MONIKA LEITNER

KÖRPER-KOMPETENZ

Im Körper Heimat finden durch Achtsamkeit und Bewusstheit

Mit einem Vorwort von Prof. Dr. Dr. Christian Schubert

etica .media

© Etica Media 2025

Dr. MONIKA LEITNER

wurde in Graz geboren und lebt heute in der Schweiz. Sie studierte Physiotherapie und war viele Jahre in Praxis und Lehre tätig, unter anderem als Dozentin in der Ausbildung angehender Therapeuten.
An der Universität Bern promovierte sie im Bereich Gesundheitswissenschaften.

Die Frage, wie wir mit unserem Körper in Beziehung treten, begleitet sie seit Beginn ihrer beruflichen Laufbahn – ebenso wie das Interesse an psychologischen und ganzheitlichen Perspektiven. In ihren Kursen und Vorträgen verbindet sie fachliche Tiefe mit einem offenen, lebendigen Zugang zu Körperwissen und macht erlebbar, wie Körperkompetenz zu einem Schlüssel für selbstbestimmte Gesundheit werden kann.

Autorinporträt: © privat
Umschlagmotive: © Sergiy Serdyuk/Adobe Stock

© Erica Media 2025

MONIKA LEITNER

Körperkompetenz

Im Körper Heimat finden durch Achtsamkeit und Bewusstheit

Für alle Menschen,
die tief in ihrem Inneren spüren,
dass jetzt die Zeit ist,
ihren Körper wiederzuentdecken,
ihn zu neuem Leben zu erwecken
und zu einem wunderbaren Zuhause zu machen.

© Etica Media 2025

MONIKA
LEITNER

KÖRPER-KOMPETENZ

Im Körper Heimat finden durch Achtsamkeit und Bewusstheit

etica
.media

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über dnb.de abrufbar.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

1. Auflage
© 2025 Etica Media B. V., Swalmen, NL
Lektorat: Susanne George
Korrektorat: Etica Media
Umschlag, Gestaltung und Satz: Buchgut, Berlin
Druck und Bindung: PrintSupport4U, Niederlande
Printed in the EU
ISBN 978-9-0835-2593-8

Etica Media – gute, mutige und schöne Medien mit Werten
Kontakt: kontakt@etica.media
Webseite: www.etica.media

© Etica Media 2025

Inhalt

Vorwort 8

Zu Beginn 10

Dein Körper und du 14
Im Körper zu Hause sein 16

Wie es anfängt 20

Was eine gute Beziehung ausmacht 24

Die Dimensionen des Menschen 28

Mit dem Körper in Beziehung kommen 32
Der Körper als Objekt oder Subjekt ... 32
Eine Beziehung zum Körper aufbauen 37
Die innere Haltung wahrnehmen 39

Das Wunder im Körper erkennen 44

Den Körper lieben 50
Selbstliebe 50
Der Körper – mein steter Begleiter 54
Im Frieden mit dem Körper? 55
Den Körper annehmen 57
Körperliebe ist Selbstfürsorge ... 58

Das Mindset 61
Das Mindset als mentale Brille ... 62
Neuroplastizität 64
Wie sich das Mindset auf die Gesundheit auswirkt 65
Die Macht unserer Wahrnehmung 68

Placebo und Nocebo – die Wirkmacht des Geistes 72
Placebo-Wirkungen 72
Das offene Placebo 83
Nocebo-Wirkungen 84

Körpergespräch 86
Negativ-Gespräche 86
Affirmationen 91

Das Gewicht der Worte 99
Positiv und negativ 99
Diagnosen 100
Der Grenzlinien-Effekt 104
Diagnosen und Bewusstsein ... 106
Die Abweichung von der Norm 109
Diagnosen und Prognosen dürfen auch abgelehnt werden 112

Worte, die schaden 114
Worte, die heilen 128
Heilsames Schreiben 132

Embodiment – die Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche 134
Körper und Psyche als gegenseitiger Spiegel 134
Ursache und Wirkung 137
Technik oder Potenzial? 139

Körperbasierte Achtsamkeit 144
Das richtige Maß 144
Mindful oder mind-full? 148
Vom »Gymnasion« zur Körperkultur 151
Dankbarkeit und Selbstannahme beim Training 154
Emotionale Achtsamkeit beim Training 155
Die Kraft der Imagination nutzen 160
Wir-Erfahrung im Gruppentraining 163

Gesundheit fördern 164
Das Verständnis von Gesundheit und Krankheit 165
Grundlagen der Gesundheitsförderung 171
Gesundheit fördern – wozu? 173
Gesundheit und Lebensstil 177
Müssen wir geschubst werden? 181
Gesundheitskompetenz 182
Weniger ist manchmal mehr 186

Positiv Altern 188
Wie unsere Sicht aufs Älterwerden unser Altern beeinflusst 189
Entgegen dem Uhrzeigersinn 194
»Longevity« – das Konzept des langen Lebens 197
Gesund altern 201
Kräftig altern 208

Spüren, was der Körper braucht 213
Somatische Intelligenz 213
Selbstbefähigung 222
Das Bauchgefühl 225
Die Sprache des Körpers verstehen 228
Körper und Emotionen 233
Die Kostbarkeit der Tränen 240

Technologie, Medizin und Körper 244
Segen und Fluch 244
Smarter Wahnsinn 246
Apps und Algorithmen statt Fühlen 250

Körperwahrnehmung 254
Fühlen oder Denken 254
Den Körper erfühlen und Spür-Sinne entwickeln 256

Regenerieren 274
Nach Abbau folgt Aufbau 274
Variabilität ist gesund 276
Den Vagusnerv trainieren 277
Der Beziehungsaspekt des Vagusnervs 282
Raus aus dem Hamsterrad – hinein in die Gegenwart 283

Sexualität 286
Intimität 286
Das Spiel mit der Lust 290
Die Körperbasis kennen 292
Das Körpergefühl nach der Geburt 298

Selbstheilung stärken 302
Ein wundervoller Prozess 302
Das dynamische Gleichgewicht 305
Die Kraft der Vorstellung 306
Mit Oblaten oder Schokolade Berge versetzen 308
Sein eigenes Placebo sein 309
Den genetischen Code entmachten 310
Vertrauen ist ein Beginn 312

Geduld haben mit dem Ungelösten 316
Die Realität akzeptieren 316
Im Lebensfluss schwimmen 318
Achtsam mit Schmerzen und Beschwerden umgehen 321
Erklärungsmodelle 327
Wirkfaktoren 332
Resilient wie eine Feder 333
Mitgefühl für uns selbst 337

Die Blickrichtung wechseln 339

Wie es endet 342
Das Sterben im Leben 342
Endgültig vom Körper Abschied nehmen 346

Zum Schluss 348

© Etica Media 2025

Vorwort

von Prof. Dr. Dr. Christian Schubert,
Psychoneuroimmunologe

Liebe Leserinnen und Leser,

als mich Dr. Monika Leitner im Oktober 2024 auf meinem Kongress »Psychoneuroimmunologie im Lauf des Lebens« in Innsbruck dazu einlud, ein Vorwort zu diesem Buch zu verfassen, wusste ich noch nicht, welch besonderes Werk ich einmal in den Händen halten werde. Als Psychoneuroimmunologe, der seit Längerem die Wechselwirkungen zwischen Psyche und Immunsystem untersucht, finde ich mich und meine Forschung in fast jedem der Kapitel wieder. Egal, wo ich das Buch aufschlage, ob im Kapitel »Das Wunder in meinem Körper erkennen«, »Embodiment«, »Spüren, was der Körper braucht« oder »Selbstheilung stärken«, überall spiegelt sich die neue Medizin wider, für die ich mich einsetze. Eine biopsychosoziale Medizin, welche die Trennung von Körper, Geist und Seele überwindet und davon ausgeht, dass wir Gesundheit und Krankheit nur verstehen können, wenn wir den Menschen ganzheitlich betrachten.

