



Voll und ganz *da sein*

TEXT ■ ANGELIKA DOERNE

Ich bin hier in meinem Körper: Wie man den eigenen Körper wirklich spürt und warum es so wichtig ist, ein gutes Verhältnis zu ihm zu entwickeln



»Unser Verhältnis zu unserem eigenen Körper ist oftmals dadurch geprägt, dass wir wollen und auch fordern, dass er funktioniert und tut, was wir uns – im wahrsten Sinne des Wortes – in den Kopf gesetzt haben.«



A

uf dem spirituellen Weg geht es darum, uns von einengenden Mustern und Gewohnheiten zu lösen und uns von fixierten Identitäten – wie z.B. „Ich bin nur etwas wert, wenn ich etwas leiste“ – zu de-identifizieren. Dann kann in uns ein neuer Raum entstehen und die wahre Natur zum Vorschein kommen. Der spirituelle Weg ist also gewissermaßen ein Auflösungsprozess. Gleichzeitig geht es auch darum, voll und ganz da, im Hier und Jetzt präsent zu sein. Dabei spielen der Kontakt zum Körper und das Körper-spüren eine zentrale Rolle.

Der Körper als Aushängeschild unserer Persönlichkeit

Unser Verhältnis zu unserem eigenen Körper ist oftmals dadurch geprägt, dass wir wollen und auch fordern, dass er funktioniert und tut, was wir uns – im wahrsten Sinne des Wortes – in den Kopf gesetzt haben. Wenn unser Körper nicht gehorcht, dann ärgern wir uns über ihn oder peitschen ihn so lange an, bis er das tut, was wir von ihm wollen. Wir möchten, dass er gut aussieht und keine Makel hat. Wir zerren und ziehen an ihm und manipulieren ihn, als wäre er eine

Puppe, die man in unendlich vielen Variationen modellieren kann und die schließlich ein „Aushängeschild“ dafür ist, wer wir sind. Dafür sind wir bereit, viel Mühe auf uns zu nehmen. Und selbst, wenn wir uns entschieden haben, etwas Gutes für unseren Körper zu tun – in Form von Sport oder Yoga –, dann sind wir währenddessen mit unserer Aufmerksamkeit bei allen möglichen Dingen, aber selten bei oder gar in ihm.

Alternativ dazu könnten wir unseren Körper mit uns selbst, mit unserer Seele, mit unserer inneren Schönheit anfüllen und unser Wesen durch ihn durchscheinen lassen. Dafür müssten wir uns nur in unserem Körper niederlassen und ihn voll und ganz bewohnen.

Anker für unseren Geist, Tempel für unsere Seele

Unser Körper ist ein Anker für unseren Geist. Ist dieser nicht genügend an unseren Körper angebunden, so schwirrt er – mitunter orientierungslos und unruhig – durch Zeit und Raum. Dann haben wir das Gefühl, nirgends wirklich zu Hause zu sein, uns ständig zwischen den Welten zu bewegen, nicht wirklich auf der Erde, aber auch nicht wirklich im Himmel zu sein. Wir sehnen uns danach, endlich anzukommen, endlich einen eigenen Platz zu finden. Vielleicht verbringen wir unser Leben damit, in der Welt herumzureisen, nur

um endlich einen Ort zu finden, an dem wir uns zu Hause fühlen. Unser Geist kommt dabei nicht zur Ruhe. Solange unser Geist und unsere Seele sich zwischen den Welten befinden und nicht vollständig im Körper angekommen sind, werden sie unruhig und rastlos bleiben.

Viele spirituelle Traditionen sprechen vom Körper als dem Tempel der Seele. Auch hier geht es darum, dass der Körper der heilige Ort für die Seele ist und sie sich in ihm niederlässt. Nur dann können wir – unserer Geist, unsere Seele, unsere wahre Natur – voll und ganz präsent sein.

Körperspüren, was ist das?

Was heißt das also, in Kontakt mit dem eigenen Körper zu sein? Im Körper zu sein? Es bedeutet, unseren Körper wirklich zu spüren. Ihn nicht nur außen – also an den Körpergrenzen – wahrzunehmen, sondern ihn von innen her zu spüren, in jeder Zelle. Das heißt, uns in ihm zu Hause zu fühlen, ganz in ihm anzukommen, ihn anzunehmen und ihn mit unserer Energie, unserem innersten Wesen auszufüllen. Das bedeutet nicht, nur mal kurz zu unserem Körper hinzuspüren und festzustellen, dass gerade nichts Unangenehmes da ist, oder zu kontrollieren, ob noch genügend Energie für die nächste Aufgabe da ist. Nein, es bedeutet, voll und ganz in ihm zu sein.





