



Elke Weigel

Wohlfühlen im eigenen Körper

KörperReich: Ein 12-Wochen-Programm
für mehr Selbstbewusstsein

Inhaltsverzeichnis

Einleitung

Körpergefühle verstehen lernen
Das Kritzelbild
Ablauf des 12-Wochen-Programms
Die Identität
Das Unbewusste
Der Ist-Zustand
Das Selbstfürsorge-Versprechen
Das innere Körperwesen

1. Woche

1. Tag: Die Füße
2. Tag: Langsam gehen
3. Tag: Barfußpfad
4. Tag: Warum soll ich das alles machen?
5. Tag: Der nächste Schritt

2. Woche

1. Tag: Fußspiele
2. Tag: Warum tauchen negative Stimmen auf?
Schwierigkeiten
3. Tag: Schreiben Sie einen Brief an Ihre Füße
4. Tag: Warum so viele Übungen zu den Füßen?
5. Tag: Das Selbstbewusstsein

3. Woche

1. Tag: Die Hände

- 2. Tag: Berührungen
- 3. Tag: Fingerspiele
- 4. Tag: Troststelle
- 5. Tag: Handspuren

4. **Woche**

- 1. Tag: Die Arme und Schultern
- 2. Tag: Mein Körper mein Feind?
Die innere negative Stimme
- 3. Tag: Umarmen
- 4. Tag: Baum umarmen
- 5. Tag: Geschichte meiner Arme, Hände und Schultern

5. **Woche**

- 1. Tag: Verletzungen der Arme und Schultern
- 2. Tag: Mit den Armen tanzen
- 3. Tag: Schreiben Sie einen Brief an Ihre Hände, Arme und Schultern
- 4. Tag: 1. Teil: Über das Nichtstun
- 5. Tag: 2. Teil: Über das Nichtstun

6. **Woche**

- 1. Tag: Kopf und Nacken
- 2. Tag: Kopf und Nacken pendeln
- 3. Tag: Kopfschmerzen
- 4. Tag: Gesicht
- 5. Tag: Grimassen schneiden

7. **Woche**

- 1. Tag: Von Miesepetern, Spaßbremsen und Angsthasen
- 2. Tag: Die innere Stimme Teil 2
- 3. Tag: Die gute innere Stimme
Kurzgeschichte: Sie

4. Tag: Die Augen

5. Tag: Schönheit

Vertiefung

Äußere Maßstäbe und Schönheitsideale

Weibliche Schönheitsideale und Rollenerwartungen
im Wandel der Zeit

8. **Woche**

1. Tag: Die Sinne

2. Tag: Die Maske

3. Tag: Geschichte Ihres Gesichtes und Kopfes

4. Tag: Brief an Gesicht und Kopf

5. Tag: Zwischenbilanz

9. **Woche**

1. Tag: Der Rücken

2. Tag: Auf dem Rücken räkeln

3. Tag: Geschichte des Rückens

4. Tag: Entspannung für den Rücken

Über den Rücken

Archetyp Vater

5. Tag: Brief an den Rücken

10. **Woche**

1. Tag: Die Leibmitte

2. Tag: Atmen

3. Tag: Körper haben – Körper sein

4. Tag: Das innere Ich

5. Tag: Geschichte meiner Leibmitte

6. Tag: Brief an die Leibmitte

11. **Woche**

Wie die KörperReise weitergeht

Eine Übungswoche selbst gestalten

Die Beine

Baum-Fantasie

Labyrinth

Reflektion

12. **Woche**

1. Tag: Die Haut

Ekel- und Scham- und Hassgefühle

2. Tag: Umdrehen

3. Tag: Der Eigenraum

4. Tag: Geschichte meines Körpers

5. Tag: Brief an den Körper

Abschluss: KörperReich Urkunde

Wie es weiter geht

Die Wirkung der Übungen

CDs und Bücher

Über die Autorin

Einleitung

„Du hast nur diesen einen Körper, um der Welt zu begegnen. Er ermöglicht dir deine Lebendigkeit und deswegen ist er schön, so wie er ist. Immer und zu jeder Zeit.“

Wäre es nicht schön, wenn Sie das voller Überzeugung sagen und auch spüren könnten?

Selbstbewusstsein, sich im eigenen Körper wohlfühlen und sich schön finden sind keine abstrakten Konzepte, keine Gedanken oder Einstellungen, die man beliebig herstellen kann und schon gar nicht eine angeborene Begabung, sondern ein Gefühl, das tief aus dem Inneren unseres Körpers gespeist wird.

In einer von mir durchgeführten Umfrage zum Thema „Schönheit“ zeigte die Auswertung, wie sehr das Selbstbewusstsein von Frauen mit der Wahrnehmung des eigenen Körpers zu tun hat.

Wenn Sie sich in Ihrem Körper nicht wohlfühlen und mehr darüber nachdenken, was andere über Sie sagen könnten, als dass Sie genussvoll Ihren eigenen Weg gehen, dann bremst Sie eine diffuse Angst und Unsicherheit. „Ich bin nicht hübsch.“ Oder: „Ich bin nicht gut genug.“ Sie können versuchen sich einzureden, dass Sie doch eigentlich toll sind oder dass das Thema Ihnen nicht wichtig sei. Oder Sie versuchen andere abzuwerten und betrachten sie kritisch. „Diese Frau ist viel dicker oder dümmer oder weniger erfolgreich.“ Nachteil dieser Strategien ist, dass sie viel Zeit und Energie brauchen, denn man muss sie ständig aktiv halten, sich Parolen vorbeten wie ein Mantra und darf keinen

Moment damit aufhören, sonst kriechen Angst und Unsicherheit wieder hervor. Eine andere Strategie ist Nettsein, allen helfen, sich kontrollieren, fleißig sein. „Sich anstrengen“, nannten das unsere Eltern.

Ein gutes Körpergefühl verträgt sich aber nicht mit Anstrengung und Selbstverleugnung.

