

# Rüdiger Dahlke

## Der Körper als Spiegel der Seele

Leseprobe

[Der Körper als Spiegel der Seele](#)

von [Rüdiger Dahlke](#)

Herausgeber: Goldmann-Randomhouse



<http://www.unimedica.de/b16172>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.de>



# Körperformen als Ausdruck der Seele

Wer sind wir in körperlicher Hinsicht? Welche Aufgaben und Herausforderungen liegen darin, dass wir so sind, wie wir sind - und welche Chancen bieten sich uns dadurch? Die Antworten auf diese Fragen finden wir in unserem Körper selbst, in seiner äußeren Form und Gestalt.

Unser Körper spricht eine eigene Sprache. Wir beachten sie noch zu wenig, obwohl sie die meistgesprochene Sprache auf Erden ist und sie uns viel über uns selbst mitzuteilen hätte: die Körpersprache. In unserem Zusammenhang ist damit jedoch nicht die ebenfalls bedeutsame Sprache unserer Gesten und Gebärden gemeint. Vielmehr will ich in diesem Buch darstellen, wie unser individueller physischer Körper bereits durch sein Aussehen mehr oder weniger deutlich zeigt, was uns ausmacht und was uns als Aufgabe gestellt wurde. Jeder Spiegel, in dem wir uns betrachten, kann uns verraten, wofür unser Körper (wie) geschaffen ist.

Wenn wir das Spiegelbild deuten, berühren wir tiefere Ebenen unseres Seins und können Aufgaben und Chancen wahr- und wichtig nehmen, die in uns liegen und nur darauf warten, ergriffen und verwirklicht zu werden. Dabei wird uns

natürlich auch gezeigt, wer wir nicht sind und welche Möglichkeiten wir folglich gar nicht haben - und welche Ziele wir besser auch nicht anstreben sollten. Erst auf der Grundlage dieser Erkenntnis kann es für uns sinnvoll sein, damit zu beginnen, unseren Körper durch äußere Maßnahmen (wie etwa Training) zu verändern. Wer klar erkennt, was er niemals erreichen wird, spart sich somit viel Mühe und vermeidet Enttäuschungen.

Wenn wir dagegen die Möglichkeiten nutzen, die in Figur und Aussehen *deutlich* werden, lassen sich der eigene Typ und die eigene Art erkennen und weiterentwickeln. Der individuell passende und vorgesehene Lebensweg zeichnet sich klar ab. Hilfen tauchen umso rascher und leichter auf, je mehr wir im Einklang mit uns selbst und unseren Anlagen leben. Um all diese Chancen nutzen zu können, muss man sich um sich selbst kümmern. Unsere Eigenliebe ist gefragt. Gleichzeitig sind wir aufgefordert, um mit den Worten der Bibel zu sprechen, auch unseren Nächsten wie uns selbst zu lieben — nicht mehr, aber auch nicht weniger. Der Psychoanalytiker Erich Fromm hat diesbezüglich einen Vers aus dem Talmud abgewandelt, den ich ebenfalls noch ein wenig umformuliert habe und diesem Buch als Motto voranstellen möchte:

Wenn ich nicht auf mich schaue, wer dann? Wenn ich nur auf mich schaue, wer bin ich dann? Wenn nicht jetzt - wann?

Beginnen wir also, uns selbst anzuschauen und zu erkennen und für uns zu sorgen, bevor es andere tun (müssen). Wir erfahren dadurch auch, warum andere in einer bestimmten Weise auf uns reagieren.

## Selbsterkenntnis

Im griechischen Tempel der Antike stand über dem Eingang »Erkenne dich selbst«, und im Innern soll die Fortsetzung gelautet haben: »damit du Gott erkennst.« Was auf den ersten Blick wie Hybris wirken mag, Gott in sich selbst zu sehen, wird uns auch im Christentum nahegelegt, wenn es in der Bibel heißt, das Himmelreich Gottes liege in uns. Die Aufgabe des Anfangs lautet also, sich selbst in aller Ehrlichkeit zu betrachten und sich bereitwillig zu akzeptieren, um dann Gottes (oder des Schicksals) Wirken in der eigenen Gestalt zu erkennen.

