

DR. ANDREAS STÖTTER

Das Einführungs-Manuskript
zum Online Training

ERWECKE DIE
VERBORGENEN
KRAFTQUELLEN
DEINES
KÖRPERS

7

TRANSFORMIERENDE ERKENNTNISSE
UND WIE DU DIE
VERSIEGELTEN
TORE DEINES KÖRPER
ÖFFNEST

www.KoerperErwachen.com



KÖRPER ERWACHEN

Online Training

Copyright © 2018 | ANDREAS STÖTTER
Alle Rechte vorbehalten.

*Alle Rechte vorbehalten, insbesondere das Recht auf
Vervielfältigung und Verbreitung sowie Übersetzung.
Kein Teil dieses Buches darf in irgendeiner Form ohne die
schriftliche, datierte und unterzeichnete Genehmigung
der Autoren reproduziert oder unter Verwendung
elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder
verbreitet werden.*

INHALT

| | |
|--|----|
| EINFÜHRUNG | 6 |
| <i>Erwachen mit oder ohne Körper?</i> | 6 |
| <i>Die versiegelten Tore des Körpers</i> | 7 |
| <i>Um zu erwachen, müssen wir re-inkarnieren.</i> | 9 |
| <i>Unser Körper ist ein Tor in die Präsenz</i> | 10 |
| <i>Was ist Körper Erwachen?</i> | 12 |
| DIE 7 ERKENNTNISSE | 13 |
| 1. Erkenntnis | 15 |
| 2. Erkenntnis | 17 |
| 3. Erkenntnis | 19 |
| 4. Erkenntnis | 22 |
| 5. Erkenntnis | 26 |
| 6. Erkenntnis | 29 |
| 7. Erkenntnis | 32 |
| WIRKPRINZIP. | 34 |
| <i>Warum kann uns das Training tiefgreifend verändern?</i> | 34 |
| <i>Die Musik unserer Stimmungen</i> | 35 |
| <i>Die Ursprache unserer Zellen.</i> | 37 |
| <i>Selbstberührung und Selbstwahrnehmung.</i> | 38 |
| ACHTSAMKEIT. | 41 |
| <i>Was ist Achtsamkeit und was ist es nicht?</i> | 41 |



| | |
|--|-----------|
| <i>Die Qualitäten der Achtsamkeit</i> | 42 |
| <i>Was ist Achtsamkeit nicht?</i> | 44 |
| <i>Das Paradox</i> | 45 |
| KÖRPER-ACHTSAMKEIT | 46 |
| <i>Mangelnde Körperkultur - Die Hindernisse</i> | 47 |
| <i>Was behindert die „Inkarnation“ (Verkörperlichung)?</i> | 49 |
| <i>Was braucht es?</i> | 50 |
| DAS TRAINING | 51 |
| <i>Die fünf Lektionen des Online Trainings</i> | 51 |
| <i>1. Lektion: Neues Land erkunden</i> | 51 |
| <i>2. Lektion: Landkarte erstellen</i> | 52 |
| <i>3. Lektion: Innere Kraftquelle</i> | 52 |
| <i>4. Lektion: Quellenhände</i> | 53 |
| <i>5. Lektion: Liebende Hände</i> | 53 |
| <i>Übersicht: Inhalte des Online Trainings</i> | 54 |

A quote by Eckhart Tolle about thinking with the whole body, overlaid on a background of a man's face and yellow flowers. The background is a soft-focus image of a man's face with his eyes closed, surrounded by yellow flowers and green foliage. The text is in a white, elegant serif font. A large, stylized orange quote mark is on the left. A horizontal teal bar is at the bottom.

“

*Denke nicht nur mit
deinem Kopf, denke
mit deinem ganzen
Körper.”*

Eckhart Tolle

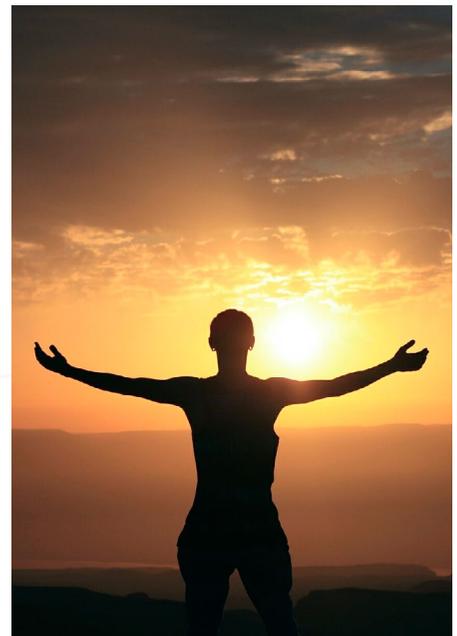
EINFÜHRUNG

ERWACHEN MIT ODER OHNE KÖRPER?

Die Welt ist im Umbruch und viele von uns sind im Aufbruch. Mehr und mehr Menschen sehen die Welt und sich selbst auf eine radikale neue Art und Weise, stellen Altes und Gewohntes in Frage und machen sich auf den Weg der Suche nach Ganzheit, Tiefe und Heilung.

Für einige mündet diese Suche in ein Erwachen aus dem leidvollen Zustand der Trennung, Isolation und des Mangels, in ein Erwachen zur ureigenen Ganzheit, in ein tief erfahrenes Heil-Sein.

Wenn wir uns auf dieser Suche befinden, uns nach diesem Erwachen sehnen und uns auf dem Weg zurück zum Eins-Sein tiefgreifend transformieren möchten, dann stellen wir uns vielleicht irgendwann die Frage, was für diese Transformation entscheidend wichtig ist.



- *Ist dieses Heil- und Ganzwerden einzig und allein mit einer neuen Sichtweise verbunden?*
- *Reicht es aus, Einstellungen, Glaubenssätze und Überzeugungen zu verändern?*
- *Reicht ein klarer Geist der Erkenntnis dafür aus?*
- *Woran liegt es, dass dieses „Erblihen“ nur sehr Wenigen zu Teil wird?*
- *Könnte es sein, dass wir etwas Wesentliches übersehen?*

In den alten Einweihungswegen finden sich meistens sehr ganzheitliche Sichtweisen in Bezug auf diesen Befreiungs-Weg. Kein Lebens-Aspekt wird dabei ausgeschlossen. Besonders eindrücklich, und manchmal sogar verwunderlich für unseren westlich geprägten Geist, ist der Hinweis, dass unser Körper eine entscheidende Rolle auf dem Weg zur Ganzwerdung spielen soll.

DIE VERSIEGELTEN TORE DES KÖRPERS

Den Körper essenziell als Tempel der Seele zu betrachten, seine Sinnlichkeit und Schönheit anzuerkennen, die Schattenbereiche des Körpers wieder zu beleben und damit die verborgenen Tore des Körpers zu öffnen - dies könnte ein entscheidender Aspekt für das Erwachen aus dem leidvollen Zustand der Trennung sein.

In vielen spirituellen Traditionen wird der Körper, mit all seinen Erfahrungen, Trieben und Bedürfnissen, vernachlässigt und nicht miteinbezogen.

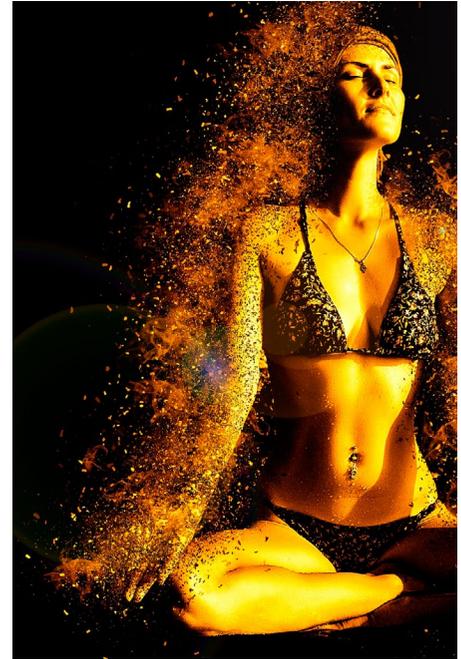
Der Körper wird als ein „Ding“ gesehen, welches wir mit uns herumschleppen. Seine Ängste, Bedürfnisse und Triebe gilt es zu überwinden und im Extremfall wird er bekämpft oder abgespalten und sogar als Sitz des Bösen angesehen.

Darin zeigt sich eine abgrundtiefe Angst vor den Urkräften des Körpers. Das körperlose Geistige wird auf den Thron gesetzt, gilt als erstrebenswert, und die Erkenntnisaspekte des Geistes werden als Maß für spirituelles Wachstum und Heilung gesehen.

Im „Elfenbeinturm“ der geistigen Klarheit muss man sich NICHT mit den „niederen Körperkräften“ beschäftigen.

Doch es gibt auch spirituelle und therapeutische Wege, die den Körper als Tempel der Seele und als Quelle der Transformation betrachten und behandeln. Seine Sinnlichkeit, seine natürlichen Bedürfnisse und seine ursprüngliche Lebendigkeit werden hier gepflegt, wertgeschätzt, ja sogar genutzt, um die unmittelbare Erfahrung des Eins-Seins und Heil-Seins zu initiieren.

Die Erfahrung des Körpers in seinen Tiefen, in seinen grenzenlosen Räumen, seiner absolut natürlichen Gegenwärtigkeit und seiner Ich-losigkeit, wird als reiner verkörperter Ausdruck der absoluten Totalität erlebt. Darin erkennt man Spiritualität in ihrer ursprünglichsten Form.



