

Susanne Vömel  
Selbstwahrnehmung mit allen Sinnen

verstehen lernen

Susanne Vömel

# **Selbstwahrnehmung mit allen Sinnen**

**Wie ein gestärktes Körperbewusstsein  
zu mehr Selbstwert, Lebendigkeit  
und Lebensfreude verhilft**

Psychosozial-Verlag

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten  
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Originalausgabe

© 2025 Psychosozial-Verlag GmbH & Co. KG

Walltorstr. 10

D-35390 Gießen

06 41-96 99 78 0

[info@psychosozial-verlag.de](mailto:info@psychosozial-verlag.de)

[www.psychosozial-verlag.de](http://www.psychosozial-verlag.de)

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form

(durch Fotografie, Mikrofilm oder andere Verfahren)

ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert

oder unter Verwendung elektronischer Systeme

verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlagabbildung: Susanne Vömel / generiert mit Adobe Firefly

Umschlaggestaltung und Innenlayout nach Entwürfen von Hanspeter Ludwig, Wetzlar

ISBN 978-3-8379-3379-6 (Print)

ISBN 978-3-8379-6310-6 (E-Book-PDF)

# Inhalt

	<b>Vorwort</b>	9
<b>1</b>	<b>Einführung</b>	13
<b>2</b>	<b>Der Wunsch nach mehr Selbstbewusstsein</b>	23
<b>3</b>	<b>Sinnliches Selbsterleben</b>	27
	<b>Urquelle des Selbstgefühls</b>	
	Verkörpernte Erinnerungen: Implizites Beziehungswissen	30
	Frühkindliche Prägungen: Späteres Selbsterleben und Verdrängen von Gefühlen	35
	Autonomes Nervensystem: Kampf, Flucht, Erstarrung oder Entspannung	41
	Atmen: Selbstregulation durch vagale Beruhigung	45
	Ablenkung vs. schöpferische Tätigkeit	50
<b>4</b>	<b>Angst</b>	53
	<b>Schutzreaktion vs. Angststörung</b>	
	Angsttoleranz erhöhen durch Selbstregulation	56
	Weck den Tiger in dir! – oder: Der Mut zum Sein	58
	Neugier: Triebkraft für Veränderungen	63
	Glücksgefühle durch neue Erfahrungen	71

<b>5</b>	<b>Embodiment</b>	73
	<b>Emotionen und Verkörperung</b>	
	Drei Ebenen des Erlebens von Emotionen	75
	Embodiment in der Praxis	80
	Körpererfahrung durch Sprache in Besitz nehmen	83
	Vitalität vs. Hemmung des Lebendigen	86
<b>6</b>	<b>Körperschema und Selbstwahrnehmung</b>	89
	Achtsamkeit und Neugier für die körperliche Selbstwahrnehmung	94
	Praxis der körperbezogenen Selbstwahrnehmung	96
<b>7</b>	<b>Sinnliche Umgebung</b>	99
	<b>Resonanz im Inneren</b>	
	Natur: Multimodale ästhetische Eindrücke	100
	Musik: Rhythmus, Schwingung, Klang und spürendes Hören	106
	Kunst und Kreativität: Spielraum des schöpferischen Kindes	113
	Literatur: Von Worten berührt	118
	Bewegung: Lebendigkeit und Psychotonus	121
<b>8</b>	<b>Freude</b>	135
	<b>Literatur</b>	139

# Vorwort

Es ist 1:47 Uhr und ich bin hellwach. Vor einer Stunde hat mich dieses Vorwort geweckt. Seitdem verhandle ich mit ihm, dass es noch ein bisschen Ruhe gibt und mich schlafen lässt, da ich morgen sehr früh in der Praxis sein muss. »Keine Chance«, sagt es, und von meinem Versprechen, mich morgen mit ihm zu beschäftigen, zeigt es sich gänzlich unberührt. »Also gut«, spreche ich nun innerlich zu ihm, »dann mache ich jetzt Licht und spiele mit dir. Aber nach einer Stunde gibst du bitte Ruhe und lässt mich schlafen!« Der Vorwort-Impuls in meinem Inneren sagt zufrieden: »Ok, abgemacht!« – So geht das nun schon seit Wochen mit diesem Manuskript. Es kam plötzlich zu mir, wollte geschrieben werden und nimmt keine Rücksicht auf meine anderweitigen Pläne.

