

Ecker

## Zuhause im eigenen Körper

Strategien für eine  
lebendige Körperwahrnehmung



Online-Material



Leseprobe aus: Ecker, Zuhause im eigenen Körper, ISBN 978-3-621-28236-9

© 2015 Beltz Verlag, Weinheim Basel

<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-621-28236-9>

## 6 Körperwahrnehmung – Gewahrsein im Alltag

Denn wenn Aufmerksamkeit da ist,  
wenn ein Gewahrsein da ist, in dem keine Wahl,  
kein Urteil ist, nur Beobachtung,  
dann werden Sie sehen, dass Sie nie wieder verletzt sein werden,  
und die vergangenen Verletzungen sind wegewischt.  
*Krishnamurti, Vollkommene Freiheit*

Im letzten Kapitel habe ich Ihnen eine ganze Reihe von Methoden vorgestellt, die dazu dienen, die Körperwahrnehmung systematisch zu trainieren. Nun hat aber nicht jeder Zeit und Lust, sich für ein langjähriges, umfangreiches Training einer dieser Methoden zu entscheiden. Sie können auch einfach erst einmal damit beginnen, selbstständig mit Hilfe der hier beschriebenen Alltagsübungen Ihren Körper ein bisschen besser kennenzulernen und neue Erfahrungen zu machen.

### Übung

#### Alltagsübung: Essen und Trinken

Wenn Sie das nächste Mal etwas essen oder trinken, können Sie sich Zeit nehmen, die dabei entstehenden Empfindungen genau wahrzunehmen:

- (1) *Sie legen nicht gleich los mit Essen oder Trinken, sondern setzen sich erst einmal ganz bewusst hin und spüren ein paar Momente lang Ihren Körper:*

»Wie sitze ich gerade da, wie fühlt sich der Rücken an, wie fühlen sich die Arme und Beine an, ist der Stuhl bequem?« Spüren Sie bewusst ein paar Momente lang die Berührung Ihrer Füße am Boden und den Fluss Ihres Atems im Bauch und Brustkorb. Spüren Sie auch kurz in den Magen hinein: »Wie fühlt sich der

Magen an, habe ich Hunger, habe ich Appetit, wie und wo genau nehme ich das wahr, ist das ein Drücken oder ein Rumoren oder ein ziehendes Gefühl?« Und spüren Sie kurz, ob Sie innerlich entspannt sind oder unruhig oder aufgereggt, und wo genau im Körper Sie das wahrnehmen können.

- (2) *Dann beginnen Sie in aller Ruhe mit dem Essen oder Trinken und konzentrieren sich dabei auf Ihre Körperempfindungen. D. h., Sie achten nicht nur auf den Geruch und Geschmack der Speise oder des Getränks, sondern auf alle Empfindungen, die beim Essen bzw. Trinken in Ihrem Körper entstehen.*

Wie kalt oder warm fühlt sich das an im Mund? Wie weich oder zäh oder wabbelig oder fest oder hart oder kantig oder flüssig? Wo genau im Mund ist ein Druck oder eine Wärme oder Kälte zu spüren? Welche Muskeln spannen sich beim Kauen an? Wie klingt das Kauen, welche Geräusche höre ich und wie fühlt sich das Hören an? Wie schnell oder langsam fließt oder gleitet die Wärme oder Kälte im Hals nach unten, und bis wie weit unten können Sie das noch deutlich spüren? Was für ein Gefühl entsteht im Magen, spüren Sie da überhaupt etwas? Welche dieser Empfindungen sind angenehm und welche unangenehm?

- (3) *Lassen Sie sich überraschen: Hat sich das jetzt genauso angefühlt wie sonst, wenn Sie etwas essen oder trinken, oder haben Sie eine interessante neue Erfahrung gemacht? Welche Schlüsse ziehen Sie aus dieser Erfahrung?*

**Kleiner Tipp:** Diese einfache Übung eignet sich auch gut für Menschen, die Gewicht reduzieren möchten. Sie hilft dabei, entspannter und bewusster zu essen und das Essen mehr zu genießen.

Nach demselben Prinzip können Sie sich auch jeder anderen Alltags-tätigkeit zuwenden, um sie einmal ganz gegenwärtig und mit Aufmerksamkeit für all Ihre Körperempfindungen zu erleben. Etwa das Geschirrspülen, die Gartenarbeit, oder den kleinen Fußmarsch zum Bahnhof.