Es gibt einen besseren Weg zu einem guten Körpergefühl und stabilem Selbstbewusstsein. Da ein gutes Körpergefühl genauso wie Selbstbewusstsein aus einer Kombination von Bewusstheit, Unbewusstem und Körperwahrnehmung entsteht, brauchen Sie Methoden, die diese drei Ebenen vereinen.

Wenn Sie das Gefühl zu Ihrem Körper verbessern wollen, sich mit sich selbst wohler fühlen und selbstbewusster werden möchten, gelingt dies fast gar nicht über den Verstand, sondern in erster Linie über das Unbewusste und über den Kontakt zum Körper. Ja, der Körper und das Unbewusste sind so eng miteinander gekoppelt, dass man fast sagen könnte, sie sind eins.

Für viele Menschen sind das Unbewusste und der Körper wilde, unberechenbare Anteile, die Träume und Alpträume beschern und Verhaltensweisen auslösen, die man nicht versteht. Aber im Unbewussten und im Körper stecken auch große Kräfte, denen Sie vertrauen können.

Mit diesem Übungsprogramm lernen Sie die Zusammenhänge kennen und erfahren, was Sie dafür tun können, damit Ihr Vertrauen in die eigenen unbewussten Kräfte wachsen kann.

Seit 24 Jahren verbinde ich Körperarbeit mit Psychotherapie und habe, basierend auf meinen Erfahrungen, die *KörperReich-Theorie*¹ entwickelt.

Das 12-Wochen-Programm basiert auf dieser Theorie und Übungstechnik und ich werde die theoretischen Hintergründe auch in diesem Buch immer wieder erläutern. Was Sie hier erfahren, ist keine Wundertechnik, sondern Wissen darüber, wie Körper, Wahrnehmung und Gefühle zusammenarbeiten und wie Sie dieses Wissen für ein besseres Körpergefühl und mehr Selbstbewusstsein nutzen können.

Dieses Übungsbuch spricht also alle Frauen² an, die sich mit ihrem Körper unwohl fühlen, denken, er müsste dünner, schöner, gesünder, fitter - einfach anders sein.

Es kann Ihnen Unterstützung geben, wenn Sie Mühe haben bestimmte Körperteile zu spüren, oder eines Ihrer Körperteile nicht leiden können, wenn Sie unsicher werden, sobald Sie vor anderen Menschen sprechen müssen, Sie sich häufig beobachtet fühlen und Sie sich oft mit anderen vergleichen.

Ebenso können Therapeutinnen Anregungen erhalten, denn viele psychische und physische Heilungsprozesse werden durch diese Übungen unterstützt.

¹ „KörperReich: Theorie und Praxis - Entstehung der Körperschemastörung und ihre Behandlung“

² Männer haben andere Fragestellungen rund um das Thema Selbstbewusstsein und Schönheit und werden hier nicht berücksichtigt, wobei jedoch viele der Körperübungen auch für Männer geeignet sind und entsprechend angepasst werden können

Körpergefühle verstehen lernen

Um das Gefühl zum eigenen Körper zu verändern, müssen Sie also Kontakt mit dem Unbewussten aufnehmen. Wie kann das gehen?

Sie können sich die beiden Bewusstseinsformen Bewusst und Unbewusst wie die zwei Uferseiten eines breiten Flusses vorstellen. Die meiste Zeit stehen wir auf der bewussten Seite, wo wir logisch und rational denken. Wir wissen, dass es die andere Seite, das Unbewusste, gibt. Wir können sie in der Ferne sehen, erahnen, wie es dort aussieht, aber es ist zu weit weg, um Genaueres darüber sagen zu können. Oft liegt die andere Seite auch in einem Nebel, sodass viele denken, dass es sie gar nicht gibt. Wir können darüber sprechen, diskutieren oder hinüberschreien. Aber dadurch kommen wir der anderen Seite kein bisschen näher.

Charakteristisch für die bewusste Seite unserer Wahrnehmung sind das Denken und Sprechen. Auf der anderen Seite aber wird gefühlt und geahnt, deswegen sind Sprechen und Denken schlecht geeignet, mit dieser Seite in Kontakt zu kommen. Genauso wenig kann das Unbewusste mit der bewussten Seite kommunizieren, weil ihm Sprache nur begrenzt zur Verfügung steht.

Was wir brauchen, ist eine Brücke, über die beide Seiten miteinander in Austausch gehen können. Symbole können diese Brücke herstellen.

Doch woher kommen die Symbole?

Aus unserem Gehirn, das alles Gelernte und Erfahrene gespeichert hat. Wie in einem großen Fluss schwimmen darin Symbole in Form von Zeichen, Mustern, Farben, Bilder

und Worten. Was darin „schwimmt“, kann an beiden Ufern geschöpft werden.

Was bedeutet das für Ihr Körpergefühl und Ihr Selbstbewusstsein?

Befinden wir uns auf der rationalen Seite des Flussufers, dann denken wir logisch, geordnet und sind in der Lage, Fehler zu finden und Wissen auf unsere Lebenssituation anzuwenden. Regeln, Ideale und Erwartungen entstehen hier. Wir wiegen und messen uns, nehmen eine Tabelle und vergleichen uns mit anderen. Dann entscheiden wir, ob wir gut oder schlecht abgeschnitten haben. Symbole werden hier sachlich, nüchtern und rational wahrgenommen. Ein Kreis ist dann zum Beispiel eine Linie ohne Ecken, Symbol für die Menge Null usw.

Befinden wir uns dagegen auf der unbewussten Seite des Flusses, erleben wir Gefühle, Körperempfindungen, Ahnungen, Intuition und Ideenreichtum und verwenden die Symbole dafür.

Der Kreis kann dann ein Symbol für die Sonne sein, für Zusammengehörigkeit, Verbindung, ein Loch usw. Die Sonne wiederum symbolisiert Wärme, Sommer, Licht, ist der Name eines Sterns und Symbol in der Astrologie usw. Symbole enthalten eine riesige Menge an Informationen. Und unser Unbewusstes liebt Symbole genau deswegen. Bleiben wir beim Beispiel des Kreises: Das Symbol drückt einen Fakt aus (Stern), eine allgemeine Bedeutung (Sommer, Wärme) und enthält persönliche Verknüpfungen, die mit unseren Gefühlen zu tun haben (eine Freundschaft, die im Süden begann, fröhliche Sonntage im Garten in der Kindheit).

