

SCORPIO
We Change the World

LEA STELLMACH

Stark im Leben, geborgen im Sein



Über den Körper zu sich selbst finden

SCORPIO
We Change the World

Inhalt

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen die Autorin und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier beschriebenen Methoden ergeben. Bitte nehmen Sie bei ernsthaften Beschwerden immer professionelle Diagnose und Therapie durch ärztliche oder psychotherapeutische Hilfe in Anspruch.



Vollständige Taschenbuchausgabe 2022
© 2018 der Originalausgabe Trinity (jetzt Scorpio Verlag),
ein Imprint der Europa Verlage GmbH, München
Logoentwurf: Hauptmann und Kompanie, Zürich
Umschlaggestaltung: Danai Afrati
Lektorat: Andrea Löhndorf
Layout & Satz: Robert Gigler
Druck & Bindung: Pustet, Regensburg
ISBN 978-3-95803-451-8
Alle Rechte vorbehalten.
www.scorpio-verlag.de

Vorwort von Franz Alt
Der Schlüssel liegt in uns 10

Einführung 12

Teil eins: Schlüssel zur Ganzheit 23

Verlust und Lebenskampf 24

Der erste Schlüssel: Das Bewusstsein entwickeln 33
Übung 1: Die innere Instanz fühlen 34

Der zweite Schlüssel: Der Körper als Datenspeicher
unserer Geschichte 38
Übung 2: Unbewusste Überzeugungen aufdecken 45

Der dritte Schlüssel: Innerlich frei werden durch den
bewussten Atem 53
Übung 3: Den Atem wahrnehmen 56

Übung 4: Den Atem vertiefen 59

Übung 5: Im Körper atmen und durchlässiger werden 64

Die energetische Grundlage innerer Befreiung 68

Übung 6: Den Jogging-Atem aktivieren 84

Teil zwei: Ganzheit braucht eine Adresse – zu Hause im Körper 93

Der vierte Schlüssel: Die innere Achse als Lebenszentrum 94

Übung 7: Der Achsenatem 102

Der fünfte Schlüssel: Innerhalb der Energiefeldgrenze sicher
und geborgen sein 110

Übung 8: Der richtige Sitz 112

Übung 9a: Den Atemraum kennenlernen 113

Übung 9b: Die Energiefeldgrenze festlegen 113

Übung 10: Die Energiefeldgrenze im Alltag 122

Wer kämpft, hat (sich) schon verloren: Vom Lebenskampf
zum Leben 130

Übung 11: Sich der Bewegung der Energie bewusst werden 133

Warum wir nicht kämpfen müssen: Sich einsetzen, um
zu gewinnen 148

*Übung 12: Innerhalb der Wohlfühlgrenze
unabhängig werden* 162

Teil drei: Die Trennung überwinden 167

Die Sache mit der Leere 168

Übung 13: Reflexion 169

Wie sich unser »Ich« gebildet hat 177

*Übung 14: Den Achsenatem in unruhigen Momenten
einsetzen* 180

Übung 15: Ganz da sein 191

Die grundlegende Erfahrung unserer Existenz 199

Übung 16: Der körperliche Ort des »Ich bin« 202

Die Persönlichkeit und das wahre Wesen 216

Übung 17: Die Information atmen 220

Unser wirklicher Gegner 227

Übung 18: Die Energiefeldgrenze wiederherstellen 236

Das kleine Beben: Unserem wahren Wesen begegnen 245

Übung 19: Der Gewebeatem 262

Teil vier: Stark im Leben 267

Seien Sie anwesend im eigenen Leben! 268

Übung 20: Der BAG-Zustand im Alltag 270

Übung 21: Sich selbst Erlaubnis geben 272

Übung 22: Den Startpunkt-Reflex wahrnehmen 284

Die Widerstände aufdecken, die uns verhindern 294
Übung 23: Den inneren Kleinmacher entkräften 304

Frei fließende Energien der *Ganzheit* 307
Übung 24: Im BAG-Zustand entspannen 308

Der Schatz in der Tiefe: Rückverbindung mit dem
wahren Sein 318
Übung 25: Im BAG-Zustand das Herz ausdehnen 318

**Teil fünf: Der kleine Reiseführer für Ihren Weg
zur *Ganzheit*** 333

Danksagung 343
Anmerkungen 346
Das Institut für Psychoenergetik
und persönliche Entwicklung 348
Über die Autorin 350

*Mein großer Dank gilt den wunderbaren Menschen,
die seit vielen Jahren zusammen
mit mir dem inneren Weg zur Ganzheit folgen.*

*Ihre Erfahrungen haben mich viel gelehrt und sind
für die hier vorgestellte Praxis von unschätzbarem Wert.*

Vorwort

Der Schlüssel liegt in uns

Viele Menschen spüren, dass sie im Laufe ihrer Kindheit und durch ihre Erziehung etwas verloren haben. Vom einst ursprünglichen und natürlichen Zustand kam etwas abhanden. Diesen Ur-Zustand empfinden wir als *Ganzheit* und sehnen uns danach zurück. Wie aber geht es zurück? Wie werden wir stark im Leben und geborgen im Sein?