Als Kind wünschte ich mir einen Hund, doch aus verschiedenen Gründen war das nicht möglich. So bekam ich stattdessen Vögel, zwei hellblaue Wellensittiche: Mecki und Micki. Als die beiden an einem warmen Frühlingstag in ihrem Vogelkäfig auf unserer Terrasse standen und munter vor sich hin trällerten, kam ein knallgrüner Hansi angeflattert, hockte sich oben auf den Käfig, flog nicht mehr fort und wohnte fortan ebenfalls bei uns. Da ich mich leidenschaftlich mit der wissenschaftlichen Traumforschung befasst habe, spüre ich, dass mein Unbewusstes mir durch das Bild der drei Sittiche – von denen ich vermutlich geträumt habe – etwas mitteilen möchte. Wenn ich nun im Wachzustand darüber nachdenke, warum ich in meiner nächtlichen Wanderung auf sie gestoßen bin, kommt mir eine Idee, eine Assoziation, was die drei mit diesem Vorwort zu tun haben.

Ich denke, die ersten beiden Vögel stehen sinnbildlich für meine beiden Berufe: meinen ersten Beruf als Physiotherapeutin – eine Person also, die vorrangig mit dem Körper arbeitet – und meine heutige Tätigkeit als Psychologin und Psychotherapeutin – eine Beschäftigung mit hauptsächlich psychischen Aspekten des menschlichen Lebens. Hansi wiederum steht als

Symbol für die integrierende Thematik dieses Buchs über die dynamische Einheit von Körper und Psyche: das sinnliche Körperselbst. Ähnlich ungeplant wie der grüne Sittich angefliegen kam oder das Sams auftauchte, das nicht mehr von Herrn Taschenbiers Seite weichen wollte, vielleicht auch einer Schwangerschaft, die wohl zumeist auch in gewisser Weise überrascht, verhielt es sich mit diesem Buch. Ich hatte nicht vor, ein Buch zu schreiben, hatte gar nicht darüber nachgedacht, zumindest nicht momentan. Mit meiner Praxis und meinem privaten Leben war ich gut ausgelastet, als sich vor einigen Wochen eine kreative Energie in mir regte und kraftvoll zur Entfaltung drängte.

An einem Samstag im Frühling war ich in einer Stimmung gewisser innerer Langeweile und Unzufriedenheit und begann aus einem spontanen Impuls heraus, Stichworte und Gedanken in ein Skizzenbuch zu schreiben, Collagen dazu zu basteln sowie kleine Zeichnungen und Kreis- und Flussdiagramme vor mich hin zu kritzeln. Nach ein paar Stunden dieser anregenden Spielerei wurde es ruhiger in mir und ich beendete meine Bastelei. Als ich danach das Heft anschaute, wurde mir bewusst, dass ich das Konzept eines Buchs in meinen Händen hielt. Von da an schrieb ich mehrere Wochen, wann immer ich Zeit hatte. Es war innerlich eine so große Freude und Leichtigkeit, ein Flow-Zustand, in den ich jedes Mal neu eintauchte, wenn ich mich zum Schreiben oder Recherchieren hinsetzte oder mit meinen Gedanken spazieren ging. Häufig arbeitete ich viele Stunden hintereinander, mühelos und unter angenehmer, freudig aufgeregter Spannung. Mir waren solche intensiven und zeitlosen Zustände von anderen kreativen Tätigkeiten schon bekannt, aber nicht in dieser Ausprägung und über so viele Wochen. Es war mir anfangs auch nicht klar, dass es ein wirkliches Buch werden könnte. Ich schrieb, was sich entfalten wollte, und war zufrieden mit dem Gedanken, es später für meine Familie, Freunde, Freundinnen und Kolleginnen zu vervielfältigen und zu verschenken.

Über die Zeit stellte ich allerdings fest, dass sehr viele Themen und Erläuterungen, die ich Patienten und Patientinnen gern in Therapiestunden mitgeben würde, hier Eingang fanden. Erklärungen, die ich in den Stunden so intensiv jedoch nicht geben kann, weil es zumindest in tiefenpsychologisch orientierten Gesprächen nur zu einem geringen Teil um Wissensvermittlung oder Psychoedukation geht. In diesem Buch kann ich das so zur Verfügung stellen und freue mich, wenn der Eine oder die Andere etwas Interessantes, Erhellendes oder Hilfreiches für den je eigenen Weg mitnehmen kann. Deswegen habe ich mich bemüht, komplizierte Sach-



