



## Den Körper spüren lernen

In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist, wussten die Römer schon vor 2000 Jahren. Doch was ist, wenn es in unserem Körper rumort und unser Verstand nicht begreift, was er uns sagen will? Was können wir überhaupt in unserem Körper wahrnehmen? Diese und ähnliche Fragen beleuchtet Christiane Wolf und erklärt, wie wir mithilfe von Bodyscan und einfachen Übungen unserer Körperwahrnehmung auf die Spur kommen.

Text: Christiane Wolf, Illustration: Kurt Liebig aus moment by moment, 4/2022, S. 36 – 41

Mister Duffy lebte nicht unweit seines Körpers, sagt James Joyce von einer seiner Romanfiguren. Wir lachen darüber, aber es ist oft das etwas verlegene Lachen des Sicherkennens: Oh ja, das Gefühl kenne ich! Ich hetzte durch den Tag und merke nicht mal, dass ich Hunger habe oder auf die Toilette muss. Mein Mann, der abends kurz meine Schultern massiert, sagt, „Die sind ja steinhart.“ Das ist mir nicht bewusst gewesen, bis er es sagt. Viele meiner Kursteilnehmer berichten Ähnliches. Die Bedürfnisse des Körpers werden oft als eher lästig angesehen, ausgeblendet oder überhört. Es passt gerade nicht.

Von anderen Kursteilnehmern, die mit körperlichen Beschwerden oder Schmerzen kommen, höre ich oft, dass ihr Körper schon seit langer Zeit versuche, sie auf sich aufmerksam zu machen, sie aber nicht hingehört hätten. Und jetzt schreie der Körper so laut, dass sie es nicht mehr überhören könnten.

Unser Verhältnis zum Körper ist kompliziert. Unsere Gesellschaft suggeriert uns, dass bestimmte Körperteile nur akzeptabel sind, wenn sie auf eine bestimmte Weise aussehen, wenn sie die „richtige“ Form (schlank, muskulös), Farbe (helle Haut oder gebräunte helle Haut), Konsistenz ( je nachdem, hart oder weich) und Oberflächenstruktur (straff, keine Falten) haben. Wir stecken unendlich viel Geld und Aufmerksamkeit in das Aussehen unseres Körpers und vergessen dabei, dass alle Körperteile sich im Laufe der Evolution für ihre Funktion, nicht für ihr Aussehen entwickelt haben. Dazu kommt noch, dass wir zwar einige unserer Körperfunktionen willentlich kontrollieren können, viele aber auch nicht. Wir fühlen Dinge, die wir nicht fühlen wollen, und würden gerne andere fühlen, die wir aber nicht herbeizwingen können.

Letztlich wollen wir uns schlicht besser fühlen! Die Achtsamkeitspraxis scheint einen wesentlichen Schlüssel zu bieten, um das zu erreichen. Unser Üben fängt mit dem Spüren des Körpers an, der ersten der vier Grundlagen der Achtsamkeit. Sie beruht auf einer der wichtigsten Lehrreden im Buddhismus, die auch das Fundament der säkularen Achtsamkeitspraxis ist. Der Buddha hat

gefragt, wo wir denn anfangen sollten, wenn nicht im Körper? Unser Körper befindet sich immer im jetzigen Moment und ist daher der perfekte Anker, Ausgangspunkt und Rückkehrpunkt. Und je mehr wir den Körper – also uns – auf angenehme und lebendige Weise spüren können, umso besser geht es uns.

In der Achtsamkeitspraxis lernen wir, den Körper als einen Körper zu fühlen, nicht nur als meinen Körper. So fühlen sich Beine an. So fühlt es sich an, wenn Hände auf dem Bauch aufliegen. Die Achtsamkeitspraxis öffnet uns dem Paradox, dass dieser Körper zugleich ganz persönlich meiner ist, aber genauso eben nur ein Körper eines bestimmten Alters, Geschlechts, einer bestimmten Hautfarbe usw. Diese Erfahrung verändert etwas in uns. Wir lernen, das, was uns widerfährt, weniger persönlich zu nehmen und zugleich tiefe Fürsorge und Freundlichkeit uns selbst und diesem unserem Körper gegenüber zu leben.

