sicherheit ... auch wenn sich das erst einmal ungewohnt anfühlen mag. Indem wir hinspüren, nachschauen, empfinden und lauschen, kommen wir mit unserm Innern in Kontakt, entdecken wir unmittelbare Zugänge zu ihm - körperliche wohlgerneht.

Genuss ist in Ordnung

Dann fällt es uns wie Schuppen von den Augen, dass eine körperteindliche Kultur uns von etwas abgeschnitten hat, das wir immer dabei haben - hier und jetzt. Man hat uns - bewusst oder unbewusst - misstrauisch gemacht, uns Schuld- und Schamgefühle eingepfropft und uns weisgemacht, es sei nicht in Ordnung, seinen eigenen Körper zu genießen. Um also wieder auf ihn zu hören, müssen wir unser Augenmerk bewusst aufs Genießen, aufs Angenehme richten.

Man stelle sich nur mal vor: Statt an unserem Körper rumzunörgeln und uns zu beschweren, danken wir ihm und genießen ihn, bauen ihn mal so richtig auf und loben ihn liebevoll: „Gut gemacht!“ Oder wir umarmen uns womöglich selber: „Ah, ja! Tut das gut!“ Und unser Körper hört das. Sämtliche Körperzellen bekommen es mit, das ganze Immunsystem registriert es. Der Körper vernimmt auf zellulärer Ebene alle Botschaften, die wir ihm schicken, bewusst oder unbewusst.

Der Körper hört, was wir denken

Was wir von ihm denken oder glauben, berührt den Körper. Er hört es. Werturteile wie „Ich bin zu groß ... zu klein ... niemand mag mich ... ich muss mich schwer anstrengen, um auch was abzubekommen ... das Leben ist nicht leicht“ sind zum Beispiel ungesunde Botschaften, die unsere Zellen mithören. So eine Einstellung raubt mir meine Energie und kann mich von meiner Lebenskraft und Vitalität abschneiden. Genauer: von meiner inneren Heilkraft.

Uns andauernd zu beschweren oder Druck zu machen ist vertrauter und gewohnter. Wir übernehmen sogar, was andere von unserem Körper halten; deren Meinungen kennen wir, mögen sie auch zerstörerisch sein. Gewohnheit ist hier das Ausschlaggebende, aber alles Gewohnte scheint eben irgendwie sicherer zu sein. Mit seinem Körper nach und nach eine neue Beziehung eingehen heißt, eine vergessene Sprache erlernen.

Wenn du dir jetzt sofort klar machst, dass du im Moment in diesem Körper hier lebst, aktivierst du damit eine Stärkung und Bestätigung. Es genügt schon, dir einfach klar zu werden, wie dein Körper im Moment gelagert ist - hat er's bequem? - und hinzuspüren, ob du es ihm etwas bequemer machen kannst. Was braucht er dazu? Vielleicht sollte er mal bewusst Luft holen oder einfach seine ganze Haltung ändern. Damit hörst du bereits auf ihn. Diese Achtsamkeit kann dauerhaft werden, und dann hast du eine direkte Verbindung mit deinem körperlichen Selbst.

Sich an die Kraftquellen erinnern

Sich seines Körpers bewusst werden heißt, sich an die eigenen natürlichen Kraftquellen erinnern (statt sich zu informieren!) - als da sind: innere Stärke, Präsenz, Weisheit und pulsierende Lebendigkeit. Denn all das ist in unserem Körper vorhanden. „Auf den Körper hören“ heißt nur, all das zu erkennen. Durch Bewegung können wir Zugang dazu finden, der Körper ist schließlich dazu geschaffen, sich zu bewegen. Andernfalls hätten wir eingebaute Kissen im Hintern, auf dass wir den ganzen Tag lang sitzen können, oder angewachsene Räder unter den Fußsohlen, damit wir schneller vom Fleck kommen. Indem wir uns bewegen, lauschen wir in den Körper hinein. „Kinästhesie“ heißt wörtlich: „Körperbewusstheit durch Bewegung“, „anmutige Körperbewegung“. Der Körper schickt Nervenantennen ins Gehirn; man nennt sie Proprioceptoren, und diese Nerven schicken dem Gehirn Botschaften, durch die wir uns unmittelbar wahrnehmen. „Proprioceptor“ kommt aus dem Lateinischen und

bedeutet „Selbstwahrnehmer“. Der Körper ist immer hier und jetzt. Somit haben wir alles Nötige, um „auf den Körper zu hören“.