Damit verbunden ist, alle Empfindungen so wahrzunehmen und da sein zu lassen, wie sie jetzt gerade sind: die angenehmen, die unangenehmen und die unspektakulären, „langweiligen“ Empfindungen. Und sie nicht sofort zu kontrollieren, zu manipulieren oder zu interpretieren. Das bedeutet auch, offen für die damit verbundenen Gefühle zu sein. Letztendlich heißt das, mich auf mich selbst und auf das Hier und Jetzt einzulassen, so wie es gerade ist.

Für Patanjali wie auch für Buddha sind Ablehnung und Anhaftung die Ursachen von Leid. In der Reaktion auf unseren Körper können wir üben, aus dem Leid und damit unseren gewohnten Mustern von Anhaftungen und Ablehnungen auszuweisen.

In Kontakt mit uns selbst kommen

Nur wenn wir unseren Körper mit einbeziehen, können wir wirklich in Kontakt mit uns selbst kommen. Körperspüren heißt, offen für das zu sein, was sich zeigt – nicht, was unser Wille und unser Ego gern produzieren möchten. Wenn ich mich darauf einlasse, kann ich mit meinen grundlegenden Bedürfnissen nach Ruhe, Nahrung, Aktivität, Berührung, Kontakt zu anderen usw. in Kontakt kommen. Dann kann ich auch mehr mit meinen Gefühlen in Kontakt sein und tiefer verstehen, was gerade in mir passiert. Schließlich kann ich über das Spüren meines Körpers auch meinem eigenen inneren Wesen näherkommen.

Spüren ist wie ein Muskel, der entwickelt werden kann und der mich für meine eigene innere Wirklichkeit öffnet und mir einen Zugang zu tieferen spirituellen Erfahrungen ermöglicht. Manchmal passiert es allerdings, dass Menschen genau beschreiben können, was gerade in ihrem Körper passiert – sie mit ihm aber kaum in einem Spürkontakt sind und auch die Gefühle eher abgespalten sind. Wirkliches Spüren ist in diesem Sinne ein ganzheitlicher Prozess, in den die Gefühle einbezogen sind.

Achtsamkeit als ganzheitliches Spürbewusstsein

Das Wort „Achtsamkeit“ ist heutzutage in aller Munde. Dabei wird Achtsamkeit oftmals als ein eher analytisch-distanziertes Wahrnehmen ohne innere Beteiligung verstanden – vielleicht ein Ausdruck unserer technisch-modernen Welt. Das ist damit aber nicht gemeint: Schon Buddha beschreibt Achtsamkeit als ein ganzheitliches Spürbewusstsein, indem er im Sattipatthana-Sutta darauf hinweist,

dass es nicht um eine distanzierte, abgespaltene Haltung geht, sondern um „eine Beobachtung des Körpers im Körper“ und „eine Beobachtung der Gefühle in den Gefühlen“. Das heißt, man ist gleichzeitig im Körper und in den Gefühlen. Achtsamkeit ist also eher ein ganzheitliches Spürbewusstsein oder ein spürendes Präsentsein.

Mit beiden Füßen auf der Erde

Um in der Welt und mit uns selbst zurechtzukommen, brauchen wir Erdung. Erdung heißt, mit beiden Füßen auf dem Boden zu stehen. Das heißt, in der Lage zu sein, die Wirklichkeit so zu sehen, wie sie ist – nicht wegzuschauen, nicht zu verleugnen, aber auch nicht zu verteuflern. Erdung bedeutet auch, einen stimmigen Platz in der Welt zu finden, an den wir gehören. Die Kraft, die aus der Erde kommt, in uns hineinfließen zu lassen. Uns innerlich auf der Erde niederzulassen, ihr zu vertrauen, dass sie uns trägt, und uns ihr zuzumuten. Das bedeutet auch, uns in uns selbst, in unserem Körper niederzulassen, in ihm zu wohnen. Es heißt, in der Gegenwart präsent zu sein. Uns den Widersprüchen und Herausforderungen im Leben und auf der Erde zu stellen und nicht (in eine spirituelle Scheinwelt) zu flüchten. Erdung bedeutet, mit der relativen Wirklichkeit, mit unseren Begrenzungen und mit Grenzen an sich gesund und reif umgehen zu können.

