Miraculorium

EIN LADEN VOLLER WUNDER

KAPITEL 1

Das Pendel der Weisheit

„Es ist höchste Zeit, das wichtigste Erfahrungs-Instrument des Menschen zurückzuerobern: den Körper.“
Maja Storch

Manchmal bringt uns der Alltag, das Leben, und all die täglich zu bewältigenden Herausforderungen aus dem Lot. Dann fühlen wir uns fremdbestimmt, im Stress oder laufen in einer Art von Hamsterrad.
So, dass wir innerlich schlecht zur Ruhe finden oder den Kopf nicht mehr frei bekommen. Spätestens jetzt sollten wir handeln. Um unser Gleichgewicht und unsere Stabilität wieder herzustellen. Aber auch in „normalen“ Zeiten ist es wichtig, immer mal wieder zu überprüfen, ob ich mich wirklich gut in meiner inneren Mitte befinde.

In meiner Mitte – in meiner Balance sein.

Viele Redensarten drücken sich in unserer Körpersprache aus. So machen ungelöste Probleme und schwere Themen auch unseren Kopf sprichwörtlich schwer. Sie ziehen uns "herunter" und bringen damit auch unsere Körperhaltung aus dem Lot.

Wir müssen dann die anstehenden Themen lösen, und wieder Klarheit und Ordnung schaffen. „Etwas also wieder ins rechte Lot bringen“.

Um dies zu tun, brauchen wir Kraft und Klarheit. Diese entspringt selten aus hektischem, unreflektiertem Re-agieren auf die Umstände. Im Gegenteil. Nur wer aus seiner Mitte heraus agiert, kann klar denken, um sich und andere in schwierigen Zeiten auszubalancieren. Um Standpunkte zu beziehen. Um Entscheidungen zu treffen. Auch dies drückt sich direkt körpersprachlich aus: Dann agiert man aufrichtig, und steht im Sinne des Wortes aufrecht, stabil, gerade und ausbalanciert mitten im Leben. Und in seinem Gleichgewicht.

Neurowissenschaftliche Grundlagen

Für diese Redensarten zur Körpersprache gibt es inzwischen wissenschaftliche Ansätze. Das neuro-wissenschaftlich fundierte Konzept des "Embodiment“ (nach Maya Storch*) zeigt, wie sich Handeln, Wahrnehmen und Emotionen eng und wechselseitig miteinander verzahnen. Bisher ging man in der Wissenschaft davon aus, der Verstand sei alleine für das Verstehen zuständig. Wie eine Art Hauptzentrale würde er dem Körper Befehle erteilen, die dieser dann ausführt.

In den letzten Jahren entdeckten jedoch Hirnforscher den lebendigen interaktiven Organismus als "Teil des Gehirns": Bevor unser Verstand etwas entziffern kann, ist immer zuerst auch der Körper mit im Spiel. Und dieser reagiert unwillkürlich, oft vor-bewusst - also längst bevor der Verstand aktiv wird. So dass sich der Verstand, unser Geist, nur von diesem Organismus heraus erst richtig begreifen lässt.

Embodiment bedeutet also nicht nur, dass alle geistigen Prozesse in den Strukturen des Gehirns verkörpert sind. Sondern auch, dass sie sich erst in und durch die Rück-Kopplung mit dem Körper herausbilden! Der Geist entsteht gewissermaßen aus den Bewegungen des Körpers in der Umwelt heraus.
Dass sich nun Körper, Verstand und Psyche in dauernder Wechselwirkung gegenseitig beeinflussen, hat Konsequenzen.

Damit ist der Körper sprichwörtlich nicht mehr nur alleine der »Spiegel der Seele« – auch der umgekehrte Fall ist möglich: Die Seele dient als Spiegel des Körpers: Eine bestimmte Körperhaltung oder Muskelanspannung koppelt sich mit dem Ausdruck von bestimmten Emotionen und Affekten. Im Volksmund weist das alte lateinische Sprichwort „mens sana in corpore sano“ (ein gesunder Geist wohnt in einem gesunden Körper) ja schon sehr viel länger den Weg in diese ganzheitliche Sicht.

Im systemischen Coaching ist dieses Konzept der Körper-Verstand-Psyche-Kopplung nun sehr nützlich und wirkungsvoll. Denn wenn der Körper gestaltende Kraft für die psychischen Prozesse besitzt, können bestimmte Körperhaltungen und -Bewegungen auch unserem Geist, unserer Seele oder Psyche gut tun. Das Wort psychē kommt aus dem Altgriechischen und bedeutet »Atem, Hauch, Seele«. Wir benutzen die Begriffe »Psyche« und »Seele« synonym. Und meinen damit unser Innenleben, unsere inner-psychische und -seelische Verfassung.
Eine Körperhaltung und -bewegung, die der Psyche sehr gut tut, und verblüffend einfach ist, ist das Ein-Pendeln:

Die Pendel-Übung – in mein Lot kommen

Diese ist kleine, kurze und wirkungsvolle Übung lässt einen leicht und mühelos, geistig wie körperlich wieder ins Lot schwingen. In seine eigene innere Mitte. Sie dauert nur wenige Minuten, und kann an jedem Ort durchgeführt werden. Sie beruhigt den Geist, lässt einen kurz inne halten und zu sich kommen. Innere und äussere Stabilität und Balance stellt sich ein. Und unser Gleich-gewichts-Sinn wird gestärkt. Ist dieser gut ausgebildet, haben wir eine bessere Körperhaltung. Wir fühlen uns innerlich wie äußerlich im Gleichgewicht.

Täglich morgens und abends angewendet, kann uns diese Übung wie ein Uhrwerk konsequent immer wieder in unsere Mitte pendeln.

**Maja Storch, eine Schweizer Psychologin und Psychoanalytikerin, ist in systemischen Kreisen durch ihr Züricher Ressourcenmodell bekannt:
Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen.
von Storch, Cantienui, Hüther u. Tschacher, Hogrefe Verlag, 2010)