

AUSZEIT MALLORCA

Mit allen Sinnen auf der Insel

Die Autorin und Mallorca-Liebhaberin Marion Grillparzer hat ein neues Buch geschrieben. Darin geht es um den eigenen Körper als „Drogenköfferchen“

Von **Jutta Christoph**

Die Münchner Autorin und Gesundheitsexpertin Marion Grillparzer („Die GLYX-Diät“) kommt regelmäßig nach Mallorca, um auf ihrer Finca in Algaida Kraft zu tanken, auf neue Ideen zu kommen – oder zu schreiben. Auch ihr neues Buch entstand zu großen Teilen auf der Insel. Es ist eine ungewöhnliche Gebrauchsanleitung für den Körper und handelt vom Anfassen, Berühren, Bewegen, von der Körpersprache, der Energiemedizin und der Quantenheilung. „Denn wer seine Körpersinne schult, lebt gesünder, gelassener und zufriedener“, so Marion Grillparzer.

Sie sagen, der Körper ist ein Drogenköfferchen, das uns alles schenkt, was wir uns wünschen. Was packen Sie aus, wenn Sie auf Mallorca sind?

Alles, was ich hier brauche. Unser Körper liefert uns für jede Lebenssituation die passende Droge – wenn wir wütend oder ängstlich sind, uns ärgern oder zu wenig geschlafen haben. Unser Körper hat für alles eine Arznei, wir müssen nur den richtigen Knopf drücken. Einfaches Beispiel: Ich komme auf der Finca an, es gibt keinen Strom. Natürlich passiert das immer abends, wenn es dunkel ist. Während mein Mann Wolf am Generatorhäuschen die Solaranlage inspiziert, atme ich tief durch, richte mich auf, strecke die Brust, hebe den Kopf – und fühle mich gleich etwas besser. Langt das nicht, massiere ich den Bai Hui am höchsten Punkt des Kopfes – dieser Akupressurpunkt entspannt.

Mit der Körperhaltung beeinflussen wir unsere Gefühle?

Genau. Jede Haltung, die wir einnehmen, öffnet eine Schublade in unserem Drogenköfferchen. In sich zusammengesackte Menschen sind traurig. Wer sich aufrichtet, ist gut drauf. Die Sozialpsychologin Dana Carney von der Columbia University in New York hat gemessen, dass eine aufrechte Haltung den Testosteronspiegel steigen lässt – unser Hormon der Dynamik und des Antriebs. Und jedes fröhliche Aufrichten drosselt zudem das Stresshormon Cortisol. Beides fördert Mut, Wil-

enskraft und Beharrlichkeit. Und stärkt das Immunsystem.

Sie stehen mit dem linken Bein auf, was jetzt?

Klar, auch auf Mallorca gibt's so Tage, da kann man sich nicht leiden. Zeit für den Selbstakzeptanzpunkt. Er liegt einige Zentimeter unterhalb des Schlüsselbeins auf der linken Körperseite über dem Herzen. Man kann ihn spüren, als empfindliche kleine Erhebung oder Vertiefung. Dort laufen Lymphbahnen zusammen, zuständig für den Abtransport von Schadstoffen aus dem Körper. Wenn man diesen Punkt aktiviert, einfach ein paar Minuten reibt, fließen Unstimmigkeiten mit der eigenen Person gleich mit davon.

Sie haben mehrere Bestseller zum Thema Ernährung geschrieben, warum war es Zeit für ein Buch über den fünften Sinn?

Weil das alles zusammenhängt. Viele meiner Leser haben Probleme mit dem Essen, weil sie keine gute Körperwahrnehmung haben. Viele wissen zum Beispiel nicht mehr, wann sie satt sind. Normalerweise zeigt auch die somatische Intelligenz unseres Körpers, was er braucht. Mit Appetit auf Paprika zum Beispiel will er Flavonoide und Vitamin C, mit Appetit auf Quark will er Eiweiß für das Immunsystem oder Nervenbotstoffe des Glücks.

Kann man Körperwahrnehmung wieder schulen?

Ja. Nur es gibt Menschen, die nehmen die Rückmeldungen ihres Körpers seit 20 Jahren nicht mehr wahr. Denen hilft es nicht, wenn man sagt, stell dich einfach mal aufrecht hin. Sie brauchen Körpererfahrungen in Verbindung mit Begeisterung. Dafür ist zum Beispiel das Mini-Trampolin toll. Wenn man beim Trampolinspringen nur einen kleinen Zipfel Begeisterung spürt, hängt man auch wieder an einem Zipfel Körpergefühl. Denn der Körper steckt ja nicht nur in der Haut, sondern auch in Gelenken, Muskeln. Die Ich-bin-auf-der-Welt-Tasterezeptoren stecken überall. Auch Tanzen bringt viel Körpergefühl, am besten zusammen mit einem Partner. Studien haben gezeigt, dass das Körpergefühl in Interaktion besonders schnell geweckt wird.