Lea Stellmach ist Medizinerin und Körperpsychotherapeutin, Energieheilerin und spirituelle Lehrerin. Vielleicht kann sie deshalb eine hilfreiche Brücke schlagen zwischen unserer spirituellen Erfahrungswelt und unserem Alltag auf der Suche nach *Ganzheit*. Ihre Übungen vermitteln Impulse, um wieder in Berührung mit unserem ursprünglichen Selbst zu kommen. Dabei finden wir durch tiefes Atmen und Meditation Kräfte, die uns helfen, unser Leben selbst zu bestimmen. Und wir erleben beglückt, dass echte Liebe, wahrer Frieden und tiefe Gerechtigkeit nur von innen kommen können. Innen wie außen!

Die Lehre dieses ganzheitlichen Buches: Den Schlüssel zur Verwandlung und Rückführung in unsere *Ganzheit* finden wir nur in uns selbst. Der Schlüssel ist unser Körper. Hier liegt auch der Weg zur *Ganzheit*.

Stark im Leben, geborgen im Sein kann uns einen strahlenden Zugang zur Wesensessenz unserer Persönlichkeit schenken.

»Wer sucht, der findet«, »Wer anklopft, dem wird aufgetan«, hat Jesus schon vor 2000 Jahren gesagt. Das bedeutet auch: Wer krampfhaft sucht, kann nicht finden. Wer gar nicht sucht, kann auch nicht finden. Wer aber offen ist und weit wie der Horizont, der wird empfangen: Lebensfreude und Liebe, Klarheit und Wahrheit, Empathie und Achtsamkeit.

Ein Buch für Suchende, dem ich viele Leserinnen und Leser wünsche – und Lust auf Zukunft aus der Perspektive der *Ganzheit*. Bleiben Sie erneuerbar, werden Sie gelassen und entspannt.

Franz Alt

Einführung

Es ist mir eine Freude, liebe Leserin und lieber Leser, in diesem Buch etwas Besonderes mit Ihnen zu teilen. Es handelt sich um das Wesentliche, das ich auf meinem bisherigen Lebensweg in mir gefunden habe. Ich möchte mit Ihnen teilen, was sich mir in vielen Jahren meiner inneren Reise erschlossen und offenbart hat. In diesem Buch möchte ich Ihnen zeigen und zugänglich machen, welche große Kraft in uns allen wohnt und welche innere Fülle Sie in Ihrer Tiefe erfahren können.

Wenn ich den Alltag der Menschen unserer Kultur betrachte, nimmt es in meinen Augen überhand, dass sie sich gestresst, getrieben und unzufrieden fühlen. Es fällt mir auf, wie viele Menschen ihr tägliches Leben leben, ohne sich selbst wahrzunehmen. Kommen sie irgendwann doch einmal zur Ruhe, fühlen sie sich nervös, angespannt und verausgabt. Auch wenn sie eigentlich abschalten könnten, entspannen sie sich zu wenig und spüren sich selbst kaum. Die alltäglichen Probleme scheinen sich zu häufen und die Umstände schwieriger zu werden. Seelisch erlebe ich viele Menschen unerfüllt und unausgeglichen: Sie funktionieren. Tief in sich aber haben sie Angst. Was scheinbar bleibt, ist der tägliche Kampf. Manchen Menschen kommt sogar der Sinn abhanden. Die

Frage des »Wozu« drängt sich auf: Wozu hektiken wir herum? Warum fehlt uns die Ruhe? Weshalb der ganze Stress? Was soll das Hamsterrad? Das Kämpfen? Wo führt das alles hin?

In diesem Buch möchte ich Ihnen meine Antwort darauf geben. Aus der Antwort entfaltet sich eine Alternative. Was ich Ihnen aus meiner Einsicht vermitteln möchte, ist nämlich, dass Sie etwas verloren haben. Tatsächlich ist es so: Etwas Wesentliches ist Ihnen abhandengekommen. Etwas, worum Sie wahrscheinlich gar nicht mehr wissen. Aber unbewusst empfinden Sie den Verlust. Die meisten Menschen sind daher nach irgendetwas auf der Suche. Und vielleicht ist ihnen sogar das nicht einmal mehr bewusst.

Was wir Menschen in dieser Zeit und dieser Kultur verloren haben, hat mit einem inneren Raum, mit einem Zustand zu tun. Dieser Zustand ist uns angeboren und natürlich. Wenn wir ihn wiederfinden, begreifen wir ihn sofort. Aber wir sind davon abgeschnitten worden. Wir haben diesen Zustand und damit uns selbst verloren. Das, was wir verloren haben, suchen wir seitdem in der Außenwelt. »Es muss doch möglich sein, das zu bekommen, was ich so dringend brauche«, denken wir. Und wenn wir überhaupt noch dazu in der Lage sind, strengen wir uns noch ein wenig mehr an.