Die Psychoneuroimmunologie liefert hierfür die wissenschaftlichen Grundlagen. Wir verfügen beispielsweise mit unserem Immunsystem regelrecht über einen sechsten Sinn. Ständig patrouillieren Immunzellen durch unseren Organismus und halten nach Infektionen, zellulären Schäden und Entartungen Ausschau. Wenn die Immunzellen etwas Derartiges entdecken, werden sie es nicht nur beseitigen, sondern auch dem Gehirn und somit unserer Psyche Rückmeldung geben. Wenn wir gut mit unserem Körper in Verbindung stehen, dann können wir also schon früh spüren, was unser Immunsystem tut und, noch wichtiger, ob es aktiver ist als sonst. Dann nämlich fühlen wir uns müder und erschöpfter, sind schlechter drauf und ziehen uns zurück. Mit diesen psychischen Veränderungen, und mögen sie noch so gering sein, will uns das Immunsystem mitteilen, dass wir es in seiner Arbeit unterstützen sollen, um Krankheit zu verhindern.

© Etica Media 2025

Genau an dieser Stelle setzt für mich die Bedeutung dieses Buches an. Denn je intuitiver wir mit unserem Körper in Beziehung stehen, desto einfühlsamer sind wir mit uns und desto früher können wir mit unserem Verhalten die Arbeit des Immunsystems unterstützen. Wir beginnen uns zu schonen, die Ernährung auf gesund umzustellen und uns mehr zu bewegen, je nachdem, was uns aktuell zuträglich ist. Haben wir den Kontakt zu unserem Körper jedoch verloren, dann machen wir einfach weiter, als ob nichts wäre. Während die aktuelle schulmedizinische Vorstellung davon ausgeht, dass die Früherkennung von Infektionen und Krebs nur durch technische Mittel möglich ist, legen Ergebnisse der Psychoneuroimmunologie nahe, dass es auch mit viel weniger technischen Hilfsmitteln gehen könnte und vor allem früher und effizienter, noch bevor eine Infektion überhandgenommen hat oder ein Krebs nachweisbar geworden ist.

Ich wünsche der Autorin dieses so wichtigen Buches eine große und vor allem aufgeschlossene Leserschaft. Eine neue Medizin kommt mit viel weniger Technik aus, stattdessen setzt sie auf Intuition, Natur und Mensch. Denn sie weiß: Gesundheit liegt in unserer Hand oder – um bei den Worten der Autorin zu bleiben – in unserem Zuhause.

Zu Beginn

Niemand verbringt so viel Zeit mit seinem eigenen Körper wie wir selbst. Aus diesem Grund ist es wertvoll, sich zu überlegen, welches Verhältnis wir zu ihm haben.

Wie soll Gesundheit entstehen, wenn man den eigenen Körper nicht leiden kann? Es ist deshalb erstrebenswert, wenn wir in einer positiven Beziehung zu ihm stehen, ihn lieben, ihm danken und für ihn sorgen.

Spürst du die Sehnsucht in dir, mit deinem Körper in eine liebevolle Verbindung zu kommen? Möchtest du ihn neu entdecken und seine Verbindung zu deinem Herzen, zu deiner Seele?

Es ist eine Lebensaufgabe und auch eine Herausforderung, in die Selbstliebe zu finden und in ihr zu bleiben. Über die Liebe zum eigenen Körper wird selten gesprochen. Zu rasch wird das Thema abgetan – auch, weil es oft mit Narzissmus verwechselt wird, der in Wirklichkeit ein Zuwenig an Selbstliebe und Selbstbejahung ist. Die narzisstische Selbstverherrlichung ist der *Mangel* eines echten JA zu sich selbst und damit auch zum Körper.

Es geht in diesem Buch nicht um körperliche Selbstoptimierung. Meine Erfahrung ist, dass die »Schublade« der Selbstoptimierung meist von denen geöffnet wird, die sich nicht so gut mit ihrem Körper verstehen. Es geht hier auch nicht darum, dass der materielle Körper überhöht werden soll. Der Körper ist eine Erfahrungsdimension für dieses Leben und wird nach der ihm begrenzten Zeit hier auf der Erde wieder vergehen. Er erschafft uns jedoch auch einen »Tempel«, in dem unser Innerstes, unsere wahre Essenz Platz findet. Wenn wir uns im Hier und Jetzt in ausgewogener Weise um ihn kümmern, erfahren wir eine größere Lebendigkeit, und dann jubelt auch unsere Seele.

Meine Ausführungen sind auch kein Appell für sportliche Aktivität per se. Ich werde jedoch Empfehlungen für diese abgeben, weil sie das körperliche Wohlergehen und unsere Vitalität erhöhen. Es geht schon allein deswegen nicht um sportliche Höchstleistungen, weil viele Menschen, die sich darin »verlieren«, trotz physischer Aktivität weit entfernt von einer positiven Körperbeziehung sind. Viele laufen

© Etica Media 2025

und strampeln kilometerweit, um gerade *nicht* in Tuchfühlung mit sich selbst und dem eigenen Körper zu kommen. Sportsucht beginnt damit, dass man körperlich aktiv ist, um sich selbst zu entkommen. Viele schuften sich ab und bekämpfen sich dabei selbst, was letztlich nichts anderes ist als eine verkappte Form der Autoaggression und Selbstablehnung.

Wer spricht schon offen über die Feindschaft mit dem eigenen Körper? Sie zeigt sich manchmal gut getarnt und erhält unter Umständen sogar Applaus, wenn sie sich in Märtyrertum und falsch verstandener Hingabe an andere ausdrückt. Wer unzufrieden ist mit dem Körper, lebt im Unfrieden. Dieser Unfrieden kann Krankheit und Unwohlsein erklären. Niemand kann langfristig unbeschadet bleiben, wenn er in einem inneren Kriegszustand lebt. Dieses Buch ist somit auch als ein Beitrag für den Frieden zu verstehen. Wenn das Äußere der Welt ein Spiegelbild unseres Inneren ist, so kann sich Frieden nur ausbreiten, wenn er zuerst mein Innerstes erfüllt.

Die Beziehung zum eigenen Körper bedeutet auch Verantwortung. Es ist die »Antwort« auf das wunderbare Geschenk, das uns gegeben ist, um die Welt zu erfahren. Diese Verantwortung wird jedoch oft abgegeben – an das Gesundheitssystem, an Ärzte und andere medizinische Fachpersonen. Sätze wie »Sorge du für meinen Körper« und »Entscheide du über meine Gesundheit« spiegeln zudem eine Erwartungshaltung wider. Letztlich kann ein Mensch nur dann eigene Entscheidungen für seine Gesundheit treffen, wenn er in Verbindung mit seinem Körper ist.