Weitere Beispiele für die Bedeutungsvielfalt von Symbolen sind Träume. Sicher haben Sie schon einmal versucht, einen Traum zu erzählen, und wissen, dass es endlos lange dauern kann, selbst den kürzesten schildern zu wollen, weil beim Erzählen immer mehr Facetten auftauchen. Das gleiche Problem tritt auf, wenn Sie versuchen zu beschreiben, was

ein Musikstück in Ihnen auslöst. Es ist fast unmöglich, da unsere Fantasie und unsere Gefühle so vielschichtig sind, dass das rationale Bewusstsein und die Sprache niemals alles erfassen können. Worte und Sätze sind in ihren Ausdrucksmöglichkeiten begrenzt.

Wie schon oben gesagt, ist das Unbewusste so stark mit dem Körper verbunden, dass man fast sagen kann, sie sind eins. Gefühle sind nichts Abstraktes oder Gedachtes. Sie entstehen im Körper durch Bewegungen und dem Wahrnehmen der Bewegung, also die Sinne.

Bewegung und Sinneswahrnehmung = Gefühl

Der Verstand kommt hinzu und interpretiert dieses Wahrnehmungsknäuel. Manchmal gelingt das einfach und schnell, der Verstand ordnet einen Begriff zu.

Zum Beispiel: Die Augen brennen, die Glieder sind schwer, wir bewegen uns mühevoll und unkoordiniert = müde.

Andere Gefühle sind komplexer und nicht so einfach zu beschreiben. Scham, Enttäuschung, Liebe, Selbstbewusstsein. Manchmal haben wir ein „komisches“ Gefühl bei einer Sache und spüren das fast augenblicklich, aber wir wissen nicht, was es damit auf sich hat. In diesen Momenten ist der Verstand überfordert, zu verstehen, was geschieht. Die Sprache des Unbewussten dagegen kennt sich hier aus.

Die meisten Gefühle, besonders Körpergefühle können also durch Symbole leichter und vollständiger beschrieben werden als durch Sprache.

Mit den Übungen in diesem Buch lernen Sie die Symbolsprache Ihres Unbewussten kennen. Jeder Mensch hat seine eigenen Symbole, die mit dem Körper und der Wahrnehmung verknüpft sind. Ein wichtiges Element, um die eigene Symbolsprache kennenzulernen, ist das „Kritzelnbild“.

Das Kritzelbild

Um das eigene Körpergefühl zu verändern, müssen Sie sich in das Land des Unbewussten und der Körpererfahrungen begeben und die Symbolsprache des Landes benutzen. Wie geht das? Meine Übungen regen Sie dazu an, Körperbewegungen auszuprobieren, Sie werden aufgefordert auf bestimmte Wahrnehmungen zu achten und diese Erfahrungen auszudrücken. Meist in Form eines Kritzelbilds oder eines Symbols.

Ein Kritzelbild ist, wie das Wort sagt, ein hingekritzeltes Bild. Ich habe es mit Absicht so genannt, damit deutlich wird, dass es eine Kritzelei sein soll, ohne jeglichen künstlerischen Anspruch.

Für das Kritzelbild nehmen Sie am besten Buntstifte oder Wachskreiden. Das Papier kann DinA4 groß oder größer sein. Suchen Sie spontan eine Farbe aus und kritzeln Sie Ihre Stimmung oder die Energie, die Sie bei den Übungen im Körper gespürt haben, auf das Papier. Es kann eine einfache Linie sein, es muss nichts Konkretes darstellen, weder schön noch „richtig“ sein. Es geht darum, dass Ihr Empfinden einen Ausdruck bekommt.

Es ist egal, ob Sie gut zeichnen und malen können, Sie dürfen und sollen kritzeln ohne Leistungsanspruch. Farben und Formen können dann ausdrücken, was Sie erlebt haben. Sie geben Ihrem Unbewussten die Möglichkeit, zu sprechen. Wenn Sie die Symbolsprache Ihres Körpers verwenden, werden Sie schneller Veränderungen bewirken.

Damit das gelingt, ist es wichtig, dass Sie nach einer Übung nicht anfangen, darüber nachzudenken oder Ihre Erfahrungen bewerten und kritisieren! Das würde bedeuten,

dass Sie Ihr rationales Bewusstsein einschalten und die kritische innere Stimme auf den Plan rufen. Sie würde in Nullkommanichts jede Schwachstelle aufspüren und beschließen, dass Ihre Gefühle und die Übungen Quatsch sind.

Wir brauchen eine Zwischenstufe zwischen Unbewusstem und Bewusstem. Zu schnell darf man nicht von einem in den anderen Zustand wechseln, weil dabei Erfahrungen und Eindrücke verloren gehen.

Es gilt also für die KörperReich-Übungen: erst spüren, dann Symbole verwenden (kritzeln, malen, gestalten), zuletzt darüber nachdenken.

Das widerspricht dem, was wir sonst zu hören bekommen: erst denken, dann reden. Oder: erst denken, dann handeln. Diese Empfehlungen stammen von der rationalen Uferseite. Dort sitzen die Vernunft und der Ernst des Lebens. Mit diesen Empfehlungen wollten uns unsere Eltern beibringen, wie man in der Gesellschaft gut zurecht kommt. Sie war ja gut. Aber sie wussten nichts darüber, dass das Selbstbewusstsein und die guten Körpergefühle leiden werden, wenn wir *nur* nach diesen Regeln leben.

Wir dürfen diese Wahrheiten nicht auf unser Selbstgefühl anwenden!

In diesem Übungsbuch zeige ich Ihnen, wie man im riesigen Land des Unbewussten Eindrücke sammelt, aus dem Fluss Symbole schöpft, eine Brücke baut, sie beschreitet und darüber ins rationale Bewusstsein wechselt – und wie durch diesen Ablauf ein neues Körpergefühl in Ihnen verankert wird.



