Petra Schleritzko

Körper-Gedanken-Brücken

Mediation zwischen Körperwelt und Gedankenreich als Selbsthilfe-Tool für Gesundheit, Wohlbefinden und Zufriedenheit

© 2022 Petra Schleritzko

Autorin: Petra Schleritzko
Illustration: Petra Schleritzko
Umschlaggestaltung: Petra Schleritzko

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin:
Buchschmiede von Dataform Media GmbH, Wien
www.buchschmiede.at - Folge deinem Buchgefühl!

Besuche uns online

ISBN:
978-3-99139-314-6 (Paperback)

PRINTED IN AUSTRIA

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

DANKE

An meine Eltern,
die mir dieses Leben ermöglicht und dabei einiges an Selbstentfaltung zurückgesteckt haben.

An meinen Mann,
der in mich liebender Unterstützung bei all meinen chaotischen Kreationen und teilweise utopischen Ideen hinter mir steht und mich behutsam am Boden der Tatsachen hält.

An meine Kinder,
die mir immer wieder neue Facetten des Lebens zeigen und mich in Selbstreflexion üben lassen.

An alle meine Lehrer und Wegbegleiter,
die mich mit ihren Fachexpertisen zur beruflichen und privaten Entfaltung ermutigt und bereichert haben.

An alle Freunde, Bekannte und Verwandte,
die dank studierter und talentierter Deutsch- und Computerkenntnisse zu diesem Buch beigetragen haben.

INHALTSVERZEICHNIS

1 Wie es zu diesem Buch kam 7

2 Über Wirkungen und mögliche Nebenwirkungen . 12

3 Wie alles miteinander verbunden ist 25
3.1 Volksmund tut Weisheit kund 30
3.2 Altes Wissen TCM 34
3.3 Ebenen-Modelle 39
3.4 Die „embodied“ Zahnrad-Metapher 48

4 Tagtäglich greifen die Zahnräder ineinander 52
4.1 Unser Körper als Ausdruck unserer Befindlichkeit 54
4.2 Emotions-Speicher und Emotions-Ventil 62
4.3 Wirkung von Umfeld und Systemen 73
4.4 Gedankenschranken 79
4.5 Körper-Gedanken-Brücken praktisch geprüft .. 84

5 Von Blickwinkeln und Ansichtssachen 93

6 Du bist Experte für dich 114

7 Brücken eröffnen Verbindungen, die berühren 118

8 In diesem Leben wohnhaft in diesem Körper 127
8.1 Bewegung bewegt 129
8.2 Atmen lassen 133
8.3 „Mitten-Achter-Fließen“ 143
8.4 „Schau-Gegen-Twist“ 146

9 Ich denke, also bin ich 150
9.1 Gedankenlenken auf neue Wege 156
9.2 Denke dich einen Schritt aus dem gewohnten Rahmen 160
9.3 Innere Bilder 164
9.4 Die Kraft der Worte 167

10 Interne Gesprächsbrücken und Kooperationen ... 174
10.1 Einfacher Brücken-Baustein „und“ 177
10.2 Der somato-mentale Dialog 179
10.3 Der Gewebe-Kontakt-Dialog 188

11 Abschließende Worte 197

12 Quellenangaben 200

13 Literaturverzeichnis 204

Zum einfacheren Leseverständnis wird auf männliche und weibliche Varianten von Personenzeichnungen verzichtet. DER MENSCH ist gemeint!

1 Wie es zu diesem Buch kam

In meiner mittlerweile über 20 Jahre langen physiotherapeutischen Tätigkeit habe ich mit vielen Menschen gearbeitet, die in irgendeiner Art und Weise mit ihrem Körper nicht zufrieden waren - begonnen bei „Irgendwie möchte ich ein bisschen fitter werden“ bis hin zu „Diese Schmerzen machen mich fertig“.