In diesem Buch werde ich Ihnen nicht nur verdeutlichen, dass Sie etwas verloren haben und was genau es ist, das Sie verloren haben, ich werde Ihnen auch verständlich machen, dass es genau dieser Verlust ist, der für die ganze Mühsal verantwortlich ist. Dann werden Sie mich vielleicht fragen, was Sie dagegen tun können. Und ob und wie es Ihnen möglich wäre, das Verlorene wiederzufinden und an Ihren inneren Reichtum anzudocken. Genau das, liebe Leserin und lieber Leser, möchte ich Ihnen in diesem Buch zeigen. Zuallererst müssen Sie dafür natürlich am

richtigen Ort suchen. Sie erfahren deshalb, wie Sie zu sich selbst zurückkehren und Ihr inneres Zuhause wieder bewohnen können, denn Veränderung braucht eine Adresse. Erst wenn Sie ganz zu Hause angekommen sind, finden Sie in Ihrem Inneren die Türen, um sich mehr auf Ihre Tiefe einzulassen und hier Ihre Schätze zu finden.

Anhand vieler Fallbeispiele werde ich Ihnen sichtbar machen, dass tief in unserer inneren Welt ein Reichtum verborgen liegt. Denn das, was in unserem Inneren auf uns wartet, ist nichts weniger als ein Zustand von Ganz-Sein.

In Wahrheit fehlt uns nämlich nichts, wir sind vollständig. Alles, was wir für dieses Leben brauchen, ist tief in uns schon vorhanden. Unsere Gaben sind tatsächlich nur verschüttet. Aber alle Ressourcen und die innere Fülle sind in uns angelegt und warten auf uns. Auf einer tieferen Ebene von uns selbst sind wir ganz.

Wie aber können wir unser Ganz-Sein wiederentdecken? Wie können wir dorthin finden? Es geht um einen Rückweg, um eine Reise. Es ist eine innere Reise, eine Lebensausrichtung. Diese Lebensausrichtung, die sich mir über die Jahre meiner inneren Reise offenbart hat, möchte ich Ihnen hier vorstellen.

Mithilfe von praktischen Übungen werde ich Ihnen hierfür die Schlüssel an die Hand geben. Die fünf Schlüssel stellen Grundelemente dar, um uns wieder mit uns selbst zu verbinden. So können wir im Leben ein inneres Zentrum haben und im Körper sicher und stark in der Welt sein. Das Verständnis der Schlüssel ist unverzichtbar, um in den Zustand von *Ganzheit* langsam hineinzuwachsen. Wenn Sie im vierten Teil alle Schlüssel zu einem einheitlichen Erfahrungszustand zusammensetzen, wissen Sie aus Ihrer eigenen direkten Erfahrung, was es genau bedeutet, wieder ganz mit sich selbst verbunden zu sein. Und wie anders sich Ihr Dasein plötzlich anfühlt. Dann kennen Sie den Weg.

Auf dem Rückweg zur *Ganzheit* entfalten sich wunderbarerweise Ihre inneren Ressourcen: Ab dem zweiten Teil erfahren Sie, wie Präsenz und Lebendigkeit in Ihnen wachsen und Ihnen ein größeres Potenzial Ihrer selbst zugänglich wird. Aber das ist noch nicht alles. Denn Sie nähern sich dem Verständnis von *Ganzheit* an. Die vielen Reichtümer dieser inneren Erfahrungswelt werden sich Ihnen in ihrer eigenen Weise langsam eröffnen. Bis dahin fühlen Sie sich mit sich zunehmend wohler. Sie fühlen sich mehr angenommen und nehmen sich selbst mehr an. Sie sind erfüllt. Sie empfinden mehr Geborgenheit. Und vielleicht wird *Ganzheit* sich Ihnen unerwartet offenbaren und ihre wunderbaren Geheimnisse enthüllen.

Wie alles begann

Wie meine Entdeckungsreise in die inneren Welten anfang? Das möchte ich Ihnen jetzt kurz erzählen.

Meine innere Reise begann, als ich 26 Jahre alt war und eines Tages Gott verlor. An einem heiteren Morgen wachte ich auf und hatte eine erschütternde Erkenntnis. Nichts Außergewöhnliches war diesem Moment vorausgegangen, in dem ich auf einmal unwiderruflich wusste, dass es Gott so, wie ich bis zu diesem Tag an ihn geglaubt hatte, nicht gab. Es war ein Schock. Meine festgefügte seelische Welt brach ziemlich zusammen. Erschrocken erkannte ich, dass ich ganz allein und auf mich gestellt war. Dass mein seelischer Halt sich als Illusion erwiesen hatte. Plötzlich sah ich keine richtige Perspektive mehr. Der Sinn? Welchen Sinn sollte es geben? Wofür war alles gut, wozu all die Mühen, die Leistung, die Anstrengung? Wenn am Ende doch alles vorbei sein würde?

Es war ein ziemlicher Bruch in meinem Leben. Ich glaube, so geht es vielen Menschen, die etwas verlieren, was ihnen bisher

einen Sinn oder eine Grundlage gegeben hat: einen geliebten Partner, einen Arbeitsplatz, mit dem sie sich identifiziert haben, oder das Vertrauen in jemanden, der sie enttäuscht und betrogen hat. Plötzlich ist der Sinn weg. Die Hoffnung hört auf. Leere. Sinnlosigkeit.

