

Andrea Merle Schwörer

# Körperweisheit

Eine andere Sicht auf Krankheit, Heilung und ein freies Leben



Andrea Merle Schwörer

## **Körperweisheit**

Eine andere Sicht auf Krankheit, Heilung und ein freies Leben



**Andrea Merle Schwörer**

# **Körperweisheit**

**Eine andere Sicht auf Krankheit, Heilung  
und ein freies Leben**



# Impressum

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

© 2025 Andrea Merle Schwörer Alle Rechte vorbehalten.

**Gestaltung & Satz:** Andrea Merle Schwörer

**Website:** [www.die-myrrhophore.de](http://www.die-myrrhophore.de)

**Verlag:** BoD · Books in Demand GmbH, Überseering 33, 22297  
Hamburg, [bod@bod.de](mailto:bod@bod.de)

ISBN: 978-3-8192-9419-8

1. Auflage

**Druck:** Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273, 22763 Hamburg

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und  
andere Kommunikationsmittel, sowie des auszugsweisen  
Nachdrucks vorbehalten.

**Hinweis zur Sprache:** In diesem Buch wird bewusst die klassische  
deutsche Sprache gewählt, zur Ehre und zur Erinnerung an die, die  
vor uns waren und zum Geschenk an die, die nach uns kommen.

**Für unsere beste Freundin und unseren besten Freund – den  
Körper, der uns trägt.**



## Inhaltsverzeichnis

|                                                               |    |
|---------------------------------------------------------------|----|
| Denkschrift – Was allem vorausgeht .....                      | 11 |
| Vorwort .....                                                 | 15 |
| Kapitel 1 - Der Körper im Dienst .....                        | 19 |
| Kapitel 2 - Das Ideal vom reparierbaren Menschen .....        | 25 |
| Kapitel 3 - Wenn Symptome keine Fehler sind .....             | 29 |
| Kapitel 4 - Die trügerische Beruhigung schneller Deutungen... | 35 |
| Kapitel 5 - Der Körper als Prozess .....                      | 41 |
| Kapitel 6 - Wahrnehmen ohne einzugreifen .....                | 45 |
| Kapitel 7 - Der Körper spricht nicht in Sätzen .....          | 51 |
| Kapitel 8 - Zeit, Rhythmus und Geduld.....                    | 55 |
| Kapitel 9 - Wenn Beziehung beginnt .....                      | 59 |
| Kapitel 10 - Vertrauen ohne Garantie .....                    | 63 |
| Kapitel 11 - Grenzen als Sprache .....                        | 67 |
| Kapitel 12 - Mit dem Körper entscheiden .....                 | 71 |
| Kapitel 13 - Leben mit Ungewissheit.....                      | 75 |
| Kapitel 14 - Krankheit, Einschränkung und Würde.....          | 79 |
| Kapitel 15 - Arbeit, Leistung und Erschöpfung .....           | 83 |
| Kapitel 16 - Nähe, Sexualität und Rückzug.....                | 87 |
| Kapitel 17 - Der Körper und die Zeit des Lebens .....         | 91 |
| Kapitel 18 - Schuld, Verantwortung und Freiheit.....          | 95 |

|                                                       |     |
|-------------------------------------------------------|-----|
| Kapitel 19 - Der Körper als Heimat .....              | 99  |
| Kapitel 20 - Wenn nichts mehr getan werden muss ..... | 103 |
| Kapitel 21 - Eine andere Form von Heilung .....       | 107 |
| Kapitel 22 - Teilnahme am eigenen Leben.....          | 111 |
| Nachklang.....                                        | 117 |
| Danksagung .....                                      | 121 |
| Über die Autorin.....                                 | 123 |
| Rechtlicher Hinweis .....                             | 125 |
| Platz für Deine Gedanken: .....                       | 127 |