Was Spannungen uns sagen wollen

Ständig zwickt und zwackt irgendwo irgendwas, um uns mitzuteilen: „Hallo, ich brauch Bewegung!“ Wenn wir auf diese Zeichen hören und Abhilfe schaffen, entspannt sich sofort das Bedürfnis, welches uns rief. Wenn dies geschieht, stößt man ohne weiteres auf die Stille im Innern. Folglich öffnet uns die Körper-Fürsorge ein Tor zur Meditation. Durch Betätigung verflüchtigen sich Verspannungen im Körper/Geist-Geflecht und die Lebensäfte beginnen wieder im Körper zu fließen. Und was, wenn nicht dies, verstehen wir unter „Gesundheit“ und „Wohlbefinden“? So lernen wir an unserem körperlichen Dasein teilzuhaben und nehmen Verbindung mit ihm auf. Vom Körper zu lernen, wie wir uns selber lieben und versorgen können, ist eine Versuchsexpedition.

Natürliche Bewegung befreit

Wer sich durch Bewegung selber spürt, wird wieder heil und ganz; denn was eben noch lauter zersplitterte Teile waren, wächst jetzt wieder zu einem Ganzen zusammen. All die draußen herumfliegenden Einzelteile werden erinnert, d.h., sie sammeln sich und setzen sich im Innern wieder zusammen zu einem.

Durch impulsive oder natürliche Bewegung beleben wir unser autonomes Nervensystem. Das heißt, wir bewegen uns frei und unkontrolliert, ganz auf den Körper horchend und ihn ohne Kontrolle seinem spontanen Fluss überlassend. Damit aktivieren wir das Reptilgehirn, Sitz uralter Körperweisheit, und führen den Körper zurück in den Zustand der Heilheit oder Gesundheit. Das Nervensystem lässt jegliche bisher festgehaltene Spannung los, und so kann die Lebenskraft wieder frei fließen.

Statt unsere Bewegungen zu kontrollieren, lassen wir natürliche Bewegungen zu. Wir befreien den Körper und horchen, indem wir ihn sich so bewegen lassen, wie er es braucht. Neue Bewegungsmöglichkeiten und -arten tun sich auf, wir tanken frische Vitalität und unser ganzes System wird lebendig.

Auf die innere Stimme hören

Das Spielerische ist ein enormer Gesundbrunnen. Wie oft konnte ich schon beobachten, wie seine belebende Kraft neue Lebendigkeit schenkt! Wer impulsive und instinktive Bewegungen zulässt, setzt damit Vitalität frei und macht sich zudem leichter. Statt uns von all den Beschwerden dieser kranken Gesellschaft anstecken zu lassen, wollen wir uns lieber an die Leichtigkeit des Seins erinnern und sie üben, indem wir uns an den Körper halten, auf den Tanz seiner Fingerzeige hören, mit ihm in Kontakt bleiben und uns heil und ganz fühlen.

Im Hier und Jetzt richten wir unser ganzes Augenmerk wieder auf uns selbst - in einem Körper, der sonst immer viel zu viel denken und sitzen muss. Überall um uns her und in uns drin wimmelt es von Geräuschen. Die Kunst auf den Körper zu hören besteht darin, einen stillen Raum zu schaffen, in dem wir unsere innere Stimme vernehmen können. Vielleicht müssen wir dafür ganz bewusst bestimmte Anspannungen im Körper loslassen (z.B. durch lockeres Gliederschütteln) oder Verspannungen im Geist abschütteln oder lockern (z.B. durch sinnloses Brabbeln) oder das Herz von Spannungen freimachen (z.B. durch Lachen). Wir müssen halt

experimentieren, um herauszufinden, was der Körper braucht, damit wir seine innere Stimme überhaupt erstmal hören können.