Gesundheit und Krankheit sind nicht immer verstehbar, so wie auch andere Aspekte unseres Lebens manchmal ein Mysterium bleiben. Im eigenen Körper Heimat finden und das Wohl-Sein im Körper sind erreichbare Ziele. Wobei auch hier gilt: Der Weg ist das Ziel. Es ist mir eine Freude, wenn ich dir eine »Landkarte« zeichnen und dich auf dem Weg ein Stück begleiten darf. Ich hoffe, dieses Buch trägt dazu bei, dass Bereiche des Körperlichen zu neuem Leben erweckt werden. Ohne liebende Beziehung zu unserem Körper versäumen wir Aspekte einer größeren Lebendigkeit.

Möge durch ein besseres Verhältnis zum eigenen Körper ein neues Lebendig-Sein wachgeküsst werden. Körper, Seele, Geist und Psyche

sind untrennbar miteinander verbunden. So werden auch andere Aspekte unseres Seins »Aufwind« erfahren. Insofern ist dieses Buch als Einladung zu verstehen: Ich lade dich herzlich ein zu einer Abenteuerreise ins Wunderland deines eigenen Körpers.

Auch wenn Hindernisse wie beispielsweise Konflikte, Gebrechen und Schmerzen im Wege stehen, mache ich Mut, hinzusehen und bereit zu sein für Heilung und Akzeptanz und diesem Prozess auch Zeit zu geben. In manchen Fällen kann eine Traumatisierung so groß sein, dass diese zu psychiatrischen Krankheitsbildern führt. Diese Menschen benötigen spezielle Unterstützung, die dieses Buch allein nicht leisten kann.

Brechen wir also auf diese Wanderung auf. Wir werden dabei die »Landschaft Körper« nicht nur aus der Distanz und nur von außen betrachten, sondern mit liebevoller Neugier auch deren Innenwelt erfahren. Die innere Bereitschaft, loszugehen, und das Interesse, sich auf den Weg zu machen, wird so manches Hindernis beseitigen, sodass der Pfad leichter beschreitbar wird. Dieser Weg soll nicht anstrengend sein, und es geht auch nicht darum, ein zuvor festgelegtes Ziel zu erreichen. Er ist ebenso eine Einladung, Vertrauen zum Körper und ins Leben zu entwickeln, neugierig zu sein, was dabei nach und nach auftaucht, um die Körperbeziehung zu vertiefen und zu genießen.

Auf dieser Reise werde ich dich auch mit Theorie und weiterführenden Informationen begleiten. Dadurch biete ich dir die Möglichkeit, wacher, bewusster und gesundheitskompetenter zu werden. Du kannst dadurch freier und unabhängiger von Institutionen werden und selbst Entscheidungen für deine Gesundheit treffen.

Die männliche Schriftform wähle ich, da sie für mich beide Geschlechter einbezieht und weil damit eine bessere Lesbarkeit gewährleistet ist. Die Du-Form verwende ich, weil ich dich zu diesem Thema persönlich einladen möchte und weil es mir so leichter gelingt, dir mein Herzensthema näherzubringen. Das Du soll auch als Dialog verstanden werden, den ich in diesem Buch mit dir führen möchte. Ich bin – wie meine Leser – selbst unterwegs … auf diesem Weg, der sowohl Scheitern als auch Erfolg beinhaltet. Damit möchte ich deutlich machen, dass

© Etica Media 2025

ich mich gemeinsam mit dir auf dieser Wanderschaft sehe und im Verarbeiten von Erkenntnissen und Erfahrungen Schritt für Schritt auf einem gemeinsamen Lernweg unterwegs bin.

Ich freue mich, zusammen mit dir den Weg zu schreiten, und ich wünsche dir inspirierende Weg-Erfahrungen.

Dein Körper und du

Erlaubst du mir, dich mit einem Teil von dir bekannt zu machen, den du vielleicht noch nicht gut kennst und manchmal überhörst – deinem Körper? Sehr gerne zeige ich dir mit diesem Buch einen Weg in eine vertiefte, erfüllende Körperbeziehung. Ich möchte dich mit meinen Gedanken anregen, dir Impulse zur Reflexion geben und dich mit Übungen auf deinem Weg begleiten. Echte Körperbeziehung entsteht, wenn sich die Erfahrung deines Körpers mit deiner Bewusstheit verbindet. Mit großer Freude stelle ich Wegweiser auf und entwerfe die Landkarte, damit du weißt, wie die Wanderung verlaufen kann. Den Weg beschreiten kannst du nur allein. Es lohnt sich!

Dein Körper und du – ihr seid zusammen und steht folglich miteinander in Beziehung. Das mag vielleicht ungewohnt klingen für dich, weil du noch wenig über die Beziehung zwischen dir und deinem Körper nachgedacht hast.

Du bist dir sicher der Beziehung zu deinen Freunden bewusst, jener zu deinem Partner/deiner Partnerin, der Beziehung zu deinem Beruf oder der zu deiner Lieblingsbeschäftigung. Und vielleicht hast du auch eine Beziehung zu Gegenständen, wie beispielsweise zu einem Auto oder einem Kissen. Und zu deinem Körper? Kann man zu diesem eine Beziehung haben? Und wenn ja, wozu soll diese gut sein?

Der Körper ist ein wesentlicher Teil von dir. Wenn du deine Beziehung zu ihm reflektierst und ihm näherkommst, so kann sich das positiv auswirken auf deine Bewusstheit, deine Gesundheit und auf deine Ganzheit.

Der Körper ist uns (räumlich) sehr nah. Das, was uns am nächsten ist, hat Bedeutung. Dein Körper ermöglicht dir deine unmittelbaren Erfahrungen im Leben, jeden Tag neu, mit jedem Atemzug, in jeder Sekunde deines Seins. Der Körper ermöglicht dir dein Sein. Er schenkt uns einen Zugang zur Welt, da er uns Sinnlichkeit ermöglicht, weist uns aber zugleich auch auf die Grenze, die Endlichkeit dieser hier erfahrbaren Welt hin.

Vielleicht kannst du dich an dein Körpergefühl nicht mehr erinnern. Womöglich hast du auf dem Weg durch das Leben den Kontakt zu

© Etica Media 2025

deinem Körper verloren. Extremer Stress oder Traumata können uns vom Körper entkoppeln. Auch aus anderen Gründen können Menschen die Fähigkeit verlieren, ihrem Körper Aufmerksamkeit zu schenken und im unmittelbaren Augenblick zu fühlen.

Dieses Buch ist eine Einladung an dich, deinen Körper anders –vielleicht auch neu – zu erfahren, zu erfühlen und die Begegnung mit ihm zu vertiefen. Du beleuchtest damit auch die Beziehung zu dir selbst. Wie du mit dir umgehst, wirkt sich auch auf deinen Körper aus.

