



# 1

## Die erste große Liebe: unser Körper

Jede anständige Liebesgeschichte – so sind wir es gewohnt – besteht aus Begeisterung, Leidenschaft, Drama, Liebe, Eifersucht, Verlustängsten und Unsicherheiten, und nicht anders ist es auch bei der Liebesgeschichte mit unserem Körper. Wir waren einmal in ihn verliebt. Ganz am Anfang. Regelrecht begeistert! Wir liebten es, unsere Finger zu beobachten; fühlten uns großartig, wenn wir Geräusche von uns geben durften. Wir waren ekstatisch, als wir zum ersten Mal gekrabbelt sind. Unsere unbeholfenen Schritte wurden von begeistertem Klatschen und »Bravo!«-Rufen begleitet. Als wir dann gelernt hatten, die Toilette zu benutzen, und keine Windeln mehr brauchten, wurden wir mit Küssen belohnt. Unsere Eltern betrachteten uns zärtlich, wie wir da in ihren Armen lagen, und niemals hätten sie sich gedacht: »Mal sehen, wie wir dieses Kind vermurksen können.« Sie wollten das Beste. Das Beste, was sie schaffen konnten. Für manche Eltern war das zwar nicht besonders viel. Aber wir liebten sie. Trotzdem.

Wir krochen zu ihnen ins Bett, wenn wir Angst hatten, und mit einem Kuss und einem In-den-Arm-Nehmen war alles wieder gut. Zumindest für die meisten von uns. Wir liebten den Körper unserer Mutter und unseres Vaters oder wer immer sonst uns die ersten Monate in den Armen hielt und aufzog. Wir liebten die Nähe, und wir liebten die Wärme. Wir liebten die starken Arme, die uns hochhoben, in die Luft schmissen und sicher wieder auffingen. Die Welt war klein und überschaubar, und wir waren nicht verantwortlich für uns selbst.

Sind wir auch heute noch begeistert von unserem Körper? Sind wir noch dankbar? Denken wir an ihn mit Freude oder beschimpfen wir ihn regelmäßig, und dies vielleicht, ohne dass wir es überhaupt wahrnehmen?

Eine meiner Freundinnen zum Beispiel – sie ist Mitte vierzig – hat einiges an körperlichen Herausforderungen zu bewältigen. Sie ist häufig krank und erschöpft. Regelmäßig höre ich von ihr Sätze wie »Ich bin so schlapp«, »Ich sehe heute wieder fürchterlich aus«, »Ich habe so ein schlaffes Bindegewebe« oder »Ich fühle mich wie aufgebläht, schau dir nur diesen Bauch an«. Dabei ist sie eine ausnehmend attraktive Frau. Sie wird regelmäßig sehr viel jünger geschätzt, als sie ist, und sie hat ihre mädchenhafte Figur behalten. Ihre drei erwachsenen Töchter glaubt man ihr nicht. Ihr Mann vergöttert sie seit Jahren. Doch das alles spielt für sie keine Rolle. Sie schimpft häufig mit sich selbst.

Ich fragte sie einmal, ob sie an einem Experiment teilnehmen möchte. Ich gab ihr einen von diesen Handzählern. Das sind solche kleinen Apparate, die in der Regel zwei Knöpfe zum Drücken haben. Einen, um etwas zu zählen, den zweiten – in diesem Fall einen roten –, um alles Gezählte zu löschen. Diese Handzähler werden meistens dazu eingesetzt, Besucher aller möglichen Einrichtungen zu zählen, und häufig steht jemand am Eingang und drückt einfach nur, wenn jemand hereinkommt. Die Aufgabe meiner Freundin sollte es nun sein, jeden Morgen immer wieder auf den Zählknopf zu drücken, wenn sie etwas Schlechtes über ihren Körper dachte und sagte. Beides musste gezählt werden: die Gedanken und die Worte. Jeden Abend sollte sie sich die Zahl aufschreiben und am nächsten Morgen wieder von vorn beginnen. Die Idee dahinter ist klar: Natürlich sollte das Bewusstsein über die eigenen Gedanken und Worte geschärft werden.

Ich gab meiner Freundin diesen Zähler kurz vor unserem gemeinsamen Italienischkurs. Eine Minute später sagte sie: »Ich kann mir einfach nichts mehr merken.«

Ich schaute sie kurz an und sagte: »Drücken.«

Sie weigerte sich. »Das ist aber so! Ich kann mir einfach nichts mehr merken.«

Ich: »Das ist mir egal. Du sollst drücken, wenn du etwas Schlechtes über deinen Körper sagst. Ob das jetzt stimmt oder nicht.«

»Nein, ich drücke nicht.«

»Doch, du drückst«, antwortete ich lachend.

Mittlerweile rangelten wir uns um den Drücker. Sie wollte ihn von mir weghalten, ich wollte ihn drücken. Die Italienischlehrerin schaute etwas befremdet, und schließlich drückte meine Freundin den Knopf doch, aber nicht ohne protestiert zu haben. Wir mussten beide grinsen. Dann allerdings nicht mehr, weil wir unserer Lehrerin diesen Vorfall – auf Italienisch! – erklären sollten ...

