



Die Körpersprache ist keine Fremdsprache...

Meist denken wir ja, die Körpersprache sei so etwas wie ein Detektiv-Werkzeug. Damit wir erkennen, ob jemand lügt, sich vor uns verschließt, gar nicht richtig zuhört oder uns erotisch anmachen will. Das stimmt alles, und es bedarf nur ein wenig Übung und genaues Wahrnehmen, was unser Gegenüber unabhängig von seinen Worten mittels seiner Körpersprache aussagt. Diese Art von Körpersprache ist uns sehr vertraut und wir „verstehen“ sie intuitiv richtig und meist auch ohne extra Unterricht und Lehrer.

In erster Linie ist die Körpersprache aber ein wunderbares Werkzeug, mit dem wir ganz viel über uns selbst erfahren können. Unser Körper spricht permanent mit uns, aber wir hören meistens überhaupt nicht zu. Wir haben uns für etwas entschieden und fühlen uns schlecht, haben vielleicht Magenschmerzen, Beklemmungen, fühlen uns unwohl. Oder wir haben uns für etwas entschieden und fühlen uns leicht, froh, glücklich, zuversichtlich. Welche Entscheidung war denn die richtige für uns?

Wie oft ignorieren wir diesen inneren Körperkompass im Alltag. Da verspürt jemand dauernd Ärger, den er aber höflich herunter schluckt, weil er Konflikte vermeiden will. Die irgendwann folgenden Magenschmerzen werden anfangs ignoriert. Wenn sie zu heftig werden, nehmen wir gerne diese kleinen netten Tabletten, „um den Magen zu beruhigen“. Ob es Rückenschmerzen sind, Entzündungen, Bandscheibenprobleme, Ohrensausen, ein steifer Hals, Migräne, Rheuma oder das schmerzende Handgelenk, aber auch Dinge wie Schlafstörungen, Haarausfall, Ausschlag: Immer finden wir eine Erklärung im Außen. Immer sind die Umstände schuld. Klar. Man kann ja nicht immer alles auf die Psyche schieben...

Unser armer Körper zeigt also deutliche Signale, dass etwas nicht stimmt. Wir schauen aber nicht hin. Wenn in unserem Auto die rote Lampe angeht, fahren wir

hektisch in die Werkstatt und lassen sofort das Öl kontrollieren, um keinen Kolbenfresser zu riskieren. Niemand käme auf die Idee, die Birne aus der Lampe rauszudrehen, damit diese nicht mehr leuchtet. Wir aber ignorieren das körperliche Warnsignal, geben ein Pillchen drauf und setzen unsere Reise fort, ohne einen weiteren Gedanken an die Ursache der Fehlermeldung zu verschwenden. Anfangs meldet der Körper sich recht leise, dann immer lauter, immer unnachgiebiger, schmerzhafter - um irgendwann den Daumen dauerhaft auf den Schalter für die Warnlampe zu legen. Dann ist der Schaden chronisch, da ist nix mehr zu machen, sorry. Da hätten Sie mal früher kommen müssen, da hätten wir noch was machen können. Tja.

Es ist fast nie zu spät, mal richtig zuzuhören

Ich wundere mich immer wieder, wie wenig die Menschen in meinem Umfeld die Signale ihres Körpers bewusst wahrnehmen und vor allem ernst nehmen. Ernst nehmen, indem sie *wissen* wollen, was der Körper ihnen denn mitteilen will. Das bedeutet, das Warnsignal nicht mit Tabletten, Antibiotikum, Spritzen oder Schmerzmitteln abzuschalten, sondern das (Warn-) Signal als solches wahrzunehmen: Schau hin! Höre hin! Fühl' doch mal! Achtung – Vorsicht!