Manchmal schinden wir ihn, um ihn in die gewünschte Form zu bringen, kasteien uns und ertragen so einiges, um ihn in schönem Licht erstrahlen zu lassen. Manchmal hadern wir mit ihm, wenn er die Spuren unseres Lebens sichtbar macht. Die Spuren, die sich möglicherweise an der Haltung, an den Lachfalten, am Gewicht zeigen und letztlich nur das eine sichtbar machen: dass wir leben! Wir lehnen ihn ab, wenn er unsere Sorgen zum Ausdruck bringt, wenn er sichtbar macht, was wir an Fülle oder Entbehrung erlebt haben. Oder wir schämen uns für ihn und verstecken das, was wir nicht preisgeben möchten.

Dennoch: Der Körper kann nicht lügen. Und ob wir wollen oder nicht: Er drückt aus, ob wir lebendig und beweglich oder erstarrt sind.

Einen Körper zu haben, ist Ausdruck, dass wir jetzt in diesem Leben unterwegs sind. Ein Leben zu haben heißt nicht unbedingt, lebendig zu sein. Die Reise zu unserem Körper beschenkt uns mit dem Potenzial, eine größere Lebendigkeit zu erfahren.

Der Körper ist es, der uns Gefühle und Emotionen ermöglicht. Der uns mit Menschen in Kontakt kommen lässt. Der uns in einer ihm eigenen – nicht immer verständlichen – Sprache Botschaften zukommen lässt, die wir entweder zu verstehen versuchen oder ignorieren. Der uns damit signalisieren möchte, was er braucht, welche Bedürfnisse er hat: wann er hungrig oder durstig ist, müde ist und schlafen will oder wann er sich bewegen will.

REFLEXION Als Einstieg in das Thema erinnere dich: Welche »leibhaftigen« Erfahrungen hast du im Laufe deines Lebens gemacht?

- Radfahren lernen und auch vom Rad stürzen.
- Den ersten Purzelbaum vollbracht.
- Im Turnunterricht versagen oder etwas vollbringen können.
- Die Geschlechtsorgane entdecken.
- Ein Klavierstück spielen lernen.
- Einen Beruf erlernen, seinen Körper dabei einsetzen.
- Die Grenzen der Leistungsfähigkeit erfahren.
- Jemanden umarmen und liebevoll berührt werden.
- Krankheit erleben.
- Angst vor dem Sterben spüren.
- Den Körper verletzen.
- Eine Extremsituation erleben (Brand, Krieg, Trauma).
- Eine Operation oder einen medizinischen Eingriff durchführen lassen.

Im Körper zu Hause sein

Der Körper kann ein Zuhause sein oder eine fremde Behausung. Sich im Körper richtig wohlzufühlen, ist ein Schatz, sich in ihm wohlig einzurichten und in ihm Heimat zu finden eine Lebensaufgabe. In einer guten und gesunden Beziehung zu unserem Körper begegnen wir ihm offen. Wir nähern uns ihm und hören, was er uns zu sagen hat.

Von dem deutschen Komiker und Autor Karl Valentin stammt der Ausspruch: **»Heute mache ich mir eine Freude und besuche mich selbst. Hoffentlich bin ich daheim.«**

Wie sehr sind wir daheim? Und: Sind wir auch in unserem Körper zu Hause?

Wenn du mit deinem Körper in Verbindung kommst, kann er eine Quelle von Glück, Wohlbefinden und positiven Gefühlen sein. Es gibt eine »Körperglückseligkeit« – und ich unterstütze dich gerne, diese zu entdecken.

© Etica Media 2025

REFLEXION **Im Körper zu Hause?**

- Nimm dir für die folgenden Fragen alle Zeit, die du brauchst.
- Wie nimmst du deinen Körper wahr?
- Spürst du im Alltagsstress die Anspannung von Schultern oder Händen, im Bauch oder anderswo?
- Merkst du eine Einschränkung deiner Atmung?
- Streckst du den Kopf nach vorne, wenn du vor dem Computerbildschirm sitzt, und merkst du, wie du beim Schreiben in die Tasten hämmerst?
- Wenn du müde bist oder Unwohlsein verspürst, bist du dann in Verbindung mit deinem Körper und gehst der Ursache nach?
- Kannst du dein Denken auch mal abschalten, um ins Fühlen zu kommen?
- Aktivierst du deinen Körper im Streben nach Leistung, und gönnst du ihm bewusst auch Zeiten der Erholung und Entspannung?
- Riechst du bei einem Waldspaziergang den Duft des Laubs nach einem Regen? Spürst du beim Duschen den Wasserstrahl auf deiner Haut?

Was bedeutet es, im Körper zu Hause zu sein? Wohnst du gerne? Ein wohnlicher Ort bedeutet die Verheißung, willkommen zu sein, wenn man heimkommt, sich vertraut zu fühlen, sich mit dem zu umgeben, was man liebt und was man zum Wohlfühlen braucht. Ein heimeliges Zuhause ist einladend. Wie heimelig fühlen wir uns in unserem Körper, und wie vertraut sind uns seine Räume und Tiefen? Wie erfahren wir das Sein in unserem Körper? Im Körper zu wohnen, bedeutet mehr als die »Nutzung von Küche, Badezimmer, Sofa und Bett«, also von Räumen und Gegenständen. Zu Hause sein im Körper ist mehr als seine Verwendung als pures Werkzeug.

Wie wohl und zu Hause wir uns in unserem Körper und Geist fühlen, beeinflusst, wie wir uns in der Welt fühlen und wie wir sie wahrnehmen. Wir kennen die Erfahrung, wenn der Körper mit Behagen oder Unbehagen auf unsere Gedanken reagiert. Ebenso wissen und spüren wir immer wieder, dass unser Körper die psychische Verfassung widerspiegelt, in der wir sind. Manchmal drückt unser Körper auch Spannungen und Konflikte aus, in denen wir stecken, ohne dass uns diese bewusst sind.

Im Körper Heimat zu finden, bietet die Chance, unser Befinden, unsere Gefühle und unsere Wahrnehmung durch eine Veränderung unserer Denkweise und der Körperbeziehung zu beeinflussen.

Beim Thema Körperbeziehung geht es nicht nur um eine intellektuelle Auseinandersetzung, also eine Aufgabe unseres Denkorgans, sondern vor allem um ein körperliches Fühlen nach innen, der sogenannten Interozeption, die uns Wahrnehmungen wie z. B. über die Atmung, Verdauung, Schmerzen, Erregung, Emotionen, Erschöpfung, Hunger und Ähnliches ermöglicht. Dieses Fühlen der inneren Empfindungen erfolgt ohne Bewertung.

ÜBUNG **Körperreise**

Bei der Übung Körperreise bewegst du dich mental durch deinen Körper und achtest dabei auf deine Empfindungen. Sie kann helfen, Stress abzubauen und deine Körperwahrnehmung zu verbessern. Es geht darum, sich auf jede Körperregion zu konzentrieren, sie bewusst wahrzunehmen und eventuelle Verspannungen oder Unbehagen loszulassen. Die Übung ist eine gute Möglichkeit, in der Gegenwart zu verweilen, sich zu entspannen und den eigenen Körper besser kennenzulernen.

Nimm dir zu Beginn etwa 20 Minuten Zeit für deine Körperreise, später kannst du die Dauer verlängern.