## Denkschrift – Was allem vorausgeht

Dieses Buch ist keine Anleitung. Es ist auch kein Methodenbuch, kein Werkzeugkasten, kein Ersatz für Wissen, Erfahrung oder fachkundige Begleitung. Es ist eine Denkschrift. Eine Denkschrift benennt etwas, das lange gewirkt hat, oft im Hintergrund, oft unausgesprochen, und das nun bewusst gemacht werden will. Sie erklärt nicht, was zu tun ist, sondern klärt, aus welcher Haltung heraus etwas geschieht. Sie räumt auf, bevor gehandelt wird. Sie bereitet den Boden, auf dem alles Weitere erst seine eigentliche Kraft entfalten kann. Dieses Buch richtet sich besonders an jene, die viel gelernt haben, an jene, die Werkzeuge kennen, Methoden beherrschen, Pflanzen, Düfte, Frequenzen, Rituale, Gesprächsformen, therapeutische Zugänge und heilkundliche Wege. Es richtet sich an Schülerinnen, Begleiterinnen, Therapeutinnen, Lehrende und an Menschen, die sich selbst schon lange begleiten. Gerade sie tragen oft mehr, als ihnen bewusst ist, nicht nur Wissen, sondern Verantwortung, nicht nur Erfahrung, sondern Erwartung – an sich selbst und an das, was wirken soll. Viele Jahre lang habe ich gelehrt, wie man etwas tut, wie man begleitet, wie man unterstützt, wie man mit Pflanzen arbeitet, mit Düften, mit inneren Bildern, mit Körperwissen, mit seelischen Prozessen. All das ist nicht falsch geworden. Im Gegenteil, es ist kostbar. Und doch zeigt sich – gerade jetzt, gerade in dieser Zeit – etwas, das davor liegen muss. Denn jede Methode, so fein sie auch ist, wirkt immer aus einer Haltung heraus, und diese Haltung entscheidet oft mehr als die Technik

selbst. Solange ein Mensch innerlich gegen sich arbeitet, werden auch die besten Mittel Teil dieses inneren Kampfes. Sie werden eingesetzt, um zu reparieren, zu verbessern, zu beschleunigen oder zu beheben. Dann stehen selbst Pflanzen, Düfte oder Rituale unter einem Auftrag. Sie sollen etwas leisten. Dieses Buch hält genau hier inne. Es fragt nicht, was man noch tun kann, sondern aus welcher Beziehung heraus überhaupt gehandelt wird. Diese Denkschrift ist das Davor, das, was selten gelehrt wird, weil es sich nicht in Techniken fassen lässt, das, was oft übersprungen wird, weil es keine schnellen Ergebnisse verspricht, und doch ist es der Boden, auf dem alles Weitere erst wirklich tragen kann. Hier wird nichts weggenommen, hier wird etwas entlastet. Wer dieses Buch liest, wird vielleicht zunächst irritiert sein, weil es nichts fordert, weil es nichts verspricht, weil es nichts optimiert. Und gerade darin liegt seine Kraft. Denn wenn der innere Druck nachlässt, wenn der Körper nicht mehr als Problem betrachtet wird, wenn Beziehung vor Intervention tritt, dann verändern sich auch alle Mittel. Pflanzen werden nicht mehr benutzt, sondern ihnen begegnet. Düfte werden nicht mehr eingesetzt, sondern eingeladen. Rituale werden nicht mehr vollzogen, sondern getragen. Begleitung wird nicht mehr gemacht, sondern gehalten. Dieses Buch ersetzt kein Wissen. Es verankert es. Es ist kein Gegenentwurf zu Heilkunst, Naturheilkunde oder therapeutischer Arbeit. Es ist ihre Grundlage, ihr stiller Untergrund, ihr fehlendes Bindeglied. Vielleicht kommt dieses Buch genau jetzt, weil vieles gelernt wurde und nun etwas anderes reifen darf. Nicht mehr höher, schneller, weiter, sondern tiefer, ehrlicher, beziehungsfähiger. Wer nach der

Lektüre zu Pflanzen greift, wird es anders tun. Wer mit Menschen arbeitet, wird anders hören. Wer sich selbst begleitet, wird weniger kämpfen. Das ist genug. Alles Weitere darf daraus wachsen.



## Vorwort

Wenn dieses Buch etwas bewirken soll, dann dies: dass der Körper nicht länger als Gegner betrachtet wird. Nicht als Hindernis, nicht als etwas, das funktionieren oder „mitspielen“ muss, um akzeptiert zu werden, sondern als der verlässlichste Freund, den ein Mensch hat, auch dann, wenn er unbequem wird, laut, schmerzhaft oder widerspenstig erscheint. Viele Menschen leben in einem stillen, dauerhaften Konflikt mit ihrem Körper. Sie halten ihn für zu langsam, zu krank, zu empfindlich, zu laut, zu alt oder zu wenig leistungsfähig. Sie sprechen über ihn, als wäre er ein schlecht gewartetes Gerät, das optimiert, diszipliniert und korrigiert werden müsse, und wundern sich, dass genau dieser Körper irgendwann nicht mehr mitmacht. Was dabei oft übersehen wird: Der Körper hat nie aufgehört, für den Menschen zu arbeiten. Auch dort, wo er zu versagen scheint, ist er aktiv, regulierend, schützend. Er reagiert nicht aus Bosheit und nicht aus Schwäche, sondern aus Intelligenz, einer Intelligenz, die älter ist als jedes Konzept von Selbstverbesserung. Vielleicht ist es an der Zeit, eine unbequeme Wahrheit auszusprechen: Nicht der Körper ist das Problem, sondern der permanente innere Druck. Der ständige Versuch, anders zu sein, besser, funktionaler, jünger, belastbarer. Diese innere Anspannung, oft kaum bewusst, wirkt wie ein feiner Dauerstress. Sie zieht sich durch Gedanken, Muskeln und Gesichtszüge. Sie macht hart. Und sie macht müde, nicht nur seelisch, sondern sichtbar. Stress lässt altern, nicht nur biologisch, sondern im Ausdruck. Angestrengte Gesichter

