Auf die Weisheit des Körpers hören

Unser Planet, die Erde, ist ein Wunderwerk. Die Schönheiten der unterschiedlichsten Landschaften, die Vielfalt von Flora und Fauna sind tief beeindruckend. Es gibt viel Herrliches auf diesem Planeten zu bestaunen.

Sind wir uns eigentlich bewusst, dass unser eigener Körper ein ebensolches Wunderwerk, ein eigener wunderbarer Kosmos ist? Ist nicht unser eigener Körper ebenso Wundervoll gestaltet wie die natürliche Schöpfung, in der wir leben dürfen? Augustinus von Hippo hat schon im 4. Jahrhundert Folgendes dazu gesagt: »Die Menschen machen weite Reisen, um zu staunen über die Höhe der Berge, über die riesigen Wellen des Meeres, über die Länge der Flüsse, über die Weite des Ozeans und über die Kreisbewegung der Sterne. An sich selbst aber gehen sie vorbei, ohne zu staunen.«

Der Körper als Freund

Wir Menschen scheinen von jeher so gestrickt zu sein, dass wir im Alltagsbewusstsein vergessen, über dieses intelligente Ökosystem »Körper« mit seinen phantastischen Selbstheilungsprozessen, seinen vielschichtigen Regulationsvorgängen und seinen hochintelligenten Kommunikationsprozessen zu staunen. Meist nehmen wir ihn erst dann wirklich wahr, wenn etwas nicht mehr so funktioniert, wie wir es gerne hätten.

Unser Körper hat jedoch immer unser Wohlergehen im Blick. Er wünscht sich, dass wir in Balance sind. Er spricht also aus der Haltung des Wohlwollens zu uns. Sollten wir ihn daher nicht auch mit den Augen der Freundlichkeit und des Wohlwollens betrachten?

Unser Körper ist wie ein liebevoller Freund, der uns seine Weisheit jederzeit und sehr unmittelbar zur Verfügung stellt. Laufend erhalten wir von unserem Körper Informationen darüber, wie unser Befinden gerade ist: Unser Körper signalisiert uns Hunger und Durst. Er lässt uns wissen, ob wir erholt oder müde sind, ob wir frieren

Dr. Michael Tischinger ist Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Facharzt für Psychosomatische Medizin, Diplom-Theologe und ist in tiefenpsychologischer Psychotherapie und Psychodrama ausgebildet. Seit 5 Jahren ist er als Chefarzt der Adula Klinik, einer Psychosomatischen Fachklinik in Oberstdorf tätig. Außerdem ist er Paar- und Familientherapeut sowie systemischer Therapeut (DGSF) und ist in Schematherapie weitergebildet. Er ist als Dozent an der medizinischen Fakultät der LMU München sowie als Lehrbeauftragter und Supervisor der Süddeutschen Akademie für Psychotherapie tätig. Zuletzt hat sich Dr. Tischinger mit dem Thema »Achtsamkeit« beschäftigt, eine Weiterbildung zum MBSR-Lehrer absolviert und zu diesem Thema verschiedene Publikationen erstellt sowie im Herder Verlag

das Buch »Jeder Tag ist ein geschenktes Leben – Schritte der Achtsamkeit« veröffentlicht. Dr. Tischinger ist verheiratet, Vater von Zwillingen und lebt mit seiner Familie im Oberallgäu.

Für unsere innere Balance brauchen wir Zeiten des Innehaltens (oben). Dank unseres Körpers können wir spüren, fühlen, wahrnehmen (links).

oder uns warm ist, ob wir gerade angespannt oder entspannt sind. Befinden wir uns im Stress, wird der Körper uns wie ein Seismograph Warnsignale senden. Das können z.B. muskuläre Verspannungen, Magenbeschwerden oder Kopfschmerzen sein.
Unser Körper teilt uns also mit, ob wir ein Zuviel oder Zuwenig eines Bedürfnisses (z.B. nach Nahrung, Bewegung, Erholung) haben. Er will daran erinnern, dass etwas im Ungleichgewicht ist und uns auffordern, für einen Ausgleich zu sorgen. Ignorieren wir die ersten leisen Informationen, wird er deutlicher. Unser Körper drückt durch sein Nicht-so-funktionieren-wie-wir-wollen Entscheidendes aus. Gehen wir über unsere eigenen Grenzen hinweg, indem wir uns z.B. zu wenig Erholungsphasen gönnen, so wird der Körper uns mit seinen Signalen darauf aufmerksam machen wollen.
Schenken Sie der Stimme Ihres Körpers Ihr Vertrauen. Er drückt auf die ihm zur Verfügung stehende Weise eine Wahrheit aus. Kennen wir die Sprache unseres Körpers zu wenig, reagieren wir ängstlich und verunsichert. Üben wir uns darin, die Botschaften unseres Körpers zu verstehen, können wir unserer körperlichen Weisheit mehr und mehr vertrauen.
Nur wenn Sie Ihren Körper achtsam und respektvoll wie einen guten Freund behandeln, kann er sich Ihnen auch mit seiner großen Weisheit mitteilen. Ihn achten und respektieren heißt, ihn so zu bejahen, wie er Ihnen geschenkt wurde, bzw. sich im Lauf der Jahre entwickelt hat.
Manchmal fällt es uns schwer, Ja zu sagen, zu unserem Körper. Ja zu sagen zu dem, was wir an ihm gerne anders hätten.
Ja zu sagen zu einer Einschränkung, einer Behinderung oder einer Krankheit. Eine Krankheit kann alles Bisherige auf den Kopf stellen und uns gehörig durcheinander wirbeln. Die Krankheit kann aber genau dadurch – wie ein Brennglas – die Frage nach dem, was gerade wichtig ist, sichtbar werden lassen. Dann sagen Menschen im Nachhinein, dass sie froh und dankbar für eine Krankheit oder eine Lebenskrise waren, da sie genau dadurch etwas Wesentliches über ihr Leben erfahren haben oder etwas Neues beginnen durften. Eine Krankheit fordert uns heraus, sie fordert uns auf innezuhalten.
Wer aufgrund einer Krankheit innehält, kann dadurch wieder inneren Halt erfahren.