Wenn du während der Körperreise unangenehme Gefühle (z. B. Traurigkeit oder Schmerz) wahrnimmst oder kritisch über deinen Körper denkst, so lass auch dies zu. Wende dich dir selbst mit Mitgefühl zu und bleibe dir selbst freundlich zugewandt.

© Etica Media 2025

1. Nimm eine entspannte Haltung ein, sitzend oder liegend. Hauptsache, du fühlst dich wohl. Gestatte dir anzukommen, im Jetzt und in deinem Körper.
2. Wenn du die Augen schließt, bist du in deiner Wahrnehmung weniger abgelenkt. Wenn es dir lieber ist, kannst du die Augen jedoch auch offen halten. Geh mit deiner Aufmerksamkeit zu deinem Atem. Nehme wahr, wie er kommt und geht. Du kannst durch die Nase einatmen und durch den Mund ausatmen. Lass den Kiefer dabei locker.
3. Nimm wahr, wie du deinen Körper im Augenblick spürst. Gibt es irgendwo Unwohlsein, oder Wohlsein, eine Müdigkeit?
4. Beginne damit, deine Aufmerksamkeit auf deine Füße zu lenken. Spüre, wie sie sich anfühlen, ob sie warm oder kühl sind, ob es Spannungen gibt. Atme tief ein und aus und versuche, jegliche Anspannung in diesem Bereich loszulassen.
5. Bewege deine Aufmerksamkeit langsam nach oben zu deinen Beinen, den Hüften, dem Gesäß, deinem Bauch, deinem Rücken, deiner Brust, deinen Armen, deinem Nacken und schließlich zu deinem Kopf. Achte auf jede Körperregion und versuche, sie bewusst wahrzunehmen.
6. Wenn du während der Körperreise auf Verspannungen oder Unbehagen stößt, atme tief ein und aus und versuche, diese loszulassen. Konzentriere dich darauf, dich zu entspannen und deinen Körper bewusst zu spüren.
7. Nimm dir Zeit für jede Körperregion, und genieße den Moment der Entspannung und Achtsamkeit.
8. Wenn du alle Körperregionen durchlaufen hast, nimm noch ein paar tiefe Atemzüge und öffne dann langsam wieder deine Augen.

Wie es anfängt

Wann beginnt die Beziehung zum eigenen Körper? Bereits im Mutterleib, umgeben und geschützt von nährender Flüssigkeit, lernten wir unseren Körper und den unserer Mutter kennen. Das erste Zuhause, das wir erlebten, war jenes im Bauch unserer Mutter. Das heißt, es stand am Anfang unseres Lebens in tiefer Verbindung mit unserer Mutter. Sie war es, die uns empfangen hat und als befruchtete Eizelle Platz in ihrem Unterleib anbot. Während der ersten neun Monate spielte sich unser Leben im Körper unserer Mutter ab. Wir erfuhren Bewegungen, Wellen, Schwingungen und Töne. Wir spürten, wenn sie einen Schluckauf hatte und wie sie ihr Essen verdaute. Ebenso nahmen wir die Gefühlswelt unserer Mutter wahr, ob sie sich freute oder ob ihr etwas Sorgen bereitete. Wir waren auch schon fähig, die Stimme unseres Vaters wahrzunehmen, und spürten, wenn er seine Hand auf den Bauch unserer Mutter legte. Unsere Reise begann im Körper – denn im Mutterleib erlebten wir auch bereits eine körperliche Selbstwahrnehmung. So zeigen zum Beispiel Ultraschallfilme, dass sich der Mund des Fötus öffnet, wenn sich ihm seine Hand nähert.[1] Körperteile treten in Kontakt und erfahren einander.

Die Geburt stellt einen der bedeutendsten Übergänge in unserem Leben dar. Die Geschehnisse davor und die Geburt selbst können einen prägenden Einfluss auf unsere emotionale, physische und mentale Entwicklung ausüben, wie es der Psychologe Hanspeter Ruch beschreibt.[2] Diese Erlebnisse sind nicht in unserem Bewusstsein, jedoch im Körper als Erinnerungen gespeichert.

Mit der Geburt haben wir die Herausforderung erfahren, uns auf völlig neue Lebensbedingungen umzustellen. Aus einer warmen, vertrauten Geborgenheit herausgerissen, fanden wir uns in einer grellen, kalten Umgebung wieder. In diesem Ankommen wurden wir im besten Fall liebevoll berührt, gestreichelt, gebadet, getrocknet und genährt.

1 Alan Fogel, *Selbstwahrnehmung und Embodiment in der Körperpsychotherapie*, Klett-Cotta, Stuttgart 2018

2 Hanspeter Ruch, *Unsere Geschichte – unser Potential. Wie vorgeburtliche Erlebnisse und Geburt unser Leben prägen*, Vianova, Petersberg 2001

© Etica Media 2025

An der Brust der Mutter erfuhren wir Gefühle von Hunger und Sattheit und erlernten das Saugen. Das Grundgefühl zu unserem Körper entwickelt sich in dieser frühen Lebensphase. So haben wir vielleicht die Erfahrung gemacht, dass unser Körper behutsam und liebevoll versorgt wurde oder aber zu wenig Wärme und Zuwendung erfuhr. Vertrauen und Versorgung sind sehr lebensbestimmende Themen, die auch in späteren Jahren unsere Körperbeziehung prägen. Denn wir entwickeln uns in Beziehungen und durch Beziehungen.

Im Laufe unserer Entwicklung kann es viele verschiedene Faktoren geben, die unsere Körperbeziehung beeinflussen. Im Folgenden führe ich einige davon in Form von Fragen auf:

Haben wir als Kinder im weiteren Wachstum gelernt, die Signale unseres Körpers zu deuten, auf ihn zu hören und auf seine Bedürfnisse zu reagieren?

Gab es Umstände, die uns dazu brachten, manche Bedürfnisse schon früh zu unterdrücken? Mussten wir still sitzen, statt unseren Bewegungsdrang ausleben zu können? Ließen wir uns in ein »Korsett« zwingen, statt den Körper frei erfahren zu können?

Wann verstanden wir, dass der Körper uns nicht täuschen kann, weil er irgendwann ohnehin das Innerste nach außen kehrt?

Konnten uns die Eltern oder nahe Bezugspersonen Vorbilder sein für einen guten Umgang mit dem eigenen Körper?

Gab es vielleicht traumatische Ereignisse, die unseren Körper als Überlebensstrategie in Kampf, Flucht oder Erstarrung geführt haben? Und uns somit von der Selbstwahrnehmung entkoppelt haben?

Auf welche Art erforschten wir unsere Körper in der Pubertät und fanden zu unserer sexuellen Identität?

Wie erlebten wir in unserer Schulzeit den Sportunterricht? Wurden wir gehänselt, weil wir beim Ballspiel nicht so flink waren? Erlebten wir Scham, weil wir den Aufschwung am Reck nicht gut konnten?

Haben wir unseren Körper später im Beruf und beim Verfolgen der Karriere benutzt, um zu funktionieren, um jene Leistung zu vollbringen, die unsere Umgebung von uns erwartet oder gefordert hat? Und den Körper dabei mehr und mehr übergangen, weil wir nicht mehr spüren konnten, was er braucht?