Natürlich kann ich mal Kreuzschmerzen haben, wenn ich mich übernommen und beim Umzug zu viele Kartons geschleppt habe. Da steckt schon die Lösung: Ich habe mich übernommen. Wenn ich dann sofort damit aufhöre, weil dieses sich-zu-viel-zumuten eine Ausnahme war, kommen die Rückenschmerzen nicht wieder. Wenn ich mir aber permanent zu viel zumute, mir zu viel auflade, zu viel emotionale Last zu tragen habe, dann habe ich eben häufig oder immer Rückenschmerzen. Beinahe jeder dritte Erwachsene in Deutschland hat laut diverser Studien regelmäßig oder häufig Rückenschmerzen, die damit die zweithäufigste Ursache für eine Krankmeldung sind. Jeder Dritte! Das haben so viele, das ist also schon „normal“, da brauchen wir ja nicht nach der Ursache suchen. Eine gesellschaftliche Überlastung? Stress und zu viel Druck sind die Auslöser, beruflich und/oder privat. Es kann natürlich auch an nicht-ergonomischen Arbeitsplätzen liegen....

Alles, was länger als eine kurze Zeit eingeschränkt ist und/oder wehtut, sollte genauer betrachtet werden. Dazu braucht man nicht mal einen Arzt. Wenn ich häufig Migräne habe, tut das weh und hat eine Ursache. Wenn ich die Ursache nicht suche und finde, habe ich weiterhin Migräne. Jemand, der schon mal Migräne hatte, wird jetzt erschreckt gucken. Migräne ist schlimm, tut richtig weh, bis man sich übergibt. Ja, das ist ja auch nicht so einfach, wenn man etwas zum Kotzen findet, das aber nicht zugeben mag, weil man dann ja etwas ändern müsste...

Ach, unser Körper ist so phantasievoll, fast poetisch: Das schlägt mir auf den Magen, da kommt mir die Galle hoch, da bekommt man Muffensausen, bekommt einen dicken Hals, hat die Nase voll oder richtig Schiss, da trifft uns der Schlag oder der Krebs frisst uns auf – alles hat eine Ursache in unseren Lebensumständen und der Art, wie wir damit umgehen. Wir müssten nur bereit sein, diesen Morsecode entschlüsseln.

Niemand will so leben, aber alle machen mit

Findet jemand ein Leben mit dauerhaften Rückenschmerzen wirklich schön? Ich glaube nicht. Außer den konventionellen Behandlungsmethoden probieren die meisten aber nicht viel aus. Sie machen ein bisschen Gymnastik (wenn überhaupt - oder nur, wenn sie ein Rezept für die Physiotherapie bekommen), lassen sich lieber operativ den Rücken versteifen und schlucken täglich schwerste Schmerzmittel, die dann auch noch auf den Magen schlagen und andere Folgeerkrankungen verursachen. Auf meinen Vorschlag „Yoga“ reagieren sie so, als hätte ich ihnen Rattengift zum Tee angeboten. Persönliche Reflexion schlage ich dann schon gar nicht mehr vor.

Ich selbst bin sehr gerne gesund und habe es gerne, wenn es mir gut geht. Mein Körper will das auch, also arbeiten wir beide gerne und gut zusammen. Das bedeutet, dass ich ihn pfleglich behandle, ihn ausreichend bewege, gut ernähre und darauf achte, wenn er motzig wird. Dann habe ich irgendetwas übertrieben, etwas nicht beachtet oder mich und meine Möglichkeiten einfach überschätzt.

Eine Unterhaltung mit meinem Körper ist oft auch sehr kurzweilig. Sagen wir mal, ich habe leichte Kopfschmerzen, die nicht auf einen Wetterumschwung oder zu viel Rotwein zurückzuführen sind. Dann hilft es mir, wenn ich an die frische Luft gehe und stramm laufe, tief ein- und ausatme und mich und meinen Geist entspanne. Ich habe dann mit Sicherheit nämlich vorher zu viele Probleme gewälzt und meinen Kopf ermüdet. Danach sind die Kopfprobleme weg, ganz ohne Tabletten.

Die totale Freiheit

Mein Körper gibt mir die Möglichkeit, selbstbestimmt zu leben, völlig unabhängig von Ärzten und Medikamenten. Ich muss nur so leben, wie es mir guttut und für mich, meine Seele und meinen Körper gesund ist. Natürlich ist ein Blinddarmdurchbruch am besten schnell operativ zu behandeln, aber es gibt viele Symptome, die vorher auch anders angesehen und behandelt werden könnten.

