

# Inhalt

*Vorwort* 7

KAPITEL 1

## **Die Antworten liegen in uns**

*Die Reise beginnt* 9

KAPITEL 2

## **Die fünf Körpermythen**

*Sackgassen, in die wir leicht geraten* 23

KAPITEL 3

## **Die Kennzeichen einer optimalen Gesundheit**

*Den Weg nach Hause finden* 45

KAPITEL 4

## **Sich ganz verkörpern**

*Wie man praktisch leben sollte* 53

KAPITEL 5

## **Dein Herz**

*Die Gabe der Inspiration* 81

KAPITEL 6

## **Dein Bauch**

*Die Gabe des instinktiven Wissens* 101

KAPITEL 7

## **Deine Hüfte**

*Die Gabe der Macht* 119

Bücher haben feste Preise.  
1. Auflage 2019

Suzanne Scurlock-Durana  
*Bewusst Körper sein*

Der Titel des englischen Originals lautet »Reclaiming Your Body«.  
© 2017 by Suzanne Scurlock-Durana  
First published in the United States of America by New World Library  
license by the agency of Agence Schweiger

Übersetzt aus dem amerikanischen Englisch von Andreas Lentz

© für die deutsche Ausgabe Neue Erde GmbH 2019  
Alle Rechte vorbehalten.

Titelseite:  
Grafik: TairA/shutterstock.com  
Gestaltung: Dragon Design, GB

Satz und Gestaltung:  
Dragon Design, GB  
Gesetzt aus der Minion

Gesamtherstellung: Appel & Klinger, Schneckenlohe  
Printed in Germany

ISBN 978-3-89060-744-3

Neue Erde GmbH  
Cecilienstr. 29 · 66111 Saarbrücken  
Deutschland · Planet Erde  
www.neue-erde.de



KAPITEL 8	
<b>Deine Beine und Füße</b>	
<i>Die Gabe der Fortbewegung</i>	131
KAPITEL 9	
<b>Deine Knochen</b>	
<i>Die Gaben der Klarheit und Stabilität</i>	141
KAPITEL 10	
<b>Dein Gehirn</b>	
<i>Die Gaben eines integrierten Systems</i>	151
KAPITEL 11	
<b>In allen deinen Zellen leben</b>	
<i>Das Leben erwartet dich</i>	167
KAPITEL 12	
<b>Sich bewusst dem Leben öffnen</b>	
<i>Handlungsschritte für achtundzwanzig Tage</i>	173
<i>Danksagung</i>	179
<i>Anmerkungen</i>	181
<i>Quellen</i>	185
<i>Über die Autorin</i>	186

## Vorwort

Was ich in diesem Buch schreibe, nahm vor über dreißig Jahren seinen Ausgang mit meinem eigenen Heilungsprozess und meinen Nachforschungen darüber, was diese Heilung möglich gemacht hat. Seit dieser Zeit praktiziere und lehre ich die Kraniosakraltherapie (KST) – eine sanfte Berührung mit den Händen, die ursprünglich ausschließlich von Osteopathen angewandt wurde und mittlerweile von einer Vielzahl von Anbietern im Gesundheitsbereich gelehrt und praktiziert wird. Mittels leichter Berührungen wird die Weisheit des Körpers angesprochen, wobei durch die Lösung emotionaler und körperlicher Blockaden die Selbstheilungskräfte aktiviert werden. Bei dieser Therapie werden die Knochen und die Hirn- und Rückenmarkshäute angeregt. Mein Mentor war Dr. John Upledger, und ich selbst unterrichtete seit 1986 am Upledger Institut. In Kapitel 11 berichte ich, wie ich diese Methode für mich entdeckte und mich entsprechend fortbildete.

Die Kraniosakraltherapie (KST) heilte *meine* chronischen Schmerzen und ließ mich Schritt für Schritt entdecken, wie wir unseren eigenen Körper wieder als wahren Freund annehmen können. Im Verlauf meines Heilungsprozesses vor vielen Jahren erkannte ich, dass meine Körperzellen eine Weisheit bergen, die nur darauf wartet, dass wir auf sie hören. Und ich hörte auf sie – immer genauer auf jeden Teil meines Körpers. Indem ich mich von der Weisheit meines Körpers heilen und leiten ließ und mich in mein Herz, meinen Darm, mein Becken und meine Knochen einfühlte, entwickelte ich das Programm »Heilung aus dem Kern« (*Healing from the Core*, HFC), um diese uns innewohnende Körperweisheit und Erfahrung mit anderen zu teilen.

