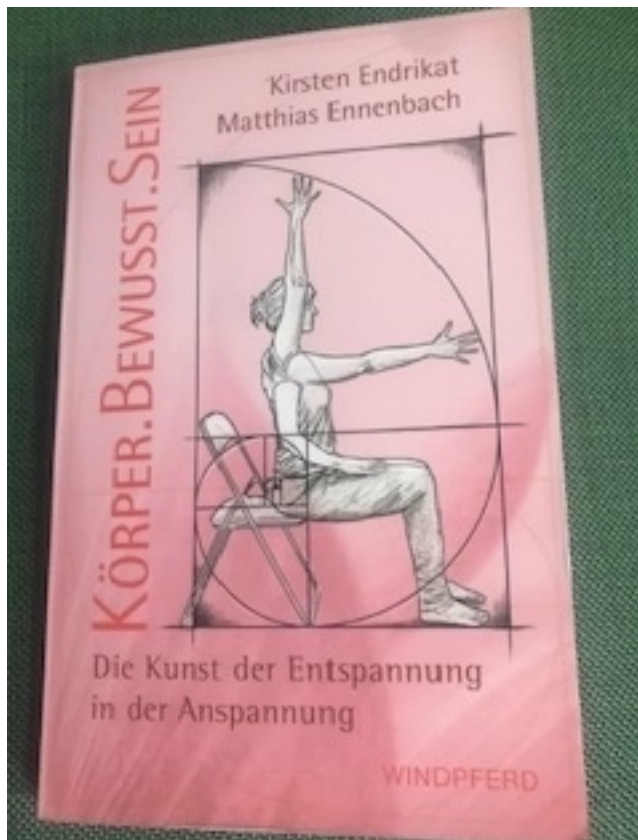


Über das Körperbewusstsein

Mit Zitaten und Anmerkungen aus dem von mir sehr empfohlenen Buch von Kirsten Endrikat und Matthias Ennenbach „Körper.Bewusst.Sein“ sowie eigenen Erweiterungen



Körper – Bewusst – Sein

Bestehen wir wirklich aus einzelnen Teilen? Und was bedeutet das für unser Leben?
Als Kinder waren wir mal ganz, haben uns nicht abgetrennt von Kopf oder Körper. Wir haben also irgendwann gelernt, uns von unserem Körper zu „trennen“. Wie ist das passiert? Und wie können wir wieder eins werden mit unserem Körper?

Vielleicht haben Sie den Eindruck, dass Sie Ihren Körper pflegen und achten und auch, dass Sie ihren Verstand gut nutzen können. Aber prüfen Sie bitte mal jetzt Ihre Körperhaltung. Wie fühlen sich Ihr Rücken und Ihre Schultern an? Wie atmen Sie gerade?

Der Körper

Unser Körper ist immer im Hier und Jetzt. Wir erleben die Welt ganz konkret mit unserem Körper, durch unsere Bewegungen und Sinne. Aber das Naheliegende wird oft wenig beachtet, die eigene Leiblichkeit ist zu gewohnt, zu selbstverständlich, als dass der Körper Objekt bewusster Aufmerksamkeit und Auseinandersetzung wäre. Falls doch, dann eher im Zusammenhang mit körperlichen Schmerzen und Einschränkungen beziehungsweise Optimierungen oder dem Versuch, ihn zu ignorieren.

Viele Menschen haben den Kontakt zu sich und zu ihrem Körper verloren.

Durch Dauerstress beispielsweise werden bestimmte neuronale Areale, die sogenannte Insula, die für die Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung zuständig ist, abgebaut, sodass wir uns nicht mehr spüren. Damit können Bewegungsimpulse, Sättigungs- oder Hungerempfindungen, Leistungsgrenzen, die Notwendigkeit von Abgrenzungen etc. nicht mehr adäquat wahrgenommen werden. Wer sich nicht spürt, sucht oft nach starken Reizen, damit eine Empfindung entsteht. Wir sind dann für viele Einflüsse offen, fühlen uns abhängig und hilflos und können uns selbst schlecht steuern.