Die Tatsache, dass manche Menschen jährlich mit denselben Problemen wieder und wieder in meine Praxis kamen, ließ mich schon vor einigen Jahren mein Tun hinterfragen. Irgendetwas fehlte den Betroffenen. Übungen und Techniken, die sonst erfolgreich waren, verfehlten ihre Wirkung. Egal nach welcher Methode, Besserung ließ diejenigen nur kurzfristig durchatmen. Teilweise war ich auch nicht die erste Physiotherapeutin, die konsultiert wurde, und überall zeigte sich ein ähnliches Muster wiederkehrender Thematik. Obwohl der Körper ein Problem zum Ausdruck brachte, war Körperarbeit anscheinend nicht der richtige Ansatz – zumindest nicht allein und nicht langfristig betrachtet.

Mich beschlich der Verdacht, dass ich innerhalb der Struktur-Ebene zu keinen Antworten finden würde auf die Fragen, die mich nachts nicht schlafen ließen. Schließlich wurden mir die Grenzen meiner Arbeit bewusst, und ich kam zu dem Schluss: Klassische Physiotherapie konnte für mich nicht alles gewesen sein. Hier offenbarten sich Dynamiken, die ich nicht unter den Teppich kehren, sondern die ich beleuchten und in mein Leben lassen wollte – privat und beruflich.

Ich buchte Fortbildungen um Fortbildungen, kaufte Bücher um Bücher, beschäftigte mich mit der 5-Elemente-Lehre der TCM, mit alternativ-therapeutischen Konzepten, komplementär-medizinischen Ansätzen, energetischen Methoden, tauchte in die Welt der Aufstellungsarbeit ein und setzte mich mit Mentaltraining auseinander. Es war eine lange Reise auf der Suche nach Erkenntnissen und nach mir selbst, die unter anderem dazu führte, dass ich nun dabei bin, meine Lebens- und Sozialberater-Ausbildung zu finalisieren. Nach jedem einzelnen Seminar war und bin ich immer wieder frisch begeistert über die spannenden Zusammenhänge und genialen Erklärungsmodelle, die so viele Lösungswege aufzeigen. Dieses vernetzte Verständnis des mensch-

lichen Seins über die Strukturebene hinaus, bereichert mich in meinem Alltag genauso wie in meiner Arbeit, und ist in meinem Leben nicht mehr wegzudenken.

Auf der Reise bin ich immer noch, und ich glaube, das werde ich mein Leben lang sein. Aber ich fühle mich nicht mehr so getrieben, wie ich es jahrelang war. Ich entdecke auch ohne zu suchen vernetztes Denken in spannenden Seminaren und faszinierenden Büchern zu ganzheitlichen Erkenntnissen und genieße den Austausch mit fantastischen Menschen am Weg. Derzeit gestaltet sich also meine Reise ruhiger, ich bin nicht mehr so häufig und nicht mehr so ungeduldig unterwegs, sondern liege auch öfter länger im Hafen und genieße die Früchte sämtlicher gesammelter Erfahrungen.

Hier, in diesem Hafen, habe ich nun auch die Muße gefunden, zu schreiben. Es war ursprünglich die Abschlussarbeit zum Lebens- und Sozialberater-Diplom, in der ich meine Erkenntnisse aus langjähriger Körperarbeit mit meinem frisch gelernten psychosozialen Wissen verbunden habe. Daraus sind mittlerweile auch so manche neue Wege in der Arbeit mit Patienten und Klienten geboren worden, die aus meinem beruflichen Alltag nicht mehr

wegzudenken sind, und die ich gerne weitergebe. Derzeit nenne ich diesen Ansatz „Body-Mind-Health“ (wer mich kennt weiß, dass sich das jederzeit ändern kann), und es bedeutet für mich, Körper und Geist immer gleichzeitig anzusprechen und gemeinsam mit ins Boot zu holen, vor allem, wenn es darum geht, Gesundheitsziele zu erreichen.