Die Geschichten in diesem Buch sind tatsächliche Beispiele für Zellintelligenz, die ich durch meine HFC-Arbeit allein oder in Kombination mit KST wachrufen konnte. Ich bin auf diesem Gebiet voreingenommen,

das gebe ich gerne zu. Aber ich hoffe, wenn du gesehen hast, wie bahnbrechend diese Methode ist, und sie selbst ausprobiert hast, wirst du mir beipflichten. Weder mein Verstand noch mein Körper zweifeln an ihrer Tauglichkeit und Wirksamkeit.

Allerdings erkennt der Mainstream nicht immer, was für mich offensichtlich ist. Alle Durchbrüche der Hirn- und Traumaforschung (die ich später beschreiben werde) wurden noch vor zehn oder zwanzig Jahren als Ketzerei angesehen. Wenn ich eine neue Gruppe von Praktikern in meiner Methode unterweise, gehe ich davon aus, sie wüssten über die Weisheit ihres Körpers Bescheid und verstünden diese. Wie kann man sie übersehen? Für mich ist sie so einfach und offensichtlich.

Und doch bin ich immer wieder entsetzt, wenn ich genau das Gegenteil erlebe. Erfreulich ist jedoch, dass die Menschen heutzutage die Grundidee verstehen. Sie kennen die Bedeutung von Erdung und Zentrierung und wissen, dass Yoga und Meditation genau dies ermöglichen. *Präsenz* ist ein beliebtes Schlagwort in der Welt von Coaching und Psychotherapie, und unser Gewahrsein für den gegenwärtigen Augenblick hat stetig zugenommen, seit Ram Dass uns vor Jahrzehnten auf deren Bedeutung hinwies. Meine eigene Heilarbeit und die Erkundungen in diesem Buch bauen auf diesen Vorstellungen auf.

Bei dieser Arbeit geht es im wesentlichen um die direkte Erfahrung vollkommener Gegenwärtigkeit im Körper und um Körperweisheit. Allerdings haben viele Menschen nie die *Erfahrung gemacht*: Wie fühlt sie sich an, wie schmeckt und riecht sie, wie sieht sie aus? Jenseits unserer fünf Sinne geht es zudem um die unbeschreibliche *Erfahrung*, als Einheit von Körper, Geist und Seele einfach lebendig zu sein. Vielen Menschen ist gar nicht bewusst, was ihnen fehlt. Doch wenn wir in unserem Körper nicht anwesend sind, ist unser Erleben einfach nicht das gleiche. Dann ist es stark eingeschränkt. Dann ist es wie ein Gebäude ohne solides Fundament. Ich hoffe, dieses Buch hilft dir, dir dieses Fundament zu schaffen.

## Die Antworten liegen in uns *Die Reise beginnt*

*Ich war ein Suchender und bin es noch, aber ich suche nicht mehr auf den Sternen und in den Büchern, ich beginne die Lehren zu hören, die mein Blut in mir rauscht.*

HERMANN HESSE

*Verglichen mit dem, was wir sein könnten, sind wir nur halb wach. Wir nützen nur einen kleinen Teil unserer körperlichen und geistigen Gaben.*

WILLIAM JAMES

Der Körper hat seine eigene Sprache, die älter und ursprünglicher ist, als die meisten von uns glauben. Unsere Körper sprechen in Empfindungen mit uns, in Bildern und Emotionen und einem inneren Wissen jenseits der Worte. Hattest du schon einmal tagelang einen nagenden Zweifel oder einen vagen Schmerz im Bein, der nicht weggehen will, oder eine Schwere in deinem Herzen, die bedeuten könnte: »Ich muss meine Mutter anrufen« oder »Ich sollte zum Arzt gehen«? Dieses Buch wird dir helfen zu verstehen, was diese Empfindungen bedeuten und wie du auf sie eingehen kannst.

Übliche Redewendungen, die kleinen alltäglichen Phrasen, die wir verwenden, enthalten oft eine Ahnung von dieser Körperweisheit. Der Satz: »Mein Herz ist offen für dich« ist ganz offensichtlich nicht wörtlich gemeint. Es ist ein bildhafter Ausdruck, der besagt: »Ich habe Mitgefühl mit dir und möchte Verbindung mit dir aufnehmen«. Doch wenn du diese Worte hörst oder liest, was lassen sie dich *empfinden*? Wenn ich lese: »Mein Herz ist offen für dich«, dann empfinde ich einen Anflug von Wärme in meiner Brust, und ich entspanne mich. Meine Brust weitet

sich, wenn ich mir vorstelle, wie mein Herz sich jemandem öffnet, der in Not ist.

Die meisten von uns haben schon in ganz jungen Jahren gelernt, diese innere Führung abzustellen, die uns durch Empfindungen, Bildsprache und inneres Wissen zuteil wird. Unsere unbezahlbare Körperweisheit geht verloren, je mehr sich unser Leben beschleunigt und es immer technischer wird. Und erschwerend kommt hinzu, dass die uns zugefügten Verletzungen uns ebenfalls von der Weisheit unseres Körpers abschneiden.

