

Frau sein – Körper haben

Aus eigener Erfahrung kenne ich das Thema „Ich und mein Körper“ in- und auswendig, häufig mit viel Leid verbunden. Wir Frauen sind zutiefst mit unserem Körper identifiziert. Das Körperlich-Sinnliche ist einerseits unsere Lebensenergie und andererseits sind wir leider so oft durch viele Beschränkungen von außen und in uns selbst von dieser Lebensenergie abgeschnitten und können von unserer Körperweisheit nicht profitieren.



Bild von Pexels auf Pixabay

Durch Sozialisierung, Erziehung, Bewertungen, Scham und Schuld war es mir viele Jahre nicht gut möglich, meinen Körper zu mögen. Doch eine verblüffende Erkenntnis meiner Lebensreise ist, dass ich meinen Körper immer mehr mag, je älter er wird, auch wenn er von der Form, die er früher mal hatte, weit entfernt ist. Ich entwickle eine Dankbarkeit für ihn, bin froh, dass ich diesen Körper habe, dient er mir doch dazu auf der Erde zu sein, mich hier zu verkörpern.

Trotz diverser Zipperlein schätze ich ihn jeden Tag ein bisschen mehr und bin immer wieder in ihm und mit ihm zufrieden. Denn mein Körper ermöglicht es mir, meinem Wesen, meiner Seele, meinem Sosein Substanz und Ausdruck zu verleihen. Er lässt mich Kontakt haben mit der Erde, durch ihn kann ich fühlen, dass ich immer von ihr getragen bin, egal, wie ich gerade bin oder was ich leiste.

Durch meinen Körper ist es mir auch möglich, Genuss zu erfahren: leckeres Essen, nährenden Berührungen, erfüllende Sexualität und vieles mehr. Durch ihn erlebe ich Wärme und Kälte, Hunger und Sattsein, Freude und Schmerz, Enge und Weite...

Und vor allen Dingen kann mein Körper eines wirklich gut, besser als Geist, Ego, Gedanken oder Emotionen: Er kann im Hier und Jetzt sein und zwar nur im Hier und Jetzt.

Das heißt: „Ich fühle meinen Körper“ ist gleichbedeutend mit „Ich bin im Hier und Jetzt“.

Denn mein Körper kann weder in der Vergangenheit noch in der Zukunft fühlen oder gespürt werden. Er ist hier, auf dieser Erde, in diesem Moment.

Den Körper spüren und im Hier und Jetzt sein

Wenn es mir gelingt, diese Verbindung aufzunehmen, meinen Körper zu spüren, ...wie der Atem in ihn einströmt, wie mein Herz schlägt, wie meine Füße auf der Erde stehen, wie es im Rücken zwick, wie sich Freude oder Schmerz anfühlen, wie im Moment das Fühlen (oder Nichtfühlen) in bestimmten Körperbereichen ist..., dann bin ich im Hier und Jetzt verbunden.

Mehr Anstrengung und Aufwand ist nicht notwendig, um achtsam im Hier und Jetzt zu sein!

Mir zu erlauben, meinen Körper zu spüren, von innen zu fühlen, so wie die Empfindungen gerade sind, ohne zu wissen, ohne zu bewerten, ohne es anders haben zu wollen, nur diesen einen Moment, dann komme ich in Kontakt mit Sein, Leben und Lebendigkeit, unabhängig von Vorstellungen, Wünschen und vermeintlichen Defiziten.

Befreiend: mit dem Sein, was gerade ist

Mit dem sein, was gerade ist, das erlebe ich immer wieder als ungemein befreiend, lebenserleichternd, ja wirklich lebensverändernd. Denn unsere gesamten Körperzellen tragen Informationen und sie können durch den neugierigen, liebevollen Kontakt zu unserem Körper neu strukturiert und informiert werden. Wir können unsere Zellen neu informieren, darüber, wie wir wirklich

im Innersten sind, ausgehend von dem heilen Kern, den wir alle in uns tragen.

Und... das ist jederzeit möglich, denn mein Körper ist immer da. Und wenn ich bereit bin, ihn zu spüren, ergibt sich eine Fülle von Möglichkeiten, mich zu entfalten, im Kontakt mit mir selbst und der Welt zu sein und immer wieder zur Ruhe in mir zu kommen.

In mir ruhen und im Schoß beheimatet sein

Und aus diesem Ruhen in mir - das für Frauen auch bedeutet „im Schoß beheimatet zu sein“- in die Welt zu gehen, diese Heimat, die mein Körper für mich sein kann, immer bei mir zu haben, kann und wird den entscheidenden Unterschied in meinem Leben machen.

Dieses Wissen, diese Haltung, dieses Körperspüren lässt sich üben und integriert sich dadurch immer mehr in mein Leben. Es genügt, wenn ich mit Neugier und Interesse an dieses Üben herangehe, neugierig und interessiert daran, wie es sich in mir gerade anfühlt, in meinem Körper. Und ich mir erlaube, auf diese Körperweisheit zu vertrauen, mich ihr anzuvertrauen.

Eine Erfahrung, die ich erst spät in meinem Leben machen durfte. Doch nun kann ich mit meiner Art der Begleitung Frauen unterstützen, einen Zugang zur „Schoßbeheimatung“ zu finden. Ihnen immer wieder Raum zu geben für die Erfahrung, dass es genügt zu sein und wir uns immer wieder durch unseren Körper im Hier und Jetzt verbinden können. Durch Entspannung und Erlaubnis kann Heilung und Integration - auch von Schwerem und Schmerzhaftem - geschehen, das Leben darf unbeschwerter, weiter und leichter werden.

Den Körper spüren: eine kleine Übung zum Anfangen

Gönne dir jedes Mal, wenn du irgendwo warten musst ...auf den Bus, in der Schlange vor der Kasse, auf einen Menschen, der sich verspätet, im Wartezimmer... eine Minute, in der du dir erlaubst, einfach nur deine Füße zu spüren. Wie fühlt es sich gerade an, mit dem Boden Kontakt zu haben, kannst du die Begrenzung deiner Strümpfe und Schuhe spüren, wie fühlst du deinen kleinen Zeh...?

Erlaube dir, es zu erfahren, einen Moment nicht zu denken, nur wahrzunehmen. Das genügt, lass dich überraschen!



Patricia Oefelein
www.sein-in-weiblichkeit.de