

Im Kontakt mit dem Inneren

Überall auf der Welt zeigen die meisten Menschen auf das Zentrum ihres Körpers, auf ihren **Bauch**, wenn sie gefragt werden, wo ihre Gefühle wie Freude, Zuneigung, Angst, Aufregung, Wut oder Traurigkeit am ehesten zu spüren sind.

In vielen Situationen entscheiden und handeln wir »aus dem Bauch heraus« und halten uns nicht unbedingt an eine strikte Logik, die uns der Verstand im Kopf vorgibt. Wir folgen einem natürlichen, spontanen Impuls: unserer Intuition.

Die **Intuition** schöpft aus einer Mischung von Erfahrungen und dem vielschichtigen Reservoir unseres Unterbewusstseins. Wir können sie sinnvoll nutzen, wenn wir lernen, in uns hineinzuhorchen und unsere so genannte innere Stimme zu verstehen und zu deuten. Diese geheimnisvolle Sprache kann ein Auslöser für Kreativität und Phantasie sein. Sie kann aber auch mit ihren zum Teil verschlüsselten Botschaften als feiner Seismograph für gesundheitliche Störungen oder als Frühwarnsystem für emotionale Krisen wirken.

Wir sind komplexe Wesen in einer noch komplexeren Welt und stecken oft voller widersprüchlicher Gefühle und Gedanken. Nehmen wir den Zuspruch oder den Einspruch der Intuition nicht wahr oder nicht ernst, verstricken wir uns immer mehr in innere Zweifel und Unsicherheiten und verlieren schließlich den Kontakt zu unseren eigenen Gefühlen und damit zu uns selbst und zu dem, was uns gut tut und uns insgesamt im Lot halten kann – körperlich, geistig, seelisch.

Die »Weisheit« unseres gesamten Selbst entwickelt sich nicht nur aus den klugen Gedanken und Ideen unseres Verstandes, sondern auch aus einer harmonischen Beziehung zwischen Bewusstem und Unbewusstem.

Aus dem Bedürfnis, die Kontrolle zu bewahren und uns möglichst unverletzbar zu machen, übertragen wir oft der kognitiven, gedanklichen Ebene, dem edlen Geist im Kopf, die Herrschaft und unterdrücken die empfindlichen, unberechenbaren Gefühle aus dem Bauch.

Vielleicht wächst die Achtung vor dem dunklen Unbekannten in unserer Körpermitte, wenn wir uns die neuesten wissenschaftlichen Forschungsergebnisse vor Augen führen, die zum einen von einer lebhaften Kommunikation zwischen Bauch- und Kopfhirn sprechen und zum anderen nachweisen konnten, dass nicht nur bewusste Signale, sondern vor allem unbewusste Informationen ständig »von unten nach oben« gesendet werden und unser Denken, Fühlen, Handeln stark beeinflussen.

Wenn die **Verbindung zwischen Kopf und Bauch** nicht im Einklang oder verschüttet zu sein scheint und die innere Stimme nicht wahrzunehmen ist, braucht es Augenblicke der Stille... in denen wir uns in unseren Körper hinein konzentrieren und uns fragen, wo wir uns spüren können: Gibt es für mich einen Mittelpunkt meines ureigenen Körperbewusstseins? Was verlangt jetzt nach meiner besonderen ungeteilten Aufmerksamkeit?