Das hat zur Folge, dass wir unsicher sind in unseren Entscheidungen und in wenig zuträglichen oder unsicheren Lebenssituationen ausharren und am Ende ein Leben leben, das überhaupt nicht unseres ist – während uns die ganze Zeit verzweifelt signalisiert wird, was die gesuchten Antworten und Lösungen sind.

Es wird Zeit hinzuhören! In diesem Buch geht es um die Wiedergewinnung dieses lebensfördernden Systems, das wir alle in uns tragen und das geduldig darauf wartet, gehört zu werden.

## Die Anfänge meiner Abtrennung

Als kleines Kind fühlte ich mich mit meinem Körper verbunden. Ich lief durchs Gras, kletterte auf Bäume, baute Hütten und spielte jeden Tag bis abends draußen. Mein Herz fühlte sich so weit wie der Himmel, und das Leben berührte mich tief.

An einem warmen Herbsttag, ich fast vier, kam ein Hund in unseren Vorgarten, und ich fühlte gleich eine Verbindung mit diesem sanften, goldhaarigen Geschöpf. Es war, als kennten wir uns schon immer. Ich umarmte ihn, als wir durchs Gras rollten und stundenlang schmusteten. Ich war sicher, dieses wunderbare vierbeinige Wesen würde ein Freund fürs Leben werden.

Als ich ihn mit ins Haus nahm, um meine Freude zu teilen, sagten mir meine Eltern, dass ich ihn nicht behalten könne – der Hund gehörte bestimmt jemandem, und wir müssten seinen Besitzer suchen.

Ich war entsetzt! Ich heulte so sehr, dass ich kaum noch Luft bekam. Sahen sie nicht, wie tief verbunden wir waren? Wie konnten sie mich

von meinem gerade gefundenen alten Freund trennen? Ich erinnere mich noch heute an die Wärme in seinen Augen und an die tiefe Verbindung unserer Herzen.

Aus diesem Erlebnis zog ich den Schluss, lieber keine Herzensverbindungen einzugehen. Mit diesem Tag ließ meine natürliche Fähigkeit zum Empfinden von Freude und Ausgelassenheit schlagartig nach.

Als ältestes von drei Geschwistern wurde ich mit vier Jahren in den Kindergarten gesteckt, bevor ich emotional dafür reif war. Am ersten Tag in jenem riesigen dunklen Gebäude versprach mir meine Mutter, draußen zu warten und mich wieder mit nach Hause zu nehmen, wenn es mir nicht gefiel.

Nach zehn Minuten in der Klasse, das mürrische, verdrießliche Gesicht von Mrs. Hoyberger vor Augen, wusste ich tief drinnen, dass ich hier nicht hingehörte. Diese Welt fühlte sich verschlossen, langweilig und reglementiert an. Ich huschte zur Garderobe und dann aus dem Klassenzimmer. Unten in der Halle lief ich, suchte meine Mutter. Die Außentür war so schwer, dass ich meine ganze Kraft zusammennehmen musste, um sie aufzubekommen, aber ich war fest entschlossen.

Draußen war ich am Boden zerstört, als ich entdeckte, dass meine Mutter ohne mich weggegangen war. Und da packte mich auch schon Mrs. Hoyberger von hinten und führte mich mit fester Hand zurück ins Klassenzimmer, aus dem es nun kein Entrinnen mehr gab.

An jenem Tag lernte ich, meine Tränen ebenso zurückzuhalten wie meine Gefühle, wenn sie mich zu übermannen drohten: Nur nicht auffallen! Als ich älter wurde, begann ich, weitere Teile meines Selbst wegzuschließen, um so für meine Familie und meine Lehrer eine angenehme und wohlgefällige Person abzugeben.

Meine Angst vor neuen Herausforderungen entwickelte sich zum Verhaltensmuster, das mich jahrzehntelang begleitete. Während des Studiums wurde mir bewusst, dass es mir gut ging, sobald ich ein Projekt begonnen hatte. In den Wochen zuvor jedoch wurde ich von Ängsten geplagt, die mich mitunter geistig lähmten.

Außerdem hatte ich die Botschaft verinnerlicht, dass mich niemand auffangen würde, wenn ich falle – ich konnte mich also wirklich *nur* auf mich selbst verlassen. Diese Überzeugung ließ mich stärker und

selbständiger werden. Allerdings fiel es mir dadurch schwerer, mich anderen Menschen zu öffnen, da ich meine Verletzlichkeit als Belastung empfand, die man besser nicht an sich heranlässt.

Ich war sehr aufmerksam und intelligent. Ich begriff, dass ich Bestätigung und Liebe erntete, wenn ich meine Bedürfnisse hintanstellte und mich zuerst um meine Mitmenschen kümmerte. So lernte ich, meine Intelligenz und Vernunft höher zu schätzen als meine Gefühle und körperlichen Empfindungen.

