

Körperzustände – ABC (Alphabet von Empfindungsqualitäten)

A

abgegrenzt, abgetrennt (ev. nur bestimmte Zonen), abgenutzt, abwehrend, aggressiv (wie?), allergisch, alt, angenehm-unangenehm, angespannt, angetrieben, angstvoll, antriebslos, attraktiv, aufgedunsen, aufgewühlt*, ausgelaugt, ausgeruht, ausgetrocknet, atemlos, aufgewühlt, aufgeweckt, ausgepumpt,

B

bedürftig, bedrückt, behaglich, beklemmt, beweglich, beschwingt, blockiert, brennen(d),

C

D

disharmonisch, diffus, drückend, dünn, durcheinander, durstig,

E

ekstatisch, energievoll, energielos, eng, entspannt (körperlich), erotisch/erotisiert, erregt (wie?), explosiv, erschöpft (körperlich), einseitig, eklig, eingeschlafen, empfindlich, erschrocken, erstarrt, ewig,

F

fähig, fest, feucht, fragmentiert, fragil, fremd (wie in fremdem Körper), fröhlich, frei,

G

gebrechlich, gefangen, gefroren, gefoltert, geil, geladen, gelähmt, geniessend/genussvoll, geschmeidig, gierig, gschtartig, gepresst, gerädert, gesund, gespannt, (ab)geschlagen, geschunden, gross, grob, gut durchblutet (schlecht durchblutet),

H

harmonisch, hart, hastig, heiss (überhitzt), Herzklopfen, hingegeben, hungrig,

I,J

isoliert, juckend, jung,

K

kalt, koordiniert, klamm, klar, klein, knotig, kribbelig, kräftig, kraftlos, krank (wie?),

L

lahm, lebendig, leer, leicht, leichtfüssig, leuchtend, locker, luftig, lustvoll,

M

matt, müde, mulmig,

N

nebulös, nervös,

O

offen,

P

pochend, pulsierend (wie?),

Q

quer, quirlig,

R

rhythmisch, ruhig,

S

satt, selig/glücklich, sensibel (wie?), schläfrig, schlaff, schmerzhaft (wie?), , schockiert, schwer, schwindlig, schwammig, sicher, steif, stockend, stechend, stark, starr, strahlend, satt, spastisch (gelähmt), schwitzend, sinnlich, steif, still, stimmig (*v.a. als Kongruenz zw. einer angenehmen Körperempfindung und den momentanen Gefühlen, die zusammen in physisch spürbarer Harmonie sind, oft nach einer Behandlung wie Massage, Feldenkrais Shiatsu, Cranio-Sakral o. dgl.*)

T

taub, temperamentvoll, tot, träge, trocken,

U

übel (div. Übelkeitsgefühle), übermütig, überfressen, unbeweglich, ungeübt, ungeschickt, unkoordiniert, unruhig, unternehmungslustig, unter Druck, unwohl (wie genau?),

V

verbraucht, vergänglich, vergiftet, verletzt, vernachlässigt, verklemmt, verspannt, verkrampft, versehrt, versteinert, vital, Völlegefühl,

W

wach, wacklig, warm, weich, weit, widerspenstig, wohl, wohlig, Wonne, würgend, wütend*, wund,

Z

zappelig, zerrissen, zitternd, zugänglich (unzugänglich), zusammengedrückt, zusammengezogen, zurückgezogen,

Diese Aufzählung ist unvollständig ...

Verschiedene Körperzonen können sich gleichzeitig sehr verschieden anfühlen!

Es gibt statische Zustände und bewegte (Verhaltensqualitäten, wenn ich meinen Körper bewege, z.B. eine Tasse ergreife). Es gibt Empfindungen, die auch stark emotional eingefärbt sind (z.B.: wohlig) und solche, die eher mental akzentuiert sind (z.B.: zornig). Viele lassen sich nur in individuellen Bild-Worten präzise benennen: z.B. „*unruhig wie Ahasverus, der ewige Jude, der immer gehen muss*“.

Es gibt auch Körperzustände, die nicht in einem Wort oder Begriff gefasst werden können, weil sie physisch nicht so direkt körperlich greifbar sind, und doch im Körper sitzen und wahrnehmbar sind: Diese müssen sehr individuell in der momentanen Situation formuliert werden, z.B.: „*Ich spüre einen engen Ring im Bauch links, hinter*“.

dem Dickdarm-Bogen, unangenehme Spannung, zugleich Enge im Brustkasten und Hals, die damit verbunden sind, und die mir das Einatmen im Moment schwer machen."

* zu «aufgewühlt» oder «wütend»:

Dies sind körperliche Empfindungen, in denen Gefühle/Emotionen stecken, oft gerade verschiedene gleichzeitig, und die darin (bzw. darunter) identifiziert (d.h. gefühlt und einzeln benannt) werden können.