Das ist heftig, nicht wahr?

Aber genau so erging es mir, und ich kann nicht behaupten, dass diese Krise schnell überwunden war. Nur: Zu diesem Zeitpunkt begann mein innerer Weg. Viele Jahre ist das nun her, und heute bin ich dankbar, dass es damals dazu gekommen ist. Denn aus dieser schwierigen Krise ist mein innerer Weg zur *Ganzheit* hervorgegangen, den ich seit dem Jahr 2002 auch unterrichte. Auf diesem Weg habe ich in mein inneres Zuhause gefunden. Langsam wurde ich durchlässiger für die tiefer liegende Wahrheit, die in mir so wie in allen Menschen lebt: dass ich ganz mit mir verbunden und an das große Ganze angeschlossen bin. Es war die *Ganzheit* selbst, die mir gezeigt hat, wie ich mich immer tiefer befreien und mit mir selbst wieder verbinden konnte, um mein ursprüngliches wahres Wesen wiederzufinden und es in der Welt auszudrücken. Und das Wunder geschah, dass die *Ganzheit* mir das Göttliche auf neue Weise gezeigt hat.

Auf meinem persönlichen Lebensweg durchlief ich viele Stationen. Es gab weitere innere und auch äußere Umbrüche, und es war ein langer Weg für mich, bis ich heute als Energieheilerin und spirituelle Lehrerin zu Ihnen spreche.

Ich komme aus einer Arzt- und Professorenfamilie, und meine Eltern haben sich sehr dafür eingesetzt, mir eine klassische Ausbildung mitzugeben. Ich besuchte in Berlin, wo ich aufwuchs, ein humanistisches Gymnasium und bekam jede Woche zehn Stunden lang Latein und Altgriechisch eingetrichtert, wobei ich die alten Sprachen sogar ziemlich gern mochte.

Nach meinem Abitur studierte ich Zahnheilkunde und promovierte in einem allgemein-chirurgischen Fach. Ich erforschte einen seltenen und komplizierten Tumor in der Halsschlagader. Nach meinem Ausflug in die Welt der Chirurgie entschied ich mich für eine Facharzt-Ausbildung für Kieferorthopädie, da die Kieferorthopäden sich dem Wachstum und der Entwicklung der Kiefer und des Gesichts widmen und diese Spezialisierung mich am meisten anzog.

Im Rückblick fasziniert es mich immer wieder neu, zu erkennen, wie meine Seele schon damals ihre Führung in meinem Leben manifestiert und mich gelenkt hat. Denn es sollte später für mich tatsächlich um Wachstum und Entwicklung gehen, allerdings nicht auf der Ebene des Knochenwachstums, mit dem sich die Kieferorthopäden beschäftigen. Ich hatte schon eine Oberarzt-Stelle zugesagt bekommen, um mich an einer deutschen Hochschule im Fachbereich Kieferorthopädie zu habilitieren – als Tochter eines Professors für Chirurgie erschien mir das ganz selbstverständlich –, als sich etwas ereignete, wovon ich später im Buch noch ausführlicher berichten werde, und es zum ersten Umbruch in meiner bis dahin glatten Laufbahn kam. Zehn Jahre arbeitete ich daraufhin in meiner eigenen kieferorthopädischen Praxis, und dann änderte sich plötzlich wieder alles: Innerhalb weniger Monate stand ich ohne meine gut gehende Praxis und ohne meine bisherige Lebensperspektive da und wusste noch nicht einmal, wie ich meinen Weg weitergehen sollte.

Im Nachhinein ist mir sonnenklar, dass ich in Wahrheit dem Ruf meiner Seele gefolgt bin und dass es nur so geschehen konnte. Vielleicht befanden Sie sich, liebe Leserin und lieber Leser, schon einmal in einer ähnlichen Umbruchsituation und können bestätigen, dass man, während man mitten in der Veränderung steckt, keineswegs klarsieht. Für mich war es besonders schwierig, da ich

wissenschaftlich und rational geprägt war und die Möglichkeit, dem Ruf meiner Seele zu folgen, für mich im praktischen Alltag keinerlei Bedeutung zu haben schien. Heute bin ich tief in der Materie von Wachstum und Entwicklung angekommen, aber jetzt geht es in meinem Leben um das Wachstum der Seele.

So ist es gekommen, dass seit dieser Zeit viele wunderbare Menschen mit mir zusammen auf der Entdeckungsreise in ihre inneren Welten sind. Ihre Erfahrungen sind es, die mir gezeigt haben, dass es für uns alle möglich ist, den Weg zur *Ganzheit* als innere Befreiung zu leben und der Sehnsucht unseres Herzens nach einer tieferen Wahrheit zu folgen, bis wir uns mit der Größe, der Weite und unendlichen Liebe der *Ganzheit* wieder verbunden fühlen können.