Anders ausgedrückt können wir aus unserem Aussehen die Aufgaben Gottes an uns ablesen und darin Bedeutung und Sinn finden. Sobald dies gelungen ist, besteht der nächste Schritt darin, auch andere Menschen in ihrem Aussehen zu erkennen und Gottes Anspruch an sie zu verstehen. Dann könnten wir ihnen und uns besser gerecht werden und damit harmonischer und zugleich liebevoller auf Erden leben. Das Wort Anspruch ist hier durchaus in seiner Doppelbedeutung gemeint. Gott spricht uns an und hat dadurch auch

einen (mehr oder weniger großen) Anspruch an uns. Ihm gerecht zu werden ist die Aufgabe jedes in irgendeiner Weise spirituell oder religiös orientierten Menschen.

Diese Anschauung ist keineswegs auf unseren Kulturkreis beschränkt, denn Buddhisten sehen den Körper ebenfalls als ein großes Geschenk an, dem sie durch ein ethisches, am großen kosmischen Gesetz (Dharma) orientiertes Leben gerecht zu werden suchen. Mit dieser Einstellung ergeben sich von Anfang an weder Wertungen noch Beurteilungen, jene hässlichen Vorstufen von Vorurteilen und Verurteilungen.

Bei einer Annäherung auf solch respektvoll leisen Sohlen wird unsere Deutungsweise heilend wirken, statt verletzend zu sein, ja sie kann dann sogar Verletzungen heilen. Dies sei das höchste Ziel. Wer am Ende der Reise durch dieses Buch glücklicher und zufriedener in seinem Körper lebt und klarer spürt, wofür er (wie) geschaffen ist, hat es erreicht und sich ein weiteres Stück verwirklicht.

*»Erkenne dich selbst«*

*- das ist der einfache, aber wirkungsvolle Weg zu mehr  
Gesundheit und Wohlbefinden und die Grundlage von  
Weisheit und Lebensglück.*

Aber wichtiger noch als der Körper ist die Seele, denn wichtiger als das Haus ist dessen Bewohner, dessen Bewohnerin.

Dem physischen Körper gebührt unsere Achtung, aber er wird nicht bleiben. Das Vorrecht der Unsterblichkeit kommt nur der Seele zu. Wenn wir aber den Körper als Chance begreifen, mehr über unsere Seele und ihre Aufgaben zu erfahren, werden wir unserer seelischen Entwicklung und nebenbei auch noch dem Körper nutzen, denn wir nehmen ihn wichtig, ohne ihn überzubewerten. Wenn der Körper dieser besondere Körper sein darf, wenn er seinen Stellenwert und die ihm gebührende Achtung erfährt - im Sinne der großen Chance, die er hier auf der Erde darstellt —, ist ihm wundervoll gedient.

## Mit den Augen der Liebe sehen

Wem es gelingt, die Entwicklungsmöglichkeiten zu erkennen, die im eigenen Körperhaus wohnen, wird Schönheit selbst dort sehen können, wo etwas auf den ersten Blick problematisch erscheint. Dann kann die eigene Aufgabe mit Liebe akzeptiert werden. Selbst »Problemzonen« bekommen die Chance, angenommen, wenn nicht sogar liebgewonnen zu werden.

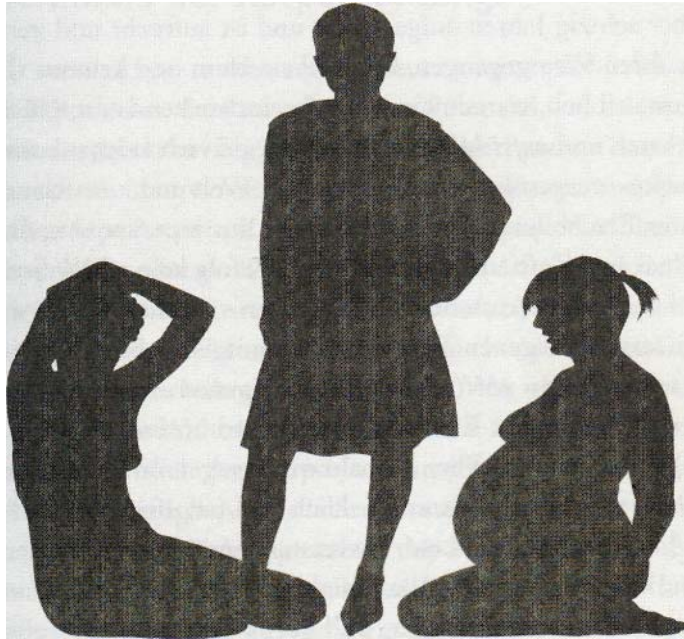
Diese Sichtweise mag schwerfallen, wenn Wirklichkeit, Möglichkeit und Wunschenken weit auseinanderklaffen. Auch in diesem Fall besteht die beste Chance darin, selbst große, schwierige Aufgaben mit Liebe anzunehmen. Lieben heißt immer, sich zu öffnen und das andere, Fremde hereinzulassen.