“ Transformation findet durch den Körper statt, nicht von ihm weg. Deshalb hat kein wahrer Meister jemals das Kämpfen gegen den Körper oder das Verlassen des Körpers befürwortet, obwohl ihre kopfgesteuerten Anhänger es oft getan haben.

Eckhart Tolle

Diese archaische Körperkultur und dieses tiefgehende Körperbewusstsein sind in unserer patriarchalen Geisteskultur schlicht nicht vorhanden.

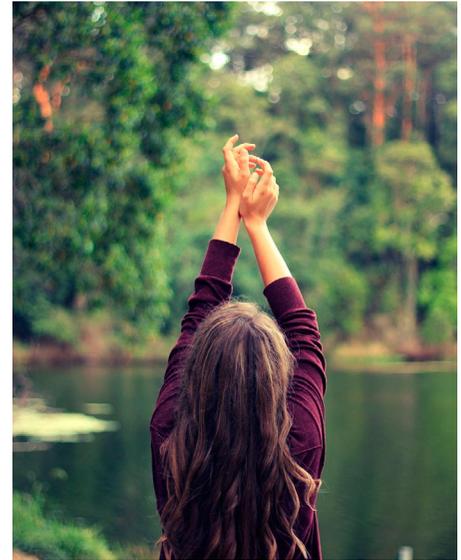
Unsere Erziehungskonzepte und der Umgang mit dem Säugling und Kleinkind, sind dementsprechend körperfremdlich. Die Abhärtungsstrategien bzw. die „Nur-Nicht-Verwöhnen“- und „Verteufelungs“-Konzepte, die den Körper als Sitz der Sünde ansehen, sind ein Ausdruck dieser Armut an Wertschätzung des Körpers, mit all ihren fatalen Spätfolgen für Körper, Gehirn und Psyche.

Solange wir einen inneren Krieg mit unserem Körper zu kämpfen haben und wir von unseren unbewusst eingefleischten Erfahrungen und Prägungen bestimmt werden, bleibt uns wenig Energie für Transformation und für ein tiefes Eintauchen in den inneren Befreiungsprozess.

- *Könnte es sein, dass in den Tiefen des Körpers, in seinem sogenannten Zellgedächtnis, Dinge vergraben sind, die erst entdeckt und freigelegt werden müssen, damit Heilung und Wandlung passieren kann?*

Im Zellgedächtnis unseres Körpers liegt einiges vergraben, was ans Licht kommen möchte. Die Schattenbereiche in uns warten nur darauf, ihre gebundene Energie freizugeben, damit sich letztlich die verborgenen Tore unseres Körpers öffnen können. Geistige Klarheit und Einsicht scheinen nicht auszureichen, um ein tief gelebtes Heil-Sein und Ganz-Sein zu erfahren. Wir brauchen dazu unseren Körper mit seinem bislang verborgenen Potenzial.

- *Könnte dieses Erwachen unseres Körpers das Wesentliche sein, das wir oft übersehen?*



“ *...Es ist also nicht nötig, den Körper zu verleugnen oder aufzugeben, um die Vereinigung mit dem Göttlichen zu kennen, sondern im Gegenteil, ihn geschmeidig zu machen, ihn der Erde, dem Wasser, dem Feuer, der Luft und dem Äther gleichzumachen. Die Praxis erweckt den Körper und bringt ihn zum Vibrieren (Spanda), er wird sich bewusst, dass er der Kosmos ist.* ”

Daniel Odier

UM ZU ERWACHEN, MÜSSEN WIR RE-INKARNIEREN

Mystiker und Weise aller Zeiten und Kulturen sprechen vom Eins-Sein mit dem Absoluten, dem Unermesslichen, als höchstem Ziel und tiefstem Sinn des Menschseins. Erleuchtung, Samadhi, unio mystica, Erfahrung der Non-Dualität oder Erwachen sind unterschiedliche Bezeichnungen desselben Vorgangs, die auf den tiefsten transpersonalen Seins-Aspekt hinweisen.

In den ersten Lebensmonaten ist dieses Erleben des Eins-Seins mit der Mutter noch ganz natürlich vorhanden. Sigmund Freud hat dies als „ozeanisches Einheitsgefühl“ mit der Mutter beschrieben. Das Gefühl eines getrennten Ichs scheint noch nicht vorhanden zu sein. Der Übergang von der Erfahrung des Eins-Seins mit der Mutter hin zum Erleben eines getrennten Ichs, wird durch die Quantität und die Qualität der Bindung an die Bezugsperson mitbestimmt. Dieser Übergang entscheidet im weiteren Verlauf des Lebens darüber, wie abgetrennt oder verbunden sich der Mensch mit sich und seinem Umfeld fühlt.



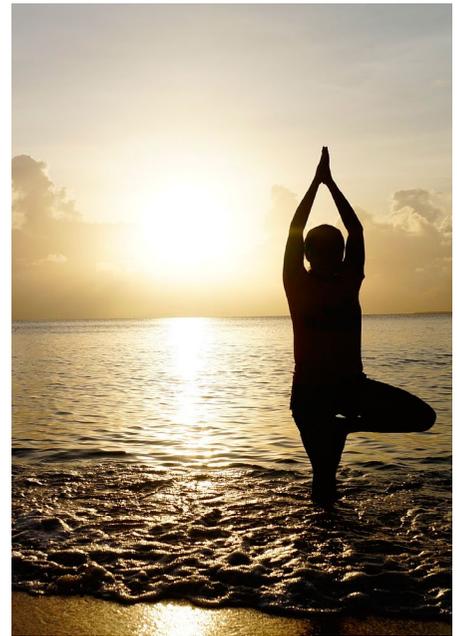
- *Ist dieses Verlassen der Einheit, das Abgetrennt-Werden von dieser ozeanischen Totalität, der Grund dafür, dass wir uns ein Leben lang danach zurücksehnen? Dass letztendlich allem was wir tun, was wir wollen und anstreben, diese Ursehnsucht nach dem Frieden des Eins-Seins zu Grunde liegt?*
- *Resultiert daraus die ewige Suche nach Heilung? Und auch die spirituelle Suche nach dem Unfassbaren? Nach Transzendenz? Dem großen Geheimnis, jenseits unseres kleinen abgetrennten und „hauteingeschlossenen“ Ichs?*

Liebevolle und achtsame Berührung als Schlüssel für eine sichere Bindung, ermöglicht eine natürliche, entwicklungsbedingte, langsame Ablösung des Einheitsgefühls mit der Mutter und führt zu einem stabilen „Ich-bin-Empfinden“, mit einem natürlichen Gleichgewicht zwischen Individualität und Verbundenheit.

Wenn dieser Übergang von der Einheit zur Zweiheit, vom Verbunden-Sein zur Trennung, vom Nicht-Ich zum Ich, zu radikal, zu plötzlich oder zu heftig geschieht, wie z.B. bei Verlust der Mutter oder fehlender Zuwendung, dann prägt sich dies tief als traumatische Erfahrung in Körper und Psyche ein. Die Folge ist eine Dauerflucht, weg vom gegenwärtigen Moment, vom Hier und Jetzt. Das Hier

und Jetzt wird mit einer unterschwelligen Dauerbedrohung verknüpft und mit einem tiefen unterschwelligen Gefühl, dass etwas fehlt. Angst und Mangel. Im gegenwärtigen Moment zu sein, wird dadurch immer schwieriger.

- *Wenn diese frühe Trennungserfahrung tief in unser Zellgedächtnis eingeschrieben ist und sich daraus unser Körper selbst, unser Empfinden des Ichs entwickelt, ist es dann nicht notwendig, dass dem Körper die Möglichkeit gegeben wird, eine neue und vielleicht korrigierende Erfahrung des Urvertrauens, der Sicherheit und Satttheit zu machen, um über sich selbst hinauszuwachsen, um Transzendenz zu entwickeln?*
- *Könnte eine solche Erfahrung das alte Zellgedächtnis überschreiben?*



UNSER KÖRPER IST EIN TOR IN DIE PRÄSENZ

Um wieder in die Gegenwärtigkeit zu kommen, ist es notwendig, das Urvertrauen im Hier und Jetzt körperlich zu erfahren. Wir müssen zuerst re-inkarnieren.

„Re-inkarnieren“ bedeutet der Sprachwurzel nach „wieder-einfleischen“, wieder Fleisch werden, den Körper wieder bewohnen, wieder „in-Form“ kommen, die Körperform wieder einnehmen. Dies kann letztendlich eine Trans-Formation einleiten, um über die Körperform hinauszuwachsen und sich als weit mehr zu erfahren, als der Körper mit seiner Hautgrenze.

Wenn es sich im eigenen Körper fremd, unwohl, angstvoll, leer oder irgendwie ungut anfühlt, wird sofort die Tendenz zur Flucht aktiviert. Die Flucht in den Kopf, weg vom Fühlen und weg von der Gegenwart, hinein in die scheinbar sichere Abspaltung und Trennung.