Der Geist

Warum tun wir so wenig für die eigentlich wirklich wichtigen Bereiche unseres Lebens? Kennen Sie das, dass sich im Moment des Engagements kritische Stimmen des Geists melden, die sagen: „Ach, das lohnt sich doch nicht“, oder „Das bringt doch nichts“ beziehungsweise „Ist doch egal“ oder „Dafür habe ich keine Zeit“? Denn unser Geist ist kein guter „Personal-Trainer“, weil das menschliche Gehirn neurobiologisch zum „Energiesparen“ angelegt ist. Wenn es nach unserem Geist ginge, sollte alles so bleiben, wie es ist. Wenn der Mensch in seinen Automatismen verweilt, wird das Nervensystem nur noch wenig gefordert. Es wird also Energie eingespart. Beim Verharren in Gewohnheiten ist jedoch keine Potenzialentfaltung, keine Kreativität, keine Verhaltensänderung oder Weiterentwicklung möglich!

Möchten Sie bewusst leben oder reicht es Ihnen, dass Sie funktionieren?

Wir alle stecken voller Gewohnheitsmuster. Was meinen Sie denn, welche Ihrer Aktivitäten, Handlungen, Bewegungen und Gedanken basieren nicht auf der Grundlage von Gewohnheiten? Sie werden nicht viel finden, denn schließlich haben Sie alles, was Sie tun, vorher gelernt, und diese Lernerfahrungen führen immer zu inneren Mustern. Da unser Gehirn unbedingt Energie sparen möchte, werden durch immer weitere Wiederholungen neurologisch messbare innere Muster gebaut, die dann einfach nur noch bei Bedarf abgespult werden müssen. Deshalb fühlt es sich oft so an, als würden wir eher funktionieren als wirklich zu leben.

Natürlich sind solche Muster auch hilfreich, aber sie führen uns auch vollkommen aus dem bewussten Zustand heraus. Besonders in schwierigen Situationen, die eigentlich unsere volle Bewusstheit benötigen, verstärkt sich diese innere Neigung, nur noch auf der Basis von Gewohnheiten zu reagieren. Dieses Funktionieren durch Muster wie auf Autopilot, betrifft sowohl geistige wie auch körperliche Abläufe. Unser Körper wird dabei oft funktionalisiert, um keine Störsignale zu erhalten. Die Folge ist, dass der Umgang mit unserem Körper immer unbewusster wird. Insbesondere bei Stress verhalten wir uns sogar extrem körperteufend. Anstatt dem Körper genau in dieser schwierigen Phase der Anstrengung etwas Gutes zu tun, haben wir eher die Neigung zu körperteufendem Verhalten. Zum Glück sind wir lernfähig und können sowohl unsere Verhaltens-, Bewegungs- und Denkmuster verändern. Am Anfang jeder Veränderung steht immer unser Motiv, unsere Absicht. Warum tun wir was? Was möchten wir damit erreichen? Wie wollen wir leben?

Das Bewusstsein

Unser Bewusstsein ist, ganz anders als unser Körper, nicht an das Hier und Jetzt gebunden. Deshalb wandert es sehr gerne durch die Zeit. Wir spekulieren über Zukünftiges und grübeln über Vergangenes. Schließlich gibt es in der Außenwelt genug interessante Dinge, auf die sich unser Geist gerne stürzt. Sie haben bestimmt auch viele Verpflichtungen, die ihr Bewusstsein in Anspruch nehmen. Zudem kennen sie bestimmt auch viele Begehrlichkeiten, Wünsche und Hoffnungen, die zu inneren Spannungen führen, wenn sie sich diese bewusst machen.