Unser inneres Leben wiederentdecken

Wenn wir uns bei unserer Suche nach dem Sinn auf das Abenteuer des inneren Weges zur *Ganzheit* wirklich einlassen, kann etwas Magisches geschehen: Das, was wir in uns berühren und entdecken können, ist nichts weniger als die besondere Erfahrung, ganz und wirklich lebendig zu sein. Der Mythenforscher Joseph Campbell wusste darum und brachte es in folgendem Satz auf den Punkt:

Die Leute sagen, dass wir alle nach einem Sinn des Lebens suchen. Ich glaube nicht, dass es das ist, was wir wirklich suchen. Ich glaube, was wir suchen, ist eine Erfahrung des Lebendigseins, sodass unsere Lebenserfahrungen auf der rein physischen Ebene in unserem Innersten nachschwingen und wir die Lust, lebendig zu sein, tatsächlich empfinden.¹

Dieser Satz von Campbell hat mich als Lebensmotto begleitet. Aber als es dazu kam, dass ich die Erfahrung des lebendigen Seins tatsächlich körperlich spüren konnte, da verstand ich, dass ich davor gar nichts begriffen hatte. Denn verstehen bedeutet, etwas direkt zu *er-leben*. Und das geschieht durch den Körper.

Wenn ich hier also sage, ich habe etwas gefunden, dann hat es mit einem Ankommen zu tun. Mit dem körperlichen Ankommen im lebendigen Dasein. Ganz einfach. Ganz tief.

In diesem Buch werde ich Sie auf eine innere Reise mitnehmen, die Ihr Verständnis für den Raum der *Ganzheit* oder des Seins entwickelt und die, wenn wir Glück haben, sogar eine Erinnerung in Ihnen wachruft. Vor allem aber werde ich Ihnen vermitteln, was Sie in sich finden können, wenn Sie sich auf das Abenteuer des inneren Weges zur *Ganzheit* einlassen. Denn auch wenn ich Ihnen einen Leitfaden, einen Reiseführer an die Hand gebe, handelt es sich um ein Abenteuer.

Und Ihr Leben ist der Hauptakteur.

Von manchen meiner Teilnehmer kenne ich es, dass sie grundsätzlich Zweifel oder Misstrauen hegen oder vielleicht sogar denken, anderen sei es zwar gegeben, sich zu entwickeln, ihnen selbst aber nicht. Falls sich auch in Ihnen ähnliche Gefühle regen sollten, möchte ich Ihnen Mut machen. Da Sie einen Körper haben, werden Sie es unweigerlich irgendwann selbst spüren und erfahren. Im vierten Teil werden wir auch die Widerstände entlarven, die unsere Entfaltung verhindern. Denn jeder Mensch kommt aus der *Ganzheit* und kennt *Ganzheit*. Auch Sie!

Ich wünsche mir, liebe Leserin und lieber Leser, dass Sie das Buch nicht nur mit dem Intellekt aufnehmen, sondern ich würde mich sehr freuen, wenn Sie es auch *fühlen* und *erfahren* könnten. Ich werde Sie daher immer wieder dazu einladen, eine kleine

Übung auszuprobieren. Es geht mir nämlich darum, dass auch Ihr Körper erleben darf, was Sie hier lesen.

An dieser Stelle möchte ich Ihnen auch empfehlen, das Buch langsam zu lesen. Ganz sicher werden Sie sich vertiefen und verwandeln, wenn Sie sich erlauben wahrzunehmen, was Sie spüren, während Sie dieses Buch in den Händen halten. Es könnte auch spannend für Sie werden, darauf zu achten, was in Ihrem Leben geschieht, während Sie es lesen. Sie werden erfahren, wie tief unsere innere und äußere Welt miteinander verbunden sind. Um das Buch nicht mit dem Kopf, sondern mit der Seele zu lesen, dürfen Sie sich also wirklich Zeit lassen!

Bevor wir zu den Schlüsseln kommen, möchte ich Ihnen nun erst einmal verständlich machen, worauf sich der Verlust bezieht, von dem ich spreche, und was genau ich damit meine. Und ich möchte Sie erkennen lassen, warum wir den *Kampf* erfunden haben, um den *Verlust* zu ersetzen, und dadurch daran gehindert sind, zu uns selbst zurückzufinden.

Ich wünsche Ihnen eine spannende Entdeckungsreise zur *Ganzheit!*



Teil eins

Schlüssel zur
Ganzheit

Verlust und Lebenskampf

Wir haben etwas verloren. Was es aber ist, das wir verloren haben, können wir nicht benennen. Und da wir sehr beschäftigt sind und uns selbst nur wenig spüren, merken wir es auch erst einmal nicht. Wenn wir mit uns jedoch irgendwann allein sind, fühlen wir uns vielleicht nicht richtig wohl. Möglicherweise sind wir unruhig. Das Gedankenkarussell dreht sich. Vielleicht machen wir ja auch schnell den Fernseher an. Oder wir schauen immer wieder aufs Smartphone, chatten oder surfen im Internet.