Ablauf des 12-Wochen Programms

Die 12 Wochen sind wie eine Reise durch verschiedene Körperregionen gestaltet, ich nenne es eine KörperReich-Reise. Jede Woche beschäftigt sich mit einer Körperregion. Jeweils 5 Übungseinheiten gehören zu jeder Woche. Die Übungen sind so konzipiert, dass Sie etwa eine halbe Stunde Zeit pro Tag dafür brauchen. Manchmal weniger, manchmal ein bisschen mehr.

Außerdem gibt es Kapitel, die ein Thema theoretisch beleuchten, und Übungs-Anregungen, die Sie zusätzlich machen können.

Sie können das Buch langsamer durcharbeiten und pro Woche weniger Übungen machen. Es empfiehlt sich jedoch, mindestens 3 Mal pro Woche eine Körperübung zu machen, damit auch eine Veränderung spürbar wird.

Wenn man mindestens 12 Wochen lang ein neues Verhalten eingeübt hat, wird es selbstverständlich. Das neue Verhalten, das Sie hier erlernen können, ist der Umgang mit dem eigenen Körper, so dass Sie hoffentlich bald sagen können: *Ich fühle mich rund um wohl in mir.*

Die eingefügten Mails und Textbeiträge stammen aus dem ersten Durchgang des 12-Wochen-Programms. 25 Frauen zwischen 18 und 54 Jahren nahmen daran teil und tauschten sich in einem geschlossenen Internetforum über ihre Erfahrungen aus. Manche der Frauen schrieben mir private Mails und einige besprachen ihre Erlebnisse mit mir in der Therapiestunde oder in gemeinsamen Treffen. Ich danke den Teilnehmerinnen für die Texte, die ich für dieses Buch übernehmen durfte! (Alle Namen wurden verändert.)

Vorbereitung

Für die nächsten 12 Wochen haben Sie beschlossen, sich verstärkt um sich und Ihren Körper zu kümmern. Jagt Ihnen das einen Schreck ein? Oder erfüllt es Sie mit Hoffnung auf Veränderung? Alle möglichen Gefühle können auftauchen, wenn man etwas Neues wagt.

Ich freue mich darauf, dass wir gemeinsam diesen Weg gehen, weil ich überzeugt davon bin, dass es sich lohnt! Und ich möchte Ihnen gerne zeigen, wie der Körper ganz selbstverständlich ein Teil der Wahrnehmung sein kann, ein zuverlässiger Partner, der oft viel besser weiß, was Sie brauchen, als der Kopf sich das denkt. Und natürlich soll sich Ihr Körpergefühl verbessern und Ihr Selbstbewusstsein steigen. Es dauert etwa 12 Wochen, bis sich ein neues Verhalten gefestigt hat. Dafür muss man in dieser Zeitspanne regelmäßig das Neue praktizieren, das heißt einüben. Es genügt, wenn Sie sich dafür eine halbe Stunde Zeit nehmen. Leider neigen wir dazu, voller Schwung gute Vorsätze auszusprechen, die wir dann sehr schnell wieder vergessen. Deswegen möchte ich Sie dazu anregen, Ihre KörperReich-Zeit vorzubereiten.

Der Ruheort

Richten Sie sich einen Ruheort ein, wo Sie die Übungen durchführen wollen. Es ist gut, wenn Sie sich einen Bereich in Ihrer Wohnung herrichten: Ein Fell, eine Decke, ein Sitzkissen, ein Klemmbrett zum Schreiben und ein schöner Stift, der gut in der Hand liegt. Wenn alles vorbereitet ist, werden Sie durch den Ort daran erinnert, auch Platz zu nehmen, und es ist leichter, als wenn man erst alles zusammensuchen muss. Außerdem werden Sie merken,

dass schon nach wenigen Tagen Ihr Körper auf den Ruheort reagiert. Sie kommen dann schneller zur Ruhe und bei sich an. Allein, den Ort aufzusuchen aktiviert Ihr Unbewusstes auf „Heilung“.

Einen Ruheort einrichten, ist eine symbolische Handlung, die auf Ihr Unbewusstes eine starke Wirkung ausübt, ohne, dass Sie Ihren Verstand dazu aktivieren müssen. Dadurch, dass es einen Ruheort gibt, geben Sie ihrem Inneren das Signal, dass Sie ab jetzt um sich kümmern werden.

Wie Sie sehen, arbeiten wir jetzt schon auf der Symbolebene, die direkt auf die Gefühle und den Körper wirkt.

Was Sie brauchen

Ein Notizbuch als KörperReich-Tagebuch, Schreibblock, Stift, Buntstifte oder andere Farben, Malblock, Klebestift, Igelball, Creme oder Massageöl, Körpermalfarbe oder Kajalstift, Lidschattenpulver, Lippenstifte oder ähnliches.

Vereinzelt werden noch zusätzliche Dinge gebraucht, was ich rechtzeitig in den Übungen ankündige.

Ruhehelfer

Ebenso können Ruhehelfer Sie unterstützen. Stellen Sie eine Kerze, Räucherstäbchen oder eine Duftlampe bereit, wenn Sie das mögen.

Suchen Sie nach einem Bild, das die Wirkung auf Sie hat, dass sie spontan durchatmen. Ein Wald, ein Wassertropfen oder eine weite Landschaft. Welches Motiv wirkt? Suchen

Sie außerdem nach einem Gegenstand, der für das gute Körpergefühl steht, das Sie sich wünschen.

Denken Sie bitte nicht zu lange über die Symbole und Gegenstände nach, greifen Sie spontan zu! Im Laufe der nächsten Zeit werden sich diese Dinge verändern und Sie werden daran erkennen, dass sich auch in Ihrem Inneren etwas verändert.