Körper und Geist können weit auseinanderdriften. Diese Trennung hat für uns erhebliche Folgen. Insbesondere entstehen durch solche Aufteilungen innere Spannungsbögen, die unser Bewusstsein verwirren. Es ist ein wenig so wie bei einer Schneekugel, die mit Schwebepartikeln gefüllt ist. In Ruhe sehen wir ein klares Bild, aber sobald wir sie schütteln, „schneit“ es. Wenn unser Bewusstsein unter Spannung gerät, es „geschüttelt“ wird, trübt sich unsere Sicht. Alle Energie geht in Folge zur geistigen Tätigkeit, der eigene Körper verliert jegliche Aufmerksamkeit. Nur bei starken Körpersignalen bleibt der Körper bewusst, jedoch im negativen Sinn. Wenn unser Körper beispielsweise Schmerzsignale sendet, Hunger und Durst oder andere Bedürfnisse spürbar werden, entstehen in uns starke Spannungen und Impulse in dieser Richtung. Der Zustand unseres Bewusstseins entscheidet dann darüber, wie wir handeln, wie wir uns selbst und die Welt sehen.

Körper und Geist als Gegensatzpaar

Interessanterweise erhalten Körper und Geist ihre Energie durch gegensätzliche Methoden: Unser Körper bekommt neben Nahrung und Atmung auch durch Bewegung seine Energie und Kraft. Wenn der Körper für längere Zeit zur Bewegungslosigkeit gezwungen wird, beispielsweise durch Krankheit, baut unser Körper sehr schnell ab. Wir verlieren dann unter anderem Muskelmasse und Kondition.

Der Körper benötigt also Bewegung, um Energie aufzunehmen. Natürlich geht es auch hier wieder um gesunde adäquate Bewegungen, Extreme sind nicht gemeint.

Wenn es dem Körper mit der Bewegung reicht, dann sendet er Signale, die wir leider nur allzu oft nicht wahrnehmen können oder wollen. So verliert er dann wieder seine Kraft.

Analog verhält es sich mit unserem Geist. Wird er stetig in Bewegung gehalten, ermüdet auch er. Anders als der Körper bekommt unser Geist jedoch nur durch Ruhe seine Kraft. Leider haben wir unseren Geist aber so sehr mit einem Dauerfeuer an Reizen überladen, dass es ihm schwerfällt, überhaupt Ruhe auszuhalten. Sehr oft fehlinterpretieren wir Ruhe sogar als Langeweile! Mit fatalen Folgen: Durch ständige Aktivität spaltet sich der Geist von seiner Energiequelle ab. Viele erleben Ruhemomente nur noch, wenn sie schlafen. Und selbst dann kann oft von einer wirklichen „Nacht-Ruhe“ keine Rede sein. Unser Nervensystem ist derart dauererregt und die Aktivierungszentren im vegetativen Nervensystem sind so stark trainiert, dass sie nicht mehr „herunterfahren“. Zudem möchte unser Verstand immer weiterarbeiten, sodass viele Menschen den harmonischen Wechsel zwischen Entspannung und Anspannung gar nicht mehr erleben.

Bei vielen Menschen kommt es zu einer Reduzierung von Bewusstseinszuständen. Sie erleben nicht mehr die Abstufungen zwischen starkem und schwachem Stress, von Beanspruchungen, angenehmen Belastungen und Herausforderungen, über entspannten und stärker entspannten Zuständen, hin zu Müdigkeit und Schläfrigkeit. Stattdessen wird das Stresserleben als stark empfunden, und wenn das nachlässt, erfolgt sofort eine starke Müdigkeit. Dauergestresste Menschen schlafen schnell ein, wenn sie „zur Ruhe kommen“. So wechseln die meisten Menschen lediglich zwischen aktiven und passiven Formen des Unbewussten.

Spannendes über Anspannung und Entspannung

Auch die Gegenüberstellung von Anspannung und Entspannung wirkt vielleicht zunächst wie ein Gegensatzpaar. Entweder wir haben zu viel zu tun, sind gestresst und angespannt, oder wir haben alles erledigt, eine Pause oder Freizeit und können entspannen. So gesehen scheint Anspannung problematisch und Entspannung ein ersehnter Zustand zu sein. Aber so einfach ist es nicht.

Anspannung

Anspannungen, positive wie negative, führen zu inneren Stimulationen und diese trüben den Geist. Je höher die Anspannungen, desto stärker sind die inneren Eintrübungen. Damit verlieren wir immer mehr den Überblick. Sie kennen bestimmt Situationen, in denen Sie entweder vor wohliger oder negativer innerer Anspannung regelrecht „kopflös“ waren. Ohne Bewusstheit sind wir also sehr von äußeren und inneren Reizen manipulierbar. Wir alle funktionieren nach diesem Muster.

