

Übung zur Kommunikation mit dem Körper

Leg dich irgendwo hin, am besten ohne Klamotten, wo du ungestört bist und du es schön gemütlich und warm hast. Gehe ins föhlende Gewahrsein mit dir. Streichle dich zärtlich. Spüre deine Haut und die Berührung. Schenke dir deine ganze liebevolle Präsenz. Ohne Gedanken! Bzw. lass die Gedanken kommen und gehen ohne sie festzuhalten oder unterdrücken zu wollen. Gib ihnen keine Energie. Sie ziehen einfach wie Wolken vorbei. Entspanne dich und komm in dir an. Was dabei hilft ist, wenn du dich küsst. Küsse deine Arme, deine Hände, genieße den Duft deiner Haut und sage dir:

„Danke! Schön, dass du da bist! Schön, dass es dich gibt!“

Schenke dann jedem Teil deines Körpers deine ungeteilte liebevolle Aufmerksamkeit und sage ihm diesen Satz. Also: *„Danke liebe Haut, schön, dass du da bist. Schön, dass es dich gibt! Danke liebe Haare (streichle, kraule dabei deine Haare) schön, dass ihr da seid, schön, dass es euch gibt.“* *„Danke liebe Augen... usw. Benenne alle Körperteile und schenke ihnen deine Wertschätzung und Dankbarkeit. Sie werden sich freuen!*

Am Ende bedanke dich bei dir selbst, für dein ganzes Sein:

„Danke liebste(r)....., so wunderschön, dass du da bist mit all deinen Fähigkeiten und Begabungen, deinen Fragen und Herausforderungen und deinem göttlich kreativen So-Sein. Wow! Ich liebe dich! Ich liebe dich so wie du bist! Danke, dass es dich gibt!“

Spüre nach, entspanne dich, lass los.

Wenn dein Liebespartner, (du selbst!), ehrlich spürt, dass du dich freust, dass er da ist und du von Herzen dankbar darüber bist, dann wird er auch bereit zur Kommunikation sein. Meistens ist das so.

Probier es aus. Wende dich an deine Organe. Frag sie etwas.

Zum Beispiel war es sehr interessant und aufschlussreich als ich jedes Organ nach meiner größten Fähigkeit und Begabung fragte. Das war, wie wenn ich unterschiedliche Menschen interviewe. Jeder Mensch sieht einen anderen Aspekt von mir und nennt diesen dann als meine hervorragende Stärke.

„Liebe Leber, was nach deinem Gefühl ist meine größte Begabung und Gabe für die Welt?“ *„Dein Mut und dein Optimismus.“*

Liebe Bauchspeicheldrüse, was fühlst du als meine größte Begabung?“

„Dein Licht, dass du die Sonne in dir hast und aus dir selber strahlst.“ Usw.

Sei dabei offen was kommt. Ohne Wertung. Freu dich über kleine Botschaften. Mit etwas Übung kannst du deine Organe zu allem befragen was du willst. Neben deinen Potentialen und Begabungen erzählen dir deine Organe auch gerne was deine Herausforderungen sind. Befrage sie nach ihren Symptomen. „Hey, lieber Darm, warum tust du so weh? Was wünschst du dir von mir?“

Manchmal sind Organe beleidigt und sprechen nicht gleich mit einem. Zum einen weil sie überrascht sind, dass sie jetzt nach so langer Zeit als Kommunikationspartner wahr- und ernst genommen werden, zum anderen weil sie sich so oft übergangen und abgelehnt fühlten, dass sie so tun als hätten sie nun ihrerseits keinen Bock mehr auf Austausch. Aber gerade wo Schmerz oder eine Fehlfunktion sich bemerkbar macht, da will ja der Körperteil wahrgenommen werden und fordert Aufmerksamkeit ein. Deshalb ist mein Trick einen unparteiischen Mediator vorzuschicken, der mit dem Organ oder Körperbereich (Knochen, Blut, Drüsen, Narbe...) redet. Ich nehme gerne mein inneres Kind zu Hilfe, weil es einfach ganz selbstbewusst und ohne Schuldgefühle oder Erwartungsdruck reden kann. Ich bitte dann mein inneres Kind mir zu sagen was es gehört und erzählt bekommen hat. Wenn ich dann Verständnis und Mitgefühl für das Organ oder den Körperteil aufbringe oder sogar für es singe, dann führt die liebevolle Aufmerksamkeit dazu, dass die zuvor bockigen Organe doch ganz redefreudig werden und sich anvertrauen. Probier es aus. Es lohnt sich. So wirst du zu deinem Spezialisten und brauchst deine Verantwortung an keine Ärzte oder Therapeuten übertragen, in der Hoffnung sie würden einen besseren Zugang zu dir finden als du selbst. Du hast alle Antworten in dir. Wenn irgendwo bei dir ein Symptom aufgetaucht ist, dann hast du es dir geschaffen, auf welche Weise auch immer. Es ist also dein Job dich verstehen zu lernen und den Schlüssel für deine Heilung zu finden. Das ist zumindest meine Sicht der Welt. Wenn du anderer Ansicht bist, auch gut. Mach deine Erfahrungen. Meine Erfahrungen haben mir jedenfalls immer wieder gezeigt, das ich nur ab und zu jemanden brauchte der mich zu mir führt und mir hilft, das ich mich in Liebe erkenne, verstehe und annehme. Die beste Antwort, die mir früher ein Arzt in seiner Ratlosigkeit sagen konnte war „Da ist nichts!“ oder „Das wird schon wieder!“ Das habe ich der Autorität im weißen Kittel voll abgekauft und tatsächlich wurde ich rasch gesund. Woran also glaubst du? Was hilft dir? Mir hilft es heute, dass ich meine eigene Autorität bin und mit meinem Körper kommuniziere. Ich sag dir das geht und bringt dich ganz wundervoll dir nah. Wenn du dabei Hilfe brauchst, bin ich gerne für dich da.