Wenn es sich aber sicher und geborgen, wohliger und satt anfühlt, wird ein natürliches Ankommen und Hineingleiten in den Körper

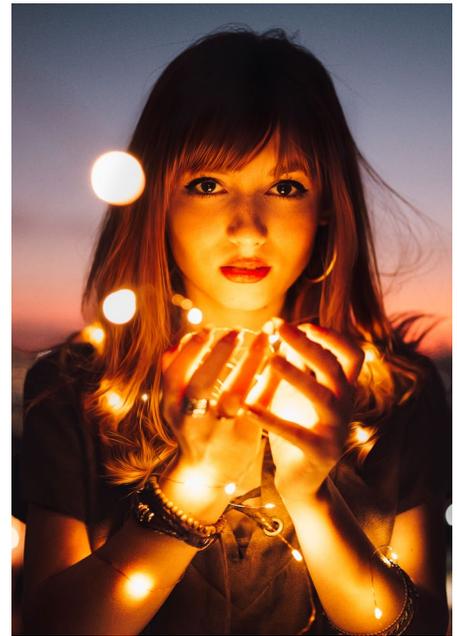
“ *Wir können alt werden, ohne zu realisieren, dass eines der mächtigsten Werkzeuge, um den schmerzhaften Knoten zu entkommen, an die wir uns binden, im wahrsten Sinne des Wortes an unseren Fingerspitzen liegt: unser Körper.* ”

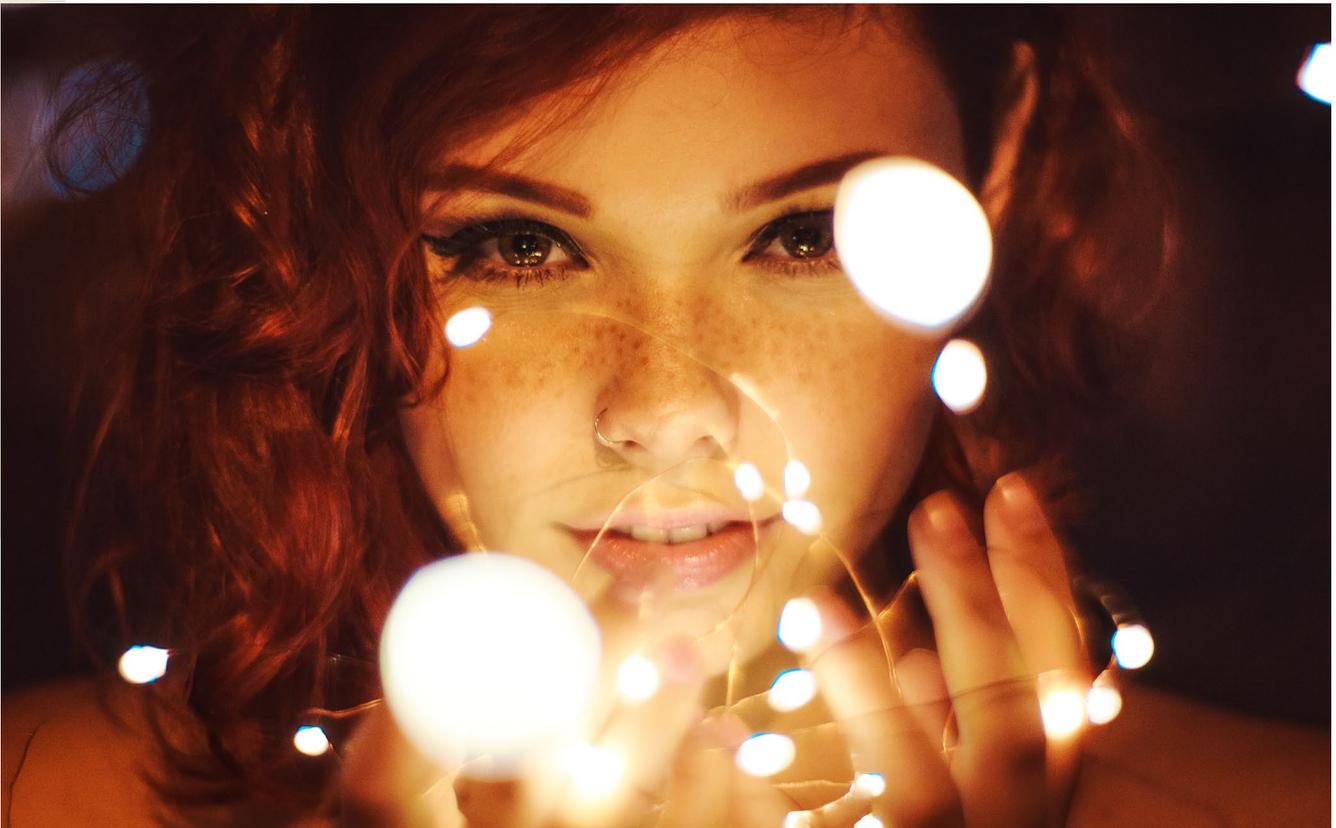
Reginald A. Ray

ganz von selbst stattfinden. Nur durch liebevolle Zuwendung, z.B. über Körper-Achtsamkeit oder achtsame Berührung, kann dies geschehen. Dadurch wird der Körper ein Tor zu unserem wahren inneren Selbst, zum Eins-Sein.

Die Erfahrung des Ganz-Seins vollzieht sich mit und durch den Körper. Der Körper ist ein Eingangstor zum Jetzt. Er kennt keine Zeit bzw. keine Zukunft und keine Vergangenheit. Das Zeitgefühl entspringt allein unserem Denken.

Körper-Achtsamkeit verlagert die Aufmerksamkeit vom Denken zum Wahrnehmen. Die Spaltung zwischen Geist und Körper beginnt sich dadurch langsam aufzuheben. Durch diese nährende und wertschätzende Aufmerksamkeit entsteht mehr und mehr ein fühlender Kontakt zu unserem Körper. Der Körper kann wieder zu seiner natürlichen Lebendigkeit finden und zu seiner tiefen Ursprungserfahrung der Einheit erwachen.





WAS IST KÖRPER ERWACHEN?

KörperErwachen ist ein Prozess des Öffnens der verborgenen Tore unseres Körpers mit Hilfe von Körper-Achtsamkeit und achtsamer Berührung, um wieder zur Erfahrung von Eins-Sein zurückzufinden.

Im Online Training lernst du, die Körper-Schatten des Zellgedächtnisses zu befreien, die verborgenen Tore des Körpers zu öffnen, wieder mehr und mehr den Körper zu bewohnen und in eine stille Körperpräsenz zu finden. Die Entdeckung von natürlicher Präsenz und satter Körperlichkeit ist eine wesentliche Voraussetzung für die Erfahrung von Eins-Seins und Heil-Sein.

Der Körper kann zu seinem natürlichen Zustand der Einheit und Verbindung mit Allem erwachen.

DIE 7 ERKENNTNISSE

ZUM ONLINE TRAINING

UM DIR ZU HELFEN, DICH IN DEINEM PROZESS BESSER ZU ORIENTIEREN, HABEN WIR 7 ERKENNTNISSE FÜR DICH ZUSAMMENGETRAGEN. DIESE STELLEN DIE THEORETISCHEN GRUNDLAGEN FÜR DAS ONLINE TRAINING DAR.

Es ist wichtig, dass du die theoretischen Hintergründe verstehst und nachvollziehen kannst, damit dein Verstand zufrieden ist und als unterstützender Partner und Motivator dabei ist. Zudem ist das Hintergrundwissen wichtig, um das Erfahrene zu integrieren.



ERSTE ERKENNTNIS

*Absolut jede Erfahrung, die wir in unserem
Leben gemacht haben, ist in unserem
Körpergedächtnis gespeichert*

1. ERKENNTNIS

ABSOLUT JEDE ERFAHRUNG, DIE WIR IN UNSEREM LEBEN GEMACHT HABEN, IST IN UNSEREM KÖRPERGEDÄCHTNIS GESPEICHERT

Wir sind am Beginn ganz Körper, schon im Mutterleib, und wir machen jede Erfahrung mit unserem Körper. Alles Erlebte wird im Körpergedächtnis abgelegt. Je stärker Erfahrungen mit Gefühlen verbunden sind (positive oder negative), desto stärker werden diese im Körper verankert.

Das Körpergedächtnis wird auch implizites Gedächtnis oder Zellgedächtnis genannt. Das implizite Gedächtnis ist von Anfang an aktiv. Alles, was wir von Beginn des Lebens an erfahren, schreibt sich tief in unsere Zellen ein. Es bleibt aber der bewussten Erinnerung und dem Denken verschlossen.

Das sogenannte episodische Gedächtnis, mit dem wir uns bewusst an Episoden erinnern können, ist vor dem 2. Lebensjahr noch nicht ausgereift. Dadurch, dass wir diesen Erfahrungen keine Episode, keinen Kontext zuordnen können, werden wir sozusagen zu diesen Erfahrungen. Wir haben das Gefühl, dass wir immer schon so waren, dass wir eben so sind, wie wir sind, dass dies unser Naturell ist. Wir identifizieren uns mit dieser unhinterfragten Grundstimmung. Wir glauben, das sei unser Charakter und daran könne man nichts ändern.

Ist diese Grundstimmung durch negative Erfahrungen entstanden, verbunden mit den sich daraus entwickelnden einschränkenden Überzeugungen über uns selbst und die Welt, ist dies eines der Haupthindernisse für Wachstum, Entwicklung und Heilung. Somit sind alle Erfahrungen zu Beginn unseres Lebens prägend für die weitere Entwicklung und entscheidend dafür, wie wir in Beziehung mit uns selbst und der Welt sind.

Im Online Training lernst du durch Körper-Achtsamkeit deine Körperwahrnehmung zu schulen. Dies ist die Voraussetzung, um in eine fühlende Verbindung zu deinem Zellgedächtnis und den darin gespeicherten Informationen zu kommen.