Wenn wir jedoch den Umgang mit Spannungen bewusster steuern lernen, gelangen wir auf eine sehr umfassende Weise zu einer spürbaren Befreiung und damit zu unserer bewussten Lebenskunst.

Auf der einen Seite zieht uns die Anspannung weg aus dem klaren Bewusstsein und hin zum getrübbten Stress-Bewusstsein. Zeitdruck und zahllose alltägliche Herausforderungen erzeugen in uns Spannungen. Diese sind messbar, dabei handelt es sich um neurochemische Erregungsmuster in unserem gesamten Nervensystem. Natürlich finden wir besondere Spannungsqualitäten im zentralen Nervensystem, im Gehirn, aber auch im peripheren Nervensystem, das unseren gesamten Körper durchzieht, gibt es diese Spannungen. Wenn unser Nervenapparat Spannungen aufnimmt, verändern sich unsere geistigen Tätigkeiten. Unser Geist trübt sich ein. Wir verlieren die Fähigkeit, besonnen zu reagieren. In einem solchen Zustand greifen wir meist auf tiefer angelegte beziehungsweise erlernte und oft wiederholte alte Muster zurück.

Auf der anderen Seite zieht uns die Entspannung in ein getrübbtes Schlaf-Bewusstsein. Wenn wir uns entspannen, kommt sehr schnell zuerst das Gähnen und dann das Wegdämmern. Wenn wir uns zurücklegen, will sich eben auch unser Geist zurücklegen.

Entspannung will das Bewusstsein zu sehr entspannen.

Anspannung will das Bewusstsein zu sehr anspannen.

Diese beiden Aussagen wirken zunächst sehr simpel, fast schon banal.

Wenn wir unserem Organismus vermitteln, dass jetzt Entspannung angesagt ist, scheint unser Geist möglichst schnell „alle Lichter ausschalten“ zu wollen. Einfach nur mal in der Ruhe zu verweilen und dabei einen klaren und bewussten Geisteszustand zu erhalten ist etwas, das wir als Kinder noch konnten, aber im späteren Leben verlernt haben. Wir scheinen mit Ruhe nicht gut klarzukommen, denn sie suggeriert Ineffektivität. Es ist mittlerweile zur Normalität geworden, wenig Zeit zu haben und immer etwas gestresst zu sein; das Ausmaß davon ist ein Seismograph für die Wichtigkeit der betreffenden Person. Kehrt dennoch in kurzen Phasen Ruhe ein, wird unser an Reize gewöhnter Geist wieder unruhig und beginnt in solchen Situationen gerne damit, nach weiteren Aufgaben zu suchen. Oder aber er „unterhält“ uns mit schier unendlichen Strömen von Gedanken. Entspannung führt also entweder zu einem starken Abfall von geistigen Qualitäten oder aber sie erzeugt eine angespannte Suche nach dem nächsten Reiz.

Eine gewisse Grundspannung des Körpers ist unerlässlich, sie hält den Körper aufrecht und ist bei Aktivität immer da. Stärkere Anspannungen sind auch noch kein Problem, wenn sie bei kurzfristigen Anstrengungen helfen oder wir in der Lage sind, mit ihnen konstruktiv umzugehen. Dies bedeutet zum Beispiel, sie zunächst wahrzunehmen und durch geeignete Strategien umzuwandeln, um wieder entspannen zu können. Bei konstanten, körperlichen, psychischen oder sozialen Belastungen steigt die innere Anspannung jedoch bis ins Schmerzhaftes, was nachweislich gesundheitsschädlich ist.