verlieren ihre Weichheit, künstlich kontrollierte Körper ihre Anmut. Schönheit hat weniger mit Jugend zu tun als mit Entspannung im eigenen Sein. Ein Körper, der nicht bekämpft wird, darf sich zeigen, und das wirkt, ganz unabhängig von Normen. Dieses Buch will keine neuen Regeln aufstellen. Es will nicht sagen, wie man sein soll. Es will vielmehr etwas beenden: die Selbstverleugnung, den inneren Kampf, den Glauben, man müsse sich erst reparieren, um würdig zu sein. Der Körper braucht keine ständige Verbesserung, er braucht Beziehung, nicht im sentimental Sinn, sondern im ehrlichen. Beziehung bedeutet, zuzuhören, ohne sofort zu deuten, wahrzunehmen, ohne zu bewerten, zu respektieren, auch dann, wenn man nicht versteht. Wenn Wut auf den eigenen Körper da ist, und die gibt es oft, dann ist sie nicht falsch, aber sie darf gehört werden, statt unbemerkt das Innere zu vergiften. Ablehnung bindet Energie, Annahme setzt sie frei, nicht magisch und nicht plötzlich, sondern schrittweise, still. Vielleicht geschieht das eigentliche Wunder genau hier, wenn der Kampf aufhört, wenn der Körper nicht länger gezwungen wird, ein Ideal zu erfüllen, wenn ein Mensch aufhört, sich selbst ständig zu überholen. Dieses Buch möchte keinen Zustand versprechen. Es möchte einen Haltungswechsel ermöglichen, weg vom Machen, hin zum Sein, weg von der Kontrolle, hin zur Kooperation, weg von der Frage, was nicht stimmt, hin zu der leisen, tragenden Frage, was trägt, selbst jetzt. Wenn ein Mensch nach der Lektüre spürt, dass er sich nicht mehr gegen sich selbst stellen muss, dann hat dieses Buch genug getan. Von hier aus lässt sich weitergehen, vielleicht zu der Frage, was sich im Leben verändert, wenn der Körper nicht länger bekämpft

wird, oder wie sich ein Alltag anfühlt, der nicht von Selbstoptimierung regiert wird, sondern von echter und inniger Beziehung.



# Kapitel 1 - Der Körper im Dienst

Warum wir gelernt haben, uns selbst zu übergehen

Der Körper ist für viele Menschen kein Ort von Selbstverständlichkeit, sondern etwas, das genutzt, verwaltet und funktional gehalten wird. Diese Haltung entsteht nicht aus Gleichgültigkeit gegenüber dem eigenen Leib, sondern entwickelt sich früh und folgerichtig aus den Bedingungen menschlicher Entwicklung. Ein Kind kommt nicht als autonomes Wesen zur Welt, sondern als zutiefst abhängiges. Es braucht Schutz, Resonanz, Zuwendung und Orientierung, um sich überhaupt regulieren zu können. In diesem frühen Beziehungsraum lernt es sehr schnell, was möglich ist und was nicht, was gesehen wird und was besser zurückgestellt wird. Körperliche Signale wie Müdigkeit, Hunger, Überforderung, Rückzug oder Schmerz treffen nicht immer auf ein Gegenüber, das sie aufnehmen kann. Nicht, weil diese Signale unwichtig wären, sondern weil Eltern selbst unter Druck stehen, erschöpft sind, funktionieren müssen oder den Zugang zu ihrer eigenen Körperwahrnehmung verloren haben. Das Kind reagiert darauf nicht mit Widerstand, sondern mit Anpassung. Es lernt, dass Verbindung Vorrang hat. Und es lernt, dass der eigene Körper reguliert werden muss, um diese Verbindung nicht zu gefährden.