ZWEITE ERKENNTNIS

*Die ersten und wichtigsten
Erfahrungen in unserem Leben
sind Bindungserfahrungen*

2. ERKENNTNIS

DIE ERSTEN UND WICHTIGSTEN ERFAHRUNGEN IN UNSEREM LEBEN SIND BINDUNGSERFAHRUNGEN

Wir sind von Anfang an gebunden und von der Bindung mit der Bezugsperson, der Mutter, abhängig. Die frühesten Bindungs-Erfahrungen in unserem Leben sind laut pränataler Psychologie, Säuglings- und Bindungsforschung die wichtigsten und prägendsten.

In dieser frühen Phase unseres Lebens geht es vorwiegend um die Befriedigung der Grundbedürfnisse nach Sicherheit und Nahrung. Mit Nahrung ist nicht nur die Ernährung gemeint, sondern auch emotionale Nahrung. Dabei ist die Liebe das wichtigste „Grundnahrungsmittel“. Werden die Ur-Bedürfnisse befriedigt, speichert sich dies, mit all den dazugehörigen Empfindungen und Gefühlen, in das Körpergedächtnis ein und wird in den Wachstumsprozess eingewoben. Hier werden die Weichen für die folgende Entwicklung gestellt.

Wird diese frühkindliche Lebensphase mit viel Fürsorge, Achtsamkeit und Liebe erlebt, dann entsteht in uns ein Gefühl des Urvertrauens, der Satttheit und der Fülle. Diese zutiefst körperlichen Erfahrungen bilden das Fundament für unsere Körperentwicklung, Hirnentwicklung und Persönlichkeitsentwicklung. Als unbewusste Basisprägungen sind sie ein Leben lang in uns wirksam und zeigen sich als Grundstimmung oder Temperament. Sie beeinflussen unser Fühlen, Denken und Handeln, also unser gesamtes Leben.

Ausgestattet mit solch positiven Basisprägungen, erleben wir auch als Erwachsene ein Gefühl der Sicherheit und des Urvertrauens - ein wunderbarer Nährboden, dass sich Achtsamkeit, Mitgefühl und die Fähigkeit zu lieben entwickeln können. Diese förderlichen Basisprägungen stellen eine innere Kraftquelle dar, eine Ressource, aus der wir unser ganzes Leben lang schöpfen können.

Im Online Training lernst du diese Kraftquelle zu entdecken, freizulegen und bewusst zu aktivieren. Du lernst, sie als einen sicheren und wohligen Ort in deinem Körper zu erfahren, den du jederzeit, auch in deinem Alltag, „besuchen“ und aktivieren kannst. Dies wirkt Aufregung, Stress und Ängsten entgegen.



DRITTE ERKENNTNIS

*Liebevolle Berührung
ist das „Grundnahrungsmittel“
für Wachstum*

3. ERKENNTNIS

LIEBEVOLLE BERÜHRUNG IST DAS „GRUNDNAHRUNGSMITTEL“ FÜR WACHSTUM

Das Ausmaß an Mutterliebe als wichtigstes „Grundnahrungsmittel“ entscheidet maßgeblich über Wachstum und Entwicklung des Kleinkindes. Diese Liebe drückt sich hauptsächlich durch Berührung und Körperkontakt aus. Über den mütterlichen Körperkontakt bekommen wir die wesentlichsten Informationen über die Welt, in die wir hineingeboren wurden, vermittelt.

Diese ersten Informationen prägen sich tief in unseren Körper und unsere Psyche ein. Ob wir uns geborgen und willkommen fühlen, nur geduldet oder sogar abgelehnt, ob wir die Welt als einen sicheren Ort erleben oder als einen Ort voller Gefahren, hängt entscheidend von der Berührungsqualität der sprechenden Hände der Mutter in der ersten Lebensphase ab. Dies ist ausschlaggebend für den Start und weiteren Verlauf unseres Lebens.

Einfühlende Berührung ist in dieser frühen Lebensphase das wesentlichste und stärkste Medium, um eine sichere Bindung zu unserer Bezugsperson aufzubauen.

Wir haben alle schon Situationen erlebt, in denen sich ein weinendes Baby erst wieder beruhigt, wenn die Mutter es in die Arme nimmt, streichelt und an ihre Brust drückt. Blickkontakt und Worte reichen da meist nicht aus. Nur durch fürsorgliche und einfühlsame Berührung kann das Baby seine Emotionen regulieren und sich beruhigen. Ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit kann sich einstellen. Das Vertrauen in uns selbst und das Leben wird dabei entscheidend geprägt.

Der Berührungssinn entwickelt sich beim menschlichen Embryo als erster Sinn. Vor allen anderen Sinnen ist die Haut schon ausgebildet und aktiv. Sie reagiert ab der achten Schwangerschaftswoche auf taktile Reize. In dieser Phase ist der Fötus zweieinhalb Zentimeter groß. Riechen, hören und schmecken kann er erst im letzten Drittel der Schwangerschaft. Die Augen sind erst nach der Geburt aktiv. Die ersten Erfahrungen, die der Mensch als Embryo macht, sind demnach intensiv mit taktilem Berührung verknüpft.

In dieser sensiblen Phase des explodierenden Zellwachstums sind die Hautwahrnehmungen von primärer und entscheidender Bedeutung für das weitere Wachstum und somit prägend.

In der embryonalen Entwicklung gehen Haut und Nervensystem aus demselben Keimblatt hervor, dem Ektoderm. Dabei entsteht das Zentralnervensystem als innerer Teil der Haut des Embryos. Man könnte somit die Haut als exponierten Teil des Nervensystems oder externes Nervensystem betrachten. Somit gehören Haut und Hirn ein Leben lang zusammen.

Die Informationen, welche die Haut über die enorme Zahl an sensorischen Reizen an das Gehirn weiterleitet, sind entscheidend für die Gehirnentwicklung und dies nicht nur in der Embryonalphase sondern auch in der Säuglingsphase.

Im Online Training lernst du mit liebevoller Selbst-Berührung alte, durch Berührung geprägte, ungünstige und einschränkende Muster zu beeinflussen und zu entschärfen. Die starke Wirkung der Selbst-Berührung erklärt sich auch damit, dass die Körperzellen zwischen Fremdberührung und Eigenberührung nicht unterscheiden können.





VIERTE ERKENNTNIS

Liebe modelliert das Hirn

4. ERKENNTNIS

LIEBE MODELLIERT DAS HIRN

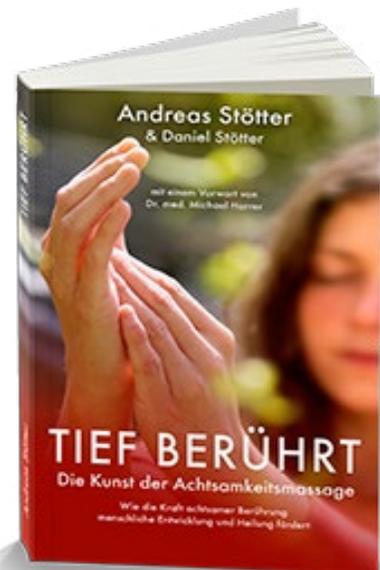
Ja du hast richtig gelesen. Das Hirn ist plastisch und wird durch Erfahrungen „modelliert“. Die frühkindliche Erfahrung von Liebe speichert sich nicht nur in unseren Zellen ein und beeinflusst unser Zellwachstum, sondern ist auch entscheidend für das Wachstum unseres Gehirns.

Das Gehirnwachstum ist nämlich nicht nur genetisch vorgegeben, sondern entwickelt sich entsprechend der Reize, die es von der Umgebung angeboten bekommt. Dies bedeutet, dass Hirnentwicklung erfahrungsabhängig ist. Und die frühen Erfahrungen haben dabei laut Forschung den größten Einfluss. All diese ersten Erfahrungen sind Körpererfahrungen. Denken, Verstehen, Interpretieren und Sprache, sind in dieser Phase noch nicht vorhanden. Jede Erfahrung speichert sich ins implizite Körpergedächtnis und somit auch in das Hirn ein. Und wie funktioniert das?

Dazu möchte ich einen entsprechenden Auszug aus unserem Buch „[Tief Berührt](#)“ verwenden:

„Eine mögliche Erklärung finden wir im Verständnis über das menschliche Gehirn und seiner sogenannten hierarchischen Informationsverarbeitung. Keine Angst, ich werde Ihnen nun kein Fachlatein um die Ohren hauen, sondern ich hab mich bemüht, mich verständlich und so einfach wie möglich auszudrücken.“

Der Berührungsreiz und die Berührungsinformation, die ihren Ausgang in der Haut haben, erreichen über Nervenbahnen zuerst die tiefer liegenden Bereiche des Gehirns, das sogenannte Reptiliengehirn, den entwicklungsgeschichtlich ältesten Teil des Gehirns. Hier werden für den Organismus grundlegende Mechanismen gesteuert wie unsere Triebe, Grundreflexe, Kampf- und Fluchtmechanismen, unsere Ur-Instinkte und

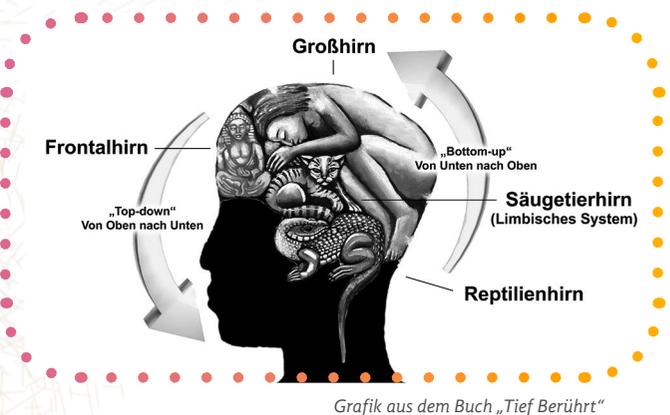


Überlebensmechanismen. Als Nächstes erreicht die Berührungsinformation unser Säugetiergehirn, das über dem Reptiliengehirn liegt und in der Fachsprache „das limbische System“ genannt wird. Hier werden unsere Emotionen gesteuert und alle eingehenden Informationen emotional bewertet bzw. gefiltert. Unsere Lust- und Unlustgefühle haben zum Großteil hier ihren Ursprung. Danach erreicht die Berührungsinformation den entwicklungsgeschichtlich jüngsten Bereich, unser Großhirn, das über dem Säugetierhirn liegt. Hier werden die bewusste Wahrnehmung, unser Planen und Handeln, unser Denken und unsere Sprache, unsere kreative Vorstellungskraft u.a.m. gesteuert. Zu guter Letzt erreicht die Berührungsinformation einen Bereich unseres Großhirns direkt hinter der Stirn, den so genannten mittleren präfrontalen Kortex oder mittleres Frontalhirn. Dieser Bereich ist, wie schon im vorherigen Kapitel erwähnt, für Achtsamkeit, Empathie, Intuition, Gefühlsregulation, Angstmodulation, Sozialverhalten u.a.m. zuständig.