### **Was ist denn überhaupt im Körper spürbar?**

Da gibt es einmal die Empfindungen, die uns die Sinnesorgane vermitteln: was wir sehen, hören, schmecken usw. Sie bezeichnen wir auch als Exterorezeption, die Außenwahrnehmung. Dann gibt es Mechano- und Druckrezeptoren, Thermorezeptoren, Chemorezeptoren, Schmerzrezeptoren sowie die Enterorezeptoren der inneren Organe und Propriozeptoren, die uns wissen lassen, wie sich unser Körper bewegt und die momentane Stellung unserer Gliedmaßen ist. Diese Empfindungen sind ein Teil der sogenannten Interozeption, auf die ich gleich noch weiter eingehen werde.

Des Weiteren können wir Emotionen im Körper spüren. Eine Forschungsgruppe aus Finnland hat Menschen aus verschiedenen Kulturkreisen befragt, wie sie Emotionen im Körper fühlen. Aus den Ergebnissen haben sie kulturübergreifende Übersichten erstellt. Furcht wurde z.B. vor allem im Bereich des Oberkörpers und am stärksten in der Umgebung des Herzens empfunden, ein ähnliches Muster wurde bei der Wahrnehmung von Ekel sichtbar, allerdings mit einem Schwerpunkt im Hals und Kehlkopf. Die schöne Emotion der Freude hingegen war im gesamten Körper spürbar: Bis in die Finger- und Fußspitzen war die Körperwahrnehmung erhöht.

Nun haben aber viele von uns verlernt, Gefühle im Allgemeinen oder auch nur bestimmte Gefühle zu spüren. Oft erzählen mir Kursteilnehmer, dass es in ihrer Kindheit entweder als Schwäche verurteilt oder sogar bestraft wurde, Gefühle zu zeigen. Manchmal waren auch die Gefühlsausbrüche der Eltern so unberechenbar und bedrohlich, dass sie gelernt hätten, Gefühle seien gefährlich, wodurch sie ins Unbewusste verdrängt worden seien.

### **Die Interozeption**

Der Bereich der Interozeption, d.h. der Teil der Wahrnehmung, in dem die Informationen nicht aus der Außenwelt, sondern aus dem eigenen Körperinneren stammen, ist ein relativ neues und sehr spannendes Forschungsgebiet. Einige Forscher glauben, dass dieses Spüren des Körpers von innen heraus die bedeutungsvollste Weise ist, durch die wir von der Achtsamkeitspraxis profitieren. Körperorientierte Praktiken scheinen das Netzwerk der Interozeption im Hirnbereich der Insula so zu verändern, dass diese einen positiven Einfluss auf unsere Wahrnehmung von Emotionen, Schmerzen und generell aller subjektiven Empfindungen hat.

Obwohl Entspannung nicht das Ziel der Achtsamkeit ist, scheint doch ein gewisses Maß inneren Sicherheitsempfindens für den Meditationsprozess wesentlich zu sein. Bei den meisten Menschen führt Interozeption durch die Meditation zuverlässig zu positiven Veränderungen. Menschen, die im Laufe ihres Lebens Traumata erlitten haben oder an einer Angst- oder anderen Störung leiden,

erleben allerdings häufig eine Überaktivierung des autonomen Nervensystems. Der eigene Körper fühlt sich dann nicht sicher an und ist kein zuverlässiger Zufluchtsort. Bodyscans können sich überwältigend anfühlen, und es ist fast unmöglich, während einer Meditation still zu sitzen oder innerlich zur Ruhe zu kommen. Weitere Übungen zur Beruhigung des Nervensystems und körperorientierte Therapiemethoden, z.B. Somatic Experiencing oder EMDR (Desensibilisierung und Aufarbeitung durch Augenbewegungen) – beides Methoden aus der Traumatherapie, sind hier sehr hilfreich, um überhaupt in die Lage zu kommen, im eigentlichen Sinne zu meditieren. Diese Methoden können auch gut kombiniert werden.