Ich erlaube mir, hier zu sagen: „I have a dream!“, und dieser Traum handelt davon, dass jeder Mensch in großem Selbstvertrauen sich selbst und seine Wahrnehmung „als wahr annimmt“, mit allem, was dazugehört. Und dazu möchte ich motivieren. Nicht selten habe ich in meiner Arbeit erlebt, dass allein dieses Hinschauen, Fühlen und Akzeptieren des Gespürten schon Vieles erleichtern und neue Handlungsoptionen eröffnen kann. Körperempfindungen und Gefühlsreaktionen werden als Sprache des „innersten Ich“ ernst genommen, von Gesundheitsberufen in der Begegnung mit Patienten genauso wie von jeder einzelnen Person an sich selbst. Menschen tragen Verantwortung für sich und die Auswirkungen ihres Lebens und verfügen (wieder) über das Wissen und die Fähigkeit, sich selbst zu regulieren, sich Gutes

zu tun, ihre ur-eigene Kraft zu mobilisieren und ihre wahre Größe zu leben.

In meiner Vision haben Angehörige helfender Berufe ein Open-Mind-Set, was die Einheit von Körper, Geist und Seele zum einen und die interdisziplinäre Zusammenarbeit zum anderen betrifft. Sie vernetzen, bereichern und unterstützen sich mit ihrem Fachwissen und ihren Erfahrungen gegenseitig, um gemeinsam an einem Strang ziehend bedürftigen Menschen Halt zu geben und diese in ihrem eigenen Potential zu stärken und zu unterstützen – zum allerhöchsten Wohle und in allerhöchster Achtung jeder einzelnen Seele, die sich als körperliche Manifestation in diesem Leben zeigt. Dieses Buch soll und darf auch als Brücken-Baustein zwischen Berufen mit Körper-Fachexpertise und Berufen mit psychosozialer Fachexpertise dienen, um die Zahnräder der einzelnen Spezialisierungen gut ineinander greifen zu lassen, und als Team kooperative Lösungsansätze für Betroffene zu bieten.

2 Über Wirkungen und mögliche Nebenwirkungen

Das sogenannte „Körper, Geist und Seele“-Konzept ist in aller Munde, und wir haben heutzutage prinzipiell eine gewisse Vorstellung von „Ganzheitlichkeit“. Doch um diese natürlich ablaufenden und in vielen Lebensaspekten bereichernden Zusammenhänge im Alltag nützen zu können, ist noch einiges zu tun, denn die über Jahrhunderte verbreiteten naturwissenschaftlichen Erkenntnisse, die zu einer Trennung von Körper und Seele geführt haben, sind sehr tief in unseren Köpfen verankert. Nun beginnt sich seit geraumer Zeit der Boden, in dem dieser Anker sitzt, zu lockern, weich und offen zu werden für andere Erkenntnisse und erfrischende Weltanschauungen, durchlässig für vernetzende Verbindungen und fruchtbar für neue Gesundheits- und Lebenskonzepte.

Mein Ziel bei der Veröffentlichung dieses Buches ist es, einen weiteren Schritt zu setzen, Ganzheitlichkeit zu fördern, und zwar möglichst praxisnah.

Hinter „Körper-Gedanken-Brücken“ steht der innere Dialog zwischen dem, was wir empfinden und tun, und dem, was wir glauben und denken.

Der Sinn des Ganzen ist eine bewusste Verbindung unserer intern ablaufenden Prozesse. Diese können wir nützen, um Körperarbeit mit Gedankenkraft zu unterstützen und Gedankendynamik mit Körperimpulsen zu bereichern. Als einfaches und zugleich wirkungsvolles Tool unterstützt diese Body-Mind-Connection bei Gesundheitsthemen, im Sport, in Phasen der Veränderung, als Entscheidungshilfe, als Motivator und als Entspannungsförderer – je nachdem, wie es eingesetzt wird.

Der Ansatz bietet eine praxiserprobte und alltagstaugliche Möglichkeit, wie Körperwelt und Gedankenreich für ein harmonisches Ganzheits-Gefühl zueinander finden, und gleichzeitig sich gegenseitig unterstützend als Team an einem Strang ziehen. Und damit meine ich wieder sowohl die Begegnung unterschiedlicher Berufsgruppen aus den verschiedenen medizinischen, therapeutischen und psychosozialen Bereichen, als auch das Verbinden von Body und Mind in einer Person selbst.