Symptome und ihre Botschaften

Dem Körper geht es vor allem um Leben oder Heilung. Die Sehnsucht nach Ganzheit ist seine regenerierende, innere Antriebskraft. Der Körper sucht sich Gehör zu verschaffen, indem er Symptome erzeugt, die dich mahnen „wieder nach Hause zurückzukehren“ - zurück ins Innere, zur Allverbundenheit. Das, was meist als „Krankheit“ missverstanden oder missinterpretiert wird, sind lediglich Symptome oder Warnschilder mit der Aufforderung, dich wieder dir selbst zuzuwenden. Zum Beispiel zeigen Kopfschmerzen, wenn man sie registriert, meist nur ein Bedürfnis an - etwa nach Ruhe oder einer Umarmung oder dem Wunsch, eine Tasse Tee serviert zu bekommen? Stattdessen drückt man sie einfach mit einer Pille weg! Krankheiten sind nicht etwas, das es loszuwerden, richtig zu stellen oder auszuwerten gilt, sondern vielmehr Kommunikationsversuche unserer inneren Bedürfnisse, kurz Aufforderungen, wieder „heimzukehren“. Jedes Weh ist Heimweh.

Die Sprache des Körpers

Es kann regelrecht Spaß machen, die Hinweise und Signale unseres Körpers als Wegweiser zur inneren Heilung zu entziffern. Körpertherapeuten sind im Grunde nur „spirituelle Heildetektive“, die den Weg zum Licht aufspüren helfen und ihr Ohr an den Boden legen, um Kommendes besser hören zu können. Der Körper hat eine Sprache, und diese unverwechselbare Sprache will erlernt sein. Herauszuhören, was er braucht, gleicht einer Schnitzeljagd. Er bringt sich auf vielerlei Weise zum Ausdruck; er spricht in Bildern, Farben, Empfindungen, Gefühlen, Geräuschen, Gerüchen, Erinnerungen, Träumen oder impulsiven Bewegungen. Auf jeden Fall aber besteht er darauf, sich verständlich zu machen. Alles, was wir brauchen, ist ein störfreier Empfänger und Vertrauen. Wir brauchen nur auf Empfang zu stellen und passiv und feinfühlig die Ohren zu spitzen.

Zum Beispiel habe ich meinen Körper einmal gefragt, was er brauche, und seine Antwort war ein Bild von „Wasser seitwärts“. Tja – natürlich wäre so etwas, wenn man wollte, ein gefundenes Fressen für den analytischen Verstand. Ich aber wollte nicht und wartete ab. Und dann gab er mir die Botschaft, einen Spaziergang zu machen. Okay, also losspaziert. Ich kam an den See unweit von meinem Haus. Es war ein sonniger Herbsttag und der See lag still da. Dann signalisierte mir der Körper, ich möge mich auf dem Anleger, wo ich stand, lang hinlegen. Natürlich konnte ich in dieser Lage nun „Wasser seitwärts“ sehen. Das war schon berührend genug. Aber was dann geschah, war magisch: Die Sonnenstrahlen kamen übers Wasser angetanzt und schienen mich zu streicheln. Dankbarkeit erfüllte mich und ich hatte das Gefühl, wieder mit dem Ganzen verbunden worden zu sein. Und alles aufgrund der Anweisungen meines Körpers ... Es ist also immer überraschend, wie dein Körper zu dir spricht und dich leitet. Die Kunst besteht darin, auf seine Anmut und Weisheit zu horchen und zu vertrauen. Unschuldig wie ein Kind und weise wie ein steinalter Mystiker.

Das zweite Gehirn

Es gibt zahllose Möglichkeiten ihn wahrzunehmen und sich mit ihm in Verbindung zu setzen. Ein Blick ins Innere kann z.B. damit beginnen, dass man sich seine Anatomie vorstellt oder sich Anatomieabbildungen anschaut, um sich vertraut zu machen mit dem Bild von der eigenen Innenwelt. Dann hilft er weiter.