Meine Mutter hatte sich als klassische »gute Ehefrau« der 1950er Jahre ihrem Ehemann vollkommen untergeordnet. Mein Vater, ein Baptistenprediger, war ein liebenswürdiger Mann mit tiefsinnigen Gedanken und ein ausgezeichnete Redner, von seiner Gemeinde geliebt.

Er wurde mein Vorbild – der Elternteil, der alles in der Hand hatte. Ich wollte nicht sein wie meine Mutter. Dabei merkte ich nicht, wie ich mich Stück für Stück von meinem wahren Selbst entfernte.

Ich erinnere mich, wie ich mir im Alter von sechs Jahren die Spitze des kleinen Fingers meiner rechten Hand in der Kette der Schaukel einklemmte, die im Garten hinter unserem Haus stand. Wie am Spieß schreiend, rannte ich ins Haus, wobei das Blut von der zerquetschten Fingerspitze rann.

Mein Vater säuberte und verband die Wunde schnell und umwickelte sie behutsam und sorgfältig mit einer Mullbinde und befestigte diese. Dann erklärte er mir ganz ruhig, dass ich nun aufhören müsse zu weinen – einfach so!

Ich wollte unbedingt den Ansprüchen meines Vaters genügen. Mein Finger tat höllisch weh, doch wollte ich meinem Vater gefallen, musste ich meine Schmerzen unterdrücken. Und das tat ich.

Angesichts dieser Vorkommnisse überrascht es mich heute nicht, dass ich als Jugendliche hinter unsichtbaren Mauern lebte, die mich von allem abschirmten, was mir meines Erachtens hätte Schmerzen bereiten können.

Ich weinte fast nie und auch nur, wenn ich allein war. Ich sah mich selbst als »Fels in der Brandung«, als einen Ort der Sicherheit und Stärke für jeden, der meine Hilfe benötigte. Die Menschen liebten mich für meine verantwortungsvolle Fürsorglichkeit, während ich mich innerlich taub und orientierungslos fühlte. Die Zartheit meines Herzens wurde

nicht gesehen, geschweige denn berührt. Ich versuchte ständig, allen zu gefallen.

Meine Geschichte ist durchaus nicht ungewöhnlich. Im Grunde hatte ich keine schweren Traumata erlitten. Manch einer würde sie vielleicht nicht einmal als Traumata bezeichnen. Denn während meiner therapeutischen Tätigkeit und in Kursen berichteten mir Freunde und Klienten von *viel* schlimmeren Erlebnissen.

Und doch ist ein Trauma eine subjektive Erfahrung. Wir sollten unsere eigenen Traumata nicht als schwer oder leicht bewerten, indem wir sie mit der Erfahrung anderer vergleichen – nicht einmal Ärzte können die Auswirkungen persönlicher Erlebnisse auf den einzelnen abschätzen, noch wissen sie, wie diese in deren System verarbeitet werden.

Wenn ich in der Welt umherreise und unterrichte, frage ich meine Kursteilnehmer, ob sie ihr Einfühlungsvermögen und ihre Sensibilität als *Bereicherung* empfinden. Dies bestätigen nur sehr wenige. Die meisten von uns betrachten ihre empathischen Fähigkeiten eher als *Belastung* denn als Bereicherung. Nur wenige erkennen, dass uns erst die innere Fähigkeit, das Leben zu empfinden, vollkommen Mensch sein und unser ganzes Potential entfalten lässt. Mit gesundem Mitgefühl meine ich die Fähigkeit, unseren Körper und unsere Emotionen zu fühlen und uns in unsere Mitmenschen zu versetzen, ohne uns ihre Probleme zu eigen zu machen.

Ironischerweise kümmern wir uns zwar um andere und zeigen Mitgefühl, errichten jedoch gleichzeitig unnötig hohe Schutzmauern zwischen uns und der Welt und untergraben uns unbewusst damit. Wir erkennen nicht, dass uns diese Mauern zwar mitunter vor dem Leid schützen, uns andererseits aber vom »Lebenssaft«, von unserer Kreativität und Freude und von dem Wissen abschneiden, das uns hilft, gut für uns zu sorgen.

Ich war gerade siebzehn, als ich in einer heißen, schwülen Sommernacht ein einschneidendes Erlebnis hatte, das mein weiteres Leben grundlegend veränderte. Es war eine typische Sommernacht in Virginia. Die Luft war stickig und schwer. Ich war auf einer Poolparty in der Nachbarschaft. Mein Freund John fragte mich, ob wir uns irgendwo unterhalten könnten. Der Vorschlag kam mir etwas seltsam vor, aber ich dachte, vielleicht brauchte er einen schwesterlichen Rat.