Es freut mich, wenn ich mit den verschiedenen zusammengetragenen Erkenntnissen von innermenschlichen Zusammenhängen, mit meinen persönlichen Erfahrungen, von denen ich hier erzähle, und mit meinen praktischen Anwendungs-Kreationen zur Förderung der persönlichen „Körper-Geist-Seele-Einheit“ beitragen kann. Sie dürfen einerseits als bereichernde Werkzeuge für helfende Berufe und andererseits als Selbsthilfe-Tools für alle Interessierte oder auch Betroffene gesehen werden.

Dieses Buch handelt

vom Nützen und bewussten Gestalten interner Zusammenhänge im genialen „Netzwerk Mensch“,

vom Brücken-Bauen zwischen Body und Mind,

von einer achtsamen und wertschätzenden Kommunikation und einer gegenseitig fördernden Unterstützung im Sinn einer gelungenen Kooperation zwischen Körperwelt und Gedankenreich.

Ich möchte mit dieser kombinierten Anwendung von Körper- und Mental-Impulsen einfache und praktische Möglichkeiten anbieten, selbstwirksam und eigenmächtig an den persönlichen, inneren Hebeln anzusetzen, um zu Gesundheit, Leichtigkeit, Wohlbefinden, Zufriedenheit und Lebensfreude zu gelangen.

Du bist nicht nur, was du tust, was du denkst, was du fühlst. Der kombinierte Prozess macht dich aus und an jedem einzelnen Zahnrad kannst und darfst du drehen. Es geht darum, deine Aufmerksamkeit auf die verschiedenen Aspekte deiner Selbst zu lenken und Möglichkeiten der Veränderung und der Verbindung zu erkennen. Sind die Hebel alle in eine Richtung gestellt und arbeiten die Zahnräder zusammen, entsteht in der Folge ein Synergie-Netzwerk, in dem alle Kräfte aus den verschiedensten Ecken und Etagen deines Systems an einem Strang ziehen, und du kannst mit geballter Kraft deinen Weg gehen.

Dieser Weg kann auf vielfältige Weise gestaltet werden. An dessen Start steht die bewusste Wahrnehmung. Und für die Durchführung braucht es prinzipiell keine Extra-Zeit.

Nach erstem Anfreunden mit der Idee, dass Körper und Geist Gesprächspartner oder Teammitglieder sein können, ist auch der „somato-mentale Dialog“ (siehe Kapitel 10), wie ich meine spezielle intrapersonelle Kommunikations-Technik getauft habe, leicht in den Alltag einbaubar.

Body und Mind sind sehr starke Partner, die bereits im Zuge ihrer Entstehung und Entwicklung – also lange vor unserer Geburt – miteinander verknüpft und verwoben sind, vielleicht vergleichbar mit eineiigen Zwillingen. Sie sprechen ununterbrochen miteinander, beeinflussen sich dadurch gegenseitig und wirken auf unser menschliches Dasein.

Ja, sie wirken auf unser menschliches Dasein, auch wenn wir oder gerade weil wir uns ihrer Existenz meist gar nicht bewusst sind. Alles läuft oft so automatisch und nebenher, oder? Die meisten Menschen achten selten darauf, wie sie sitzen, stehen oder gehen, und überlegen kaum, was sie über ihren Körper denken, über ihre Einstellungen zum Leben und über ihre Möglichkeiten, Dinge zu verändern.

Dabei haben wir doch mit unserem hochentwickelten Gehirn, auf das wir oft so stolz sind,

wahre Zauber-Fähigkeiten geschenkt bekommen: die des Bewusst-Seins und der Reflexion.

Wir haben durch die Verwendung eines bewussten Geistes und mit dem Mut der Reflexion unseres eigenen Selbst viele Möglichkeiten, unser Leben zu gestalten, und unendlich viele Möglichkeiten, unser Leben auf uns wirken zu lassen.

In Wahrheit handelt es sich natürlich nicht um Zauberei. Es ist angewandte Neurophysiologie, derer wir uns bedienen können, um unsere Wirklichkeit zu gestalten.