KörperReich-Zeit

Vielleicht hilft es Ihnen, eine bestimmte Zeit festzulegen, damit Sie Ihr Handy darauf programmieren können. Oder Sie nehmen sich vor, nach dem Frühstück oder gleich nach der Arbeit damit zu beginnen. Es macht aber auch nichts, wenn Sie zu verschiedenen Zeiten üben. Hauptsache Sie tun es möglichst jeden Tag!

Wichtige Regel!

Sie müssen gar nichts! Wenn Sie etwas seltsam finden oder es Ihnen unbehaglich ist, dann tun Sie es nicht. Dies sind Vorschläge und Anregungen, aber Sie sollen nur das tun, womit Sie sich wohlfühlen. Eventuell wollen Sie eine der Anregungen erst später machen, weil Sie dann erst Vertrauen gefasst haben oder merken, dass Sie Lust darauf haben. Das ist so auch in Ordnung. Ich werde Ihnen immer wieder mal vorschlagen, ein Körperteil zu bemalen, um ihm dadurch spielerisch und liebevoll zu begegnen, aber wenn Sie das nicht mögen, lassen Sie die Übung einfach weg. Ebenso, wenn Sie eine Schreibaufgabe nicht machen wollen, weil sie ein unangenehmes Gefühl auslöst, vergessen Sie sie

einfach! Körperarbeit ist sehr intensiv und wirksam, es gilt die Regel: Weniger ist mehr. Das heißt, Sie erreichen leichter eine Veränderung, wenn Sie sich nicht überfordern, unter Stress setzen oder gar frustrieren. Vertrauen Sie darauf, dass Ihre Seele, bzw. Ihr Unterbewusstsein, den Weg geht, der für Sie der richtige ist! Widerwillen oder Angstgefühle zeigen, dass Sie einen anderen Weg einschlagen müssen, sanfter vorgehen, sich Zeit lassen müssen, oder sich Unterstützung holen sollten.

Wen können Sie um Hilfe bitten?

Wenn sie merken, dass Gefühle hochkommen und Sie sich intensiv mit etwas beschäftigen, ausgelöst durch die Übungen, brauchen Sie einen Menschen, mit dem Sie reden können. Schreiben Sie eine Liste der Personen, denen Sie vertrauen, in Ihr KörperReich-Tagbuch.

Diese Liste soll Ihnen aber keine Angst machen. Es kann sein, dass Sie sich einmal bei einer Übung unwohl fühlen, viel eher wird es so sein, dass Sie sich sehr wohl fühlen, lebendiger und stärker!

Kaija:

Ich bin mit meinem Ruheplatz noch nicht entspannt unterwegs. Von weitem sieht er recht hübsch aus (ein kleiner Erker, in den ich u.a. ein Foto vom Meer aufgestellt habe, davor ein Rettungswachturm, der weiß leuchtet), aber die ersten Fragen habe ich dann auf dem Sofa beantwortet. Der Erker ist so zugig, kalt und hart. Wirkt er so distanziert, wie ich vielleicht zu meinem Körper bin?

Das Zimmer, in dem ich mir meinen Ruheort eingerichtet habe, ist gemütlicher und wohnlicher geworden. Das kleine Sofa, das zu meinem Ruheort dazugehört, ist sonst

oft belagert von allem Möglichen, was ich darauf ablege. Nun ist es immer frei und lädt mich ein, darauf zu verweilen. Das ist eine schöne Erfahrung!“

Hinweis

Wie gehe ich mit mir um? Und wird das durch den Ruheort sichtbar?

Indem Sie einen Ruheort einrichten, laden Sie Ihren Körper und Ihr Unbewusstes ein, sich zu zeigen, sich mitzuteilen.

Haben Sie Geduld, wenn es nicht gleich funktioniert.

Wenn Sie Fieber bekommen, nützt es auch nichts, wenn Sie jemand anschreit: „Hör mit dem Fieber auf. Das nervt mich so! Du weißt doch genau, dass normale Menschen keine Temperatur über 37 Grad haben, also lass es endlich sein!“

Sich im Bett warmhalten und sich die Zeit geben, dass der Körper sich erholen kann, hilft viel mehr.

Einstimmung

Sie haben sich dieses Buch gekauft, weil Sie die Erwartung und Hoffnung haben, Ihr Körpergefühl könnte sich verändern. Lassen Sie sich doch einen Moment Zeit und schreiben Sie auf, was Sie sich wünschen. Benutzen Sie dazu Ihr KörperReich-Tagebuch.

Was soll sich verändern? Z.B.: Ich möchte mich selbstbewusster und freier bewegen können.

Fügen Sie hinzu, warum Sie sich das wünschen: Dann würde ich mich öfter trauen, vor anderen zu sprechen und

könnte leichter Freundinnen finden.

Wie würden Sie sich dann fühlen? Geliebt, akzeptiert und wichtig.