Ich fragte meine Freundin in der Folgezeit regelmäßig, wie es denn so ginge. Am ersten Tag hatte sie ihn zwölfmal gedrückt. Die Tage später häufiger vergessen. Dann fünfmal. Dann wieder neunmal. Das Bewusstsein schärfte sich. Einen Monat später rief ich sie an und fragte, ob sie bereit sei für den zweiten Teil des Experiments. »Ab jetzt«, so sagte ich ihr, »kannst du den roten Knopf zum Löschen drücken, wann immer du etwas Nettes über deinen Körper sagst.« Es war für eine Zeit Stille am anderen Ende der Telefonleitung. Dann kam ein trockenes »Ich dachte mir schon, dass der zweite Teil schwieriger wird« aus dem Hörer.

Ist sie eine Ausnahme? Bestimmt nicht. Wir wissen, dass jede Beziehung, in der wir die Warnzeichen nicht beachten, über kurz oder lang nicht funktionieren wird. Bei unseren Liebesbeziehungen ist uns das klar. Eigenartig. Bei unserem Körper tun wir das nicht, wie das folgende fiktive Gespräch zwischen Körper und Verstand (Ego) zeigt:

*Körper: Ähm, Entschuldigung, ich unterbreche nur ungern, aber ich bin ziemlich müde.*

*Verstand: Also, wenn ich mit diesem Projekt hier fertig bin, muss ich dringend noch Herrn Müller und die Chefin von*

*Dingsda anrufen, dann ... verdammt, wo sind diese Unterlagen? Die habe ich doch irgendwie ... jetzt stürzt mir dieses blöde Computerprogramm schon wieder ab! Nein!!!*

*Körper: Ich bräuchte wirklich eine Ruhepause ...*

*Verstand: Wo ist denn bloß mein Handy? Ich muss Rita noch anrufen, wegen des Abendessens. Sind die E-Mails jetzt rausgegangen? Ah ja, okay. Was schreibt denn der schon wieder? Was bildet der sich eigentlich ein? Das beantworte ich von zu Hause aus. Ich muss noch den Mantel von der Reinigung abholen, den brauche ich für heute Abend. Wo ist bloß der blöde Reinigungszettel? Handy? Jetzt aber los. Wo habe ich noch mal den Wagen geparkt?*

*Körper: Das Rad vielleicht? Ein bisschen frische Luft?*

*Verstand: Puh, ist das kalt. Gott sei Dank für die Sitzheizung.*

*Körper: (Seufzt.)*

*Seele: Wenn ich mich mal einmischen dürfte ...*

*Verstand: Ah ... schon wieder diese Magenschmerzen. Wo sind denn meine Pillen? (Holt die Pillendose und wägt kurz ab.) Na ja, jetzt nehme ich mal zwei. Die normale Dosis scheint auch nicht mehr zu wirken.*

*Körper: Ich bin wirklich müde.*

*Verstand: Mach bloß nicht schlapp! In zwei Monaten fahren wir in Urlaub. Reiß dich zusammen.*

Seele: *Das ist zu lange. Wir werden unserem Körper vorher Ruhe gönnen müssen.*

Körper: *Danke, Seele. Das sage ich auch schon die ganze Zeit, aber auf mich ...*

Verstand: *Nein, jetzt nimmt der mir den Parkplatz weg! Soll ich das neue Kleid anziehen ... ja, das mache ich und die Schuhe dazu.*

Körper: *Die zehn Zentimeter hohen? Die schwarzen? Um Himmels willen, die tun weh!*

Verstand: *Ach, nur ein bisschen. Ich sitze sowieso die meiste Zeit.*

Körper: *Ich würde mich lieber hinlegen. Am besten in der frischen Luft und mit den Füßen in der Erde.*

Verstand: *(Schaut aus dem Autofenster zum nahen Park.) Ich müsste auch mal wieder spazieren gehen. Da geht ja sogar einer barfuß! Der spinnt wohl. Der holt sich ja den Tod!*

Seele: *Unser Körper braucht auch den Kontakt zur Erde.*

Verstand: *Habe ich noch Zeit, mir die Haare zu waschen? Drei-Big Minuten? Ja, das müsste gehen.*

Körper: *Bitte, vielleicht wenigstens etwas Stille?*

Verstand: *Und jetzt nichts wie nach Hause. (Das Radio wird angemacht. Kurz danach klingelt das Handy.) »Hallo, ja, ich freue mich auf unseren Mädelsabend. Soll ich was mitbringen?« Hoffentlich sagt sie Nein, ich habe*

wirklich keine Zeit. »Du, ich krieg gerade noch einen Anruf rein, bleib dran.« – »Hallo? Ah. Super. Gut, morgen geht. Mittagessen? Ich habe da eigentlich einen Termin, aber der ist nicht so wichtig ...«

**Körper:** Halt! Das war doch unser Akupunkturtermin? Da freue ich mich schon die ganze Woche drauf! Den brauche ich dringend! Bitte nicht absagen!

