

Wie geht es Ihnen ... mit der Sprache Ihres Körpers?

Sich über etwas den Kopf zerbrechen, die Angst im Nacken sitzen haben, Schmetterlinge im Bauch spüren...dies sind drei von unzähligen Redewendungen, in denen betont wird, dass wir körperlich spüren können, was uns seelisch bewegt.

Unser Körper reagiert auf unser psychisches Befinden: Er ent- oder verspannt sich, der Atem geht flach oder tief, die Gesichtszüge sind weich oder hart. Die Sprache des Körpers zeigt sich auf unterschiedliche Weise. Wie können Sie körperlich spüren, ob Ihre Seele im Gleichgewicht ist oder ob sie leidet?

Zeiten psychischer Belastung kommen wohl in jedem Leben vor. Nicht immer ist es gleich gut möglich, die Ursache davon zu beheben. Was meist jedoch besser geht, ist dem Körperteil, der uns die seelische Belastung zeigt, spezielle Zuwendung zu schenken – mit einer liebevollen Massage, mit einem wärmenden Wickel, mit einer bewussten Atmung. Was schenkt Ihrem Körper ein Wohlgefühl?

So wie der Körper spüren kann, wenn die Seele leidet, so kann die Seele spüren, wenn wir unserem Körper Gutes tun. Sie kann sich dabei für einen Moment entspannen, erholen und dann mit neuer Energie die Herausforderungen des Lebens angehen. Wo braucht Ihre Seele eine Verschnaufpause?

Das Wissen, dass Körper und Seele eng miteinander verbunden sind, kann uns einladen, bewusst hinzuhören, was die körperlichen Symptome uns sagen wollen. Sich körperlich Gutes tun, gerade wenn seelisch nicht alles im Lot ist – das wünsche ich uns allen.

Und wenn dies nicht gelingt? Wenn wir unseren Körper zu wenig spüren oder die Energie fehlt, ihm die nötige Zuwendung zu schenken?

- ✿ Was brauche ich, um die Sprache meines Körpers zu verstehen?
- ✿ Wo kann ich Energie tanken, damit ich meinem Körper schenken kann, was ihm gut tut?
- ✿ Wer oder was kann mich dabei unterstützen?
- ✿ In welchen Momenten ist/war mir wohl, föhl(t)e sich mein Körper leicht und beschwingt an?

Gerne suche ich zusammen mit Ihnen Antworten auf diese und weitere Fragen – damit Sie mit immer grösserer Achtsamkeit und Fürsorge auf die Sprache Ihres Körpers reagieren können.