## Aus dem Bauch heraus

Vor Jahren wurde eine Gruppe von sehr erfolgreichen Führungskräften befragt, wie sie ihre wichtigsten und besten Entscheidungen treffen. Die Befragten waren sich einig, dass sie sich zunächst alle Daten anschauen, dann aber die Entscheidung „aus dem Bauch“, d.h. intuitiv, treffen. Wer kennt nicht die Situation, in denen er eine falsche Entscheidung getroffen hat, vielleicht, weil die objektiven Daten eine bestimmte Sichtweise nahelegten, aber weiß, dass sein Bauch von Anfang an „wusste“, was richtig war. Die besten Entscheidungen scheinen also aus der Verbindung von Kopf und Bauch zu kommen.

Was Intuition ist, darüber sind sich Forscher und Philosophen bis heute nicht einig. Aber wir wissen, dass sie etwas mit Körperwahrnehmung zu tun hat. Von der Achtsamkeitspraxis sagen wir, dass sie eine Art Lauschen ist. Dieses Lauschen können wir auf zwei grundlegend unterschiedliche Weisen praktizieren. Wir können fokussiert lauschen wie in der Atemmeditation. Das sammelt und zentriert den Geist. Von dieser stabileren Basis aus können wir dann den Fokus öffnen, sodass wir alles wahrnehmen, was im Körper und um uns herum in Erscheinung tritt. In diese Art der Achtsamkeit, die auch offenes Gewahrsein genannt wird, werden nicht mehr bestimmte Aspekte der Erfahrung herausgefiltert – in diesem Fall der Atem –, sondern wir werden uns des sich ständig ändernden Flusses der Erfahrung bewusst. Es ist, als wenn wir im Wald sitzen würden und zunächst einem bestimmten Vogelruf lauschen, dann aber die gesamte Geräuschkulisse wahrnehmen. Diese offene Art der Wahrnehmung ist messbar: Meditierende sind nach einem längeren Schweigeretreat in der Lage, in visuellen Tests mehr Objekte gleichzeitig wahrzunehmen. Ich vermute, dass sich das auch in der Entscheidungsfindung niederschlägt, dass es uns also die Praxis ermöglicht, mehr Informationen aufzunehmen, als es dem fokussierten Geist möglich ist.

## Der Bodyscan

Als ich angefangen habe, den Bodyscan zu praktizieren, hatte ich bereits viele Jahre täglich Atemmeditation und liebende Güte praktiziert. In der Atemmeditation konnte ich eine gute Konzentration und Vertiefung erreichen und die liebende Güte hatte sich im Laufe der Jahre von einer eher mechanischen Übung – „Ich mache das, weil meine Lehrer sagen, dass das gut für mich ist“ - in etwas Lebendiges, Spürbares und Herzöffnendes verwandelt. Der Bodyscan war neu für mich, und ich begann ihn erst zu praktizieren, als ich mich für die Lehrerausbildung in Mindfulness-Based-Stress Reduction (MBSR) interessierte. Ich hielt ihn zunächst für eine Anfängerpraxis, etwas für die Einsteiger in die Achtsamkeitspraxis, die für eine lange Atemmeditation noch nicht bereit sind. Ich fand ihn überwiegend zu lang, zu viel vorgebend und zu langweilig. Zuverlässig schläferete er mich ein. Mit zunächst zwei, dann drei kleinen Kindern war Schlafmangel sowieso ein Dauerzustand. Dazu kam, dass ich nicht wirklich viel fühlen konnte. Aber natürlich ist ein Nickerchen kein Bodyscan, und so begann ich, mehr im Sitzen oder sogar im Stehen zu praktizieren. Ich war erstaunt, wie wenig ich meinen Körper tatsächlich spüren konnte. Und ich

bemerkte, dass es schwierig war, die Aufmerksamkeit auf etwas ruhen zu lassen, was sich als „nicht da“ anfühlte. Zum Glück schien das ein normales Phänomen zu sein, denn meine Lehrerin sagte klar, dass dieses „Nichtfühlen“ auch als Empfindung zählt. Wenn ich keine MBSR-Lehrerin geworden wäre, hätte ich den Bodyscan vermutlich an den Haken gehängt. Aber mir leuchtete ein, dass ich das, was ich unterrichte, auch selbst praktizieren muss.

