



DIE WIRKSCHAFFERINNEN

WEIL WIR
**KÖRPER-
 INTELLIGENZ**
 NUTZEN DÜRFEN

TEXT NICOLE HOBIGER-KLIMES,
 JASMIN REIF-MEDANI
 POWERED BY WIRKSCHAFFERINNEN.COM

FOTO FREEPIK

Moderne Neurobiologie bestätigt, was traditionelle Kulturen seit Jahrhunderten leben: *Berührung ist mehr als Nähe – sie ist Regulation, Erinnerung und Neubeginn zugleich.*

B

erührung ist Medizin – und wirkt tiefgreifend auf unser Nervensystem, wie die moderne Neurobiologie bestätigt. KinesiologInnen und Lomi Lomi Nui PraktikerInnen wie Susanne Maria Öhlschläger machen sich dieses uralte Wissen aus traditionellen Kulturen als Geheimrezept gegen Dauerstress im Alltag zunutze und laden uns ein, wieder im eigenen Körper anzukommen.

Es gibt Momente, in denen unser Körper mehr weiß als der Kopf: Ein Muskel, der sich unwillkürlich entspannt, ein Atemzug, der tiefer wird, ohne dass man das bewusst gesteuert hätte. Natürlich gilt dies auch im umgekehrten Fall, nämlich wenn wir gestresst und angespannt sind, unter Zeitdruck stehen oder viele Dinge gleichzeitig zu jonglieren versuchen.

Das Zauberwort heißt Körperintelligenz: Unser menschlicher Körper ist nicht einfach ein Instrument, das für unsere Zwecke zu funktionieren hat, sondern ein hochintelligentes System mit einem eigenen Körpergedächtnis und der Fähigkeit zur Selbstheilung.

In Hawaii geht es darum, einfach da zu sein, ohne Druck und Erwartung, und einander mit einer großen Portion Empathie zu begegnen.

SUSANNE MARIA ÖHLSCHLÄGER



DIE WISSENSCHAFT ZEIGT: BERÜHRUNG IST MEDIZIN
Der renommierte deutsche Neurowissenschaftler, Arzt für Innere Medizin und Psychiatrie, Psychotherapeut und Autor Dr. Joachim Bauer, beschreibt in seinen Arbeiten zur Neurobiologie der Beziehungen, wie tiefgreifend achtsame Berührung auf unser Nervensystem wirkt. Sie aktiviert das parasympathische System, jenen Teil unseres autonomen Nervensystems, der für Entspannung, Regeneration und innere Sicherheit zuständig ist. Damit ist Berührung weit mehr als ein angenehmes Erlebnis. Biochemisch betrachtet handelt es sich um ein Signal, das uns aus Anspannung zurück in die Entspannung führt und unserem Körper über das Gehirn eine Botschaft sendet: Du bist sicher, du bist nicht allein.

Forschungsergebnisse zeigen, dass achtsame, bewusste Berührung das Bindungshormon Oxytocin freisetzt, den Cortisolspiegel senkt und sogar Schmerzen lindern kann. Zugleich stärken Nähe und körperlicher Kontakt nachweislich das Immunsystem. Im Umgang mit Säuglingen und Kindern ist uns diese Wirkung bewusst. Doch auch ein gestresstes Nervensystem im Erwachsenenalter antwortet auf Berührung – durch Entspannung und Öffnung. Dieses Wissen über unsere Körperintelligenz wird in manchen Kulturen seit Generationen genutzt, so etwa in der traditionellen hawaiianischen Massageform Lomi Lomi Nui. Bereits lange bevor die Neurowissenschaft die Zusammenhänge detailliert erforschte und zu Papier brachte, war den Bewohnern von Hawaii bewusst, dass unser Körper mitdenkt. Oder wie es in der hawaiianischen Tradition beschrieben wird: Wir besitzen eine „Weisheit der Knochen“ (Wisdom of the bones).