Diese Fragen könnten fast unendlich fortgesetzt werden. Sie führen letztlich zu der Erkenntnis: Unsere Lebensgeschichte ist immer auch »verkörpert«. Und unsere Körpergeschichte ist immer auch eine Beziehungsgeschichte.

REFLEXION ***Welche Lebensereignisse oder Erfahrungen gab es in deinem Leben (bzw. sind dir im jetzigen Moment bewusst), die zu deiner Körperbeziehung beigetragen haben?*** Du kannst dies auch mit einer Zeitachse deines Lebens darstellen, die wichtige Körpererfahrungen beinhaltet (in Gedanken oder als Zeichnung).
Welche Faktoren haben zu deiner Körper-Bewertung beigetragen? (Beispiele könnten sein: Pubertät, Einfluss und Aussagen anderer Menschen, Lebenserfahrungen, der Alterungsprozess, Funktionsverlust etc.)
Welche Gefühle haben mit diesen Erlebnissen zu tun?
Welche Gedanken sind mit diesen Erlebnissen verbunden?
Welche Geschichten erzählst du dir selbst über diese Erlebnisse?

Um eine große Not (um die Geburt, aber auch danach) zu ertragen, kann der Mensch im Extremfall die Möglichkeit ergreifen, sich vom Körper zu entfernen und von seinen Empfindungen abzuschotten. Später im Leben und oft erst mit psychotherapeutischer Unterstützung ist es möglich, den Kontakt mit dem Körper wieder aufzunehmen und mit den eigenen Gefühlen vertraut zu werden.

Eine positive Beziehung zum Körper (wieder) zu finden, ist Teil unserer Entwicklung und unseres Reifungsweges. Denn schließlich ist er es, der in uns die Gefühlswelt spürbar macht. Er ist es, der uns Erinnerungen wieder entdecken lässt, die in unseren Körperzellen gespeichert und dort wieder abrufbar sind. So können wir über den Körper wieder Zugang finden zu lange abgespaltenen Gefühlen und Glaubenssätzen. Der Körper ist es, der uns dies alles erkennen lässt. Durch ihn lassen sich verschlossene Türen wieder öffnen.

© Etica Media 2025

ÜBUNG Betrachte ein Foto von dir, als du ein Baby oder Kind warst. Kannst du dich darüber begeistern, wie süß du ausgesehen hast? Kannst du »Fan« von dir sein? Erlaube dir, dich in diese vergangene Zeit und in deinen damaligen Körper »zurückzuzoomen«. Nimm wahr, wie dein Gefühl in diesem kleinen Körper war. Warst du neugierig, die Welt zu erkunden? Hast du Tag für Tag etwas Neues mit und an deinem Körper entdecken können?

Vielleicht hast du auch ein Foto, auf dem du etwas an dir siehst, das in der Zwischenzeit in den Hintergrund gerückt oder verloren gegangen ist. Möchtest du dies wiederbeleben?

Wenn du den Körper als Freund betrachtest, kannst du ihn auf neue Weise kennenlernen. Und du wirst vielleicht auch erfahren, dass er eine einzigartige Fähigkeit hat, zu heilen: Die Selbstheilungskräfte des Körpers können Wunder bewirken. Es geht los.

Was eine gute Beziehung ausmacht

Die Partnerschafts-Plattform *ElitePartner* empfiehlt in der Rubrik »Glück in der Liebe«[3] folgende Aspekte, die zu einer glücklichen Partnerschaft führen:

→ **Aus euren Gemeinsamkeiten eine Basis schaffen**: In der Beziehung verstanden zu werden, führt zu mehr Stabilität. Gemeinsamkeiten können etwa mit gemeinsamen Hobbys oder Interessen gefördert werden. Positive Erfahrungen stärken euer Zusammengehörigkeitsgefühl.

→ **Gemeinsam Spaß haben:** Der Humor ist es, der die Zufriedenheit in einer Partnerschaft deutlich stärken kann und der dabei hilft, nicht alles zu ernst zu nehmen. Einfach mal herzlich über die Macken des Partners zu lachen, nimmt sofort Druck und Anspannung aus der Situation und lässt nicht jede kleine Reiberei zu einem handfesten Streit auswachsen.

→ **Liebespaar und enge Freunde zugleich:** Den Partner zugleich als besten Freund ansehen. Eine Freundschaft kann Bedürfnisse nach Nähe und Vertrautheit erfüllen – ebenso wie nach Geborgenheit und gegenseitiger Unterstützung. Und genau diese Werte sind es, die eine gute Beziehung ausmachen, sodass eine tiefe Freundschaft die optimale Basis für eine glückliche Partnerschaft bietet.

→ **Raum schaffen für Intimität:** Sich körperlich nahe zu kommen, schafft Vertrauen in der Beziehung und stärkt das Band, das ein Paar miteinander verbindet. Es geht um Vertrauen und Zeit für Zärtlichkeit.

→ **Auch im Streit wertschätzend kommunizieren:** Dauerhafte Harmonie ist ein Trugschluss. Auch in glücklichen Partnerschaften gibt es Streitigkeiten und Beziehungsprobleme. Die Art und Weise der Kommunikation miteinander ist der Schlüssel für Zufriedenheit: wertschätzend und respektvoll.

3 https://www.elitepartner.de/magazin/fuehren/glueckliche-beziehung/

© Etica Media 2025

→ **Zufriedene Paare tolerieren sich gegenseitig:** Dies schafft die Basis dafür, dass beide Partner sich auf Augenhöhe begegnen können. Zu akzeptieren, dass der Partner eine andere Meinung vertritt oder eigene Bedürfnisse hat, ist nicht immer einfach und erfordert viel Arbeit miteinander. Gelingt es allerdings, einen Menschen in seinen Eigen- und Besonderheiten zu tolerieren, erzeugt das viel Harmonie. »Praxistipp: Sieh deinen Partner nicht als Veränderungsobjekt, schließlich hast du dich genauso in ihn verliebt, wie er ist. Statt sich an kleinen Macken zu stören, hilft es stattdessen, sich auf die Eigenschaften zu fokussieren, die deinen Partner ausmachen und die dir an ihm gefallen.«

Du magst es vielleicht amüsant finden, dass ich mit diesen Tipps aus einem Online-Beziehungs-Ratgeber einsteige, aber du wirst gleich erkennen, welche Absicht ich damit verfolge. Meine Absicht ist der Transfer. Ich wage nun nämlich eine »Übersetzung« ins Thema Partnerschaft mit unserem Körper. Wer ist das Paar? Das bist du und dein Körper. Ich wiederhole nun diese Textpassagen und »übersetze« sie hinsichtlich der Beziehung mit unserem Körper.

→ **Aus euren Gemeinsamkeiten eine Basis schaffen**: Wenn du und dein Körper sich verstehen, dann führt das zu mehr Stabilität im Leben. Gemeinsamkeiten können etwa mit gemeinsamen Interessen oder Bedürfnissen gefördert werden. Ein Beispiel: Dein Bedürfnis nach Ruhe und Stille darf sich mit dem körperlichen Interesse an Entspannung und Schlaf paaren. Wenn das positiv erfahren wird, stärkt das euer Zusammengehörigkeitsgefühl.

