

# BodySense - Unser Körper als Brücke zum Bewusstsein

*Wie unsere Muskeln und Gefühle miteinander sprechen*

*Über den Körper zum Bewusstsein?*

*Und Muskeln und Gefühle, die miteinander sprechen? Und was hat all dies mit Wohlbefinden, Glück und Gesundheit zu tun? – Der Zusammenhang ist eigentlich einfacher als vermutet und beruht auf Jahrtausende alten Naturgesetzen. BodySense trägt diesen Naturgesetzen Rechnung und stellt den Körper auf eine Weise ins Zentrum seiner Philosophie, wie es bislang nirgends sonst in Wissenschaft und Literatur berücksichtigt wurde.*

*Denn der Körper mit seinen Muskeln ist weit mehr als nur Haltungsapparat, Antriebsstrang und Verbrennungsmotor – unsere Muskulatur ist auch ein Wahrnehmungs- und Empfindungsorgan. Ausgestattet mit Halbleiters-strukturen ist sie sozusagen eine Kommunikationsstraße für Informationen, Botenstoffe und sämtliche Sinneserlebnisse. Man könnte auch sagen: unsere emotionale Regulationsinstitution.*

*Die Muskulatur ist somit verbunden mit all unseren Sinneskanälen und kann über Sinnesimpulse angesprochen und in ihrer natürlichen Oszillation unterstützt werden.*

## **Der gute Kontakt zu sich selbst**

Und so ist es auch unser Körper, über den wir Wohlbefinden, Glück und Gesundheit fühlen, und nicht, wie immer noch vielfach angenommen, unser Verstand. Das heißt, die eigentliche Wahrnehmung passiert nicht durch unsere Sinne, sondern durch unseren Körper - wir werden mit etwas konfrontiert und sofort reagiert der Körper; das Denken kommt erst viel später. Dies ist messbar, denn jede Irritation, jeder Reiz, jeder Eindruck, der auf den Menschen wirkt, ist über die Oszillation der Muskulatur messbar. Die Oszillation verändert sich mit jedem eintretenden bzw. einwirkenden Ereignis. Ständig pendelt die Muskulatur hin und her zwischen Regulation und Dysregulation des gesamten Körpersystems und strebt nach Balance, emotionaler Regulation, Homöostase, in welcher alles im Fluss ist. Ist dieses Pendeln, diese natürliche Oszillation der Muskulatur gestört, verliert der Mensch das Gefühl für sich selbst und den Zugang zu sich. Wissenschaften, die sich in diesem Themenfeld bewegen, beobachten schon seit Jahren, dass die Zahl der Menschen,

Der Anfang ist das Ende.

Das Ende ist der Anfang.

Zwischen diesen beiden Enden bewegen wir uns im Leben, kaum einen Atemzug lang und einen Hauch im kosmischen Wind.

Und doch so wichtig als Erfahrungsreich für die Endlosigkeit, in der ein permanentes Fest der Beständigkeit herrscht.

Ich erinnere nicht, aber ich spüre.

Ich weiß nicht, aber ich vertraue.

Ich sehne mich nicht, aber ich bin voller Erwartung und Freunde.

*Jürgen Woldt*

die den Kontakt bzw. das Gefühl zu sich verloren haben, mehr und mehr zunimmt. Immer mehr Menschen haben kein Gespür mehr für das, was ihnen gut tut, was sie wollen, oder was sie können. Sie fragen nicht mehr voller Engagement und Neugier, wie sie ein entschlossen gesetztes Ziel am besten erreichen und suchen mit wachem Geist Wege dorthin, sondern sie sind unsicher auf ihrem Weg und fragen, was sie überhaupt denken, fühlen und tun sollen. Und genau hier, beim Weg zurück zu sich selbst setzt BodySense an.

25 Jahre Forschung mit mehr als 10.000 Menschen über die Kommunikationsprozesse und das Oszillationsverhalten der Muskulatur liegen BodySense zugrunde. Bewegung – und es geht hier nicht grundlegend um sportliche Bewegung, denn BodySense funktioniert auch über reine Bewegungsvorstellung – spielt in diesem Konzept eine zentrale Rolle. Denn die Untersuchungen des Gesundheitsforschers, spirituellen Lehrers und Erfinders von BodySense Jürgen Woldt haben gezeigt, dass Bewegung die Kommunikation stark unterstützt, und dass es ganz bestimmte Muskeln gibt – ähnlich, wie es auch ganz bestimmte Informationsträger gibt, die ausschließlich für ganz bestimmte Informationen zuständig sind -, die die Kommunikationsfähigkeit des Menschen mit sich selbst verbessern und in ausgeglichenen Fluss bringen. Das heißt, es handelt sich also um ausgesuchte Bewegungsmuster, die in einem ganz besonderen sensorischen Milieu von natürlichen Gegebenheiten in der Lage sind, die emotionale Regeleinstellkompetenz anzuregen.

