

SelbstBewusst werden, die Körper - Geist - Einheit wieder entdecken

Kennen Sie auch diese Momente, der Abwesenheit bei sich und anderen?

Ihnen kommt jemand auf der Straße entgegen, nimmt Sie nicht wahr, scheint einfach durch Sie hindurch zu schauen und rennt sie fast um.

Das ist nur ein Beispiel dafür, dass die Menschen in ihrem Geiste ganz oft irgendwo anders unterwegs zu sein scheinen, nicht in ihrem Körper sind. Sie nehmen weder sich noch ihre Umwelt wahr. Meist schrecken sie erst auf, wenn sie stolpern, einen anrempeln, fast in ein Fahrrad laufen, oder, oder, oder.

Es gibt unzählige dieser Situationen, auch ich finde mich in ihnen – wieder und wieder.

- Wie oft schweifen Sie mit Ihren Gedanken ab, sind nicht wirklich bei der Sache?
- Wie bewusst nehmen Sie sich selbst wahr?
- Wie gut fühlen Sie sich in Ihrem Körper?
- Wie SelbstBewusst sind Sie?

Wir haben uns irgendwo auf dem Weg verloren und reagieren ängstlich, erschreckt, ablehnend, wenn uns „das Verlorene / das Leben“, von innen oder außen auf sich aufmerksam machend, schüttelt. Es lässt uns im wahrsten Sinne des Wortes auf – merken.

Depak Chopra sagt: „ Wer seinen Körper und sein Leben wandeln will, muss zuerst sein Bewusstsein wandeln.“

Für mich beginnt der Wandel damit, die Bereitschaft und den Mut aufzubringen, mit uns selbst in Kontakt zu gehen – uns in unserem Körper zu spüren, mit dem in Beziehung zu sein, was in uns selbst und dem Außen passiert, genau jetzt, genau hier - zu berühren und sich berühren zu lassen. In uns eine Wachheit entwickeln – ein wertfreies Gewahrsein – um uns selbst zu begegnen – ein ganz aufmerksam achtend.

Im Allgemeinen scheint unser Körper irgendwie, von uns abgelöst, unter unserem Kopf zu weilen. Meistens nehmen wir ihn nur wahr, wenn er nicht so funktioniert, wie wir es gewohnt sind.

- Wie gut fühlen Sie sich? Und wenn Sie dies tun, wie gut oder schlecht fühlen Sie sich dann?
- Wie oft, übersehen oder überhören Sie einfach die, sich im Körper zeigenden, Symptome?
- Wie oft unterdrücken Sie Ihre körperlichen Impulse?

Sich mit der eigenen Körperlichkeit auseinanderzusetzen, heißt sich mit dem Körper innewohnenden Emotionen und Gefühlen auseinanderzusetzen, die meist einem familiären oder gesellschaftlichen Tabu unterliegen. Es heißt auch, sich mit dem Unwillkürlichen, das unsere Körperfunktionen regelt, zu befassen. Wir meiden den Körper auch, weil er der Sitz des Todes ist.

Aus diesen und anderen Gründen spalten wir meist schon sehr früh in unserem Leben den Gesamtorganismus (die Körper – Geist – Einheit) und ziehen eine Grenze zwischen Geist und Körper.

Wir selbst haben uns verlassen oder vertrieben, um den Konflikt nicht mehr spüren zu müssen.

Mit dem Abtrennen von unserem Körper, töten wir den Ursprung unseres Schmerzes ab, gleichzeitig schneiden wir uns aber auch von dem Ursprung unserer Lust ab.