Wenn sich Ihr Körper anspannt, wenn sich Muskeln dehnen und spannen, dann wird sich interessanterweise auch Ihr Geist anspannen; alles wird sich anspannen. Deshalb ist der Fokuswechsel beziehungsweise die Aufrechterhaltung der parallelen Wahrnehmung der Körper- und der Bewusstseinssebene so wichtig. Konkret bedeutet dies, dass in der Anspannung zu viel angespannt wird, weil wir nicht genug bewusst sind. Das führt in der Regel immer dazu, dass wir zum Beispiel in der muskulären Anspannung viel zu viele Muskeln, manchmal sogar den ganzen Körper anspannen. Dies ist unnötige Energieverschwendung. Zudem verändert sich die Atmung sehr ungünstig. Prüfen Sie also stets: wo muss angespannt werden und wo kann losgelassen werden.

Entspannung in der Anspannung

Assoziativ verknüpfen wir mit dem Begriff Entspannung schnell Vorstellungen vom Dahindösen oder Abschalten. Die hier gemeinte Entspannung meint jedoch genau das Gegenteil, nämlich eine Entspannung aus zu hoher Anspannung, aber keine Tiefenentspannung. Wenn wir aus den Stressanspannungen herauskommen, indem wir etwas lockerlassen und entspannen, dann fallen wir nicht gleich ins Entspannungskoma, sondern bleiben in einer ruhigen, dabei aber sehr klaren und bewussten Geistesverfassung. Dieser Weg führt dazu, dass unsere innere Aufregung sich vermindern kann, sodass ein Zustand des klaren Geistes entsteht. Ein aufgewühlter oder trüber Geisteszustand wird durch körperliche Entspannung wieder zur Klarheit geführt.

Körperübungen

Damit Entspannung in der Anspannung als Leitsatz möglichst ganzheitlich verstanden und verinnerlicht werden kann, nutzen wir einfache, doch sehr effektive Körperübungen. Ohne die hier beschriebene Entspannung gibt es keine Gesundheit und keine Ausgeglichenheit. Sie ist Quelle für schöpferisches Denken. Wir müssen die Entspannung wieder erlernen und sie bewusst üben, sodass wir dazu fähig werden, auf anspannende Situationen entspannter und dann bewusster zu reagieren. Der Körper wird dabei zunächst zur äußerlichen Ruhe geführt und fühlt sich getragen und sicher an. Dabei hilft es, die einzelnen Körperregionen in Gedanken bewusst anzusteuern (Bodyscan) und sich zu erlauben, loszulassen. Geben Sie das Gewicht des Körpers an die Schwerkraft ab. Der Muskeltonus kann sich somit sehr schnell reduzieren. Der Geist bleibt dabei präsent und schweift nicht in tiefere unbewusste Bewusstseinszustände ab. Auf diese Weise entsteht dann auch innere Ruhe.

Körperbewegung, verstanden als Leib-Geist-Übungen, steigern spürbar unsere Bewusstheit sowie die Selbststeuerungskompetenzen, denn wir lernen dadurch, uns zu beruhigen und zu aktivieren, wann und wo wir es benötigen. Selbststeuerung führt zu Erfahrungen von Selbstwirksamkeit. Dabei handelt es sich um ein grundlegendes Gefühl der Kompetenz, nämlich ob man sich selbst in bestimmten Situationen als handlungsfähig einschätzt. Kaum etwas anderes schwächt unsere psychische und psychosomatische Verfassung so sehr wie Hilflosigkeit. Kaum etwas anderes stärkt unsere Verfassung so sehr wie die Erfahrungen von Selbstwirksamkeit. Die Stärkung unserer psychischen und psychosomatischen Verfassung ist immer das Fundament, auf dem wir alle weiteren Ressourcen aufbauen. Sind wir hier geschwächt, werden alle Bemühungen für spezielle Kompetenzen nicht nachhaltig funktionieren.

Wir schaffen beziehungsweise konsolidieren (festigen) unser inneres Fundament, indem wir die Aufmerksamkeit achtsam und wohlwollend auf den eigenen Körper richten. Das liefert dann eine wunderbar günstige Ausgangslage für weitere Potenzialentfaltung, zum Beispiel im Hinblick auf mehr Gelassenheit, Mitgefühl, Achtsamkeit, Kreativität und vieles mehr.