verhalte und Theorien so zu beschreiben, dass auch Menschen, die nicht vom Fach sind, nachvollziehen können, welche Kräfte in uns wirken, wie diese geprägt wurden und was es für Möglichkeiten gibt, um Veränderungen, psychisches Wachstum und die persönliche Entwicklung anzuregen. Zu diesem Zweck habe ich das Manuskript, das in der ersten Fassung eher ein Fachbuch war, immer weiter abgeändert und Fachbegriffe weitestgehend eliminiert, bis es nun, so hoffe ich, eingängig und angenehm lesbar ist. Fachlich weitergehend interessierte Lesende finden unter den jeweils angegebenen Quellen Literaturverweise zu etablierten Theorien und aktuellen Forschungsergebnissen zur Vertiefung. Es empfiehlt sich, das Buch chronologisch zu lesen, da es häufig vorkommt, dass bestimmte Sachverhalte gewissermaßen anbehandelt, also einführend beschrieben werden, und dann einige Zeit ruhen, ehe sie unter einem neuen Aspekt erneut aufgenommen werden.

Eine Erklärung, was in mir wirkte, als diese kraftvolle Energie zu einem bestimmten Zeitpunkt so gebündelt in mir aufkam – welcher innerpsychische Prozess den Anstoß zu diesem Buch angeregt hat –, habe ich für mich verstanden, aber das ist zu privat, um es aufzuschreiben. Mich persönlich – so viel möchte ich sagen – lässt die Erfahrung, welche faszinierend starken Kräfte in uns Menschen schlummern und wie viel Freude sich ausbreitet, wenn wir diesen vitalen Impulsen ihren freien Lauf zugestehen, einmal mehr staunend über die Dynamik unserer seelischen Strukturen zurück. Für den Fall, dass Sie sich auf die Spur der in Ihnen wirkenden Kräfte begeben möchten, bemühe ich mich, Ihnen im Laufe der folgenden Kapitel förderliches Equipment mit auf den Weg zu geben.

# 1 Einführung

»Blicke in dein Inneres! Da ist die Quelle des Guten, die niemals aufhört zu sprudeln, wenn du nicht aufhörst zu graben.«

*Mark Aurel*

Einige Themen dieses Buchs werden eventuell so manche Gedanken und Gefühle in Ihnen aufkommen lassen, die auch schmerzhaft Aspekte Ihres Lebens betreffen. Das bringt es mit sich, wenn wir die Wahrnehmung nach innen richten und uns für einen tieferen Kontakt mit dem eigenen emotionalen Erleben öffnen. Den auftauchenden Schmerz zu akzeptieren und lebensgeschichtliche Erfahrungen zu betrauern, führt zu Heilungsprozessen und entbindet bislang gehemmte vitale Lebensenergien. Aus diesem Grund möchte ich Sie mit diesem Buch auf freudige Weise anregen, beschwingen, ermuntern und unterstützen, sich auf den Weg der Selbsterfahrung einzulassen, um Gefühlen von Lebendigkeit und Lebensfreude wieder Raum zur Entfaltung zu geben.

Sie werden erfahren, was es genauer mit unserem Selbstbewusstsein auf sich hat, welche Rolle der Körper dabei spielt, und Sie werden Möglichkeiten kennenlernen, sich Ihrer selbst nach und nach bewusster zu werden. Außerdem werden Sie vieles über das seelische Erleben kleiner Kinder lesen sowie Ihre eigenen frühkindlichen Prägungen und den Einfluss, den sie auf Ihre heutigen Annahmen über sich und die Welt haben, besser verstehen lernen. Eventuell haben Sie aus Gründen des Selbstschutzes bestimmte Bewältigungsstrategien entwickelt, die damals gut und wichtig waren, die Sie heute aber von intensivem emotionalem Erleben fernhalten und zunehmend mehr Lebendigkeit und Anteile Ihrer selbst aus dem eigenen Leben ausschließen. Die notwendige Voraussetzung, um diese wieder aufzuspüren und in Ihr Dasein zu integrieren, ist die Fähigkeit, das eigene Nervensystem unter Stress effektiv regulieren, also sich selbst beruhigen zu können. Erst dann wird es möglich, wirklich Zugang zu der eigenen Gefühlswelt zu bekommen und den Kontakt und die Verbundenheit mit sich selbst wieder zu spüren. Sie werden sowohl diese einfach zu erlernenden, sehr wirksamen Techniken der Selbstregulation als auch unterstützende Umgebungen ken-