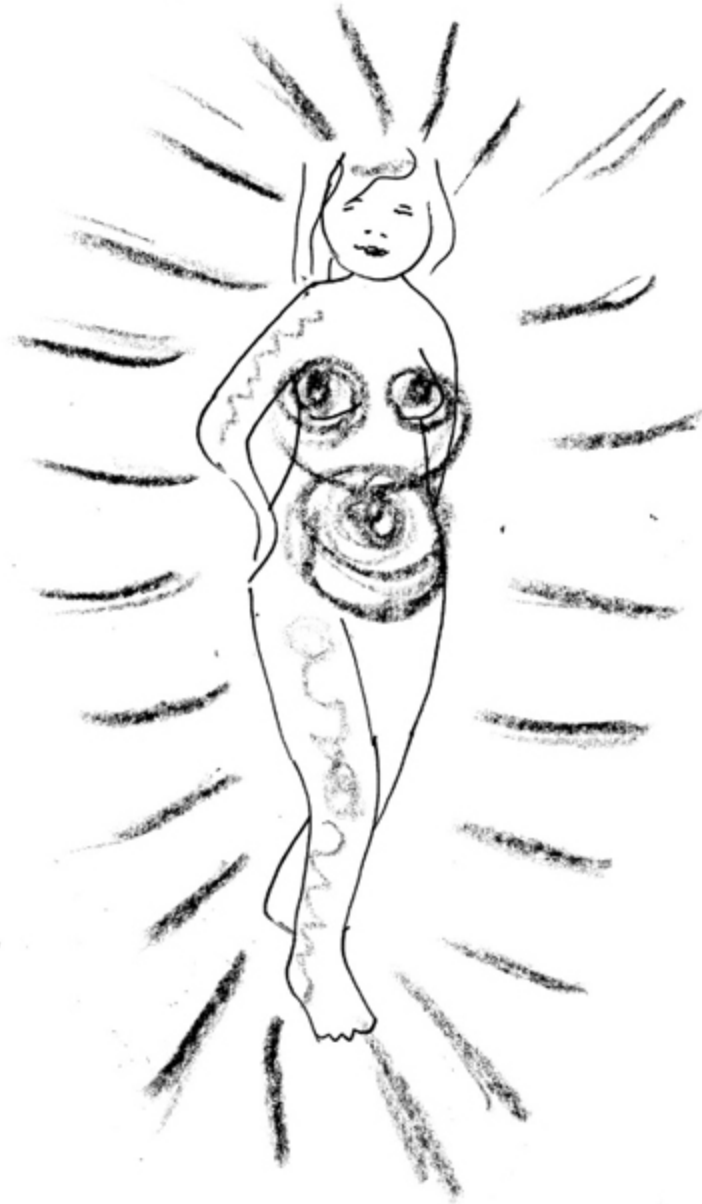
Bevor Sie weiterlesen, schreiben Sie alles auf, was Ihnen einfällt, es dürfen gerne 10 Punkte oder sogar mehr sein. Fragen Sie sich jedes Mal warum, und wie Sie sich fühlen würden, wenn es erreicht wäre.

Kreisen Sie nun die Gefühle ein, die Sie mehrmals genannt haben, und erstellen Sie eine Liste mit den Gefühlen, die sie gerne haben würden.

Das ist Ihr Ziel für dieses Seminar!

Sie wollen sich geliebt, akzeptiert, ruhig, lebendig, stolz, frei, schön, fröhlich, entspannt, lustig, leidenschaftlich – was noch alles? – fühlen. Mit Hilfe der Übungen in diesem Buch können Sie lernen, was Sie selbst dafür tun können, um dies zu erreichen!

Und jetzt dürfen Sie sich zurücklehnen und zufrieden mit sich sein, denn Sie haben mit dieser Übung angefangen, sich um sich zu kümmern. Sie haben Ihre Wünsche ernstgenommen, ihnen Raum und Platz (auf dem Papier und in Ihrem Gefühl) gegeben, was die erste wichtige Voraussetzung ist, damit Heilung geschehen kann.



**GEHEN SIE ÜBER DIE SCHWELLE VOM
ALL TAG IN IHRE EIGENZEIT**

Die Identität

Vielleicht haben Sie sich beim Lesen schon gefragt, was das soll: Bilder suchen, Kerzen anzünden und jetzt auch noch Wunschlisten schreiben? Ist das nicht alles lästig, überflüssig und Kinderkram (Buntstifte und Malblock kaufen)?

Ja, es ist verspielt, symbolisch und vielleicht sogar magisch.

Wir sind es gewohnt, in unserer Gesellschaft vor allem unseren Verstand zu benutzen. Von früher Kindheit an werden wir darauf getrimmt zu lernen und das möglichst erfolgreich zu tun, wir sollen einen ordentlichen Beruf erlangen und unseren Lebensunterhalt verdienen. Noch besser ist es, wenn wir viel Geld verdienen und perfekt unsere Arbeit meistern. Wir werden von Eltern, Lehrern, Arbeitgebern und Politikern angehalten möglichst viel zu arbeiten, viel zu leisten, uns anzustrengen und unser Bestes zu geben. Und es wird uns das Gefühl vermittelt, dass wir bei genügend Anstrengung alles erreichen können, was wir wollen. Die Medien zeigen uns viele Produkte, die wir dann bald auch haben möchten, denn sie sind anscheinend der Beweis dafür, dass wir erfolgreich waren. Schließlich können sich nur Leute mit Geld ein Auto, Fernurlaub und eine Senseo-Kaffeemaschine leisten. Umgekehrt schleicht sich aber bald das Gefühl ein, dass wir vielleicht nicht gut genug und erfolgreich genug sind, wenn wir uns diese Dinge nicht leisten können. Also rackern wir uns ab, um es zu schaffen - oder fühlen uns schlecht, wenn wir es nicht hinkommen.

Was wollen Sie?

Doch was ist dieses „es“? Denken Sie einen Moment darüber nach. Was ist es, was Sie erreichen wollen? Ist Geld, Erfolg, Schönheit das, was Sie wollen? Oder will das die Gesellschaft? Ihre Mutter? Oder Ihre Freunde?

Vielleicht widersprechen Sie mir jetzt in Gedanken, sagen, dass Sie ja gerne auf Arbeit verzichten würden, wenn es denn so ginge im Leben, aber so funktioniert die Welt eben nicht? Man muss mitmachen, um dazuzugehören?

Ich stelle Ihnen eine neue Sichtweise vor.

Wenn all das Arbeiten, Abrackern, Einkaufen und Dingen-Hinterherhecheln kein Glück gebracht hat, geraten wir aus dem Gleichgewicht, denn unser Identitätsgefühl besteht aus mehreren Stützpfeilern.

Doch zunächst: Was ist die Identität?

Identität ist das Gefühl zu mir selbst.