Diesen Verarbeitungsweg der Information, in unserem Falle die Berührungsinformation, der von den unteren Gehirnarealen zu den oberen Gehirn-Bereichen, also von unten nach oben führt, nennt man in der Fachsprache die „Bottom-up“-Verarbeitung...

...Unsere Gehirnstrukturen und deren Entwicklung bauen aufeinander auf: Zuerst entwickelt sich das Reptilienhirn, abhängig von sicherer oder unsicherer Bindungserfahrung (=Berührungserfahrung), dann entwickelt sich das Säugetierhirn, dann das Großhirn, und zum Schluss das Frontalhirn, dessen Entwicklung somit maßgeblich von unseren frühen Berührungserfahrungen abhängig ist.

Die letzte Bastion der hierarchischen Entwicklung ist also das Frontalhirn, speziell der mittlere Teil davon, der uns erst zum vollständigen und wahren Menschen im Sinne von Achtsamkeit und Mitgefühl, Klarheit und Präsenz, Intuition und Transzendenz macht. Einfach ausgedrückt: Zuerst entwickelt sich unser Körperempfinden, wir sind zuerst ganz Körper, daraus entwickeln sich unsere



“ Der augenblickliche Stand wissenschaftlicher Erkenntnisse erlaubt uns die begründete Aussage, dass Güte und Mitgefühl für das Gehirn sind, was der Atem für das Leben ist.

Prof. Dr. Daniel Siegel



Emotionen, daraus unser Denken und zum Schluss unsere höheren menschlichen Qualitäten.

Die Qualität unserer Körperwahrnehmung, unseres Fühlens und unseres Denkens, unserer sozialen Kompetenzen und unserer Entwicklung als spirituelle Wesen, somit unser gesamtes Leben, werden entscheidend geprägt durch diese frühen Berührungserfahrungen und deren Verarbeitung im Gehirn.

Was ich damit betonen möchte, ist Folgendes: Der Grundstein der vollständigen Entwicklung unseres Frontalhirns und somit unseres Menschseins, wird wesentlich durch die Berührungsqualität in der frühen Kindheit gelegt...“

Und die beste und ausschlaggebende Qualität dabei ist die Liebe!

Es geht also nicht primär um Berührung an sich, sondern um die Liebe, die damit vermittelt wird.

Das Verstehen dieser Zusammenhänge fördert die Motivation, die Übungen aus dem Online Training wirklich zu praktizieren. Die Achtsamkeitsschulung und die liebevolle Selbst-Berührung, die im Training zusammenwirken, können sehr heilend sein. Durch das vertiefte Praktizieren von Körper-Achtsamkeit und achtsamer Selbst-Berührung, wirst du mehr und mehr in den heilenden Zustand des Selbstmitgefühls kommen.





FÜNFTE ERKENNTNIS

*Der Mangel an Liebe speichert sich tief
in unser Zellgedächtnis ein und
verhindert Wachstum*

5. ERKENNTNIS

DER MANGEL AN LIEBE SPEICHERT SICH TIEF IN UNSER ZELLGEDÄCHTNIS EIN UND VERHINDERT WACHSTUM

Bleibt unser Urbedürfnis nach ausreichender Liebe und Sicherheit unbefriedigt und ungestillt, entwickeln wir zum Teil extreme Ängste, die unser Wachstum einschränken, unser Nervensystem auf Kampf und Flucht einstellen und unsere körperlich-seelisch-geistige Entwicklung hemmen.

Diese frühen traumatischen Erfahrungen schaffen die Grundlagen für eine Stress-Persönlichkeit, und körperliche Beschwerden sind damit vorprogrammiert. Daraus entsteht meist ein Leben, das vorwiegend auf Gefahrenbewältigung, Absicherung, Vermeidungsverhalten, Bedürfnisbefriedigung, Angstregulierung usw. ausgerichtet ist. Da bleibt meist keine Energie und kein Raum für geistig/spirituelles Wachstum übrig.

Können wir uns etwa mit spirituellen Dingen beschäftigen, während ein Löwe uns verfolgt? Der international bekannte Zellbiologe Dr. Bruce Lipton schreibt dazu:

“ *Wenn Sie vor einem Löwen flüchten, ist es keine gute Idee, Energie in Ihr Wachstum zu investieren. Zum Überleben brauchen Sie in jenem Augenblick all Ihre Energie für Flucht oder Kampf. Die Umleitung von Energie zugunsten der Schutzreaktion geht immer auf Kosten des Wachstums.*

Dr. Bruce Lipton

Diese Schutzreaktionen, von denen Lipton spricht, sind anfangs ausschließlich körperlich. Dies bedeutet, dass jegliche traumatische Erfahrung in den Tiefen unseres Körpers eingefroren, tief in unser Gewebe eingespeichert wird.

Es handelt sich dabei um uralte körperliche Schutzreflexe, die das Überleben garantieren sollen. Unangenehmes und Überforderndes wird somit weggesperrt, abgespalten und verdrängt. Dies geschieht vollkommen unbewusst. Diese meist schmerzvollen Erfahrungen verschieben wir in



die „Schattenbereiche“ unseres Körpers und legen sie in unserem Zellgedächtnis ab.

Die Intelligenz des Körpers sorgt dafür, dass verschiedene Emotionen in unterschiedliche Körperregionen abgelegt werden, und dass sie dort bleiben. Das geschieht grundsätzlich durch eine lokale Reduzierung der Lebendigkeit, und durch Einfrieren im Gewebe.

Diese Körperstellen erleben wir dann als nicht zu uns gehörend, als leblos oder als verspannt. In weiterer Folge können sich körperliche Beschwerden daraus entwickeln. In jedem Fall ziehen wir unbewusst unsere Aufmerksamkeit davon ab und somit auch die Lebensenergie. Aufmerksamkeit ist nun mal Leben.

Diese abgespaltenen Erfahrungen wirken aus den Schattenbereichen unseres Körpers ständig auf uns ein und beeinflussen unsere Grundstimmung. Sie senden permanent unterschwellige Botschaften an den Körper, die von Entbehrung, Vernachlässigung, Mangel und Angst berichten und unser Fühlen, Denken und Handeln beeinflussen.

Diese tief im Körper-Schatten eingefleischten Prägungen kommen durch verschiedene Auslöser immer wieder zum Vorschein und bringen uns in Schwierigkeiten. Bestimmte Gerüche, Musik, Worte, innere Bilder, Situationen, Stimmungen und vieles mehr, können die Trigger (Auslöser) dieser unbewussten Reaktionen aus unserem Schatten sein. Solange diese Schattenbereiche nicht beleuchtet, integriert und wiederbelebt werden, kann keine wirkliche Veränderung geschehen.

“ Wenn du deine Emotionen nicht fühlen kannst, wenn du von ihnen abgeschnitten bist, wirst du sie schließlich auf der rein physischen Ebene als körperliches Problem oder Symptom erleben.

Eckhart Tolle

Im Online Training lernst du diese Schattenbereiche aufzuspüren, sie wahrzunehmen und eine neue Beziehung mit ihnen aufzubauen. Diese Zonen werden sozusagen re-animiert und in ihre natürliche Ordnung zurückgeführt. Dadurch kann Regeneration, Wachstum und Transformation beginnen. Es ist wichtig zu wissen, dass wir dabei immer im Hier und Jetzt bleiben. Weder suchen wir nach Ursachen, noch bearbeiten wir Erinnerungen. Wir versuchen nicht einmal zu verstehen, welche Erfahrungen hinter unseren Körper-Schatten stecken. Das ist hier nicht notwendig. Es ist viel einfacher...



SECHSTE ERKENNTNIS

*Das Zellgedächtnis kann
überschrieben werden*

6. ERKENNTNIS

DAS ZELLEDÄCHTNIS KANN ÜBERSCHRIEBEN WERDEN

Die gute Nachricht ist: Durch das Prinzip der „korrigierenden Erfahrung“ können früh erfahrene und geprägte Persönlichkeitsmuster regelrecht überschrieben werden.