→ **Gemeinsam Spaß haben:** Der Humor ist es, der die Zufriedenheit in deiner Körperbeziehung stärken kann und der dabei hilft, nicht alles zu ernst zu nehmen. Einfach mal freundschaftlich über die Macken des Körpers lachen, wenn es z. B. im Bauch grummelt, das Ohr zwickt, der Nacken spannt – oder wenn du dich immer noch »heiß« fühlst, wenn in den Wechseljahren die Hitze in Wellen auf dich zukommt. Dies nimmt sofort Druck

und Anspannung aus der Situation und lässt nicht jede Körperwahrnehmung zu einer Abwertung, zu Angst oder Feindseligkeit in der Beziehung auswachsen.

→ **Liebespaar und enge Freunde zugleich:** Den Partner zugleich als besten Freund ansehen. Eine Freundschaft kann Bedürfnisse nach Nähe und Vertrautheit erfüllen. Wirf einen freundschaftlichen Blick auf deinen Körper, auch in der Fragestellung, wie du ihn aktuell unterstützen kannst. Das schenkt Geborgenheit, auch wenn du ihn gerade nicht tief lieben kannst. In solchen Zeiten kann Freundschaft die partnerschaftliche Beziehung wertvoll ergänzen.

→ **Raum schaffen für Intimität:** Sich dem eigenen Körper zu nähern, schafft Vertrauen in der Beziehung. Echte Begegnung zulassen, nicht nur an der Oberfläche, sondern auch in der Tiefe – dies stärkt das Band, das deinen Körper und dich miteinander verbindet. »Was kann ich meinem Körper Gutes tun? Wie kann ich liebevoll und zärtlich für ihn sorgen?« Das können Fragen sein, die das Vertrauen stärken.

→ **Auch im Streit wertschätzend kommunizieren:** Auch der Körper kann von Zeit zu Zeit nerven. Es ist enttäuschend, wenn er gerade nicht so will, wie man möchte … Auch in glücklichen Partnerschaften gibt es Streitigkeiten und Beziehungsprobleme. Die Art und Weise, wie man zum Körper spricht, ist der Schlüssel zur Zufriedenheit: Die Gedanken und Worte, die man an den Körper sendet, sollten wertschätzend und respektvoll sein.

→ **Zufriedene Paare tolerieren sich gegenseitig:** Dies schafft die Basis dafür, dass beide Partner sich auf Augenhöhe begegnen können. Auf Augenhöhe sein bedeutet gleich viel wert sein. Dein Körper ist nicht »höher« als irgendeine andere Instanz in dir, genauso wenig ist er »tiefer« im Sinne von weniger wertvoll als etwas anderes deines Seins. Zu akzeptieren, dass der Körper gerade andere Bedürfnisse hat, ist nicht immer einfach und erfordert viel Arbeit miteinander. Gelingt es allerdings, den Körper in seinen Eigen- und Besonderheiten zu tolerieren, erzeugt das viel Harmonie.

© Etica Media 2025

EIN TIPP Sieh deinen Körper nicht in erster Linie als Veränderungsobjekt. Statt sich an seinen »Macken«, seinen (oft vermeintlichen) Defiziten, seiner Unvollkommenheit zu stören, hilft es stattdessen, sich auf die Eigenschaften zu fokussieren, die deinen Partner »Körper« so wertvoll machen und die dir an ihm gefallen.

Die Dimensionen des Menschen

Vermutlich verläuft jeder Versuch, unser Sein besser zu verstehen, über eine »Einteilung«. Das Wort Einteilen beinhaltet jedoch den Begriff »teilen«, und so muss von Beginn an klar sein, dass mit dem intellektuellen Verstehen der Seins-Dimensionen eine Trennung erfolgt. »Denn Stückwerk ist unser Erkennen …« steht schon in der Bibel (1. Korinther 13:9).

In Wirklichkeit gibt es keine Trennung zwischen den stofflichen und nicht-stofflichen Teilen unserer Existenz. Eine Unterteilung stellt also nur einen Ausschnitt der Wirklichkeit dar und reduziert das Ganze bereits. Dennoch bietet die folgende Perspektive eine Möglichkeit, sich dem Ganzen anzunähern.

Im Menschenbild, das mir am nächsten ist und für welches mich die Seelenlehre[4] inspirierte, besteht der Mensch aus den vier Dimensionen **Körper, Geist, Seele und Psyche**.

Der **Körper** ist die materielle Hülle unseres Seins, die jedoch nicht nur umhüllt, sondern auch mit allen anderen Aspekten tief verwoben ist. Es gibt keine Trennung zwischen Körper, Geist, Psyche und Seele, da alle Dimensionen in einer wechselseitigen Verbundenheit stehen.

Der amerikanische Internist und Psychiater George L. Engel hat 1977 das »Biopsychosoziale Modell von Gesundheit und Krankheit« aufgestellt und damit auf die Interaktion von körperlichen, psychischen und sozialen Faktoren hingewiesen. Damit wurde das reduktionistische »biomedizinische« Modell hinterfragt, nach dem der Körper lediglich als »lebendige Maschine« betrachtet wird und Krankheit nur durch das Einwirken von Noxen (schädigende Krankheitserreger) zu erklären ist. Unter dem Einfluss der Psychologie und Psychophysiologie entwickelte sich dann die Psychosomatische

4 Mit Seelenlehre beziehe ich mich auf die Bücher von Varda Hasselmann und Frank Schmolke (wie z. B. *Die Archetypen der Seele*), die mir einen neuen und tieferen Blick auf die menschliche Seele ermöglicht haben.

© Etica Media 2025

Medizin. Diese vertritt die Perspektive, dass der Körper nicht isoliert von den anderen Dimensionen betrachtet werden kann. Man erkannte, dass biologische, psychologische und soziale Einflussfaktoren auf die Entstehung, die Auslösung und den Verlauf von Krankheit einwirken und dementsprechend behandelt werden müssen.

Seit einigen Jahrzehnten entwickelt sich die Psychoneuroimmunologie zu einem der wichtigsten Forschungsgebiete, um die in der Medizin verloren gegangene Einheit von Körper und Psyche darzustellen. Denn: Nerven-, Hormon- und Immunsystem beeinflussen sich wechselseitig. Sie fördert ein längst überfälliges Umdenken in der Medizin, da sie die untrennbare Verbindung von Körper und Gefühlen nachweist und dafür plädiert, dass diese bei der Behandlung von Patienten stärker berücksichtigt werden soll. Die Psychoneuroimmunologie fordert, dass eine Immunreaktion nicht isoliert, sondern immer im Zusammenspiel mit psychosozialen und psychischen Faktoren zu sehen ist. So ist mittlerweile gut belegt, dass Emotionen biochemische Reaktionen im Körper auslösen. Dabei spielen die Stresshormone Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol eine große Rolle.

Der Körper ist ein kostbarer Schatz, der eng mit den anderen Dimensionen verknüpft ist. Neben der materiellen Dimension verfügt er auch über eine energetische Dimension. Der physische Körper verbindet sich nämlich auch mit den nicht-materiellen Ebenen – den sieben Energiezentren, auch Chakren genannt. Damit verbindet sich die materielle Welt mit der kosmischen Welt, verweben sich Mensch und Kosmos.