## Glück und Zufriedenheit

In meinem Fastenseminar »Körper - Tempel der Seele« erfahre ich zusammen mit der Gruppe regelmäßig, wie durch Fasten und eine Stimmung heiterer Gelassenheit die Umwandlung des Körper(bilde)s vom Haus zum Tempel der Seele möglich ist und heilend wirkt. Tag für Tag beschäftigen wir uns meditativ und kontemplativ mit den Bedeutungen der verschiedenen Organe und Regionen unseres Organismus und der dahinterliegenden seelischen Ebene. Auf diese Weise verbessert sich das eigene Körperbild und -Verständnis, und die darin zutage tretenden Lern- und Wachstumsaufgaben werden deutlicher und akzeptabler.

Während das Fasten den Organismus auf sanfte Art entschlackt und reinigt und in überschaubarem Rahmen den Körper verändert, indem es ihn der ursprünglich angelegten Form und Figur wieder näher bringt, wird zugleich das Bewusstsein weiter und offener. Dies ermöglicht einerseits Klärung und andererseits Akzeptanz dessen, was da Konturen und Formen gewinnt. Das Entscheidende ist dabei aber nicht das objektiv bessere Aussehen durch den Verlust überflüssiger Kilos, sondern das Annehmen der eigenen Gestalt, so wie sie gedacht war und einem geschenkt wurde.

Viele eindrucksvolle Menschen zeigen uns beispielhaft, dass es möglich ist, in jedem Körper Erfüllung zu finden. Man braucht nur an die taubstumme und blinde Heien Keller zu denken, die so vielen Menschen zum Vorbild wurde.



Mich selbst hat in dieser Hinsicht Schwester Alberta, eine katholische Nonne, sehr beeindruckt. Man hatte sie sehr jung für das Klosterleben bestimmt, weil ihr Rücken einen großen Buckel zeigte und obendrein seitlich verkrümmt war. Die winzig kleine Person besaß scheinbar eine nur minimale Lebenserwartung. Aber Alberta stellte sich ein Leben lang ihrem Schicksal und ist auch ihr Leben lang gewachsen, geis-tig-seelisch vor allem, sogar auch ein wenig körperlich. Zen-



timeter für Zentimeter hat sie sich bis ins hohe Alter von über achtzig Jahren aufgerichtet und ist aufrecht und gerade ihren Weg gegangen. Obwohl sie klein und krumm von Gestalt blieb, war sie einer der beeindruckendsten, glücklichsten und *aufrichtigsten* Menschen, den ich kennenlernen durfte - ausgesöhnt mit Gott und der Welt und mit sich und ihrer Erscheinung. Ihr Beispiel hilft uns zu erkennen, dass Glück und Zufriedenheit und selbst Erfolg keinesfalls direkt abhängig vom Aussehen sind, sondern viel eher davon, was wir aus dem eigenen Typ und seinen mitgebrachten Anlagen machen. Wenn wir (auch mit dem eigenen Aussehen) einverstanden und in Einklang mit uns und unserer Welt sind, fühlen wir uns glücklich. Sobald wir dagegen im Widerstand leben, werden wir uns unglücklich und unzufrieden fühlen. Widerstand führt zu Leid. Einverständnis und Akzeptanz sind dagegen wundervolle Steigbügelhalter zu Gipfel- und Glückserlebnissen. In jedem Fall ist das Akzeptieren der eigenen Ausgangssituation immer der erste Schritt in die richtige Richtung. Selbst wenn es einem Menschen mit an sich massiger Statur gelingen sollte, durch funktionale äußere Maßnahmen zarte Anmut zu erreichen und zu demonstrieren, liegen doch immer anstrengender Aufwand und durchschaubare Absicht darin, was auf Dauer ermüdet und ein ganzes Leben lang kaum durchzuhalten ist.



Rüdiger Dahlke

[Der Körper als Spiegel der Seele](#)

304 Seiten, kart.  
erschienen 2015



**bestellen**

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)