Wenn die emotionale Regulationskompetenz aus dem gelungenen Gespräch zwischen Körper und Sinnen wächst, entsteht ein starker und guter Kontakt zu sich selbst, entstehen Bewusstsein und eine veränderte Wahrnehmung. Eine verbesserte körperliche Regulation ebnet somit den Weg, um Beschwerden zu lindern und Probleme jedweder Art besser zu bewältigen. Die Handlungsräume werden größer, die Lösungsmöglichkeiten zahlreicher. Ein Mensch mit guter emotionaler Re-



gulationskompetenz nimmt sich selbst bewusst wahr, er spürt sich, kann Einfluss nehmen auf seine Probleme, seine positiven Emotionen, seine Kommunikationsfähigkeit. Er ist in guter Beziehung zu sich selbst, und statt zu reagieren auf das, was ihm das Leben „vorsetzt“, agiert er. Er handelt selbst.

### Besser „auf Empfang“ für Therapie und Heilung

Wie dies im praktischen Leben aussehen kann, zeigte bereits eine Pilotstudie in einem Gesundheitszentrum in Düsseldorf. Dort wurden mit BodySense spektakuläre Ergebnisse laut Rückmeldung des leitenden Therapeuten erzielt, was die Effektivität der Therapie- und Trainingsarbeit betrifft. Zu beachten ist hier stets, dass nicht die bisherige Therapierichtung und Arbeit der jeweiligen Gesundheitseinrichtung verändert wird! Vielmehr geht es darum, durch das BodySense-Konzept zuvor den Menschen zu „bewegen“, seine Disposition zu verändern, Fähigkeiten zu entwickeln und die Menschen besser „auf Empfang zu bringen“ für die Therapie, welche ihm helfen soll. Im Wartezimmer, das gemäß BodySense-Konzept mit Naturbildern und den entsprechend zugehörigen Bewegungsbildern ausgestattet ist, navigiert sich der Wartende durch den bloßen Aufenthalt in dieser Umgebung zu sich selbst und zu der bestmöglichen Disposition für die nachfolgende Therapie und somit zu größeren Chancen auf Heilung und zurückgewonnenes Wohlbefinden.

Bilder/Fotos: J. Woldt



#### Jürgen Woldt

do it Akademie  
 Telefon: +49 02323 54868  
 E-Mail: [info@doit-akademie.de](mailto:info@doit-akademie.de)  
 Internet: [www.doit-akademie.de](http://www.doit-akademie.de)  
 Zum Kennenlernen empfohlen: BodySense®  
 Körperfeldcoaching Clips  
 Einen Monat kostenlos zum Ausprobieren:  
<https://bodysense.de/koerperfeldcoaching-clips/>

### Der Körper als Glücksbringer

Doch ein Mensch, der in bessere Disposition bzw. in besseren Kontakt mit sich selbst gelangt ist, hat nicht allein eine bessere Ausgangsposition für Heilung und Wohlbefinden durch Therapien oder für Problemlösungen. Er ist auch über den Körper der Fähigkeit, Glück zu spüren, ein Stück näher gekommen. Glück – das pure Gefühl zu sein. Zu spüren, dass man ist, bis in die letzte Faser seiner Existenz. Die Zusammenhänge sind nicht schwer. Wir haben gesehen, dass wir über gezielte und ausgesuchte Bewegungsmuster in Verbindung mit Naturerlebnissen durch den Körper gezielt navigieren können, dass also Bewegung wirklich ein Grundkriterium für Leben ist, für unsere Orientierung in unserer Umgebung und die Orientierung innerhalb unserer selbst. Und Leben, Lebendigkeit, Lebensglück wiederum sind eng verbunden mit dem Bewusstsein der eigenen Möglichkeiten zu handeln und Einfluss zu nehmen auf etwas. Wenn wir also über die BodySense-Kommunikation in nahe und gute Beziehung zu uns selbst gelangen, dann erreichen wir damit gleichermaßen das Bewusstsein unserer eigenen Fähigkeiten, Räume zu öffnen, kreativ und selbstbestimmt zu handeln und folglich: glücklich zu sein. Ein solches Glück ist ein ganz anderes als 6 Richtige im Lotto. Denn den glücklichen Lottogewinn können wir nicht beeinflussen, das Glück als pure empfundene Lebensfreude aber schon. Denn dieses Glück ist Kommunikation durch uns, in uns, mit uns und mit unserem Umfeld; es ist Glück, das durch die bewusst erlebte Fähigkeit des Handelns und Lenkens fühlbar wird. Es ist wie eine Leiter, die wir durch eigene Aktivität, durch eigene Bewegung empor klettern, immer näher zu uns selbst.