## Übung

### Alltagsübung: Spaziergang

Nehmen Sie sich im Alltag Zeit für einen bewusst erlebten kleinen Spaziergang. Das kann eine halbe Stunde auf einem schönen Weg durch den Wald sein oder auch nur die fünf Minuten von der Straßenbahnhaltestelle nach Hause – entscheidend ist, dass Sie sich bewusst dafür entscheiden, auf diesem Weg alle Ihre gegenwärtigen Körperempfindungen und Sinneswahrnehmungen genau zu beobachten, wie bei einer Gehmeditation, anstatt sich (wie wir es sonst oft tun) mit Gedanken an die Zukunft oder an die Vergangenheit zu beschäftigen. Gehen Sie alleine, unterhalten Sie sich mit niemandem, schalten Sie das Handy aus, und verzichten Sie auch auf Musikbeschallung über Kopfhörer oder ähnliche Ablenkungen.

Sie können damit beginnen, bei jedem Schritt wahrzunehmen, wie Ihre Füße den Untergrund spüren. Jeder Schritt fühlt sich ein bisschen anders an. Vielleicht können Sie Zweige, Steine oder Bordsteinkanten unter Ihren Füßen spüren, den Unterschied in der Schwingung des Bodens je nach Untergrund (Gras, Erde, Pflastersteine, Asphalt etc.) oder die Schrägen des Weges, wenn er nicht ganz eben ist. Beobachten Sie, wie Ihre Körperhaltung sich an den Untergrund anpasst (z. B., wenn er schräg ist oder wenn Sie eine Stufe nehmen). Beobachten Sie, wie Ihr Gewicht sich bei jedem Schritt von der Ferse zum Vorderfuß verlagert, bevor der Fuß sich vom Boden hebt. Sie können auch ein Stück weit barfuß gehen, um noch lebendigere Eindrücke zu erhalten (z. B. vom leicht feuchten, kühlen Gras einer Morgenwiese, oder von der unterschiedlichen Temperatur verschiedenfarbiger Pflastersteine).

Sie können dann mit Ihrer Aufmerksamkeit durch Ihren ganzen Körper wandern und genau beobachten, wie Ihre Beine sich anfühlen beim Gehen, der Rücken, der Bauch und Brustkorb, die Arme und Hände, der Kopf und Hals. Sie können Ihre Körperhaltung spüren und die Bewegungen, die Ihr Körper beim Gehen macht. Fühlen sich die Arme locker an? Schwingen

sie beim Gehen und, wenn ja, in welchem Rhythmus? Wie bewegt sich Ihr Brustkorb beim Gehen? Fühlt er sich weit oder eng an? In welchen Körperteilen können Sie Ihren Atem spüren? Wie verändert sich Ihr Körperempfinden, wenn Sie eine Zeit lang bewusst etwas schneller oder langsamer gehen als gewohnt? Wie genau fühlt es sich an, wenn Ihr Herz schneller schlägt, der Atem sich beschleunigt, wenn Sie beginnen, zu schwitzen? Wo in Ihrem Körper spüren Sie Wärme oder Kälte, und wie fühlt sich das an? Welche Empfindungen spüren Sie auf der Haut, wenn Wind oder Regentropfen darauf treffen?

Nehmen Sie auch einmal bewusst wahr, welche Vorstellungen und Erwartungen Sie zu diesen Empfindungen im Kopf haben (z. B., dass Regen immer unangenehm ist oder dass Waldboden immer angenehmer ist als Asphalt) und wie es jetzt gerade ist, hier in der Gegenwart (vielleicht überraschend anders als vom Kopf erwartet?).

Sie können auch die Körperempfindungen beobachten, die beim Sehen, Hören und Riechen entstehen. Nehmen Sie die Farben und Formen um sich herum bewusst wahr, hören Sie die Geräusche einmal ganz unvoreingenommen an (wie klingt das genau, wie lange dauert das Geräusch, schwint es langsam auf und ab oder beginnt und endet es plötzlich, wie fühlt sich das Hören in Ihrem Körper an?), atmen Sie bewusst alle Gerüche ein und beobachten Sie Ihre eigene Reaktion darauf.