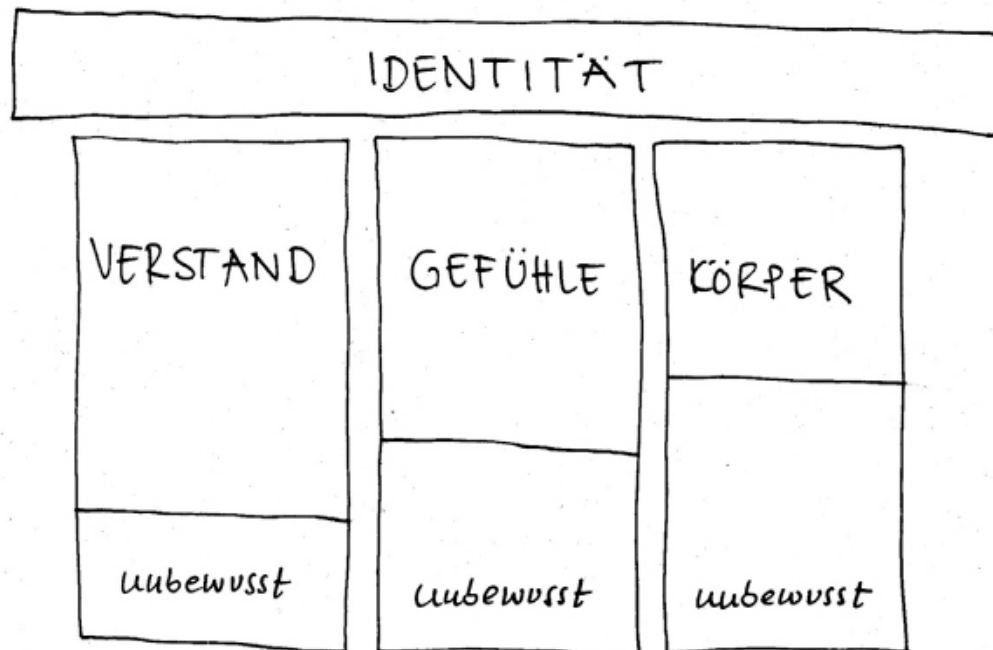
Wer sind Sie?

Versuchen Sie diese Frage zu beantworten, denken Sie zuerst an Ihren Namen, daran, dass Sie eine Frau sind, an Ihren Beruf und ihre Nationalität. Einstellungen und Überzeugungen gehören auch zur Identität. Religion und Spiritualität. Wir definieren uns auch darüber, was wir besitzen, aber das alles reicht nicht aus. Es gibt noch einen körperlichen Aspekt der Identität. Das ist das Körperschema. Das Körperschema ist ein Teil des Unbewussten. Alle Erfahrungen, die wir gemacht haben, sind darin abgespeichert, Gefühle und das gesamte Körpererleben.

Sie können sich jetzt vielleicht noch nicht richtig vorstellen, was das Körperschema ist, aber Sie ahnen aus

der Beschreibung sicher, wie groß dieser Anteil unserer Identität ist.

Die Identität besteht aus drei Stützpfeilern:
Verstand, Gefühle, Körper.

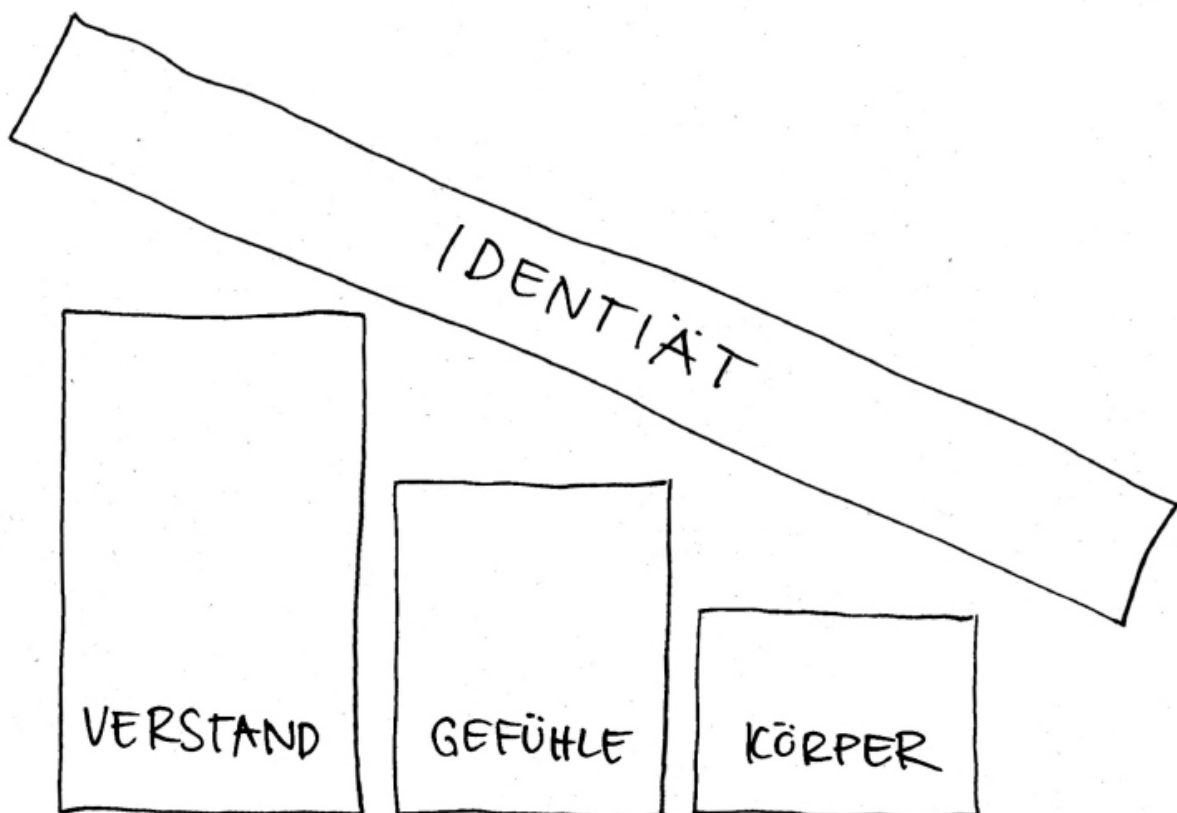


Manches, was in unserem Verstand stattfindet, ist unbewusst, vieles, was unsere Gefühle auslöst, ist auch unbewusst, und das Meiste, was im Körper geschieht, ist uns nicht bewusst.

