

Dein Körper – Dein Fahrzeug durchs Leben

(von Stefan Gatt)

Vor ein paar Tagen sah ich auf einem Parkplatz einen wunderschön gepflegten Oldtimer, der sich gerade die Motorhaube von seinem Besitzer polieren ließ. Als dieser hinter dem Wagen hervorkam, war ich betroffen. Eine Gestalt humpelte mit sicherlich 50kg Übergewicht um den Kühler herum. Sorgen, Traurigkeit und Unzufriedenheit waren ihm ins Gesicht geschrieben.

Durch den Anblick des Mannes breitete sich auch in mir ein trauriges Gefühl aus und die Frage, was ihn dazu gebracht hatte, sein Automobil so gut zu pflegen und sein eigenes Fahrzeug so zu vernachlässigen? Seinen Körper - das Fahrzeug durch sein Leben!

Die meisten Menschen werden mit einem gesunden Körper geboren, mit den Anlagen zu einem verlässlichen, funktionalen Fahrzeug für ein ganzes langes Leben.

In den ersten 20 bis 30 Jahren fällt es vielen von uns leicht, unseren Körper auf Hochglanz zu polieren und ihn zu entwickeln. Unser Wachstumsstoffwechsel und die Partnersuche unterstützen uns dabei. Leider beginnt ein Großteil unserer Gesellschaft in der Adoleszenz ihren Körper zu vernachlässigen, nutzt ihn nicht mehr ausreichend, verliert den Kontakt und pflegt ihn nicht mehr.

Der Körper wird dann oft nur noch bewusst wahrgenommen, wenn er schmerzt. Ein Bandscheibenvorfall macht uns wieder klar, dass wir eine Wirbelsäule haben, eine Muskelzerrung im Oberschenkel lässt uns das Bein spüren, eine Grippe bringt uns ins Bett und zwingt uns zur Ruhe zu kommen, die wir uns sonst nicht gönnen würden etc. - wir haben also ein negatives **Körperempfinden** entwickelt.

Um weiterhin zu funktionieren, gehen wir zum Arzt, der uns eine Spritze gibt oder ein „Pulver!“ verabreicht. So bringen wir die **Signale des Körpers** wieder zum Verstummen. Bei länger dauernden Schmerzen hilft die Reparaturmedizin. Eine Athroskopie am Knie, eine neue Hüfte etc., damit unser Körper wieder funktioniert und wir uns nicht mit ihm auseinander setzen müssen.

Das Problem an der Wurzel wird dabei aber weder behandelt noch behoben.

Zu wenig Bewegung, zu viel Übergewicht, falsche Ernährung, Fehlbelastungen etc. sind ein respektloser Umgang mit dem Geschenk, das wir für dieses Leben erhalten haben. Das Ergebnis ist dann nach 65 Jahren (am Beginn der Pension) vielleicht nur mehr ein alter,

klappriger Wagen mit zwei Pannennrädern und einem defekten Motor, der nur mehr 50km/h auf der Autobahn schafft. Wo wir doch mit 65 Jahren auch mit einem „italienischen Sportwagen“ aus den 50-er Jahren unterwegs sein könnten. Der immer noch Leistung bringt und schöne Kurven hat. (Ich will hier keineswegs einem übertriebenen Körperkult das Wort reden – mir geht es um einen bewussten, liebevollen Umgang mit unserem Körper!).



Wenn wir unseren Körper nicht ehren und ihn für das nutzen, wofür er gebaut ist, dann geht er langsam aber sicher kaputt. Die Folgen sind Unzufriedenheit, Frustration, Aggression und Depression.

Die gute Nachricht: **Es ist nie zu spät**, mit dem Körper wieder bewusster umzugehen, ihn zu pflegen und respektvoll zu behandeln. In Kontakt zu kommen mit diesem göttlichen Instrument, zu spüren wie es ihm geht, was es braucht. Und dies ist **eine bewusste Entscheidung**, die man treffen sollte.

Aus meiner Sicht gibt es mehrere Bereiche mit welchen wir hinsichtlich unseres Körpers wieder lernen müssen, **bewusst umzugehen**:

- **Welche und wie viel Nahrungsmittel führen wir uns zu?** Frisch zubereitete biologische Lebensmittel oder Fastfood, Wasser, Fruchtsäfte oder Alkohol, Kaffee statt Schlaf ... ?
- **Was führen wir uns auf einer mentalen Ebene zu?** Wie viel Zeit verbringen wir draußen in der Natur oder vor dem Fernsehen? Wie oft treffen wir echte Freunde, haben Zeit für unsere Liebsten, tauschen uns auf einer Herzensebene aus oder verbringen unsere Zeit mit belanglosem Smalltalk mit Bekannten? (Es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass liebevolle Beziehungen sich positiv auf unsere Gesundheit auswirken!) Wie viel Zeit nehme ich mir für ein gutes, inspirierendes Buch oder für die Schlagzeilen der Klatschspalten...?
- **Wie lange und wie oft nutzen wir unseren Körper für Bewegung?** Ausreichende und unterschiedliche Bewegung (eine Quelle der Kraft & Vitalität) oder Schreibtischhocker & Sofasurfer? Treppensteiger oder Liftnutzer? Regelmäßig Sport oder Weltmeister im Sportkanalumschalten ...?
- **Was verlangen wir unserem Körper ab?** Konzentriertes aber entspanntes Arbeiten oder psycho-physische Dauerbelastung, wo ich auch im Schlaf nicht abschalten kann? Pausen und Entspannung oder Arbeiten bis zum Umfallen? Sinnvolle, realistische Planung oder hektisch-chaotisches Getriebensein ...?
- **Welche Vision habe ich für mich mit meinem Körper – welche Glaubenssätze habe ich bezüglich Körper & Alter?** Nachdem die Energie unserer Aufmerksamkeit folgt, ist es wichtig sich mit den inneren Bildern auseinanderzusetzen und diese entsprechend der eigenen Wünsche zu gestalten.

Wenn wir mit unserem Körper in Kontakt sind, dann spüren wir seinen Drang in Bewegung zu kommen, zu gehen, zu laufen, zu spielen, Liebe zu machen oder auch körperlich zu arbeiten. **Unser Körper ist unsere Basis, unser Zuhause, unser Fahrzeug durch unser Leben.** Nur wer sich selbst respekt- & liebevoll begegnet, kann dies auch in seinem Liebes- und Beziehungsleben umsetzen.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen genussvollen Frühlingsbeginn mit viel Bewegung!



— www.challengeoflove.at —