Erdung können wir in und durch unseren Körper entwickeln, indem wir unsere Körperbasis – nämlich unser Becken, unsere Beine und Füße – mit unserer Aufmerksamkeit, mit unserem Spürbewusstsein, mit unserer eigenen Präsenz anfüllen, uns in ihr niederlassen und immer wieder die Erde unter unseren Füßen spüren. Gerade wenn wir einem spirituellen Weg folgen, ist die Gefahr groß, dass die Erdung verlorengeht, und wir wundern uns dann, dass wir in dieser Welt nicht mehr zurechtkommen.

Wenn wir uns auf einen spirituellen Wachstumsprozess einlassen, dann vollzieht sich ein Loslösungsprozess von unseren bis dahin gelebten Identitäten und Gewohnheiten. Dabei kommen verdrängte Erfahrungen, wie Schmerz oder Wut, aus dem Unterbewusstsein ins Bewusstsein. Das ist nicht immer angenehm und kann mitunter recht turbulent sein. Um diesen inneren Stürmen begegnen zu können, brauchen wir eine gute Verankerung in unserem Körper. Der Körper wird dabei zu einem stabilen Gefäß, in dem die inneren, manchmal aufwühlenden Prozesse stattfinden können. Je mehr wir unseren Körper von innen her spüren können und

je mehr Erdung wir entwickelt haben, desto stabiler ist unser Körpergefäß, und desto besser können wir mit den inneren (Transformations-)Prozessen umgehen.

Körperspüren aktiviert Selbstheilungskräfte

Wenn ich meinen Körper wirklich spüre, dann gebe ich ihm meine Aufmerksamkeit und bin in ihm präsent. Wenn ich einem lebenden Wesen meine zugewandte, entspannte Aufmerksamkeit schenke, wirkt sich das in der Regel positiv aus. Wir alle kennen das, wenn uns ein anderer, vertrauter Mensch seine ungeteilte Aufmerksamkeit schenkt und er in diesem Moment nichts Bestimmtes von uns erwartet, sondern uns so annimmt, wie wir gerade sind. Das ist sehr angenehm – wir fühlen uns gestärkt, verstanden, entspannt usw. So ist es auch mit unserem Körper: Wenn wir ihm unsere ungeteilte Aufmerksamkeit schenken, dann kann er sich entspannen, loslassen, sich etwas besser selbst organisieren und regulieren. Dann können die in uns wohnenden Selbstheilungskräfte mehr wirken.

Körperspüren stärkt unsere Präsenz

In vielen spirituellen Traditionen geht es darum, Präsenz zu entwickeln, im gegenwärtigen Moment zu sein. Wenn wir eine gewisse Präsenz entwickelt haben, stärkt diese uns auch. Sie legt sich wie ein Energiefeld um uns herum und stärkt uns in unserem So-Sein, in unserer Wahrnehmung und unserer Wahrhaftigkeit. Wir sind dann weniger auf die Bestätigung von anderen Menschen angewiesen und können in reifer und erwachsener Weise eigenständig sein. Unsere Präsenz ist von unserem innersten Wesen durchdrungen, das uns letztendlich trägt.

Präsenz befähigt uns zudem, die Wirklichkeit in uns und um uns herum so zu sehen, wie sie ist, und unsere Projektionen und Übertragungen ein bisschen loszulassen. Das macht uns freier und gleichzeitig offener.

Körperspüren als Genuss

Je mehr und tiefer wir unseren Körper spüren können, desto genussvoller können wir ihn erfahren. Das liegt daran, dass wir nicht mehr nur das Gewebe, die Muskeln und die Knochen spüren, sondern mehr und mehr auch die verschiedenen Flüssigkeiten und feinstofflichen Energien, Schwingungen und Rhythmen, die unseren Körper durchdringen. Dies zu spüren, kann Genuss, innere Freude und das Gefühl, ganz bei sich zu sein, hervorbringen. ■

»Alternativ dazu könnten wir unseren Körper mit uns selbst, mit unserer Seele, mit unserer inneren Schönheit anfüllen und unser Wesen durch ihn durchscheinen lassen. Dafür müssten wir uns nur in unserem Körper niederlassen und ihn voll und ganz bewohnen.«