Lassen Sie sich überraschen, welche Gefühle Sie dabei in Ihrem Körper spüren (z. B. unvermittelte Freude ohne bestimmten Grund, Abneigung gegen einen bestimmten Geruchseindruck, Genuss beim Hören eines angenehmen Klangs). Registrieren Sie diese einfach: Sie sind nicht gut oder schlecht, nicht falsch oder richtig, sie sind einfach jetzt gerade da. Wenn Sie bemerken, dass Sie sich in Gedanken verwickeln (z. B.: »Warum riecht das hier so, wo kommt das her, wer hat da etwas falsch gemacht, warum bin ich auf einmal so traurig, wer hat da neulich etwas Abfälliges zu mir gesagt?« usw.), kehren Sie bewusst ganz freundlich und interessiert (also ohne sich selbst für das gedank-

liche Abschweifen zu verurteilen) in die Gegenwart zurück und richten Ihre Aufmerksamkeit wieder auf Ihre Körperempfindungen.

Beobachten Sie: Ist das jetzt dasselbe Erlebnis, die gleiche Erfahrung wie bisher, wenn ich diesen Weg gegangen bin? Lassen Sie sich einfach überraschen, welche neuen Erfahrungen mit Ihrem Körper Sie bei diesem Spaziergang machen, denen Sie bisher im Alltag noch keine Aufmerksamkeit geschenkt hatten, wie erholt, erfrischt oder energiegeladen Sie sich danach fühlen, oder welche neuen Gedanken und Ideen Ihnen in den Sinn kommen, die Sie weiter verfolgen möchten.

### **Was ist »Gewahrsein«?**

**Unvoreingenommenes Wahrnehmen des gegenwärtigen Augenblicks.** Die beiden oben beschriebenen Alltagsübungen sind dazu geeignet, das »achtsame Gewahrsein« bei alltäglichen Aktivitäten zu schulen.

Dieser Begriff stammt aus der buddhistischen Lehre und Meditationspraxis und bedeutet, die Aufmerksamkeit absichtsvoll und nicht bewertend auf die Gegenwart zu lenken (anstatt sich in Gedanken an die Vergangenheit oder Zukunft zu verlieren) und die Dinge so wahrzunehmen, wie sie jetzt sind. Die Aufmerksamkeit bleibt auf das unmittelbare Erleben des gegenwärtigen Moments gerichtet, wobei man eine empirische, also unvoreingenommen forschende Grundhaltung einnimmt, die durch Neugier, Wissensdrang, Aufgeschlossenheit, Offenheit und Akzeptanz gekennzeichnet ist. Es wird kein bestimmter Zustand (wie etwa Entspannung oder innere Freude) angestrebt, sondern die auftauchenden Bewusstseinsinhalte (Körperempfindungen, Sinneswahrnehmungen, Gedanken, Gefühle) werden einfach zur Kenntnis genommen.

Im Gegensatz zur Konzentration, bei der man die Aufmerksamkeit gezielt auf bestimmte Inhalte einengt (z. B. nur die rechte Hand ganz genau zu spüren), wird beim achtsamen Gewahrsein sozusagen eine »Weitwinkeleinstellung« der Aufmerksamkeit angestrebt, die in einer umfassenden, klaren und hellwachen Offenheit für die gesamte Fülle der Wahrnehmungen besteht. In buddhistischen

Schriften wird dies mit Begriffen wie »offene Weite« oder »der Geist so weit wie das Firmament« bezeichnet. Achtsamkeit kann in diesem Sinne auch beschrieben werden als die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit nicht-wertend auf etwas zu richten, von diesem Objekt wieder zu lösen und auf etwas anderes zu richten, also für alle Arten von Eindrücken offen zu bleiben.

Dieses offene Gewahrsein, z. B. in der Vipassana- oder Zen-Meditation, unterscheidet sich daher von anderen Meditationsformen, bei denen eine starke Konzentration auf bestimmte Vorstellungsbilder, auf ein Mantra oder auf den Atem im Vordergrund steht (Samatha- oder Geistesruhe-Meditation).

