

# Ein gutes Leben hat etwas mit Körperbewusstsein zu tun

*Schweizer Heilpädagogik-Kongress 28. August 2013 in Bern*

## **Die Seele ist die Vorstellung, die sich der Körper von sich selber macht.**

Spinoza, jüdischer Philosophen, geboren 1632 in Amsterdam, Holland.

Bewegungen können hilfreich sein, meine gesamte Aufmerksamkeit auf etwas zu richten und damit meine Konzentrationsfähigkeit zu schulen. Das Ideal der Gesundheit ist ein Zusammenwirken der Kräfte von Körper, Geist und Seele des Menschen. Ein bewusstes Spannen und Entspannen der Muskulatur, kann beim Körper ein Wohlbefinden auslösen.

Eine wichtige Zielsetzung der Meditation besteht darin, die vernachlässigte Körperwahrnehmung zu verbessern, damit einen Zugang zur „Weisheit des Körpers“ zu eröffnen (Kabat-Zinn, 2006) und zu lernen, Gefühlen, Intuitionen und dem eigenen Gespür für Situationen und andere Menschen mehr zu vertrauen. Ein verstärktes „Selbstvertrauen“, das Finden der inneren Mitte, ist eine typische Auswirkung tiefer Meditation.

Der Philosoph und Neurologe Thomas Metzinger sagt in einem Interview: „Der Körper kann bewegt und kontrolliert werden, das Körper-Ich ist spürbar, auch in Bezug zum Raum und einem möglichen Vis à Vis. Ein bewusstes Erleben wird im Hirn registriert. Das Menschenbild ist im Begriff, sich zu verändern, dass die Ressource der Aufmerksamkeit, das eigene Bewusstsein in den Schulen trainiert wird, ist dringend.

### Literatur:

- „Der Körper spricht ... und die ganze Persönlichkeit spricht mit“  
Fallberichte aus der Psychomotorik, Evelyne Carnal und Judith Sägesser,  
2013, edition szh
- „Meditation für Skeptiker“ ein Neurowissenschaftler erklärt den Weg zum  
Selbst, Ulrich Ott, 2010, O.W. Barth – Verlag
- „Das Leben *atmen und sich selbst* berühren *begegnen*“ Thich Nhat Hanh,  
1999, HERDER spektrum Verlag

Theresia Buchmann, Psychomotoriktherapeutin und systemische Beratung, Sarnen/ Luzern  
[theresia.buchmann@ow.ch](mailto:theresia.buchmann@ow.ch) [www.kinderstarkmachen.blogspot.com](http://www.kinderstarkmachen.blogspot.com)