ALOHA GEGEN LEISTUNGSDRUCK

Die Kinesiologin und Lomi Lomi Nui Praktikerin Susanne Maria Öhlschläger unterstützt Menschen mit vielfältigen Stresssymptomen mit diesem Wissen darüber, was Berührung auslösen kann. In der hawaiianischen Massagepraxis fand sie die perfekte Mischung, um dem Leistungsdruck unserer heutigen Zeit zu begegnen: Die Menschen aus dem Kopf in den Körper zu bringen – mit einer Methode, die Körper, Geist und Seele als Einheit begreift. „In unserer Gesellschaft soll der Körper nur mehr funktionieren, und dann auch noch einem nicht erreichbaren

Bild folgend optimiert werden - alles, wirklich alles ist mit Leistungsdruck verbunden“, sagt Susanne und erklärt das Aloha-Prinzip: „In der hawaiianischen Philosophie und damit der Lomi Lomi nui ist es wichtig, nicht zu erwarten und nichts zu wollen. Das Individuum entscheidet immer selbst. Wertfrei. Und dadurch ist eine erhöhte Wahrnehmung, ein tieferer Atem, ein Zugang zum eigenen Selbst begünstigt. Einfach da zu Sein. Ohne Druck und ohne Erwartung. Aber mit viel Empathie.“

KÖRPERINTELLIGENZ ALS SCHLÜSSEL

Körperintelligenz bedeutet auch, intuitiv zu spüren, was uns gut tut – und was nicht. Die AnwenderInnen von Lomi Lomi Nui machen sich die Fähigkeit unseres Körpers zunutze, auch unbewusste Themen in Sicherheit und Vertrauen sanft loszulassen. „Der Körper speichert nicht nur das aktuelle Erleben, auch Vergangenes“, erzählt Susanne Maria Öhlschläger. „Und auch die Gefühle dazu. Wenn der Körper Sicherheit und Vertrauen spürt, kann er auch unbewusste Themen sanft loslassen.“ Sie erinnert sich an eine Klientin, deren Arm und Schulter sich kaum bewegen ließen - jedoch ohne medizinischen Befund: „Die ganze Behandlung war eigentlich schon abgeschlossen. Dann kam der Impuls von ihr, die Schulter und den Arm nochmals zu machen, ihr sei gerade eingefallen, dass sie vor vielen Jahren beim Schaukeln gestürzt sei. Der Körper hatte erst durch die achtsame Berührung die Möglichkeit gefunden, die jahrzehntelang gespeicherte Erinnerung loszulassen und Heilung einzuleiten.“

WEICHHEIT IST STÄRKE

In einer Gesellschaft, die permanent Leistung fordert und Effizienz prämiert, klingt Weichheit beinahe revolutionär. Doch Muskeln, die loslassen können, tanken Kraft für die nächste Anspannung, und erfüllen unsere Bedürfnisse nach Ruhe, tiefer Entspannung und dem heilsamen, echten Ankommen in unserem Körper.

Das passt auch zur Botschaft, die uns Susanne mitgeben möchte: „Wenn ich es könnte, würde ich die Herzen der Menschen öffnen, damit sie kollektiv unterstützend füreinander da sind. Dann wäre die Welt hoffentlich friedlicher und der Planet würde liebevoller behandelt werden.“



SUSANNE MARIA ÖHLSCHLÄGER

Seit über 20 Jahren widmet sich Susanne der Arbeit mit dem Körper. Ihren Weg begann sie mit Kinesiologie und emotionalen Stressabbau-Methoden wie Three in One Concepts, vertiefte ihr Wissen durch Bachblüten- und weitere Blütenessenz-Systeme sowie Ausbildungen in Reiki und Klangarbeit. Parallel dazu entdeckte sie die Welt des ALOHA und der hawaiianischen Körperarbeit Lomi Lomi Nui und Lomi Lomi sowie Soul Body Fusion©.