Anspannung in der Entspannung

Da die Entspannung uns ebenso sehr einzutrüben versucht wie die Anspannung, ist es wichtig, sich in Entspannungssituationen etwas mehr anzuspannen. Dabei geht es um eine wohl dosierte Spannungssteigerung, die uns nicht in die erhöhte Anspannung, sondern wieder aus einer zu tiefen getrübt-entspannten Geistesverfassung in einen guten mittleren Bereich hineinführen soll. Es geht also weniger darum, entspannt zu sein oder zu bleiben. Es geht vielmehr darum, bewusst zu bleiben. Für die Stabilisierung unseres Bewusstseins ist es hilfreich, wenn wir nicht mehr zwischen den Polen der zu hohen Anspannung und der zu tiefen Entspannung hin- und hergerissen werden. Die Frage lautet, wie wir eine ausgewogene Dosierung insbesondere im Alltag erreichen können?

Der Körper besitzt die Fähigkeit, gleichzeitig entspannt und angespannt zu sein. Beim aufrechten Sitzen beispielsweise ist der Rücken ganz automatisch angespannt, sonst könnten wir nicht gerade sitzen. Gleichzeitig können wir bewusst die Bauchmuskulatur entspannen, um tief in den Bauch zu atmen. Sie können das gerne mit einer Hand auf dem Bauch und der anderen auf dem unteren Rücken begleiten.

Es geht also nicht um eine Liegestuhlentspannung, sondern um eine wache und konzentrierte innere Ruhe. Entspannung in der Anspannung!

Indem wir unseren Körper bewusst wahrnehmen, unsere Aufmerksamkeit wohlwollend auf ihn richten, Bewertungsmuster lockern, Körperbewegungen mit langsamer Atmung kombinieren, fokussieren wir unser Bewusstsein und sind ganz automatisch präsent. Dabei kann sich das Nervensystem ausbalancieren und der gesamte Organismus in eine adäquate bewusste und klare Ruhe geführt werden.

Wie oft lassen Sie Ihr Bewusstsein durch Ihren Körper wandern und sich jede Region wahrnehmen? Wenn Sie sich als Ganzes erleben möchten, benötigen Sie diese Zusammenführung von Körper und Geist.

Ohne diese Bewusstheit läuft das Leben wie ein Film an uns vorbei, alles in gewohnten Bahnen, ganz automatisch. Und wir selbst haben kaum etwas davon mitbekommen.

Halten wir fest: Körperbewusstsein erhöht die Lebensqualität sowie die Selbstregulation und kann den Umgang mit Stress sowie mit chronischen psychosomatischen Symptomen signifikant verbessern. Studien belegen auch, dass Körperbewusstsein gegen Depression und Ängste wirksam ist. Wer mit sich selbst gut umgeht, geht in der Regel auch mit seinen Mitmenschen und seiner Umgebung gut um. Und das ist mehr als wünschenswert.

Schieben Sie die Absicht, etwas für sich zu tun, nicht auf die lange Bank! Versuchen Sie den mittleren Weg zwischen Anspannung und Entspannung zu finden. Es sind die kleinen Dinge, die die Kraft für Veränderung in sich tragen. Nehmen Sie sich nicht gleich zu viel vor! Wenn Sie Übungen durchführen, sollten Sie immer die beiden Ebenen der Übungen realisieren: die Körperebene und die Bewusstseinssebene!

Ein sehr heilsamer Aspekt besteht darin, dass Ihr Immunsystem stabiler funktionieren wird. Ihr Sein in der Welt wird sich sowohl tiefer und sicherer verwurzeln und Ihre geistigen Flügel eröffnen Ihnen neue Horizonte.

Durch ein Mehr an Bewusstheit verbessern Sie Ihr Sein in einer Weise, dass Sie gesünder, zufriedener und kreativer leben können. Nutzen Sie die Weisheit und die Wirkungskraft, die Ihr eigener Körper auszuüben imstande ist!

Die Auswirkungen sind nicht nur heilsam für Sie und andere, sie fühlen sich auch richtig gut an. Es macht Sinn!

Ihre Andrea Kläßen