Wir haben in unserer Beckenmitte kleine Knochen, die mit dem Steißbein verbunden sind und „Auricularknochen“ heißen, denn sie sind ohrförmig. AHA! Ein deutlicher Fingerzeig, dass wir vom Bauch her hören können. Tatsächlich ist es inzwischen wissenschaftlich bewiesen, dass wir ein vom Gehirn im Kopf unabhängiges Nervensystem haben. Dieses „zweite Gehirn“ ist lebendig und sendet uns Botschaften. Wir brauchen nur hinzuhören.

Wenn man sich bewegt und dabei auf diese Region achtet, wird eine Bewusstheit aktiviert, die uns genüssliche Quellen erschließt: Zentrierung, Erleichterung, Präsenz, Leichtigkeit und Raum - kurz, man fühlt sich rundum wohl. Neben all diesen Wohltaten entdecken die Teilnehmer aber vor allem, dass plötzlich alles okay ist und sie zum jetzigen Augenblick zurückfinden. Kurz: Alles führt in den Körper. Man kann sich ohne weiteres vorstellen, wie diese süßen Knöchelchen der Musik lauschen und wie die Musik sich über die Hüften und den Schambeinkamm in Rhythmus übersetzt. Dann scheint auf den Gesichtern ein Lächeln auf, das sich bald über den ganzen Körper ausbreitet. Es ist so leicht, den Stecker in unsere Basis zu schieben und uns allmählich aus unserer Instinktmittle - „aus dem Bauch“ - herauszubewegen. Wir haben aber auch noch ein unabhängiges Nervensystem in den Händen. Ebenfalls ein Leichtes mit ihnen zu „hören“ - durch Bewegungen und Berührungen.

Mit den Füßen lauschen

Versuchs mal! Berühre die Oberfläche neben dir, schließe die Augen und lausche. Plötzlich bekommst du Verbindung mit allem, statt einfach nur „drüber“ zu stehen. Jetzt erlebst du's. Und dann diese erstaunlichen Füße, die hören können! Manche Tiere, z.B. Elefanten, kommunizieren durch ihre Beine und Füße: Sie stampfen auf und lauschen damit. Auf die Art unterhalten sie sich über Meilen hinweg. Wir könnten das auch; nur tragen wir leider Schuhe und laufen oft auf Zement, und haben so den Zugang zu dieser Gabe verloren. Belausche mal die verschiedenen Materialien um dich herum, einfach, indem du sie barfuss berührst, darauf läufst. Höre Musik mit den Füßen! Beweg dich dabei und du wirst merken: Du kannst besser hören. Atme, und du kannst die Lebenskraft in deinem Atem hören und kannst den tanzenden Rhythmus seines Lebens hören.

Der Körper ist unser Lehrer

Man darf sich nicht unter Druck setzen seinen Körper zu lieben, denn das erzeugt die Anstrengung, etwas leisten zu müssen. Die Liebe zum eigenen Körper ist ein Prozess, der sich nur nach und nach entfaltet. Sie stellt sich ein, wenn man wieder Verbindung zu ihm aufnimmt. Er ist ein unfassliches Instrument und die Lebenskraft, die ihn durchtanzt, heißt Liebe. Und unser Körper ist der Lehrer oder Wegführer, der uns mit ihr verbindet. Wir brauchen nichts weiter zu tun, als zu üben und uns darauf zu verlassen, dass es genügt auf ihn zu hören.

Einmal, als ich beobachtet hatte, wie eine Gruppenteilnehmerin ins „Jetzt“ hineingetanzte war und sie hinterher fragte, wie sie verstanden habe, worauf ich hinaus wollte, sagte sie Folgendes zu mir: „Jedenfalls nicht durch das, was du sagst; obwohl die Worte schon enorm helfen. Nein, eher durch das, was zwischen den Worten von dir rüber kommt. Mit dem Kopf kapier ich's nicht. Ich kapier's mit dem Körper.“