**Verstand:** «Nein, das ist überhaupt kein Problem. Den Termin kann ich verschieben, und ich bin dann so um 13.00 Uhr bei Ihnen. Bis morgen.» – »Süße, bist du noch dran? Ja, das war die Produktionsleitung. Ich glaube, die wollen mein Aufgabengebiet erweitern. Mal sehen. Scheiße, Polizei. Ich ruf dich zurück, ich habe keine Ohrstöpsel.«

**Körper:** Können wir nicht auf das Haarewaschen verzichten und uns stattdessen ein bisschen hinlegen und entspannen? Vielleicht sogar meditieren und auf unsere Seele hören?

**Verstand:** »Guten Tag. – Ich hätte gern einen doppelten Espresso. Ja, zum Mitnehmen. Richtig stark, bitte. Puh, ich habe gerade einen toten Punkt.«



Viele von uns kennen ähnliche innere Dialoge. Wir wollen nicht darauf hören, was uns unser Körper sagen will. Wir haben einfach keine Zeit, keine Lust oder »Wichtigeres« zu tun. Bis, ja bis sich eine Krise abzeichnet. Auch ich begann meinen spirituellen Weg – wie viele Menschen – mit einer Krise.

Ich war damals Journalistin und Fernsehmoderatorin. Eine meiner wichtigsten Fernsehsendungen wurde eingestellt, und ich galt

als öffentlicher Versager. Damals war ich mit einem Amerikaner verheiratet, hatte eine kleine Tochter und lebte in Los Angeles. So begann – Gott sei Dank – mein Aufwachen in ein spirituelles Bewusstsein.

Die erste Zeit meiner spirituellen Entwicklung war auf mein inneres Leben fokussiert. Ich begann zu meditieren. Ich las viele Bücher. Ging auf einige Workshops. Lernte Lehrer kennen. Verließ Lehrer wieder. Hörte von Channelings.\*

Ich erlaubte mir Massagen, bekam Jin Shin Jyutsu (eine Art Akupunktur ohne Nadeln) und hörte von Chakren (Energiefeldern im feinstofflichen Körper), die ich öffnen sollte. In den ersten Meditationen – damals am Anfang der neunziger Jahre – wurde ich immer dazu angeregt, meinen Körper zu verlassen. Ich sollte mir vor meinem inneren Auge diverse Gegenden und schöne Plätze vorstellen, in denen ich glücklich war. Eine Bank im Wald. Einen Strand. Schöne Landschaften. Nie sollte ich »in mir« einen Platz finden. Alles war außerhalb.

Das war mir nur recht. »In mir« war nämlich kein Platz, der mir wirklich gefiel. »In mir« wollte ich eigentlich gar nicht sein. »In mir« war ich unglücklich, unzufrieden, unruhig. Ich hoffte vielmehr, dass es »woanders« besser werden würde. Dieses »Weit weg« versprach mir Glückseligkeit. Gängige spirituelle Literatur unterstützte mich dabei.

Es wurde viel von Astralreisen gesprochen, bei denen man nur durch ein dünnes energetisches Band mit seinem Körper verbunden bleibt – wenn's denn sein muss –, und ansonsten wurden wunderbare, großartige himmlische Erlebnisse versprochen. Das war sozusagen die Einweihung zu einem wahrlich spirituellen Menschen. So wurde man endlich (!) die niedrigen Körperbedürfnisse los. Hier fühlten wir uns wohl. Wir flogen der Unendlichkeit entgegen – ohne anstrengende Lebenspartner, Kinder, Familien, Kollegen und Nachbarn. Es gab solche, die diesen Zustand schon

---

\* Channeling bedeutet, dass Wesen, die zurzeit nicht über einen menschlichen Körper verfügen, durch den Körper eines anderen lehren.

erreicht hatten und in den höchsten Tönen davon schwärmten, und eben den Rest von uns.

Dummerweise ist nun jede Meditation einmal zu Ende, und auch wir kamen zurück in unseren doch so ungeliebten, schweren Körper, der so gar nichts mit den Gefühlen gemeinsam hatte, die wir in diesen großartigen Meditationen erlebten. Kein Wunder also, dass unsere Mitmenschen, für die unser spirituelles Interesse entweder dubios erschien oder doch zumindest in höchstem Maße naiv, sich die größten Sorgen um uns machten. »Ihr flüchtet vor der Realität«, wurde uns unterstellt, und wir verneinten das ganz entschieden.

Und doch ... flüchtete ich. Meine Engel sagten mir in einer Meditation einmal: »Wir können leichter mit dir Kontakt aufnehmen, wenn du auch zu Hause bist.« Ich wusste genau, was mit »zu Hause« gemeint war: mein ungeliebter Körper.

Ich war jedoch nicht zu Hause. Ich war entweder in der Vergangenheit, in der Zukunft, in den Angelegenheiten anderer Leute oder in meinen Meditationen ganz weit, weit weg. Die Geschichte des Körpers ist auch immer eine Geschichte des Nach-Hause-Kommens: zurück zu der Begeisterung, die wir empfanden, als wir diesen Körper zum ersten Mal anprobieren. Zurück zur Dankbarkeit, dass wir ihn überhaupt haben. Zurück zur Akzeptanz, wie er ist. Zurück zur Liebe für unseren Körper.