Folgende Überlegung kommt dabei zum Tragen:

Wir sind durch Erfahrung zu dem geworden, was wir sind, im Besonderen durch unsere frühen Bindungserfahrungen. Da jede Erfahrung immer auch eine Körpererfahrung ist, sich im Körper speichert und dadurch durch den Körper einen Ausdruck findet, ist es evident, dass jede wirkliche Veränderung eine Erfahrung voraussetzt, und zwar auch eine Körpererfahrung.

- *Was durch Erfahrung geprägt ist, kann sich nur durch Erfahrung wieder verändern.*
- *Einsicht und Verstehen alleine reichen nicht aus.*
- *Auch Ein- und Schönreden bringt hier nicht viel.*
- *Der Körper versteht keine Worte.*

Wir können versuchen, mit dem Körper über Worte zu kommunizieren und zu ihm „Ich liebe dich!“ sagen. Wenn wir dies nicht wirklich fühlen, wird es keine Reaktion im Körper geben. Die Sprache der Worte ist für den Körper wie eine Fremdsprache. Er versteht nur die Sprache des Fühlens. Und Fühlen ist eine unmittelbare Körpererfahrung. Je intensiver diese fühlende Erfahrung, desto mehr kommt die Botschaft bei den Zellen an. Gefühlte Liebe ist für den Körper real, eingeredete Liebe unreal.

Das gesamte Körper-Geist-System benötigt eine gefühlte und erlebte Erfahrung, damit eine wirklich

“

*Es ist nie zu spät
für eine glückliche
Kindheit.*

Erich Kästner



tiefgreifende Veränderung geschehen kann. Körper-Achtsamkeit und achtsame Berührung können genau diese gefühlte Erfahrung vermitteln. Auch reine Körper-Achtsamkeit, die wir in uns selbst praktizieren, ist eine unmittelbare Körpererfahrung und drückt die gefühlte Liebe zu unserem Körper aus. So können wir uns die erstaunlichen Erfolge der Körper-Achtsamkeit erklären.

Achtsame Berührung kann die Qualität und Intensität der unmittelbar gefühlten Erfahrung noch wesentlich erhöhen.

Durch diese wirklich gefühlte Liebe, können wir frühe Berührungsdefizite und erfahrene Traumen abbauen. Körper-Achtsamkeit und achtsame Berührung können eine wirklich korrigierende Erfahrung sein, unsere Schattenbereiche verändern und die verborgenen Tore unseres Körpers öffnen.

Im Online Training lernst du Schritt für Schritt, wie du das Zellgedächtnis deiner Schattenbereiche durch Körper-Achtsamkeit und achtsame Selbst-Berührung überschreiben und deine innere Kraftquelle entdecken und aktivieren kannst.





SIEBTE
ERKENNTNIS

Achtsamkeit ist Liebe

7. ERKENNTNIS

ACHTSAMKEIT IST LIEBE

Nein, ich meine damit nicht die romantische Liebe, die immer an Bedingungen und Erwartungen, Gegenleistungen und Forderungen geknüpft ist, garniert mit entsprechenden Hormonen und konditionierten Mustern.

Nein, ich meine die Liebe, die wir in der Tiefe unseres Seins sind, als Ur-Schöpfungskraft, die wir nicht tun oder wollen können, die sich durch unser Menschsein ausdrückt und durch uns als spontane Ausdruckskraft hindurchfließt.

Und diese Liebe kann sich als unbändige Naturkraft entfesseln, wenn Achtsamkeit und Mitgefühl alte Schutzwälle zum Einsturz bringen, Eingefrorenes zum Schmelzen bringen und die „Liebes-Verhinderungsmechanismen“ entmachtet werden.

Das Wesen der Achtsamkeit, dieses tiefe, stille Sehen, diese mühelose Präsenz, ist Liebe. Wenn unser Körper diese liebevolle Zuwendung erfährt, wird er von dieser Qualität durchflutet und die Schattenbereiche unseres Körpers werden gelichtet. Unser Körper wird selbst ein Ausdruck der Liebe. Die Sprache der Liebe ist die Sprache, die unsere Zellen von Anfang an kennen. Diese Liebe ist die stärkste Wirkkraft, um unser ureigenes Potenzial zu entfesseln.

Durch die Achtsamkeitsschulung in Verbindung mit achtsamer Selbst-Berührung im Online Training, kann diese Liebeskraft mehr und mehr aus dir herausfließen und zum kraftvollen Fluss werden, der alles durchflutet, was nicht Liebe ist.



DIES WAREN 7 ERKENNTNISSE,
DIE ZU 7 GELEBTEN ERKENNTNISSEN WERDEN KÖNNEN.

ERKENNTNIS IST EIN EREIGNIS, DAS DEN GESAMTEN
MENSCHEN DURCHDRINGT. DAS BEDEUTET, DASS
ERKENNTNIS NICHT NUR IN EINEM KLAREN GEIST GESCHIEHT,
SONDERN IN JEDER KÖRPERZELLE FÜHLBAR IST.

ERKENNTNIS GESCHIEHT ERKENNEND IM GEIST, FÜHLEND IM
HERZEN UND SPÜREND IM KÖRPER.



KÖRPER ERWACHEN

Online Training

WIRKPRINZIP

WARUM KANN UNS DAS TRAINING TIEFGREIFEND VERÄNDERN?

Körper-Achtsamkeit und achtsame Berührung können tiefgreifende Veränderungen auslösen, Muster überschreiben und neue Informationen in unsere Zellen einweben. Wie funktioniert das?

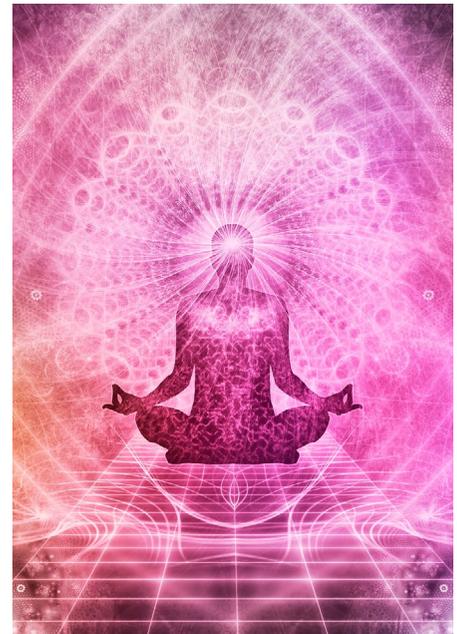
Um das Wirkprinzip dieses Trainings zu erklären, gibt es einen bekannten Leitsatz:

- „Energie folgt der Aufmerksamkeit!“
- oder „Wo die Aufmerksamkeit hinget, geht die Energie hin!“.

Wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf ein Objekt richten, fließt dem Objekt Energie zu. Egal welches Objekt, ob Pflanzen, Steine, Tiere oder Menschen, mit unserer Aufmerksamkeit als Medium, fließt immer Lebensenergie und dies beeinflusst das Objekt. Aufmerksamkeit ist mit Energie verknüpft. Letztendlich sind beide nicht voneinander zu trennen.

Die Quantenphysik beschreibt dieses Prinzip als „Beobachtereffekt“. Das heißt, dass unser reines Beobachten das Objekt der Beobachtung verändert. Der Forscher verändert durch seine Aufmerksamkeit das Beforschte. Subjekt und Objekt sind nicht getrennt. Das ist in der Physik seit über hundert Jahren bekannt, ist aber mit unserem alten mechanistisch-materialistischem Weltbild nicht kompatibel. Wenn wir Anhänger des „Hardcore-Materialismus“ sind, dann können wir damit sicherlich nichts anfangen.

Dieses Prinzip ist für das Verständnis unserer Achtsamkeitspraxis aber sehr wichtig. Wir befinden uns damit sogar in Gesellschaft mit der modernen Quantenphysik.



DIE MUSIK UNSERER STIMMUNGEN

Energie ist aber immer auch Träger von Informationen. Es werden also Informationen übertragen und das Objekt der Beobachtung wird informiert. Wir können es mit einer Radiowelle vergleichen: die Radiowelle wäre dabei die Energie, und die Nachricht oder die Musik, die übertragen wird, wäre die Information. Die Aufmerksamkeit ist also die Energie, die Welle, die bestimmte Informationen übertragen kann.

- *Welche Informationen werden nun durch Achtsamkeitspraxis und achtsame Berührung übertragen?*

Es ist die Musik unserer inneren Zustände, wie Stimmungen, Emotionen, Intentionen usw. Unsere gesamte innere Welt wird durch unsere Aufmerksamkeit übertragen. Dies zu verstehen, ist ganz entscheidend für unser KörperErwachen Training.

Wenn unsere Stimmung z.B. Druck, Ablehnung, Wollen oder Nicht-Wollen, Hadern, Kritik usw. ausdrückt, dann sind dies die Informationen, die weitergegeben werden. Wenn das Objekt unserer Beobachtung unser Körper ist, dann kommt diese Botschaft bei unseren Zellen an und löst entsprechende Reaktionen aus. Unsere Zellen verstehen keine Wort-Informationen. Sie können sie nicht entschlüsseln. Sie reagieren nur auf Stimmungen und Gefühle.