Und ich merkte zwei Dinge: Erstens spürte ich langsam mehr und mehr. Wo ich vorher vielleicht nur Druck und Temperatur hatte wahrnehmen können, spürte ich auf einmal etwas wie ein leichtes inneres Vibrieren oder Summen. Das fühlte sich angenehm und lebendig an und erleichterte mir sowohl den Bodyscan als auch, im Alltag bei meinem Körper zu bleiben. Zweitens merkte ich, dass ich bei unangenehmen Körperempfindungen wie Anspannung oder Schmerz besser bei ihnen bleiben konnte, ohne gleich zu versuchen sie loszuwerden. Ich wurde mir auch mehr der damit einhergehenden Gedanken- und Emotionsknäuel bewusst und wie diese wiederum die Körperempfindungen beeinflussten. Wenn ich mir vorstellte, in diese Areale hineinzuatmen und damit mehr innere Weite und Ruhe um diese unangenehmen oder schmerzhaften Empfindungen zu bringen, veränderte das oft die Wahrnehmung. Ich erlebte immer wieder, dass meine Haltung gegenüber dem Wahrgenommenen wichtiger ist als die Wahrnehmung selbst.

Der Buddha hat diese Einsicht in der Lehrrede der zwei Pfeile, dem *Sallatha-Sutta*, beschrieben. Er sagt, Schmerz wäre so, als wäre man von einem Pfeil getroffen worden. Das liege außerhalb unserer Kontrolle. Aber ein untrainierter Geist handle dann so, als würde er sich einen zweiten Pfeil in die gleiche Wunde schießen, den mentalen Pfeil des Widerstands, der Angst, des Jammers. Das würde den Schmerz unnötig stark verschlimmern. Daher trainieren wir den Geist, um uns nicht unwillentlich unnötige Schmerzen zuzufügen. Dieses Hinspüren, das nach Jon Kabat-Zinn von Moment zu Moment, nicht reaktiv, nicht beurteilend und offenherzig ist, führt im Laufe der Zeit zu einer tiefen Verankerung und einem tiefen Wohlbefinden im Körper und damit in uns selbst. Wir lernen, uns in unserem Körper zu Hause zu fühlen.



## Übungen zur Körperwahrnehmung

### **zu wenig**

Wem es schwerfällt, überhaupt etwas im Körper zu spüren, der kann nach Bewegung wie Yoga oder Sport den Körper still werden lassen und nachspüren. Oft können wir dann eine Art inneres Summen oder ein leichtes Vibrieren im ganzen Körper oder in verschiedenen Körperteilen wahrnehmen. Durch geduldige Übung, insbesondere eine regelmäßige Praxis des Bodyscan, können wir diese Wahrnehmung der inneren Lebendigkeit vertiefen.

### **Zu viel**

Wer eher zu viel im Körper spürt, sei es durch Schmerz, durch Anspannung oder durch Ängstlichkeit, kann den Bodyscan auch in Bewegung praktizieren, z.B. auf dem Laufband oder beim Schwimmen. Oder man kann damit anfangen, zunächst nur in Körperteile hineinzuspüren, die sich neutral oder sogar gut anfühlen, und sich dann von dort aus in herausforderndere Bereiche vorwagen. Alle Übungen, die den Vagusnerv, den großen Beruhigernerv, aktivieren, können hilfreich sein, z.B. Singen oder Summen.

## **Emotionen fühlen lernen**

Wer seine Emotionen im Körper besser wahrnehmen möchte, kann immer mal wieder in die Bereiche der „üblichen Verdächtigen“ für Emotionen hineinspüren: das Gesicht, einschließlich des Halses und des Nackens, den Brustbereich und den Bauch. Ist da etwas zu bemerken?

**Dr. med. Christiane Wolf** ist Dharmalehrerin in der Vipasana-Tradition und MBSR-Ausbilderin

**[www.christianewolf.com](http://www.christianewolf.com)**

[Den Körper spüren lernen | moment by moment](#)