John war ein Junge vom Typ »Knuddelbär«, und ich war schon lange mit ihm befreundet. Allerdings wusste ich nicht, dass er zu diesem Zeitpunkt am Durchdrehen war und nach langer Zeit der Abhängigkeit einen Amphetamin-Entzug machte. Ich hatte keine Ahnung von der Untergrund-Drogenkultur, die in meinem Umfeld um sich gegriffen hatte.

Wir saßen vorne in seinem Auto, das auf dem Parkplatz neben dem Schwimmbad stand, und führten ein typisches Gespräch unter Jugendlichen, wir »hingen einfach ab«. Während wir redeten, machte sich ein seltsames, aber unverkennbares Unbehagen in meinem Bauch breit. Es war nicht die Reaktion auf den Ton seiner Stimme oder das Gesprächsthema. Doch hielt das Unbehagen über eine halbe Stunde an.

Mein *Verstand* sagte mir, es gäbe keinen Grund, sich im Beisein eines Freundes unwohl zu fühlen, und so ignorierte ich mein *Bauchgefühl*. Schließlich war er wie ein großer Bruder für mich, und ich tat mein Unbehagen als töricht ab und erwähnte es nicht.

Dann wandte ich mich für einen Moment ab, um aus dem Fenster zu schauen, und das nächste, was ich spürte, waren seine Hände an meiner Kehle. Er würgte mich. Er war so stark, dass ich schnell ohnmächtig wurde.

Als ich wieder zu Bewusstsein kam, zitterte ich am ganzen Leib. Mein Kopf war gegen die Autotür gepresst. John klebte benommen an der anderen Seite des Vordersitzes hinter dem Lenkrad und war von seinem Verhalten offenbar schockiert und entsetzt. Er entschuldigte sich vielmals. Auch ich stand schwer unter Schock.

Jede Zelle meines Körpers schrie, ich solle *sofort* aussteigen. Und diesmal gehorchte ich. Mein ursprünglicher Überlebensinstinkt siegte über die Höflichkeit der süßen Siebzehnjährigen. Die Kraft kehrte in meine untere Körperhälfte zurück, und es gelang mir, die Tür zu öffnen. Wie ein Blatt im Wind zitternd kroch ich über den Parkplatz bis zum Auto meines Freundes, wo mir geholfen wurde.

Mein Herz hatte einen Riss bekommen. Bald darauf erfuhr ich, warum mein Freund in dieser Nacht so gewalttätig geworden war: Er hatte Drogen genommen und löste sich praktisch innerlich auf. Mit meinem rationalen Verstand konnte ich den Schaden nicht wieder gutmachen. Es

bedurfte Jahre der Körperarbeit und emotionaler Heilung, die inneren Narben der Angst und des Vertrauensbruchs verheilen zu lassen.

Hätte ich im entscheidenden Moment meinem Bauchgefühl vertraut und auf dessen Botschaft gehört, wäre dieses einschneidende Trauma vermeidbar gewesen.

Ich sage dies nicht, um mir selbst die Schuld an dem Vorfall zu geben! Jahrzehntelange Studien und meine Tätigkeit mit Betroffenen lehrten mich, dass diese Reaktion bei Überlebenden eines Traumas durchaus üblich ist. Die Überlebenden geben sich selbst die Schuld, vor allem dann, wenn sie den Täter kennen. Unmittelbar nach meinem Erlebnis ging es mir ebenso, und ich fragte mich, was es mit *mir* zu tun hatte.

Mich traf jedoch keine Schuld, und ich möchte klarstellen, dass Opfer ihre Traumata nicht selbst verschulden. Dinge geschehen, und selbst im besten Fall haben wir nicht alles unter Kontrolle.

Andererseits lernte ich etwas sehr Wertvolles, was den Kern dessen ausmacht, was ich dir in diesem Buch mitgeben möchte. Es kann dir helfen, ungeachtet der äußeren Bedingungen und Umstände die bestmöglichen Entscheidungen zu treffen.

Während ich mich emotional und körperlich von meinem traumatischen Erlebnis erholte, faszinierte mich die Erkenntnis, dass *mein Bauch erkannt hatte, dass es keine gute Idee war, mit meinem Freund in diesem Wagen zu sitzen!*

Später schwor ich mir, mein Bauchwissen nie mehr in Frage zu stellen, selbst wenn die Gründe für dieses Wissen auf anderer Ebene nicht ohne weiteres ersichtlich waren.

Diese Erfahrung öffnete mir die Augen, und ich erkannte, dass ich mein Warnsystem ignoriert hatte. Meine eingefahrenen Gewohnheiten, automatischen Reaktionen und einschränkenden Glaubenssätze hatten mich davon abgehalten, auf die Weisheit meines Körpers zu hören und entsprechend zu handeln.