Wenn wir aber doch einmal in uns hineinspüren, können wir Spannung in unserem Körper wahrnehmen. Vielleicht erleben wir sogar ein hohles oder bohrendes Gefühl in der Körpermitte, und wir greifen zur Zigarette oder genehmigen uns einen Keks. Viele kennen auch die kleinen Stimmen, die uns einflüstern, dass wir jetzt etwas tun sollten, da wir sonst faul sind, dass wir kein Recht auf Ruhe haben, dass wir nicht gut genug sind und etwas mit uns nicht stimmt. Wenn wir genauer hinschauen und das entsprechende Gefühl untersuchen, entdecken wir, dass irgendetwas fehlt. Das Gefühl gleicht einem inneren Mangel. Natürlich verdrängen wir es sofort, denn es ist unangenehm. Etwas fehlt in uns, und wir verstehen es nicht. Die Ursache ist uns unbekannt.

Wir denken natürlich gleich, es liegt an uns. Irgendwie scheinen wir nicht in Ordnung zu sein. Wir finden viele gute Gründe, was an uns es wohl sein muss, das diesen Mangel rechtfertigt. Irgendetwas stimmt nicht mit uns. Also sollte es besser niemand wissen. Auch wir selbst nicht. Wir sollten lieber etwas tun. Folglich verdrängen wir das Gefühl des Mangels, so gut es geht. Wir beschäftigen uns und verstärken unser Denken. Aber auch wenn wir es in unsere Tiefe verdrängen, bleibt das Gefühl wirksam. Unbewusst wissen wir, dass uns etwas fehlt. Um es nicht zu spüren, müssen wir noch mehr tun. Immer weiter aktiv sein. *Es schaffen.*

Und so haben wir den Lebenskampf erfunden.

Die Flucht in den Kampf

Vor ein paar Wochen rief ich meinen Steuerberater an. Seine Sekretärin wies mich vorsorglich auf die gerade neu installierte Telefonanlage hin, bevor sie mich weiterverband. Überraschenderweise erklang am anderen Ende der Leitung aber eine ganz andere Stimme, als ich erwartet hatte. Nach kurzem Hin und Her klärte sich die Situation: Der andere Teilnehmer war auch ein Klient, der gerade angerufen hatte, um unseren Steuerberater zu sprechen. Irrtümlich waren wir beide verbunden worden. Wir lachten und stellten uns vor. Dann trat eine kurze Pause ein. Ich überlegte gerade, wie ich mich verhalten sollte und wer von uns beiden Herrn Müller zuerst sprechen würde. Ehrlich gesagt ging ich davon aus, dass mein Telefonpartner sich als Kavalier erweisen würde. Überrascht und fast erschrocken vernahm ich aber seine plötzlich fordernde, scharfe Stimme: »Nun machen Sie schon, und legen Sie endlich auf! Oder wollen Sie etwa mit mir darum kämpfen, wer Herrn Müller zuerst spricht?« Einen Moment lang war ich sprachlos. Ich atmete tief durch: Kampfansage, grobe Unhöflichkeit oder

Taktik, wie reagiere ich am besten? Dranbleiben und mit dem Typen diskutieren? Nachgeben? Spontan legte ich den Hörer auf. Ich wählte neu, und 15 Sekunden später hatte ich Herrn Müller am Apparat. Es wurde ein langes Gespräch, und mein Kontrahent musste sich vermutlich ziemlich gedulden. Später konnte ich schmunzeln: Er ist in den Angriff gegangen und hat den Kampf eindeutig gewonnen, denn ich hatte ja den Hörer aufgelegt – aber in Wahrheit hat er verloren.

Kämpfen. Es ist eine solche Normalität in unserem Leben, dass wir darüber nicht einmal nachdenken. Wir sind davon überzeugt, dass wir im Leben kämpfen müssen und dass wir, wenn wir es nicht tun, zu den Verlierern gehören werden. Wir sind sicher, dass wir, um im Leben zu bestehen und uns zu behaupten, den Kampf brauchen. Und dass wir ohne Kampf zu nichts kommen. Kämpfen bewahrt uns davor, machtlos oder ohnmächtig zu sein. Wenn wir gute Kämpfer sind, haben wir Erfolg und gewinnen. Wenn man uns unrecht tut, kämpfen wir. Wenn wir angegriffen werden, wehren wir uns und kämpfen. Wenn wir uns durchsetzen wollen, kämpfen wir.

Manchen fällt der Kampf leicht, und sie genießen das Kräfte-spiel, das Sich-Messen. Sie beziehen ihren Selbstwert aus dem Gewinnen. Und je größer die Herausforderung war, desto mehr fühlen sie sich bestätigt. Andere sind dem weniger gewachsen und weichen aus. Und in der Tat erreichen sie auch weniger, stehen in der zweiten Reihe oder ziehen den Kürzeren.

