

Werde zum Freund Deines Körpers

Stelle Dir vor, Dein Körper säße Dir gegenüber und denke dabei über folgende Fragen nach:

1. Wie hat Dein Körper im Laufe der Jahre für Dich gesorgt? Zum Beispiel, Dich am Leben erhalten, Dir Freude bereitet und Dich von einem Ort zum anderen gebracht.
2. Wie gut hast Du Dich im Gegenzug um Deinen Körper gekümmert? Zum Beispiel seine Schmerzen gelindert, ihn genährt, ihn trainiert oder zum Arzt gebracht?
3. Wie hast Du ihm andererseits geschadet, zum Beispiel ihn mit Fast Food gefüttert oder ihn vergiftet?
4. In welcher Hinsicht kritisierst Du Deinen Körper? Bist Du zum Beispiel enttäuscht von ihm oder schämst Du Dich für ihn?
5. Fühlst Du Dich von ihm im Stich gelassen und wünschst Du Dir er wäre anders?
6. Wenn Dein Körper sprechen könnte, was würde er wohl von Dir sagen?
7. Wenn Dein Körper ein guter Freund wäre, wie würdest Du ihn dann wohl anders behandeln als Du es jetzt tust?

Wenn wir die Signale unseres Körpers missachten, ihn jeden Tag bis zu seinen Grenzen treiben und seine Bedürfnisse so lange wie möglich ignorieren, dann werden wir eines Tages einen hohen Preis dafür zahlen.

Denn wir leben schliesslich nicht getrennt von ihm Seine Bedürfnisse sind unsere Bedürfnisse, unsere Freuden und Schmerzen.

Sein Schicksal wird eines Tages unseres sein.

So geht's

- Stelle Dir eine Situation vor, in der Du einen lieben Freund gut behandelt hast. Was war Deine Haltung gegenüber diesem Freund und was hast Du für ihn getan?
- Wie hat es sich innerlich angefühlt, freundlich zu Deinem Freund zu sein?
- Stelle Dir nun einen Tag vor, an dem Du Deinen Körper wie einen guten Freund behandelst. Stell Dir vor, Du liebst diesen Freund – Deinen Körper – wenn Du aufwachst und ihm beim Aufstehen hilfst: Sei sanft zu ihm, bleibe in Verbindung und treibe ihn nicht zur Eile an.

Wie würde sich das anfühlen?

Stelle Dir nun vor, Du sorgst für Deinen Körper wie für einen Freund, während Du in den Tag startest: Du versorgst ihn mit Wasser, stellst ihn unter eine angenehme Dusche und gibst ihm gutes Essen.

Wie fühlt sich das alles an?

Vermutlich gibt es Dir ein Gefühl der Ruhe und Leichtigkeit und das Gefühl, dass Du mit dem Körper Dein Leben selbst in der Hand hast.

Im eigentlichen Sinne hast Du keinen Körper, sondern Du bist Dein Körper.

Behandelst Du ihn gut – behandelst Du Dich gut.

Wenn Dein Körper sprechen könnte, was würde er wohl sagen, nach einem Tag voller Liebe und Dankbarkeit, dass er seine Sache gut macht?

Also, gehe einen Tag lang wirklich liebevoll mit Deinem Körper um – sag ihm Dinge, die er mag, wie zum Beispiel, dass Du ihn liebst und ihm dankst, dass er Dich überall hin trägt.

>> Nimm wahr, welche Widerstände es gibt. Untersuche diese Widerstände und finde heraus, worum es dabei geht. Dann entscheide, ob sie irgendeinen Sinn ergeben. Wenn nicht, sei weiterhin freundlich zu Deinem Körper.

Vorschlag: Schreibe einen Brief an Deinen Körper und erzähle ihm, wie Du Dich mit ihm in der Vergangenheit gefühlt hast und dass Du nun in Zukunft freundlicher zu ihm sein willst.

Entscheide Dich dafür, Deinen Körper besser zu behandeln.

Freundlichkeit beginnt zu Hause.

Dein Körper ist Dein zuhause.

Quelle: Dr. Rick Hanson, Just one Thing,

Jeannette Akermann ist ausgebildet und lizenziert für die Trainingsmethode „Erfahrungsbasierte positive Neuroplastizität“ von Dr. Rick Hanson, USA