Der **Geist** besitzt eine materielle und eine spirituelle Komponente. Die materielle Natur beinhaltet alle wunderbaren Fähigkeiten unseres Gehirns, des Verstandes, der Intelligenz, der intellektuellen Wahrnehmung, der Erkenntnisfähigkeit, Willensstärke und Kreativität. Mit diesen können wir denken, analysieren, Zusammenhänge herstellen und somit auf unsere Psyche Einfluss nehmen. Der Geist ist eng verwoben mit der Psyche, der Seele und dem Körper. Damit trägt er zur Sinnfindung und zur Erkenntnisfähigkeit bei und kann Lernprozesse anstoßen.

Im Englischen wird diese mentale Perspektive des Geistes als *mind* bezeichnet. So versteht man unter *mindset* eine Denkweise, eine innere Haltung und Wertvorstellungen.

Die spirituelle Komponente des Geistes – im Englischen *spirit* genannt – meint die Fähigkeit zur Transzendenz. Der Begriff Transzendenz stammt vom lateinischen Verb *transcendere* ab (hinüberschreiten, übertreten) und bezeichnet das Überschreiten der Grenzen von Erfahrung und des Bewusstseins, hinein in ein Diesseits und in die Verbindung mit dem Göttlichen.

Die Zirbeldrüse – in der Tiefe des Gehirns verborgen – stellt das Tor zu höheren Bewusstseinsebenen dar. Das Organ ist in seiner Form dem Zapfen einer Zirbelkiefer ähnlich, daher der Name. Das auch als »drittes Auge« bekannte Organ ist geheimnisvoll und oft verschwiegen, jedoch seit Jahrtausenden in zahlreichen Kulturen bekannt.

Die Neurowissenschaft beschreibt, wie sich Bewusstseinszustände durch Frequenzerhöhung (die Frequenz der Gehirnwellen) verändern und damit eine Verbindung schaffen können zwischen dem individuellen und dem kosmischen Bewusstsein. Hier, an der Schnittstelle zur Spiritualität, verwundert es nicht, dass dieser Aspekt des Geistes im Englischen *spirit* genannt wird.

Die **Psyche** ist materiell nicht fassbar, befindet sich jedoch im Körper. Mit diesem steht sie in enger Verbindung, wie die psychosomatische Sichtweise aufzeigt. Sie kann, so wie der Körper auch, verletzt werden. Wenn der Körper erlischt, so erlischt auch die Psyche des Menschen. Sie stellt die emotionale Dimension unseres Seins dar. Durch sie werden all unsere Erfahrungen und Ängste verarbeitet – in Verbindung mit dem Körper und dem Geist. Über den Geist können die Konstruktion der eigenen Wirklichkeit sowie Verhaltensmuster erkannt werden.

So wie unser Darm materielle Stoffe verdaut, verdaut die Psyche emotionale Erfahrungen. Verletzungen der Psyche können behandelt und geheilt werden, so wie beim Körper. Die Psyche ist individuell, keine auf diesem Planeten gleicht der anderen. Einige Faktoren, die unsere psychische Entwicklung beeinflussen, sind beispielsweise die Ursprungsfamilie, Erziehung, Kultur und Bildung.

© Etica Media 2025

Die **Seele** ist der ewige, immaterielle und spirituelle Aspekt unseres Seins. Es ist wichtig zu wissen, dass die Begriffe »Seele« und »Psyche« oft synonym verwendet werden, sich jedoch fundamental unterscheiden. Die Seele ist – im Gegensatz zur Psyche – ewig. Sie ist unverletzbar und unzerstörbar. Sie ist die Essenz unseres Seins, der Kern unserer Identität. Durch und in ihren vielen Inkarnationen verfolgt die Seele das Ziel, im Menschsein hier auf der Erde Erfahrungen zu sammeln und in Erkenntnis- und Liebesfähigkeit zu wachsen. Die untrennbare Verbundenheit zwischen Geist, Körper und Psyche ermöglicht ein wechselseitiges Spiel der Dimensionen. Die Seele wählt sich unseren Körper als »Behausung«, um uns als Mensch im Menschsein in der physischen Welt zu erfahren.

> *»Wir sind nicht Menschen, die spirituelle Erfahrungen machen, sondern spirituelle Wesen, die erfahren wie es ist, Mensch zu sein.«*[5]

5 https://www.seele-verstehen.de/matrix/overleaves/ziel/

Ende der Leseprobe.

Das gesamte Werk erhalten Sie überall im Buchhandel oder auf: https://eticamedia.eu/produkt/koerperkompetenz/

© Etica Media 2025

»Gesundheit liegt in unserer Hand oder – um bei den Worten der Autorin zu bleiben – in unserem Zuhause.«

Prof. Dr. Dr. Christian Schubert

Körperkompetenz ist eine Einladung, den eigenen Körper nicht länger nur zu »managen«, sondern ihn als vertrauten Begleiter und intelligenten Teil des Selbst neu zu entdecken.
Neben fundiertem Wissen führt dich dieses Buch behutsam zurück in die Verbindung mit dir selbst – mit einer Vielzahl alltagstauglicher Impulse:

→ **Übungen**, die dich in den Kontakt mit deinem Körper bringen

→ **Reflexionen**, die persönliche Einsichten anstoßen

→ **Meditationen**, die dich ins Spüren bringen und Verbindung stärken

→ **Exkurse**, die Zusammenhänge aufzeigen und den Blick weiten

Ein Buch für alle, die bereit sind, ihrem Körper wieder zu vertrauen – und in ihm Heimat zu finden.

DEN KÖRPER NEU ENTDECKEN – EIN WEGWEISER ZU MEHR GESUNDHEIT, LEBENSFREUDE UND INNEREM FRIEDEN

Der Körper spricht – doch wir hören oft erst zu, wenn eine Krise uns zum Innehalten zwingt. Dieses Buch lädt dazu ein, schon früher wach zu werden – und den Körper nicht länger nur als funktionales Instrument zu sehen, sondern als lebendigen, intelligenten Teil unserer Identität. Mit fachlicher Tiefe, persönlicher Wärme und alltagstauglichen Impulsen zeigt die Autorin, wie Körperbewusstsein zur Quelle von Klarheit, innerer Stärke und echter Lebensfreude werden kann. Dabei verbindet sie Körperintelligenz, Mindset und Selbstheilung zu einem ganzheitlichen Verständnis von Gesundheit – bis hin zum positiven, kraftvollen Altern.
Es geht um mehr als Selbstoptimierung: Wer den Körper als Freund begreift, kann ihn wertschätzen, bewohnen und in ihm ein Zuhause finden. So entsteht eine neue Lebensqualität – getragen von Achtsamkeit, Selbstbestimmung und echter Verbindung zu sich selbst.

Ein Buch voller Herz, Verstand und praktischer Anregungen – für alle, die sich selbst wieder näherkommen und Frieden mit ihrem Körper schließen möchten. Wer in seinem Körper Heimat findet, öffnet sich zugleich für mehr Freude, Lebendigkeit und Sinn im Leben.

etica .media

ISBN 9789083525938

© Etica Media 2025