www.finde-deine-spur.com



DIE AUTORINNEN UND WIRKSCHAFFERINNEN

Ing. Mag. Nicole Hobiger-Klimes ist Systemische Coachin, Keynote-Speakerin und Silence-Retreat-Leiterin. Sie ist lautstark für die Stille und inspiriert damit tausende Menschen. Selbstexperimente wie Dunkelretreats oder "Monk for a month"- Programme am Himalaya zeichnen sie aus.

www.nicolehobigerklimes.at

Mag. Jasmin Reif-Medani ist langjährige Wirtschaftsjournalistin und Texterin für Websites & Blogs, Mentaltrainerin, Achtsamkeits- und Selbstliebetrainerin. Ihr Podcast „Mental Love“ liefert Lösungen zum Tabuthema der unsichtbaren mentalen und emotionalen Belastung im Alltag - mit dem Fokus auf Mütter von Schulkindern.

www.jasminreifmedani.at/mental-love

PERSÖNLICHE WIRKIMPULSE

Von Nicole – Ankommen im eigenen Körper

Susanne Arbeit erinnert uns an etwas, das wir viel zu oft vergessen: Der Körper ist kein Werkzeug, das funktionieren soll, sondern ein Geschenk, das uns ermöglicht uns zu verwirklichen. Im Alltag beobachte ich immer wieder, wie viel Energie wir dafür aufwenden, den Körper entweder zu ignorieren oder zu optimieren. Wir denken uns durch das Leben, statt es zu spüren.

Meditation lehrt uns genau das, was Lomi Lomi verkörpert: Stille schaffen, um hören zu können, was da ist. Wenn wir innehalten – auch nur für einen Atemzug – entsteht Raum für das, was unser Körper schon weiß.

Wie wäre es, wenn du deinem Körper heute einfach zuhörst?

5 Impulse zum Innehalten:

1. Atme dreimal bewusst und lenke deine Sinne nach innen.
2. Frage dich morgens: Was wünscht sich mein Körper heute?
3. Gönn dir eine Pause ohne Inhalt – kein Podcast, kein Scrollen, nur Sein.
4. Erlaube dir, genug zu sein – genau so, wie du gerade bist.
5. Nimm wahr, wo du gerade Spannung hältst – und lass sie mit dem Ausatmen los.

Von Jasmin – Was der Körper denkt, glaubt unser Kopf

Die Tradition des Lomi Lomi Nui zeigt eindrücklich: Der Körper ist kein passiver Empfänger, sondern aktiver Mitgestalter unserer inneren Realität. Was wir fühlen, beeinflusst, wie wir denken. Und was wir denken, spiegelt sich in unserem Körper wider. Mentales Training beginnt deshalb nicht im Kopf, sondern im Erspüren.

In unserer Kultur haben wir gelernt, Signale des Körpers zu unterdrücken – aus Effizienz, Pflicht oder Gewohnheit. Doch wenn wir auf ihn hören, ist der Körper unser größter Verbündeter: Er zeigt, wann wir eine Grenze überschreiten, wann etwas stimmt – und wann nicht.

Wer seinen Körper versteht, versteht sich selbst besser.

5 Impulse für mehr Körper-Bewusstsein:

1. Prüfe vor einer Entscheidung: Wie fühlt sich diese Option in deinem Körper an?
2. Beobachte, wann dein Körper sich zusammenzieht und wann er sich öffnet.
3. Strecke dich morgens bewusst: Damit signalisierst du deinem Nervensystem deine Bereitschaft für den neuen Tag.
4. Erlaube dir Weichheit: Sie ist keine Schwäche, sondern deine größte Ressource.
5. Vertraue dem, was du spürst, denn dein Körper lügt nicht.

Tipp WirkschafferInnen-Event

COACHING FRÜHSTÜCK WIEN:

Genieße ein inspirierendes Kurzinterview mit ehemaligen ORF-Journalisten, 25-Minuten-Sessions mit unterschiedlichen Coaches und tue mit dem Ticketkauf etwas Gutes.

FR | 08. Mai 2026 | 09.00–12.00 Uhr

www.wirkschafferinnen.com/wirk-events