Aber immer geht es ums Kämpfen: Wir kämpfen um Anerkennung, um Gerechtigkeit, um höhere Löhne, um sozialen Frieden, wir kämpfen um Durchsetzung, um Moral, um die richtigen Werte oder darum, Marktführer zu sein, Klassenbester oder die Fußball-WM zu gewinnen. Wir kämpfen gegen Krankheit und gegen den Tod, wir kämpfen um Ruhe, um die Wahrheit und um unser

Recht. Wir kämpfen darum, die Hoffnung nicht zu verlieren. Wir kämpfen um Liebe, den wahren Glauben und um unseren Job. Wir kämpfen gegen Atomkraftwerke, gegen den Krieg, gegen Terrorismus und gegen Massentierhaltung. Wir kämpfen gegen dominante Eltern und Vorgesetzte, wir kämpfen gegen unsere Kinder, damit sie ihr Zimmer aufräumen, und gegen unseren Ehepartner, damit er die oft zitierte Zahnpastatube zuschraubt. Wir kämpfen gegen unsere Müdigkeit an, wir kämpfen für gerechtere Chancen und für einen Sitzplatz im Kino.



Wir sind fest davon überzeugt,
dass das Leben ohne Kampf nicht
funktioniert.

An dieser Stelle möchte ich ein wenig vorgreifen und Sie hoffentlich neugierig machen:

Allen diesen Ausdrucksformen von Kampf – und sicher fallen Ihnen aus Ihrer Lebenserfahrung noch viele weitere ein – liegt eine einzige Ursache zugrunde. Ein einziger Grund, warum Sie und ich und unsere ganze Kultur gelernt haben, dass wir kämpfen müssen. Es handelt sich darum, dass wir etwas verloren haben. Und weil wir etwas verloren haben, das eigentlich von großer Wichtigkeit wäre, brauchen wir dafür Ersatz. Das passiert ganz automatisch. Unser Ersatz ist der Lebenskampf.

Ich gebe zu, es ist herausfordernd, dass ich mir hier erlaube zu behaupten, dass Sie, liebe Leserin und lieber Leser, etwas verloren haben. Und dass ich weiter behaupte, dass das, was Sie verloren haben, von großer Wichtigkeit ist. Etwas, um das Sie tief in sich auch wissen. Woran Sie sich aber meistens nicht erinnern können. Und dass Sie deshalb – wie die meisten Menschen in unserer Kultur – auf Ihre Art und Weise im Lebenskampf stehen.

Sehr herausfordernd könnte es für einige von Ihnen sein, dass ich das Kämpfen selbst infrage stelle. Für Sie möchte ich vorausschicken, dass ich damit keinesfalls sage, dass wir uns nicht mit ganzer Kraft für das einsetzen sollten, was uns für uns selbst, für andere und die Welt wichtig ist. Nein, der Kampf, den ich hier meine, ist unser Lebens- und Überlebenskampf, geboren aus dem Verlust.

Oft genug erlebe ich, dass Menschen mir erklären, sie seien ein defensiver Typ und kein Kämpfertyp, und sie würden das nicht mitmachen, sie kämpften nicht. Das finde ich immer sehr interessant. »Könnte es aber vielleicht sein, dass Sie eine andere Taktik fahren?«, frage ich sie dann. »Haben Sie vielleicht die Taktik, sich selbst zurückzunehmen, sich kleinzumachen oder sich zu verweigern?« Kennen Sie Leute, die blocken, »null Bock« haben oder einfach dichtmachen?

Die Geschichte von Caroline auf den nächsten Seiten wird Sie erkennen lassen, dass Sie tatsächlich irren, wenn Sie glauben, dass eine defensive Reaktionsweise kein Kämpfen ist. Caroline zeigt uns, dass sie nur eine Variante desselben Lebenskampfes auslebt, der unsere alltägliche Erfahrung beherrscht.

Solange wir glauben, kämpfen zu müssen, steht uns etwas ganz Bestimmtes im Weg. Zuerst möchte ich Ihnen daher von Gewinnern und Verlierern erzählen.

Von Gewinnern und Verlierern

Lukas, 42, gehörte zum klassischen Typ des Selfmademans, der »es geschafft« hatte. In seinem hoch kompetitiven Segment in der Wirtschaft hatte er gleich mehrere Führungspositionen inne. Lehraufträge an Wirtschaftsuniversitäten und Vorsitze in internationalen Gremien folgten. Er schrieb Bücher und gewann viele Ti-

tel und Auszeichnungen. Ursprünglich kam er aus einer einfachen, im Umgang miteinander nicht sehr liebevollen Arbeiterfamilie und war auf seinen Erfolg außerordentlich stolz. Er war ein Workaholic, schlief wenig, war selten zufrieden, konnte seinen Erfolg nicht richtig genießen und sich auch nicht entspannen. Er spürte sich nicht. Irgendetwas trieb ihn immer weiter. Er hatte Probleme mit Frauen, weil er sich zu wenig Zeit für sie nahm. Sein Hausarzt hatte bei ihm Herzrhythmusstörungen diagnostiziert und ihn gewarnt, dass sich mit der Zeit organische Schäden an seinem Herzen entwickeln könnten.

Er war der Empfehlung einer Freundin gefolgt und hatte sich für mein Institut entschieden, weil es ihm logisch erschien, mit dem Körper zu arbeiten, da er es ja am Herzen hatte. Er beabsichtigte, sich persönlich weiterzuentwickeln, mit dem erklärten Wunsch, seinen Erfolg und sich selbst noch weiter zu optimieren.