„Wie sich herausstellt, haben nur wenige „den Verstand verloren“, aber die meisten haben schon lange ihren Körper verloren. Das Bewusstsein ist fast ausschließlich Kopfbewusstsein – ich bin mein Kopf, aber ich habe meinen Körper. Der Körper ist vom Ich zum Besitz reduziert. Er ist >mein< aber nicht >ich<.“

aus „Wege zum Selbst“ von Ken Wilber

Die Grenze, die wir ziehen ist eine Spaltung, mit Lowens Worten eine Blockierung:

„Die Blockierung bewirkt auch eine Trennung und Isolierung des psychischen Bereichs vom somatischen Bereich. Unser Bewusstsein sagt uns, dass jeder Bereich auf den anderen einwirkt, aber wegen der Blockierung reicht es nicht tief genug hinunter, um die darunter liegende Einheit zu spüren. Tatsächlich erzeugt die Blockierung eine Spaltung in der Einheit der Persönlichkeit. Sie trennt nicht nur die Psyche vom Soma, sondern auch Oberflächenphänomene von ihren Wurzeln in den Tiefen des Organismus.“

Genau diese Spaltung gilt es aufzulösen, wieder unser Körper zu werden, ein Bewusstsein zu entwickeln, das Körper und Geist eint, wodurch die strömende Lebensenergie in unserem Körper, ein rhythmischen Pulsen, wieder er – lebt, er – leibt werden kann.

Körperlich verursachen diese Blockierungen eine Kontraktion, Anspannung unserer Skelettmuskulatur. Durch diese Kontraktion kann unsere Lebensenergie nicht mehr frei fließen und wird gestaut. Gehen wir bewusst mit unseren kontrahierten Muskeln in Kontakt, können wir wieder Zugang, zu unseren unterdrückten Impulsen bekommen und diese wieder fließen lassen.

Es sind unsere Sichtweisen und daraus resultierenden Gefühle, die unseren physischen Körper formen unsere Herzen, unseren Geist begrenzen oder weiten.

Unsere Gedanken und unsere Gefühle sind unsere Wirklichkeit. Sie haben ihren Ursprung in uns.

Wir entwickeln Selbst-Bewusstsein, indem wir beginnen unsere Gedanken zu reflektieren, sowie ihre Wirkung auf unsere Gefühle, die Körperspannung, die innere Haltung und die Welt. – Wir übernehmen die Verantwortung für uns selbst.

Wir erkennen, das es ein „und“ zwischen den Gegensätzen gibt und erfahren damit die Möglichkeit, uns entscheiden zu können (ich muss nicht, ich kann). Wir werden authentischer und freier in unseren Entscheidungen und in unserem Handeln.

Die Lebensenergie, die unseren Körper durchströmt, wird spürbar, unser Wohlbefinden nimmt zu und wir entspannen, spüren Ruhe in uns – wir sind in dem Moment, im Hier und Jetzt.

Wir bekommen Zugang zu unserem Potenzial.

Unsere Beziehung zwischen Körper und Geist wird feiner, wir gehen achtsamer, liebevolle mit uns selbst um und damit auch mit anderen.

Wir achten mehr auf unsere Bedürfnisse und sorgen für unser Wohlbefinden.

Unsere Bewegungen werden weicher, anmutiger, wir entwickeln eine Stärke in uns und bleiben dabei weich, wir sind authentisch.

Unser Kontakt zu uns selbst und der Welt wird intensiver, lebendiger.

Ein möglicher Schritt in diese Richtung ist eine aufmerksame Achtsamkeit zu entwickeln.

Ich möchte Sie einladen, mit sich in Kontakt zu gehen, sich neu zu entdecken – neugierig wie ein Kind mit allen Sinnen wahrnehmen, wie genau mache ich das, und was hat das für eine Wirkung auf mich und welche Auswirkung auf mein Umfeld?

- Achte Sie aufmerksam auf die Art, wie Sie gehen und stehen
- Achten Sie aufmerksam auf die Art, wie Sie essen und trinken
- Achten Sie aufmerksam auf die Art, wie Sie sprechen
- Achten Sie aufmerksam auf die Art wie Sie denken

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Ausprobieren und beim Sich erkunden!

©

Sabine Kleftogiannis