Dieses lebensbedrohliche Trauma rüttelte mich wach und leitete meinen Prozess der Selbstheilung ein. Die Reise zurück zur Weisheit meines Körpers ist meine Lebensaufgabe, und genau diesen Prozess möchte ich in diesem Buch mit dir teilen. Er ermöglichte es mir nicht nur, vollständig

zu heilen, sondern half mir außerdem, andere möglicherweise traumatisierende Situationen zu meiden.

Ich hoffe, dass, je mehr Menschen die ihnen innenwohnende Weisheit entdecken, immer weniger ein Trauma wie meines erleben.

## Die wichtigste Beziehung in deinem Leben

Deine Beziehungen zu anderen Menschen – deinen Eltern, Partnern, Kindern, Freunden und Lehrern – ändern sich im Laufe deines Lebens mit den jeweiligen Umständen. Dein Körper jedoch begleitet dich vom ersten bis zum letzten Atemzug.

Es tut sehr gut, eine starke, tiefe und innige Beziehung zu deinem einzigartigen leiblichen Selbst aufzubauen.

Dein Körper ist dazu geschaffen, dich zu führen, zu beschützen und dir Vitalität und Freude zu schenken. Er ist das Werkzeug, das dir hilft, deine Gedanken und Träume auszubilden und umzusetzen.

Du wirst in diesem Buch entdecken, wie du durch Aufbau und Pflege einer gesunden Beziehung zu deinem Körper verlorene Teile deines Selbst zurückgewinnen, dir deine Körperweisheit erschließen und dein Leben besser meistern kannst.

Beginnen wir damit, deine derzeitige Beziehung mit deinem Körper zu untersuchen, indem wir zuerst den »Body IQ«, wie ich ihn nenne, oder kurz »BQ«, ermitteln. Diese einfache Beurteilung der Ausgangslage zeigt uns, wie wohl du dich in deiner Haut fühlst. Ich möchte dir helfen, eine bessere Beziehung zu deinem Körper zu entwickeln, und *der erste Schritt besteht darin, dir gewahr zu werden, wo du jetzt stehst.*

Sei einfach neugierig und urteile nicht, wenn du die neun Fragen im »BQ-Test zur Körperintelligenz« beantwortest.

## BQ-Test zur Körperintelligenz

Ist deine derzeitige Beziehung zu deinem Körper eher harmonisch, oder empfindest du sie eher als unangenehm oder unstat? Finde es anhand dieser neun Fragen heraus. Denke nicht lange über deine Antworten nach. Kreise einfach die Zahl ein, die dir spontan am zutreffendsten erscheint.

1. Wenn du über deinen Körper nachdenkst...

Nimmst du als ersten Impuls ein Gefühl der Wertschätzung wahr?

Oder beurteilst du dich und findest meist Dinge, die du ändern möchtest?

Wertschätzung ←————→ Beurteilung  
1                      2                      3                      4                      5

2. Wenn du einer alltäglichen Beschäftigung nachgehst...

Vertraust du eher darauf, dass du weißt, was du tust?

Oder machst du dir Sorgen um das Ergebnis?

Vertrauen ←————→ Angst  
1                      2                      3                      4                      5

3. Wenn du einer Stresssituation ausgesetzt bist...

Regelst du die Angelegenheit ruhig und besonnen, so als würdest du dich mit einem Freund beraten?

Oder bist du eher verwirrt und ängstlich?

Ruhig ←————→ Ängstlich  
1                      2                      3                      4                      5

4. Wenn dein Körper dir seine natürlichen Bedürfnisse nach Schlaf, Essen, Trinken, Sex und Ausscheidung signalisiert...

Sind diese Bedürfnisse für dich in Ordnung?

Oder bist du uneins oder im Widerstreit mit deinem Körper?

Frieden ←————→ Widerstreit  
1                      2                      3                      4                      5

5. Wenn du in deinem Leben etwas Neues beginnst...  
 Fühlst du dich von deinem Körper unterstützt?  
 Oder hast du das Gefühl, dass er dich hintergeht und bremst?
- Unterstützung ←————→ Verrat  
 1            2            3            4            5
6. Wenn sich bei dir körperliche Beschwerden bemerkbar machen und/oder du krank wirst...  
 Weißt du, was es mit diesen Beschwerden auf sich hat?  
 Oder bist du dir über ihre Ursachen nicht im klaren und unsicher?
- Klarheit ←————→ Unsicherheit  
 1            2            3            4            5
7. Wenn du langsamer machst und deine Aufmerksamkeit nach innen richtest...  
 Fühlst du dich mit deinem Körper und seinen Bedürfnissen tief verbunden?  
 Oder fühlst du dich von ihm getrennt, als würdest du jemand anderen beobachten?
- Verbunden ←————→ Abgetrennt  
 1            2            3            4            5
8. Wenn sich jemand über dich äußert...  
 Vertraust du deinen inneren Wahrnehmungen und deiner eigenen Wahrheit?  
 Oder akzeptierst du einfach, was sie gesagt haben, weil du nicht weißt, was *deine* Wahrheit ist?
- Sich selbst vertrauen ←————→ Anderen Glauben schenken  
 1            2            3            4            5
9. Wenn du aktiv bist, wenn du in deiner Welt denkst und handelst...  
 Bist du im Einklang mit deinem Körper?  
 Oder betrachtest du ihn als etwas, das es zu kontrollieren gilt – befehlst du ihm, bis er gehorcht?
- Partnerschaft ←————→ Kontrolle  
 1            2            3            4            5