■ Marion Grillparzer mit „Augen-zu-Übung“ auf ihrem Pferd Moony. F.: PRIVAT

EINFACH MAL AUSPROBIEREN

VIER SCHNELLE FEELGOOD-ÜBUNGEN

- 1. Glück anzapfen:** Eine der besten Quellen für schnelle Glücksgefühle ist eine Umarmung. Dabei wird ein wahrer Glückshormon-Cocktail ausgeschüttet. Ein Sprichwort sagt: „Wir brauchen vier Umarmungen am Tag zum Überleben, acht zum Leben und zwölf zum Wachsen.“
- 2. Gute Laune:** Mit den Händen vor dem Körper zehn Mal von

unten nach oben langsam Luft zufächeln. Aufwärtsbewegungen machen glücklich.

3. Stress weg: Nacheinander alle Finger an der Wurzel reiben und massieren, wie Drehen an einem Wunschring.

4. Anspannung lösen: Überkreuz und abwechselnd mit den Handflächen auf die Oberarme tapfen, am besten im Sekundentakt.

Ist Fühlen wichtiger als Denken?

Wir brauchen beides. Das Problem ist nur, dass die meisten Menschen heute zu viel im Kopf sind. Sie fühlen zu wenig und vergessen, dass wir über so etwas Wertvolles wie Intuition verfügen. Körperwahrnehmung kann man schulen, indem man mit allen Sinnen wahrnimmt, fühlt, riecht, schmeckt, im Hier und Jetzt lebt. Das lohnt sich. Denn das ist der Schlüssel zum Glück. Noch eine gute Übung für zwischendurch: Einfach mal die Augen zumachen! Und spüren, wie die anderen Sinne explodieren, wenn wir nur einen abstellen. Man ist automatisch achtsamer und konzentriert sich mit

dem ganzen Körper auf das, was man gerade tut. Ich mache diese Übung häufig auf meinem Pferd. Daraus hat sich ein unglaubliches Vertrauen und Selbstbewusstsein entwickelt.

Wie schult man seinen Körpersinn, speziell auf Mallorca?

Jeder Wochenmarkt auf der Insel ist eine super Sinnesschule. Gehen Sie mal wieder mit allen Sinnen über den Markt, sehen und riechen Sie, fassen Sie das Obst an, probieren Sie ein Stück Käse. Auf Mallorca mache ich auch gerne die Energie-Übung von Donna Eden, mit Blick von der Terrasse ins Tal von Randa – das ist nirgendwo auf der Welt so schön wie hier. Und ich gehe viel

am Strand spazieren, laufe barfuß durch den Sand. Das ist eine wunderbare Fußreflexzonenmassage, die allen Organen gut tut. Auf den Fußsohlen liegt eine Landkarte unserer Organe, jedes Organ hat seine eigene Zone. Wenn man sie massiert, belebt, normalisiert und stärkt man die Organfunktion und entspannt sich. Also: Befreien Sie 30.000 Nervenenden, 26 Fußknochen, 33 Gelenke, 20 Muskeln und 114 Bänder aus den toten steifen Tierhäuten Ihrer Schuhe!

In Ihrem Buch geht's ja sogar ums Handauflegen ...

Stimmt. Und auch das passt gut zu Mallorca. Auf der Insel haben Mystik und Urkräfte ja einen ganz eigenen Stellenwert. Es gibt viele Menschen, die sich mit alternativen Heilmethoden, Energiemedizin und mit Geomanie beschäftigen. Auf Mallorca muss nicht alles wissenschaftlich bewiesen sein, um anerkannt zu sein. In Deutschland braucht man meist erst die wissenschaftliche Studie. Eine neue besagt, dass Wunden schneller heilen durch Berührung. Die Charité in Berlin hat schon reagiert und bietet jetzt Therapeutic touch an, eine Energiearbeit und sanfte Heilmethode, in den USA aus dem Handauflegen entwickelt. Sie beobachten, dass Knochenbrüche so schneller heilen, Bestrahlung besser vertragen wird und der Patient sich insgesamt schneller erholt.

Welche Erkenntnisse im Buch haben Sie selbst am meisten verblüfft?

Dass man sich mit Meditation ein neues Gehirn machen kann. Ein positiver denkendes, eines mit mehr Mitgefühl, mit Spiegelneuronen, die für Empathie stehen. Seitdem ich das weiß, meditiere ich lieber. Und es gibt einen genialen Trick, wenn man sich etwas von seinem Partner oder seinem Chef wünscht. Dann sagt man einfach, man macht einen Test mit ihm. Er müsse drei Minuten lang nicken. Dann fragen Sie ihn, ob er mit Ihnen nach Mallorca fliegt, Sie in Las Vegas heiratet, Ihnen das nächste Wochenende frei gibt – oder was auch immer. Nicken, so die Embodiment-Forschung, fördert positive Entscheidungen. Erst nicken lassen, dann wünschen. Das klappt wirklich. Leider nur einmal.

Feelgood-Faktor Mallorca, was ist dran?

Auf Mallorca geht's mir meistens gut, weil ich hier mein Drogenköfferchen immer schnell mit Serotonin auffüllen kann: Viel Licht und frischer Fisch liefern Tryptophan, daraus bastelt sich der Körper den Glücksbotenstoff Serotonin. Die mallorquinische Sonne bewirkt natürlich dasselbe.

LESEN UND FÜHLEN

„Der Feelgood Faktor“ von Marion Grillparzer und Susanne Wendel ist im Südwestverlag erschienen und kostet 19,99 Euro. Weitere Infos im Internet unter www.feelgoodfaktor.de sowie www.mariongrillparzer.de