Der Zauberer vollbringt auch keine Wunder, er bedient sich eines gut eingeübten Tricks, einer einstudierten Fingerfertigkeit, mit der er uns begeistert und uns staunen lässt, was alles möglich ist! Meiner Meinung nach kann man bewusstgestaltete Aufmerksamkeit und Reflexionsfähigkeit als solche Tricks bezeichnen, mit mehr oder weniger Übung gelingen sie bald ganz leicht, und wir können uns damit selbst unser Leben gestalten.

Mit bewusstem Fokussieren können wir mehr lenken als wir glauben. Und wenn wir das tun, dann wirken nicht Körper und Gedanken auf uns, sondern dann wirken WIR in unserem Körper und

in unserem Geist. Und wir bewirken dann das, wofür wir uns bewusst entscheiden.

Über die Wirkungen:

- Dieses Buch kann dich unterstützen zu lernen, mehr auf deinen Körper und auf deine Gedanken zu achten, also sich deren bewusster zu sein.

- Wenn du bemerkst, was in deinem Körper so alles los ist und wie deine Gedanken so laufen, fällt dir vielleicht auf, dass diese beiden Anteile in dir deine Gefühle beeinflussen. Du kannst folglich entscheiden, etwas an deinem Körper oder in deinen Gedankengängen zu verändern, um dich besser zu fühlen.

- Vielleicht merkst du manchmal, dass eine körperliche Aktivität negative Gedanken auslöst, oder umgekehrt, dass etwas, worüber du nachdenkst, eine unangenehme Empfindung im Körper nach sich zieht. Dann hast du eine von vielen Zusammenhängen erleben dürfen, und auch da kannst und darfst du bewusst lenkend eingreifen: Du wirst in diesem Buch erfahren, wie du einen Impulswechsel setzen kannst, um

Teufelskreise zu stoppen und Wohlfühl-Spiralen zu starten.

- Wahrscheinlich fällt dir auf, dass du dich allgemein wohler fühlst, wenn alle Anteile in dir an einem Strang ziehen, statt gegeneinander zu arbeiten. Wenn du zum Beispiel einer Verpflichtung nachkommen musst, die nicht verhandelbar ist, vereinfachst du dir die Sache nicht, wenn du dich darüber ärgerst. Unterstützt du jedoch die Tätigkeit mit deinen Gedanken – vielleicht mit Vorfreude aufs Endergebnis – wird die Pflicht meist auch nicht so mühsam empfunden, sondern geht leichter von der Hand.

- Dasselbe gilt bei Veränderungswünschen und für das Erreichen von Zielen, wie zum Beispiel beim Abnehmen, zum optimalen Umsetzen von Ernährungsumstellungen, für Bewegungsvorhaben, Sport- und Fitness-programme, und Ähnliches: Wenn du nur so viel von dir verlangst, wie es dich zwar körperlich vielleicht fordert, aber nicht überfordert, du es dir mit Gedankenhindernissen nicht unnötig schwer machst, sondern dich selbst mental unterstützt,

bleibst du mit Freude dran und wirst stolz Ergebnisse genießen können.

- Du kannst Mentor sein zwischen deinem Körper und deinem Geist, und als solcher dafür sorgen, dass alle Anteile in dir achtsam und wertschätzend miteinander umgehen. Du bist mit deiner bewussten Wahrnehmung, mit deiner bewussten Entscheidung, mit deiner bewussten Lenkung von inneren Abläufen die Chefinstanz in deinem Leben. Und auch in einer guten Firma sorgt die Chefinstanz für ein gutes Kommunikationsklima, für ein produktives Miteinander. Wenn du willst, kannst du es auch gern so sehen: Sei der beste Boss, den sich Mitarbeiter nur wünschen können, für alle Anteile, die in dir tagtäglich für dich wertvolle und teilweise sicher anstrengende Arbeit leisten.

- Als ein solcher Mentor sorgst du für die Verbindung, die Brücke oder den Dialog zwischen Body und Mind. Und mit der Zeit bemerkst du dann wahrscheinlich, wie du dich wohler fühlst in deiner Haut, wie dir Dinge leichtfallen können, und wie du dir selbst bei dem einen oder anderen Problem weiterhelfen kannst.