Addiere nun die umkreisten Zahlen aller neun Antworten. Wenn deine Punktzahl niedrig ist (unter 18), fühlst du dich vermutlich in den meisten Situationen recht wohl in deiner Haut.

Liegt deine Punktzahl zwischen 18 und 28, ist deine Verbindung mit deinem Körper eher schwankend. Bei einer hohen Punktzahl (28 oder mehr) entspricht deine Beziehung zu deinem Körper wohl nicht ganz deinen Wünschen, aber sei versichert, *du bist nicht allein*.

Ganz gleich, wie hoch dein BQ-Wert ist, wir leben in einer Gesellschaft, in der die Abtrennung von Empfindungen und Körpersignalen ständig zunimmt. Die Bücher *Verkörperter Schrecken* von Bessel van der Kolk<sup>1</sup> und *Sprache ohne Worte* von Peter Levine<sup>2</sup> schildern sehr anschaulich, was auch neueste Forschungen zu Traumata und deren Heilung zeigen: dass die naturgemäß erste Reaktion des Körpers auf traumatische Erfahrungen in Kampf oder Flucht besteht.

Wenn das nicht möglich ist, ziehen wir uns zusammen, verfallen in eine Art Schutzmodus und stumpfen oft vollkommen ab. Einfach ausgedrückt: Wenn wir einem traumatischen Ereignis hilflos ausgesetzt sind, ziehen wir uns innerlich zusammen oder spalten uns gefühlsmäßig ab, oder wir verfallen gar in eine vollständige Lähmung.

Wenn das anfängliche Trauma vorüber ist, verschwinden diese natürlichen Reaktionen nicht immer. Stattdessen können sie uns jahrelang verfolgen. Unser hervorragendes körpereigenes Navigationssystem kann empfindlich gestört sein.

Dieses wunderbare angeborene System umfasst folgende Bestandteile:

- die Fähigkeit unseres Herzens, Inspiration, Mitgefühl und Freude zu empfinden;
- unser Bauchwissen;
- das Becken als unsere Kraftzentrale;
- die Fähigkeiten unserer Gliedmaßen zur Energieumwandlung (insbesondere unserer Beine und Füße);
- die Festigkeit unserer Knochen.

Diese unsere Teile sind dafür geschaffen, miteinander und mit den Steuerzentren des Gehirns zusammenzuarbeiten. Wenn ein ungelöstes Trauma in uns festsetzt und uns blockiert, beeinträchtigt dies häufig die Fähigkeit



dieses ausgezeichneten Systems, seine Weisheit mitzuteilen, und bis dato erfolgreiche Strategien büßen ihre Wirkung ein.

Kein U-Boot ist ohne Echolot einsatzfähig, kein Autofahrer kann sich ohne Straßenkarten und Straßenschilder orientieren. Und doch sind viele unserer inneren Signale im Erwachsenenalter abgestumpft oder vollkommen blockiert.

### **Ist es sicher oder gefährlich? Angenehm oder schmerzhaft?**

In seinem richtungsweisenden Buch *Die Polyvagal-Theorie*<sup>3</sup> erklärt Dr. Stephen Porges, dass wir optimal funktionieren, wenn wir uns sicher und mit unserer Umwelt verbunden fühlen. Dank seiner Forschung und seiner Polyvagal-Theorie wurde bekannt, dass wir Empfindungen wie Freude und Anteilnahme am Leben einer gesunden Funktion des Vagusnervs verdanken.

Der Vagusnerv steuert den Parasympathikus – jenen Teil des Nervensystems, der für Funktionen der Ruhe und Erholung (»rest and digest«) zuständig ist. Er stimuliert unsere Organe, angefangen bei den Speicheldrüsen im Mund über den Herzschlag bis hin zu vollständiger Verdauung und Ausscheidung, kurz: von einem Körperende zum anderen.

Ist hingegen der sympathische Teil des Nervensystems aktiv, der »Kampf-oder-Flucht«-Impuls, so unterdrückt dieser die Funktionen von Parasympathikus und Vagusnerv. Aus evolutionstheoretischer Sicht half uns dies, dem Tiger zu entkommen. Unsere Körper schalteten um von der Verdauung unserer Nahrung zur Bewegung unserer Beine, damit wir nicht selbst verspeist werden!