Körperspüren
IN DER YOGAPRAXIS

Auch in der Yogapraxis ist es möglich, diese Art des Körperspürens einzubringen. In meinem meditativen, kraftvollen Yogastil ist es eine zentrale Qualität:

Am Anfang der Stunde wahrnehmen, wie sich mein Körper anfühlt

In den haltenden Asanas bewusst und kräftvoll tief ein- und ausatmen; sich mit dem Einatmen innerlich noch etwas mehr Raum verschaffen und diesen inneren Raum spüren; sich mit dem Ausatmen in die Position hinein entspannen

Während der haltenden Asanas spüren, wie sich der Körper von innen her anfühlt

Nach der Pranayama-Praxis spüren, wie sich der Körper von innen her anfühlt und welche inneren Räume sich geöffnet haben

Nach jeder Übung nachspüren, wie es sich nun im Körper anfühlt

Eine ausführliche und tiefe Endentspannung, um die subtileren und feineren Ebenen im Körper zu spüren und somit Zugang zum eigenen inneren Wesen zu bekommen

Besonders die regelmäßige Praxis des Body-Scans kann das Körperspürbewusstsein enorm stärken. Dabei ist einiges zu beachten: Man sollte den Körper wirklich von innen her spüren, so als würde man in ihm spazieren gehen. Zugleich sollte man am besten gleichzeitig den eigenen Atem spüren, damit Atem, Aufmerksamkeit und Spürbewusstsein sich verbinden können. Dann kann sich für den Einen oder Anderen eine neue Welt auftun.

Ausblick: In der nächsten Ausgabe folgt ein gesonderter Beitrag zum Body-Scan mit Praxisanleitung.

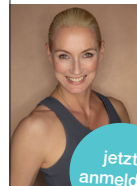


Angelika Doerne ist Dipl.-Pädagogin, Yogalehrerin, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Inhaberin der Praxis für ganzheitliche Psychotherapie & Lebensentfaltung in München. In ihrer Arbeit verbindet sie verschiedene psychotherapeutische Ansätze, wie Gestalttherapie, körperorientierte Traumatherapie und Familienaufstellung mit einem Verständnis von spiritueller Entwicklung. Seit über 20 Jahren ist sie auf dem spirituellen Weg (Zen, Tibetischer Buddhismus, Vipassana, Yoga, Diamond Approach). Seit 10 Jahren arbeitet sie zu dem Thema „spirituelle Krisen“. Darüber hinaus ist sie als

Seminarleiterin und Autorin tätig.

www.lebensentfaltung.com

SPirit YOGA LEHRERAUSBILDUNGEN



Spirit Yoga Lehrerausbildung 2016 (gem. YA 200+ Std.) ab 2. März!

jetzt
anmelden

Spirit Yoga 500+ Stunden Ausbildung
ab 5. September 2016

Quer-
einstieg
möglich

Absolventen anderer Yogarichtungen
sind willkommen - jetzt den Wechsel wagen.

Lass dich inspirieren unter:

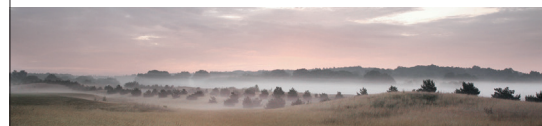
www.yogalehrer-ausbildung-deutschland.de

Massage Ausbildung
mit Shannon Sullivan
Start: 28. April 2016



ausbildung@spirityoga.de

YOGA RETREATS mit Patrica Thielemann



Frühlingsretreat ins A-Rosa
Resort Scharmützelsee
14. – 17. April



Yoga Summit - Schloss Elmau
12. – 17. Juni

GASTLEHRER 2016/17

Bryan Kest, Mark Stephens, Krishnataki,
Max Strom, Mary McDermott, Tias Little

Spirit Yoga Studio Mitte

Rosenthaler Straße 36 • 10178 Berlin • 030 27 90 85 03

Spirit Yoga West & Spa

Goethestr. 2-3 • 10623 Berlin • 030 27 90 85 05

Spirit Yoga Zehlendorf

Martin-Buber-Str. 23 • 14163 Berlin • 030 67962 9960

Spirit Yoga Aachen

Alter Posthof 1 • 52062 Aachen • 0241 4657 0013

events@spirityoga.de | www.spiritryoga.de