Überhaupt, die Seele. Die große Chefin, völlig unterschätzt. Kompetent, wohlwollend, unaufdringlich. Im Grunde ist es so: Triff eine Entscheidung, die deiner Seele nicht gefällt, die gegen deine Werte geht, die dir nicht guttut – schon drückt *sie* den Alarmknopf und zeigt über den Körper, wo wir uns falsch entschieden haben. *Sie ist der Boss*. Wir können am Körper rumlaborieren, ihn operieren, bestrahlen, spritzen, aufschneiden oder mit Pharmazeutik behandeln lassen. Wenn wir nicht das machen, was für unsere Seele das Richtige ist, werden wir kein einziges Symptom dauerhaft beseitigen. Vielleicht kurzfristig, bis die nächste Alarmstufe ausgelöst wird und wir eine schwerere Krankheit bekommen. Denn irgendwann werden wir es ja wohl raffen und endlich mal genau hinschauen, oder?

Das hofft die Seele. Oft hofft sie vergebens. Sie wird einfach übersehen oder überhört, ihre Signale werden ebenso wie ihre Anwesenheit ignoriert. Sie leidet, kann aber nichts machen, als immer lauter zu werden, immer eindringlicher zu warnen, immer chronischere Krankheitsbilder zu senden.

Körpersprache ist Seelensprache

Statt darauf zu achten und zu reagieren, nehmen wir die äußerlichen Dinge um uns herum wichtiger: Den Chef, die Arbeit, die Pflichten, die Freunde, den Partner, die Moneten, die vielen anderen Menschen mit Ansprüchen und Wünschen an uns. Und während bei uns langsam der Motor trockenläuft, merken wir nicht mal, wie ignorant wir mit uns selbst umgehen.

Die Seele schaut sich das eine Weile an. Und irgendwann beschließt sie: Kolbenfresser. Klassenziel nicht erreicht, das wird eine Ehrenrunde. Tschüß! – Wenn die Seele genug hat und „fertig“ ist, hilft keine Therapie mehr, keine späte Einsicht, keine Tablette, keine OP. Dann geht sie. Exitus.

Wer das nicht will: Hinschauen! Wirklich hinschauen, bis der letzte kleine Scheiß gefunden wurde, der da nicht hingehört. Wegräumen. So lange, bis der Körper Krankheits-frei hat, weil die Seele zufrieden ist. Solange ein Symptom da ist, sind wir nicht fertig. Es ist wirklich einfach, spannender als jeder Krimi, befreiend, entlastend, lebensverändernd.

Damit wir uns nicht missverstehen: Das ist richtig viel Arbeit! Es geht um unsere innere Einstellung, um unseren Blick aufs Leben, um unsere Blockaden, um alte Verletzungen, um unsere tiefsitzenden Programme. Die aufzuspüren erfordert ganz viel Einsatz und ehrliche, teilweise schmerzliche Reflexion und braucht in der Regel auch kompetente Hilfestellung. Aber klein anzufangen, z.B. bei einem Schnupfen oder Kopfschmerzen, kann der erste Schritt sein zu großen Veränderungen, zu einer umfassenden Transformation und zu seelischer und körperlicher Heilung.

Wie viel mehr Unabhängigkeit kann man denn haben?

Wie gut man sich fühlen kann, ohne ständig in einem Wartezimmer herumzusitzen! Ohne Quartalsrezept, ohne Medikamentenschrank in der Wohnung, ohne Tablettenbrett für morgens-mittags-abends, dafür aber ganz nah dran an sich selbst und der eigenen, selbstverantworteten Gesundheit.

Und jeder, der jetzt in die Abwehrhaltung geht und für sich selbst eine Ausnahmeregelung reklamiert: Nein, Euer Ehren, abgelehnt. Es gibt keine Ausnahmen. Es funktioniert genau so.

Es geht hier auch überhaupt nicht um Schuld.

Es geht um die eigene Verantwortung.

Auf unsere Gefühle und unsere Gedanken zu achten, unsere Altlasten zu bearbeiten und unsere alten Programme und Blockaden zu beseitigen ist die beste Lebensversicherung, die es gibt.

Das Beste: Wenn wir anfangen, die Sprache unseres Körpers zu verstehen und in einen echten Dialog mit unserer Seele gehen, haben wir den ganzen Rest unseres Lebens etwas davon.