**Akzeptanz für alle gegenwärtigen Erfahrungen.** Was auch zu beachten ist: Meditation ist kein Wellness-Programm! Im Gegensatz zu Wellness-Angeboten (wie z. B. einem Erholungswochenende in einem schönen Hotel, mit Sauna, warmen Duftöl-Massagen usw.) wird für Meditation keine bestimmte Inneneinrichtung benötigt, keine Buddhastatue in der Ecke, keine teuren Duftöle oder Kräutermischungen, und es geht auch nicht darum, sich wohlzufühlen im Sinne von Genuss.

Wenn Patienten mir von ihren ersten Versuchen mit Meditationsübungen erzählen, klingt das oft so: »Das habe ich einmal probiert, aber das funktioniert bei mir nicht. Ich fühlte mich innerlich gar nicht ruhig, sondern total hibbelig. Das ist nichts für mich, das kann ich nicht.« Die Erwartung an sich selbst, sich beim Meditieren die ganze Zeit über entspannt, ruhig, gemütlich, vollkommen gelassen und zentriert fühlen zu sollen, ist ein Missverständnis. Gewahrsein bedeutet, alles, was im Bewusstsein auftaucht, vorbehaltlos wahrzunehmen. *Alle Erfahrungen* werden mit entspannter Neugier begrüßt und bewusst beobachtet, auch die Unachtsamkeit, die innere Unruhe, die Hibbeligkeit, das Aufgewühlte, die eigenen Urteile, Bewertungen oder Ansprüche, die sich überstürzenden Gedanken, die Gier nach Anerkennung durch andere, das Hungergefühl im Bauch, das Zwicken im Rücken oder das Kribbeln in den Füßen. Ziel ist es, alle ins Bewusstsein tretenden Empfindungen akzeptierend wahrzunehmen, ohne die angenehmen festzuhalten oder die unangenehmen wegschieben zu müssen. Der Meditierende lernt etwas darüber, wie sein eigener Geist funk-

tioniert, und aus dieser Erfahrung kann eine völlig neue innere Freiheit und Gelassenheit entstehen. Dabei stellen sich dann natürlich mit der Zeit auch sehr viele angenehme Empfindungen ein, wie z. B. Erfahrungen von innerem Frieden, Einssein und Verbundenheit. Sich des eigenen »Innenlebens« gewahr zu werden, kann jedoch vor allem am Anfang auch eine sehr konfrontative Erfahrung sein, die durchaus nicht nur angenehm ist. Bisherige Gewissheiten werden durcheinandergebracht, daher sollte man mit Methoden der Einsichts-Meditation nur dann neu beginnen, wenn eine grundlegende psychische Stabilität gegeben ist.

Falls Sie bei Ihren ersten Versuchen mit Meditation oder Achtsamkeitsübungen feststellen sollten, dass Sie schwerwiegende psychische Probleme haben, können Sie dies als hilfreichen und nützlichen Hinweis betrachten, sich eine passende Begleitung zu suchen (z. B. durch einen Psychiater oder Psychotherapeuten). Auch ein erfahrener Meditationslehrer kann Sie beraten, welche Übungen für Sie schon jetzt geeignet sind und mit welchen Sie besser noch etwas warten sollten, bis Sie mehr innere Stabilität gewonnen haben.

### **Sich des eigenen Körpers gewahr werden**

Wenn Sie damit beginnen, im Alltag immer häufiger auf Ihre Körperwahrnehmungen zu achten, gibt es viele verschiedene Aspekte, auf die Sie Ihre Aufmerksamkeit richten können. Einige davon werde ich in den folgenden Kapiteln genauer beleuchten:

So können Sie z. B. Ihre *Atmung* beobachten: Fließt sie langsam oder schnell, tief oder flach, frei und ungehindert oder eingeengt? Welche Atemräume nutzen Sie und welche nicht, und welche Auswirkungen hat das?

Sie können das *Wechselspiel von Anspannung und Entspannung* genauer erkunden: Welche Muskeln sind angespannt und welche locker? Wo im Körper ist Ruhe oder Aktivierung spürbar? Auf welche Reize reagiert Ihr Körper mit Anspannung und auf welche mit Entspannung? Welche Auswirkungen hat das, beispielsweise auf Schmerzempfindungen?

Sie können auch Ihre *Körperhaltung* genauer wahrnehmen: Ist sie bequem oder unbequem, aufrecht oder zusammengesunken, starr oder beweglich, eng oder weit?