Ihre Träume, Fantasien und Körpergefühle entstehen, ohne dass Sie genau wissen, woher sie kommen. Sigmund Freud, der Begründer der Psychoanalyse, hat das Unbewusste als einen Eisberg beschrieben, dessen größter Teil sich unter Wasser befindet. Bewusst ist uns nur das, was über Wasser zu sehen ist. Aber das ist nur der kleinere Teil. Der größere Teil des Eisbergs liegt unter Wasser. Ebenso verhält es sich mit dem Unbewussten: Es ist also seine Natur, dass wir nicht wissen können, was dort stattfindet, denn sonst würde es nicht so genannt werden. Aber wir können einen Teil des Unbewussten erforschen, kennenlernen und bewusst

machen. Das gelingt allerdings nicht über Nachdenken und wenig über andere Verstandestätigkeiten. Vielleicht haben Sie auch schon viel über bestimmte Probleme, Gefühle oder Eigenheiten in Ihnen gegrübelt und sind zu keinem Ergebnis gekommen. Ihre Gedanken und Überlegungen drehen sich im Kreis.

Das ist ein Anzeichen dafür, dass Sie versucht haben, einen Teil Ihres Unbewussten zu erkunden. Doch dieser Teil bleibt Ihnen so lange verschlossen, bis Sie neue Methoden verwenden.



Wenn Sie versuchen Ihre Identität, also auch Ihr Selbstbewusstsein, nur auf der Verstandestätigkeit zu errichten, Gefühle und den Körper vernachlässigen, dann kippt das Gefüge – und Sie fühlen sich nicht sicher und wohl.

Das Unbewusste

Das Unbewusste ist ein Teil der menschlichen Psyche, mit dem wir auf die Welt kommen. Es entwickelt sich zu einer Zeit, bevor die Verstandestätigkeit einsetzt. Lange bevor wir über uns nachdenken können, ja noch bevor wir uns über uns selbst bewusst werden, wird das Unbewusste bereits mit Informationen gespeist. Es ist voller Eindrücke und Erfahrungen, die gemacht wurden, als wir noch gar nicht „vernünftig denken“ konnten. Manche Erfahrungen haben wir sogar schon im Mutterleib gemacht, andere in den ersten Lebensjahren, und selbst Erfahrungen in der Jugend- und Erwachsenenzeit werden zu einem großen Teil vom Unbewussten verarbeitet und abgespeichert.

Das Unbewusste ist also ein Teil unserer Psyche, der mit dem Verstand wenig zugänglich ist. Dort finden auch alle körperlichen Vorgänge statt: das Körpergefühl und das Körperschema. Wie können wir denn nun herausfinden, was das Unbewusste tut, will und braucht?

Das Unbewusste benutzt seine eigene Sprache. Erkennen können Sie das daran, dass Träume sehr skurril und fantasievoll sind. Auch unsere Fantasien sind bunt und aufregend. Mit Symbolen, Farben, Gerüchen, Spielen, Kritzeln, Malen, Bewegen und Spüren sprechen wir die Sprache des Unbewussten.

Stellen Sie sich vor, Ihr Unbewusstes ist ein kleines Wesen, das in Ihnen wohnt und gerne mit Ihnen kommunizieren würde, doch es spricht nicht die menschliche Sprache. Immer wieder hat es schon versucht, mit Ihnen in Kontakt zu kommen, wollte Ihnen etwas mitteilen, doch Sie haben es nicht verstanden: Sie sind

gestolpert, haben etwas vergessen, Ihnen ist ein Wort nicht eingefallen, Sie hatten einen Alptraum, Sie kitzelten während einer Besprechung auf dem Block herum, Sie haben sich versprochen. Das alles sind Versuche Ihres Unbewussten, mit Ihnen in Kontakt zu gehen. Sogar Schmerzen, Krankheitssymptome und Stimmungen können vom Unbewussten ausgelöst werden.

Vielleicht haben Sie auch schon mal gedacht, dass Sie nur deswegen eine Grippe bekommen haben, weil Sie zu viel gearbeitet haben? Genau! Tatsächlich hat Ihr Körper Ihnen auf diesem Weg gezeigt, dass er genug getan hat und eine Pause braucht.

Sie verstehen nun besser, warum ich Ihnen spielerische Übungen vorstelle, Sie anrege ungewöhnliche Dinge zu tun. Auf diesem Weg lernen Sie die Sprache Ihres Unbewussten, Ihrer Seele und damit auch Ihres Körpers kennen. Sie erfahren, warum Sie sich in Ihrem Körper manchmal nicht wohl fühlen, ihn nicht mögen und sich selbst in manchen Bereichen nicht akzeptieren können.

Ich weiß, dass ich Ihnen viel zumute, weil das alles für den Verstand nicht ganz einfach nachvollziehbar ist. Noch weniger können Sie das Ganze kontrollieren. Und das ist ein wichtiger Punkt: Die Kontrolle aufgeben, vertrauen lernen. Zunächst genügt es zu wissen, dass die Symbole und Spielereien wichtig sind.

Das Unbewusste reagiert sehr schnell und manchmal unerwartet. Deswegen möchte ich Sie nochmal dran erinnern, dass Sie nichts tun sollen, was sich unangenehm anfühlt, wenn Sie sich zu etwas zwingen müssen, tun Sie es nicht. Suchen Sie sich die Teile meiner Übungen aus, auf die Sie neugierig sind. Machen Sie die Übungen nur so lange, wie Sie sich wohl dabei fühlen. Ein leichtes Unbehagen, weil es fremd ist, darf sein, doch sobald Sie merken, dass Sie

innerlich abschalten, brechen Sie die Übung ab. Neugier ist ein guter Wegweiser. Nehmen Sie die Vorschläge leicht. Ändern Sie sie ab. Werden Sie rebellisch und machen es ganz anders. Alles ist ausdrücklich erlaubt.

ICH BIN DIE HÜTERIN MEINES WOHLBEFINDENS