

Kirche in WDR 2 | 01.06.2022 05:55 Uhr | Sabine Steinwender

## Body sense

Wiederholung vom 26.07.2021, WDR2

Ich bin total verspannt. Kennen Sie das auch? Schulter, Nacken, Rücken. Kein Wunder: bei dem Stress. Ich habe nicht weniger, sondern mehr Arbeit. Trotz Corona. Jetzt sitze ich bei der Physiotherapie.

Die Therapeutin schaut mich mit ihren rehbraunen Augen an. Drückt hier, drückt da und sagt: Ich mache jetzt mal ein Experiment mit Ihnen. Sie nimmt meinen Arm, den sie gegen meinen Widerstand runterdrücken will. Es gelingt ihr mühelos. Mein Arm zittert, ist kraftlos. Zumindest auf der rechten Seite. Sie lächelt und sagt: Ich habe kaum Kraft aufgewandt. Wir probieren jetzt mal was aus. Mir ist alles Recht. Allein die Ruhe, die diese Frau ausstrahlt, entspannt mich schon. Sie stellt den Cassettenrecorder an, drückt mir eine Postkarte in die Hand und bewegt meinen rechten Arm hoch und runter. Ich starre auf ein Feld, es ist gelb. Abgeerntet. Strohballen liegen dort, fein säuberlich gebündelt. Im Hintergrund Bäume. Daneben stehen die Wörter: Gelassenheit, Optimismus, Geborgenheit, Zufriedenheit.

Ich merke, wie ich loslasse, ganze Muskelgruppen entspannen sich. Gelassenheit – das trifft es. Mehr Gelassenheit. Mein Feld ist doch längst bestellt. Jetzt ist es Zeit, die Ernte einzufahren. Heute, morgen, übermorgen. Auf einen Tag kommt es doch gar nicht an. Die Ernte meines Lebens. Viel geht, nicht alles muss. Was für eine Fülle. Warum dann der Stress. Genießen ist jetzt angesagt. Es ist Sommer. Loslassen, ablassen, weglassen. Sich auf's Feld legen und sich freuen über all das, was ist.

Die Therapeutin wechselt die Seite. Jetzt ist der linke Arm dran. Dasselbe Spiel. Dann kommt der finale Check. Ich hebe den Arm hoch und sie versucht, ihn runterzudrücken. Wahnsinn. Sie schafft es nicht! Ich bin zurück in meiner Energie. Ganz ohne Kraftanstrengung!

Ich möchte den Rest des Tages auf der Liege bleiben. Spüre jetzt erst, wie erschöpft ich bin. Schon am frühen Morgen. Die Zeit ist um. Ich nehme das Bild in meinem Herzen mit. Und immer wieder führe ich mir die Ernte meines Lebens vor Augen. Die Bewegung der Arme imaginieren. Es funktioniert. Ich schwöre. Body sense nennt sich diese Methode. Ich gehe zurück in's Büro und treffe Entscheidungen. Eins, zwei, drei – zack weg damit. Den Ballast – brauche ich nicht mehr.

In meiner nächsten Sitzung bekomme ich die Karte mit einem Schnee bedeckten Berggipfel. Klarheit steht da. Genau, denke ich und plane Urlaub in den Dolomiten. Ich kann nur sagen: Der Körper weiß mehr, als wir. So wunderbar sind wir gemacht. Gott hat uns diesen Kompass gegeben. Nutzen müssen wir ihn allerdings selbst.