Leibgedächtnis

Schließlich hat unser Körper auch ein eigenes Gedächtnis und kann sich sogar an Erfahrungen aus der Zeit der Schwangerschaft oder unserer frühen Kindheit erinnern. Wir haben keine gedankliche Erinnerung an unsere ersten Lebensjahre. Jedoch sind diese leibhaftig in uns abgespeichert, da sie uns quasi in Fleisch und Blut übergegangen sind. So können zum Beispiel traumatische Erfahrungen der frühen Kindheit uns noch immer in den Knochen stecken. Sind wir z. B. als Kleinkinder durch eine längere Krankenhausbehandlung von unseren Eltern getrennt gewesen, konnten dabei erlebte Verlustängste noch nicht versprachlicht werden. Jedoch können sich diese körperlich in uns als Erinnerungsspuren niederschlagen. Spätere Verlusterfahrungen können diese verkörperten Erinnerungen wieder wach rufen und zu starken körperlichen und seelischen Reaktionen führen. Wir haben also nicht nur ein Gehirn, in dem wir gedankliche Erinnerungen speichern, sondern auch einen Körper mit seinem verkörperten Gedächtnis.
Der US-Mediziner Vincent Felitti vergleicht unangenehme frühe Kindheitserfahrungen mit Fußabdrücken im Zement. Sie sind nicht verloren gegangen, sondern sie haben sich konserviert. Der Körper ist aber nicht nur das Medium der Erinnerung, sondern auch der Veränderung. Nutzen wir im Hier und Jetzt die verkörperten Gefühlsausdrücke, können wir neue korrigierende Erfahrungen machen, die wieder körperlich verankert werden und somit unser Leibgedächtnis verändern und erweitern.
Damit wir uns im Leben gut zurecht finden, ist es hilfreich, uns den Weisheiten unseres Körpers anzuvertrauen. Nehmen Sie sich daher immer wieder einmal Zeit in einer neugierigen, offenen und interessierten Art und Weise in Ihren Körper hinein zu lauschen. Hören Sie zu, was er Ihnen sagen möchte. Spüren Sie hinein. Fühlen Sie sich ein. Sie werden sehen: Sie fühlen sich dann gut, wenn Sie sich selbst gut fühlen.

Text: Dr. Michael Tischinger / Fotos: privat (1); ©crazymedia - Fotolia.com (1); ©ARochau - Fotolia.com (1); ©mickyso - Fotolia.com (1)

Mein Buch-Tipp!

Jeder Tag ist ein geschenktes Leben
Achtsam. Gelassen. Leben

Die vier Dimensionen der Achtsamkeit leben: Auf die Weisheit des Körpers hören, die eigenen Gefühle und Gedanken wahrnehmen, die Beziehung zu anderen Menschen klären, sich spirituell verorten. Michael Tischinger zeigt an vielen praktischen Übungen, wie dies ganz einfach und konkret im Alltag gelingt: jeden Tag.

Verlag Kreuz • Format: 12,5 x 20,5 cm • 176 Seiten
Kartoniert • ISBN 978-3-451-61172-8
Preis: 14,99 EUR

NHZ ALL NAT
Wir kümme
Gesun
Dr. h. c. Edmund C. He
Zentrum für
Biologische M
Darauf sind wir
– Biologische Kreb
– Bioidentische Ho
– Demenz- und Par
– Intravenöse Saue
– Makuladegenerat
– Biologische Blutl
– Arterioskleroseth
– Schmerztherapie
Krankheit ist vieles
als nur ein Sympto
Aufmerksam und z
betreuen wir Sie a
www.nhz-allgae
Naturheilzentru
Samuel-Bachmann-
87527 Sonthofen
Tel. +49 8321 805200
info@nhz-allgaeu.co