Schnell stellte sich in seiner Arbeit bei mir heraus, dass der Motor seines Erfolgs, seines zerfressenden Ehrgeizes und seiner verbissenen Vorwärtsstrategie ein ganz einfacher war: Er wollte besser sein. Besser als alle, mit denen er jemals zu tun gehabt hatte und zu tun haben würde. Er würde jeden besiegen. Er würde bis zum Ende seiner Karriere gegen jeden kämpfen. Und gewinnen. Er würde immer oben in der Rangordnung stehen. Immer.

Caroline, 34, war eine unglaublich liebe Frau. Sie bemühte sich von morgens bis abends, es allen recht zu machen: ihrem Chef, der ständig Sonderwünsche hatte und selten Danke sagte, ihrem Mann, der absolute Ruhe und Ordnung verlangte, wenn er abends nach Hause kam, und ihrer kleinen Tochter, die gerade in die Schule gekommen war, große Schwierigkeiten hatte, allein zu sein, und schnell schrie. Wenn eine Freundin anrief, um sich auszuheulen, war sie ebenso selbstverständlich für sie da wie für ihre Mutter,

wenn diese wollte, dass sie ihr Einkäufe mitbringen sollte. Viele Menschen baten Caroline um Hilfe oder um einen Gefallen. Es war Caroline unmöglich, Nein zu sagen. Schließlich wurde sie von den anderen gebraucht.

In der letzten Zeit fühlte sie sich irgendwie kraftlos, das Aufstehen morgens fiel ihr neuerdings schwer, aber sie biss die Zähne zusammen und machte weiter. Sie würde es schon schaffen. Caroline lernte ich kennen, weil ihre Cousine ihr einen Kurs bei mir geschenkt hatte: Der Kurs hieß *Tiefenentspannung und Selbstkontakt*.

Wenn Sie jetzt über Lukas und Caroline nachdenken: Würden Sie sagen, die beiden haben etwas gemeinsam?

Ich vermute, Sie sagen eher »Nein«. Sie könnten in etwa folgendermaßen argumentieren: Der eine ist ein Mann, die andere eine Frau, der eine ein Karrieretyp, erfolgreich in der Öffentlichkeit stehend, die andere eine untergeordnete Angestellte und doppelt belastete Familienmutter. Lukas hat sich in seiner Rolle als Sieger und Gewinner eingerichtet, Caroline in weiblicher Selbstaufopferung. Er hat Probleme mit Frauen, sie lebt erfolgreich in einer eigenen Familie. Er kommt mit Herzproblemen zu mir, sie mit beginnendem Erschöpfungssyndrom. Er kämpft. Sie nicht. Sie gibt nach.

Was sollten die beiden also gemeinsam haben?

Nun, ich möchte es Ihnen verraten. Denn beide haben etwas gemeinsam. Lukas begreift sich als Sieger. Caroline hingegen fühlt, dass sie kein Recht auf ihre eigenen Bedürfnisse hat. Sie hat keinen Selbstwert. Sie weiß, gegen jemanden wie Lukas würde sie niemals ankommen. Sie kann ihre Kraft nur für andere, aber nicht für sich selbst einsetzen. Für sich selbst ist sie schwach. Innerlich fühlt sie sich leer. Tief in ihrer Seele empfindet sie sich daher als Verliere-

rin. Dennoch haben beide, der Sieger und die Verliererin, einen kleinsten gemeinsamen Nenner. Und das ist der Lebenskampf.

Ich möchte Sie also gerne davon überzeugen, dass nicht nur er, sondern beide kämpfen. Dass beide gleichermaßen den Kampf kämpfen, der das ersetzt, was wir verloren haben. Und dass das für unser Thema deshalb so interessant ist, weil ein Stück Caroline und Lukas in jedem von uns steckt.

Die tief gehenden Konsequenzen des Lebenskampfes beschreibe ich Ihnen im Kapitel »Wer kämpft, hat (sich) schon verloren: Vom Lebenskampf zum Leben«. Vorher möchte ich Ihnen aber die fünf Schlüssel vermitteln, damit Sie sonnenklar erkennen können, warum Kämpfen Sie in Wahrheit schwächt. Und warum Sie sich selbst nicht spüren können, solange Sie kämpfen.

Was ist es, das uns verloren gegangen ist und das wir durch den Lebenskampf ersetzen, wie auch immer wir ihn führen?

Es handelt sich um einen Zustand. Einen besonderen Zustand, in dem wir uns sehr wohl, ganz und zu Hause fühlen. Wenn wir erkennen, wie stark das Kämpfen unser Leben beherrscht, und begreifen, dass wir es auch bleiben lassen können, dann werden wir trotzdem nichts verlieren. Wir werden aber einen zutiefst wertvollen, guten inneren Zustand gewinnen. Ich möchte Sie in diesem Buch dahin führen, dass Sie diesen ganzheitlichen inneren Zustand fühlen können. Dass Sie körperlich von ihm berührt werden, dass Sie ihn unmittelbar erleben und dadurch verstehen.



Wir können etwas nur dann wirklich verstehen, wenn wir von einer Erfahrung körperlich berührt werden.