## **Anpassung als Entwicklungsleistung**

Aus entwicklungspsychologischer Sicht ist diese frühe Selbstregulation eine hochkomplexe Leistung. Der menschliche Organismus ist auf Beziehung ausgerichtet, nicht auf Selbstverwirklichung. Bindung ist das primäre Bedürfnis. Ein Kind kann es sich nicht leisten, dauerhaft auf körperlichen Impulsen zu bestehen, wenn diese das Beziehungssystem destabilisieren. Also übernimmt der Körper eine dienende Funktion. Er hält Spannung, er dämpft Impulse, er bleibt verfügbar. Er passt sich an den äußeren Rhythmus an, auch wenn dieser dem inneren widerspricht. Diese Anpassung ist kein Zeichen von Schwäche, sondern Ausdruck von Intelligenz. Der Körper organisiert Überleben, indem er sich selbst zurücknimmt. Viele der später bewunderten Eigenschaften wie Durchhaltevermögen, Verantwortungsgefühl, Leistungsfähigkeit oder emotionale Kontrolle haben hier ihren Ursprung. Sie sind das Ergebnis einer frühen Fähigkeit, sich zu regulieren, um Teil eines größeren Ganzen zu bleiben.

## **Wie Funktionieren zur inneren Norm wird**

Was in der Kindheit notwendig war, wird mit der Zeit zur Selbstverständlichkeit. Die Haltung, sich zusammenzunehmen, durchzuhalten und weiterzumachen, wird nicht mehr als Strategie erkannt, sondern als Identität. Der Mensch erlebt sich als jemand, der funktioniert. Der Körper wird zum Instrument, das Erwartungen erfüllt, Aufgaben trägt und Ziele ermöglicht. Wahrnehmung tritt hinter Leistung zurück. Körperliche Signale

### Dieses Buch ist eine Denkschrift.

Es richtet sich an Menschen, die spüren, dass der gängige Umgang mit Körper, Krankheit und Heilung zu kurz greift. Nicht, weil Methoden fehlen, sondern weil eine innere Grundlage verloren gegangen ist. Der Körper wird beobachtet, erklärt, korrigiert oder optimiert, selten jedoch als lebendiges Gegenüber ernst genommen.

Körperweisheit stellt keine neuen Techniken vor. Es gibt keine Rezepte, keine schnellen Lösungen und keine Versprechen. Stattdessen lädt dieses Buch zu einer grundlegenden Haltungsveränderung ein. Es führt zurück zu einer Beziehung mit dem eigenen Körper, die nicht auf Kontrolle, Deutung oder Reparatur beruht, sondern auf Wahrnehmung, Respekt und Verlässlichkeit.

Die Autorin zeigt, wie sehr moderne Vorstellungen von Gesundheit, Selbstoptimierung und Verantwortung den inneren Druck erhöhen und den Körper in eine Rolle drängen, die ihm nicht entspricht. Symptome werden nicht als Fehler gelesen, Heilung nicht als Rückkehr definiert, Ganzsein nicht an Gesundheit gekoppelt. Der Körper erscheint hier als lebendiger Prozess, als Träger von Erfahrung, als Mitspieler des Lebens.

Dieses Buch ist das Davor.

Es schafft den Boden, auf dem jede fachkundige Begleitung, jede therapeutische Arbeit und jeder bewusste Einsatz von Pflanzen, Düften und anderen Helferinnen erst wirklich wirksam werden kann. Ohne diese innere Grundlage bleiben selbst die besten Methoden oft spannungsvoll oder erschöpfend.

Körperweisheit richtet sich an Leserinnen und Leser, die bereit sind, Verantwortung nicht mit Schuld zu verwechseln, Heilung nicht zu fordern und dem Leben wieder Antwortfähigkeit zuzutrauen. Es ist ein Buch für Menschen, die nicht mehr gegen ihren Körper arbeiten wollen, sondern mit ihm leben.

Ein stilles, klares Werk über Würde, Beziehung und ein freies Leben im eigenen Leib.



Andrea Merle Schwörer ist Heilpraktikerin, Mentorin und Autorin mit über 35 Jahren Praxiserfahrung. In ihrer Arbeit verbindet sie naturheilkundliches Wissen, Pflanzenkunde, Aromatherapie und seelische Begleitung. Ihre Bücher laden zu einem vertieften Verständnis von Körper, Heilung und innerer Freiheit ein.

