

Über Körperwahrnehmung sprechen

Der abwesende Körper

Die meiste Zeit nehmen wir den Körper nicht wahr und das ist völlig normal. Die Verarbeitungskapazität unseres Gehirns reicht nicht aus, um neben den alltäglichen Tätigkeiten immer auch noch auf den Körper zu achten. Manchmal nehmen wir ihn aber auch dann nicht wahr, wenn er sich selbst in unserm Bewusstsein meldet. Wir verdrängen die Information, dass unsere Nacken- oder Rückenmuskulatur verspannt ist, dass sich in unserem Bauch ein unangenehmes Gefühl aufbaut. Doch wenn wir das tun, verlieren wir den Kontakt zu unserem Körper. Und das passiert uns allen immer wieder. Glücklicherweise dauert dieser Zustand meist nicht allzu lange. Halten Belastungen und Herausforderungen aber längere Zeit an, verschwindet der Körper gänzlich von unserem Radar und wird zum abwesenden Körper. Und kommt es zu gravierenden Problemen, wie zum Beispiel ein Bandscheibenvorfall oder ein Burnout, die uns zwingen den Körper doch wahrzunehmen und seinen Bedürfnissen Raum zu geben. Bauen wir aber Übungen zur Körperwahrnehmung in unseren Alltag ein, so verschaffen wir ihr mehr Präsenz in unserm Bewusstsein und können sie als Informationsquelle für unsere Verhaltenssteuerung nutzen. So vermeiden wir es, den Kontakt zum Körper zu verlieren und ernsthafte gesundheitliche Probleme zu riskieren.

Den Körper spüren

Um die Körperwahrnehmung zu üben, braucht es Zeit und Raum. Das geht nicht einfach so nebenher. Am besten wähle ich einen ruhigen Ort, lege, setze oder stelle mich ruhig hin. Ich richte meine Aufmerksamkeit auf einen bestimmten Bereich meines Körpers. Ich beginne mit meiner Atembewegung. Wo spüre ich, dass sich mein Körper im Rhythmus der Atmung bewegt? Wo spüre ich den Kontakt zum Boden oder zum Stuhl auf dem ich sitze? Wie nehme ich die Beziehung zum Raum wahr, der mich umgibt, nach oben, unten, rechts, links und unten? Danach könnte ich die Wahrnehmungsreise im Innenraum meines Körpers fortsetzen. Ich nehme ihn dabei nur wahr, liebevoll ohne zu bewerten und ohne auf meine Beobachtung mit einer Korrektur zu reagieren. Es ist eine wohlwollende Bestandsaufnahme. So fühlt sich mein Körper im Moment an.

Wissen, was ich spüre

Am Anfang einer Körperwahrnehmung stehen die im ganzen Körper verteilten somatosensorischen Rezeptoren. Die Rezeptoren liefern Informationen über die Befindlichkeit sowie die Lage und Bewegung des Körpers im Raum, über Temperatur, Druck, Vibrationen, Schmerz, chemische Prozesse. Im Gehirn werden diese Informationen emotional bewertet, positiv oder negativ. Das so entstandene sensorisch-emotionale Informationspaket kann als angenehme

oder unangenehme Körperempfindung in unser Bewusstsein kommen. Durch die kognitive Verarbeitung, also die Verbindung mit Wissen, Erinnerungen wird aus einer Körperempfindung eine Körperwahrnehmung. Die Empfindung der Atembewegung der Bauchdecke verbindet sich beispielsweise mit dem Wissen um die Funktion des Zwerchfells als Hauptatemmuskel. Die Auf- und-ab-Bewegung des Zwerchfells bewegt die Verdauungsorgane und mit ihnen auch die Bauchdecke. Um Körperempfindungen wahrnehmen, über sie nachdenken und schliesslich für unsere Verhaltenssteuerung nutzen zu können, ist dieser Verarbeitungsschritt von entscheidender Bedeutung. Erst durch die Verbindung der Körperempfindung mit Inhalten des bewussten Gedächtnisses (Wissen, Erinnerungen) werden diese Steuerprozesse beeinflussbar.

Darüber sprechen

Über Körperempfindungen nachzudenken und darüber zu sprechen, und dadurch ein Bewusstsein für sie zu entwickeln ist ein wesentlicher Teil der Arbeit in der Alexander-Technik-Therapie. Die Frage "Wie fühlt sich ihr Körper im Moment an?" löst beim Klienten einen mentalen Suchprozess aus. Was ist die Körperempfindung die sich am stärksten ins Bewusstsein drängt? Welche Worte, welche Bilder können diese Empfindung ausdrücken? Bei diesem Suchprozess verbinden sich die die Empfindungen mit dem Vorstellungssystem des Klienten. Er ordnet sie ein und findet schliesslich Worte, die seine Wahrnehmung zum Ausdruck bringen. Im Gespräch mit dem Therapeuten entstehen weitere Verknüpfungen und können wie im Beispiel mit der Atembewegung der Bauchdecke mit anatomisch-physiologischem Wissen ergänzt werden. Das Sprechen über die Körperwahrnehmung lässt ein Vorstellungssystem des eignen Körpers und seiner Funktionen entstehen, welche mit der Zeit immer mehr helfen Empfindungen einzuordnen. So entsteht eine erhöhte Kompetenz der Körper- und der damit verbunden Selbstwahrnehmung.