Wenn unsere Aufmerksamkeit mit z.B. ablehnenden Informationen geprägt ist, werden sich unsere Zellen, einem uralten Überlebensreflex folgend, schützen, sich verschließen, in den Rückzug gehen, erstarren und ihre Funktion auf ein Minimum reduzieren. Neben Verspannungen, Schmerzen, Krankheit u.a.m., kann ein sehr vielschichtiges Problem entstehen:

Unsere Zellen werden uns bzw. die Informationen, die wir ihnen zukommen lassen, ablehnen, was ein ernstes Beziehungsproblem mit unserem Körper darstellt. Wir werden keine Freude mehr am Körper haben und ihn ebenfalls ablehnen. Dann entziehen wir ihm einfach unsere Aufmerksamkeit, strafen ihn mit Nicht-Beachtung und beschäftigen uns mit anderen „wichtigeren“ Dingen. Wir spalten unseren Körper ab und ziehen uns in unsere Kopf-Welt



zurück, in unsere Gedankenwelt. Leider ist das in unserer Kultur „ganz normal“, der „ganz normale Wahnsinn“.

Unser Körper führt somit ein Schattendasein. Ihm bleibt nur eines: Er macht sich durch körperliche Beschwerden und Unpässlichkeiten bemerkbar, auf welche wir dann wieder auf dieselbe Art und Weise reagieren. Wir reagieren mit Ablehnung und Kampf. Es ist ein Teufelskreis.

Der erste Schritt um diesen Teufelskreis zu unterbrechen, ist das Erkennen dieses Mechanismus. Wenn wir zusätzlich wissen, dass dieser Mechanismus schon ganz früh, am Beginn unseres Lebens, begonnen hat, dann wird uns klar, wie tief dieses Beziehungsproblem mit unserem Körper uns regelrecht „in den Knochen sitzt“. Vielleicht verstehen wird dadurch auch nochmal besser, warum wir so veränderungsresistent sind und warum die alleinige Arbeit im Kopf, d.h. das Verändern unserer Einstellungen, Sichtweisen und Glaubenssätze, nicht ausreicht, uns *wirklich* zu verändern.

Wir haben die Rechnung ohne unseren Körper gemacht!

- *Können wir diesen Mechanismus umkehren?*
- *Können wir aus dem Teufelskreis aussteigen?*
- *Können wir eine neue Beziehung zu unserem Körper aufbauen?*

Durchaus!

Im Online Training wirst du Schritt für Schritt lernen, wie du deinen Körper aus seinem Schattendasein befreien kannst.

Wenn unsere Aufmerksamkeit mit Achtsamkeit, Mitgefühl, Wohlwollen und Liebe imprägniert ist, was könnte dann mit unseren Zellen geschehen? Vielleicht warten sie schon ein Leben lang auf diese Informationen. Wenn diese „Grundnahrungsmittel“ bei den Zellen ankommen, dann können regelrecht Wachstumsexplosionen geschehen. Die Zellen nehmen wieder ihre natürlichen Funktionen auf und geben eingefrorene und gebundene Lebensenergie frei.

Die Hirnforschung hat durch viele Studien nachgewiesen, dass Achtsamkeit, Liebe und Mitgefühl die Gehirnzellen zu enormen Wachstum anregen. D.h. Menschen, die Liebe und Glück empfinden, haben ein anderes Gehirn als Menschen, die von Angst und Mangel gesteuert sind.



DIE URSPRACHE UNSERER ZELLEN

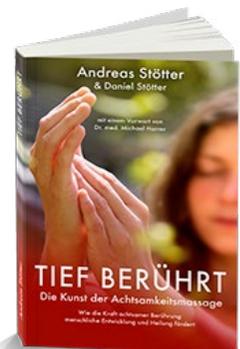
Ein weiterer wichtiger Punkt für das Verständnis der Wirkung unseres Trainings ist die Berührung.

Forschungen haben herausgefunden, dass das Vermitteln von Informationen über Aufmerksamkeit durch achtsame Berührung noch verstärkt wird. Unser Körper kennt die Ursprache der Berührung. Sie ist unsere erste Sprache und tief in unseren Zellen eingespeichert. Wenn liebevolle Hinwendung und Aufmerksamkeit mit Berührung verknüpft werden, wenn Mitgefühl und Güte mit sanften Händen vermittelt wird, dann saugen unsere Zellen diese Informationen förmlich auf. Unsere alten einschränkenden Informationen, können so überschrieben werden.

Die Energie, die sich dadurch befreien kann, kann uns nun zur Verfügung stehen für Wesentliches, für das Entdecken unseres ureigenen Heil- und Ganz-Seins.

Auf diesem Prinzip basiert im Wesentlichen die Wirkung unseres Trainings, und unsere jahrzehntelange Erfahrung mit Körper-Achtsamkeit in Verbindung mit achtsamer Berührung ist in die Entwicklung dieses Trainings mit eingeflossen.

Weitere Informationen dazu findest du in unserem Buch [„Tief Berührt“ >>>](#).



SELBSTBERÜHRUNG UND SELBSTWAHRNEHMUNG

Ist dir schon mal aufgefallen, dass du im Laufe des Tages immer wieder Selbstberührungen machst?

Erstaunlich dabei ist, dass jeder Erwachsene sich 400 bis 800-mal am Tag selbst berührt, und das vorwiegend im Gesicht. Da wird gedrückt, gezupft, gerieben, gestreichelt und das, ohne dass man sich dessen bewusst ist. Besonders in Stress-Situationen häufen sich die Selbstberührungen im Gesicht. Bemerkenswert ist, dass dieses Verhalten schon ganz früh in der Embryonalphase erlernt wird.

Sobald das werdende kleine Wesen komplexe Bewegungen durchführen und Arme und Beine differenziert voneinander bewegen kann, macht es zielgerichtete Selbstberührungen. Selbstberührungen im Kopf und Gesicht werden besonders oft beobachtet. Besonders viele Selbstberührungen des Embryos sind bei gestressten Müttern zu sehen. Der Embryo reagiert augenscheinlich auf Stress mit einer zielgerichteten beruhigenden Berührung des eigenen Gesichts. Z.B. konnten bei rauchenden Müttern überdurchschnittlich viele Selbstberührungen beobachtet werden.

Man erklärt sich dies so, dass durch die Hautstimulation des Gesichts durch die Hand, bestimmte Nervenimpulse aktiviert werden, die auf kürzestem Weg das Gehirn erreichen und dadurch das vegetative Nervensystem angeregt wird. Als Folge davon werden körpereigene Substanzen wie Oxytocin ausgeschüttet, die eine Beruhigung des gesamten Organismus herbeiführen.

Noch erstaunlicher sind neuere wissenschaftliche Befunde, die zeigen, dass die embryonale Selbstberührung überzufällig oft mit der linken Hand an der linken Gesichtshälfte durchgeführt wird. Es ist in der Hirnforschung bekannt, dass emotionale Prozesse in der rechten Hirnhälfte verarbeitet werden. Durch Stimulation der linken Gesichtshälfte wird die rechte Hirn-Hemisphäre stimuliert, die für die Steuerung der Emotionen zuständig ist. Dieses deutet ein weiteres Mal auf die entscheidende Bedeutung des Berührungssinns für eine gesunde emotionale Entwicklung und die Fähigkeit der Emotionsregulation hin. Es scheint, dass dieses in der Embryonalphase erlernte Verhalten unbewusst ein Leben lang wirkt und eine wichtige regulative Aufgabe hat.



Wenn nun dieses unbewusste Reflexverhalten bewusst und achtsam ausgeführt wird, dann steht uns ein wirkungsvolles Werkzeug zu Verfügung, um inneres Wachstumspotenzial zu fördern, welches wir im KörperErwachen Training nutzen.

Der Tastsinn hat jedoch ein weiteres Wunder auf Lager. Neben den Hautrezeptoren, die die Reize von außen verarbeiten, gibt es zudem noch unzählige Rezeptoren im Inneren des Körpers. Sie befinden sich fast überall: In den Muskeln, Sehnen, Gelenken, Faszien und Bindegewebe, in der Knochenhaut und sogar in den Wänden der Blutgefäße. Diese Rezeptoren sind spezialisiert auf das Innenleben und informieren in jeder Millisekunde das Hirn über jeglichen Zustand im Inneren des Körpers.

Nicht nur jede kleinste Bewegung wird von dem internen Tastsinnsystem registriert, sondern auch die Lage und Position der einzelnen Glieder im Körper. Dass wir jederzeit, auch mit geschlossenen Augen, wissen und fühlen, wo sich unser Körper im Raum befindet, wie lang die Glieder sind, wo vorne und wo hinten und wo oben und unten ist, verdanken wir diesem inneren Teil des Tastsinnsystems, in der Fachsprache Propriozeption genannt.

Jede Bewegung, auch schon in der Entwicklungsphase im Mutterleib, erfordert ein zeitlich perfektes Zusammenspiel der Hautrezeptoren und dieser inneren Rezeptoren der Muskulatur, Sehnen, Gelenke und des Bindegewebes. Ohne Propriozeption wären zielgerichtete Bewegungen nicht möglich. Wie ständig aktive und aufmerksame Inspektoren überprüfen die inneren Tastrezeptoren jede noch so kleinste Zustandsveränderung, und das nicht nur in Bewegung, sondern auch im Ruhezustand. Das bedeutet, dass die Arbeit des inneren Tastsystems ein neuronales Grundrauschen darstellt, ein Dauerüberwachungssystem, welches uns das Empfinden eines Körpers gibt.

Durch diese Sinfonie der Tast-Rezeptoren bzw. durch das Wunder des Tastsinnsystems wird erst die Erfahrung eines dreidimensionalen Körpers in einem dreidimensionalen Raum ermöglicht. Das Zusammenspiel dieser verschiedenen Bereiche des Tastsinnsystems ist die Voraussetzung, Körperwahrnehmung zu entwickeln und stellt somit die Grundlage des Körper-Ichs dar.