In der heutigen Zeit ist die Funktionsfähigkeit des Vagus bei den meisten von uns aufgrund der täglichen Belastung sowie aufgrund ungelöster Traumata beeinträchtigt. Dies wiederum stört unser System für »Ruhe und Erholung« sowie für soziales Engagement, das uns in jedem Augenblick eine tiefe Verbundenheit spüren lässt, die für unser aller Lebensqualität so entscheidend ist.

Wenn den Kernsystemen des Körpers die Sicherheit und nährende Verbindung fehlt, verlangsamen und erschöpfen sie sich, wodurch wir

in einen Zustand von Hypervigilanz (überhöhter Wachsamkeit) geraten und ständig nach der nächsten Bedrohung Ausschau halten.<sup>4</sup>

Die schlechte Nachricht ist: Diese epidemische Entfremdung greift mehr und mehr um sich. Man muss sich nur umschaun, um zu sehen, dass viele Menschen mehr mit ihrer Technik oder ihrer »To-do-Liste« als mit ihren Nächsten verbunden sind.

Wie viele Eltern kommunizieren über ihr Mobiltelefon, während sie mit ihren Kindern unterwegs sind? Restaurants sind voll von Paaren, die ihre E-Mails abrufen, anstatt sich miteinander zu unterhalten. Vielleicht fühlst du dich auch selbst überlastet und hetzt von Terminen gejagt durchs Leben, ohne wahre Freude zu verspüren.

Anstatt den Augenblick zu leben, hängen wir heutzutage viel zu oft in der Vergangenheit oder sorgen uns um die Zukunft. Bedauerlicherweise fühlt man sich oft um so weniger mit sich verbunden, je mehr Traumata man erlebt hat. Und auch wenn du kein schweres Trauma erlebt hast, kann uns diese schnelllebige Zeit schnell von uns selbst wegbringen.

Die gute Nachricht lautet: Es gibt viele Wege, um uns wieder mit uns zu verbinden. Die Neurowissenschaft hat bereits in den 1990er Jahren den Begriff der Neuroplastizität geprägt. Dies bedeutet, dass unser Gehirn und Nervensystem im Laufe unseres Lebens wachsen, gesunden und sich neu formen können.

### **Die Wiedererlangung deines inneren Navigationssystems**

Bei meiner Arbeit während der letzten drei Jahrzehnte ging es darum, uns wieder alles zu eigen zu machen, was zu uns gehört, um unser natürliches Gleichgewicht und angeborenes Heilungspotential wieder herzustellen. Peter Levine bringt es auf den Punkt: »Trauma ist eine Tatsache des Lebens. Es muss jedoch nicht lebenslanglich sein.«<sup>5</sup>

Auch wenn der Weg eines jeden zu sich selbst einzigartig ist, führen all diese Wege über den Körper und die Fähigkeit, sich in der eigenen Haut lebendig zu fühlen.

Dabei ist die Wiedererlangung dieser instinktiven Teile unseres Selbst eine spannende Entdeckungsreise. In jedem der folgenden Kapitel

wirst du eine neue Fähigkeit entdecken, die du üben kannst, bis du sie beherrschst.

Dann bist du auf *deinem* Weg zu einer gesunden Beziehung zu deinem inneren Navigationssystem. Du wirst Zugang zum lebenswichtigen ursprünglichen Wissen bekommen, das dein Körper bereithält.

Dein inneres Radar wird einsatzbereit *und* voll funktionsfähig sein.

Sobald du den größten Teil deines Systems wiedererlangt hast, wirst du auch den Rest des Weges problemlos meistern, denn dein Leben wird von Offenheit und Neugierde und nicht mehr von Angst und Sorgen bestimmt sein.

Stellen Sie sich im Tagesverlauf immer wieder folgende Fragen:

- Welche Speise würde mir jetzt guttun?
- Ist dies ein gesunder Austausch oder sollte ich mich durchsetzen oder mich aus dieser Situation zurückziehen?
- Was ist mein nächster Schritt in dieser Beziehung?

Wenn wir im Einklang mit unserer Körperweisheit sind, werden diese Fragen zu einfachen, unsere Neugier anregenden Wegen, die uns in unseren Körper zurückführen – in unser Zuhause, unsere Zuflucht, unseren sicheren Ort – ohne viel Aufwand oder besondere Anstrengung.<sup>6</sup>

Du beginnst, die große Freude zu fühlen, mit dem Leben verbunden zu sein: die Schönheit einer Blume oder einer Landschaft, die Liebe eines Haustieres oder das Gefühl der Verbundenheit mit einem Freund oder deinen Lieben.