All die Informationen, die vom Tastsinnsystem, dem Inneren und dem Äußeren, in der embryonalen Entwicklungsphase in das Gehirn eingespeist werden, hinterlassen eine Landkarte im



Gehirn, ein neuronales Abbild, das den Körper repräsentiert. Diese Körperlandkarte im Gehirn wird in der Wissenschaft "Körperschema" genannt und ist die Voraussetzung für das Ich-Bewusstsein, welches immer ein Körperbewusstsein als Fundament hat.

Dieses primäre Körper-Ich ist somit das Resultat der Funktion des Tastsinnsystems in der vorgeburtlichen und der nachgeburtlichen Phase. Ohne das Körperschema, welches kontinuierlich von den Milliarden Tastrezeptoren in der Haut und den Tastrezeptoren im Inneren des Körpers aufrechterhalten wird, wären wir körperlose Wesen. Die Selbstwahrnehmung des Körpers wäre schlicht nicht möglich.

Dieses Wissen machen wir uns im KörperErwachen Training zu Nutze. Dabei werden beide Äste des Tastsinnsystems aktiviert. Durch achtsame Selbstberührung der Körperoberfläche in Verbindung mit achtsamer Körperwahrnehmung, welche in die Tiefen des Körpers hineinwirkt, verändern wir das Körperschema bzw. unsere tiefe Körperidentität, welche das Fundament der gesamten Persönlichkeit darstellt.

Durch das schon beschriebene Prinzip der korrigierenden Erfahrung kann das früh geprägte Zellgedächtnis, das zum Teil schon in der frühen Schwangerschaft geprägt wurde, überschrieben werden. Eine neue neuronale Landkarte kann sich bilden und die alte ergänzen, verändern und ersetzen.



ACHTSAMKEIT

Das wichtigste Werkzeug für das Training ist Achtsamkeit, im Besonderen Körper-Achtsamkeit. Auch wenn keinerlei Vorkenntnisse in Meditation oder anderen Achtsamkeitspraktiken für das Training erforderlich sind, empfehlen wir als Vorbereitung unseren kostenfreien Achtsamkeit Online Kurs, den du auch im Mitgliederbereich findest.

Nachfolgend findest du eine Einführung in das Thema Achtsamkeit und Körper-Achtsamkeit aus unserem Achtsamkeit Online Kurs >>>. Wenn du diesen Kurs schon kennst, dann betrachte diese Einführung am besten als wertvolle Wiederholung. Ein gutes Verständnis über Achtsamkeit ist sehr entscheidend, um aus dem vollen Potenzial des Trainings schöpfen zu können.

WAS IST ACHTSAMKEIT UND WAS IST ES NICHT?

Achtsamkeit ist ein spezieller und doch ganz natürlicher Zustand. Es geht dabei um eine natürliche Seins-Weise. Nehmen wir das Symbol des Scheinwerfers eines Leuchtturms. Der Leuchtturm kann mit seinem Scheinwerfer Objekte beleuchten, z.B. das Wasser des Meeres, den Felsen in der Brandung, das Land oder theoretisch sogar den Himmel. Dieses Symbol entspricht einem Beobachten von Objekten. Diese Beobachtungs-Objekte können im Außen sein, können aber auch in uns sein. Unsere Atmung, unsere Körperhaltung, eine Empfindung, eine Emotion oder sogar Gedanken.

Das Symbol des Leuchtturms zeigt einen wichtigen Aspekt von Achtsamkeit. Es scheint ein Gewahrsein zu geben, das frei von den Objekten der Wahrnehmung ist, und sozusagen die Objekte aus einer Art Distanz wahrnehmen kann. Diese scheinbare Distanz birgt schon ein Stück Freiheit in sich, d.h. in der Erfahrung geschieht mehr und mehr ein Nicht-Identifiziert-Sein mit den Objekten der Wahrnehmung. Wir sind plötzlich nicht mehr unser Körper, sondern wir haben einen Körper, wir sind nicht mehr unsere Emotionen, sondern wir haben Emotionen, wir sind nicht mehr unsere Gedanken, sondern wir haben Gedanken.

Dieses Beobachten oder Beleuchten geschieht zudem mit ganz bestimmten Qualitäten. Welche Qualitäten zeichnen einen achtsamen Seins-Zustand aus?

DIE QUALITÄTEN DER ACHTSAMKEIT

- 1. Wertfrei.** Eine Qualität dieses Beobachtens ist ein stilles, nicht-wertendes Gewahrsein. Daraus entsteht ganz natürlich eine neugierige Forscherhaltung, ohne das Objekt der Beobachtung zu bewerten, zu etikettieren oder irgendwie zuzuordnen. Denke an ein Kind. Als Kind beurteilen wir noch nicht einen Sinneseindruck, eine Emotion oder einen Gedanken. Als Kind staunen wir neugierig vor einem Käfer im Gras. Können wir auch vor unseren Emotionen, vor unseren Körperempfindungen oder gar vor unseren Gedanken neugierig staunen? Der Scheinwerfer bewertet nicht das Objekt, das er beleuchtet.
- 2. Klares und bewusstes Wahrnehmen.** Achtsamkeit ist eine sehr klare und bewusste Geisteshaltung. Dadurch können wir Dinge entdecken, die wir im sogenannten unbewussten „Alltagsbewusstsein“ nicht bemerken würden. Wir können z.B. entdecken, dass die Luft beim Einströmen durch unsere Nase eine andere Qualität hat, als die Luft beim Ausströmen durch unsere Nase. Wir können auch entdecken, wo sich in unserem Körper eine Emotion befindet und wie sie sich durch unseren Körper bewegt. Das sind sehr spannende Entdeckungen, die wir durch ein klares und bewusstes Wahrnehmen machen können. Der Scheinwerfer beleuchtet das Objekt der Wahrnehmung und bringt es dadurch ans Licht.
- 3. Mühelos.** Ein weiterer Aspekt von Achtsamkeit ist Mühelosigkeit. Achtsamkeit ist mühelos, anstrengungslos, hat nichts mit Anstrengung und Konzentration zu tun. Das ist eine sehr frohe Botschaft, oder nicht? Diese Qualität kann uns auch helfen, unsere Achtsamkeit zu überprüfen. Wenn wir merken, dass es anstrengend ist, dann ist es nicht Achtsamkeit. Wenn wir merken, dass es uns erschöpft, dann ist es nicht Achtsamkeit. Der Scheinwerfer scheint einfach, ohne Anstrengung. Es liegt in seiner Natur zu scheinen und dadurch ist es mühelos. Achtsames Gewahrsein ist mühelos, weil es letztlich unsere Natur ist.
- 4. Akzeptiert was ist.** Achtsamkeit ist in sich akzeptierend. Die achtsame Geisteshaltung will nichts verändern und betrachtet die Realität wie sie ist. Dies ist keine eingeredete Akzeptanz, was oft missverstanden wird. Es ist eine fühlende, natürliche Akzeptanz, die einfach geschieht, ohne akzeptieren zu müssen und ohne resigniertes Hinnehmen. Ein großes Missverständnis ist nämlich, dass Achtsamkeit alles hinnimmt, nicht handelt, nicht „Nein“ sagt, sondern zu allem „Ja“ sagt. Achtsamkeit ist in sich ein „Ja“. Diese Geisteshaltung sagt auch „Ja“ zum „Nein“ oder zu jeder Handlung. Der Scheinwerfer kann nichts anderes als



beleuchten, und damit das sein zu lassen, was ist.

5. **Im Jetzt sein.** Achtsamkeit ist immer Jetzt. Achtsamkeit ist ein Zustand von Gegenwärtig-Sein. Wir können nur mit dem achtsam sein, was jetzt gerade auftaucht. Achtsamkeitspraxis verankert uns also immer im Jetzt und lässt uns aus dem Jetzt heraus leben. Es ist nun mal immer „Jetzt“, einen anderen Moment gibt es nicht. Die Vergangenheit ist schon weg und die Zukunft ist noch nie gekommen, oder? Es bleibt immer die Gegenwart. Das ist ein sehr schöner Aspekt von Achtsamkeit. Achtsamkeit kümmert sich nicht um das, was vergangen ist und auch nicht um Ziele oder Visionen in der Zukunft. Es ist sogar immer wieder erleichternd, die Gegenwart wahrzunehmen und zu merken, wie natürlich und einfach das Jetzt ist. Letztlich ist Achtsamkeit ein zeitloser Zustand. Achtsamkeit kennt keine Zeit.
6. **Intentionslos.** Mit dieser Eigenschaft haben so manche ihre Probleme. Achtsamkeit hat kein Ziel und ist absolut intentionslos. Achtsamkeit will nichts und tut auch nichts mit dem, was wahrgenommen wird. Obwohl das wirklich einfach ist, ist es nicht so leicht, weil wir so geprägt sind, dass es im Leben immer um Ziele, Intentionen und Wollen geht. Der Verstand mag Intentionslosigkeit nicht. Schon die Tatsache, dass wir Achtsamkeit praktizieren möchten, birgt ein Ziel in sich. Aber Achtsamkeit selbst hat kein Ziel und keine Absicht. Wir können sogar sagen, dass sie zwecklos ist. Das ist nicht einfach zu verstehen, ich weiß. Es ist ein bewusstes Nicht-Tun. Das Wunder dabei ist, dass durch dieses intentionslose Gewahrsein vieles geschehen kann, so dass das Objekt der Beobachtung, durch das reine absichtslose Wahrnehmen, verändert wird. Es ist erstaunlich, aber wir können es wunderbarerweise immer wieder erleben.
7. **Lenkung der Aufmerksamkeit.** Was uns meist richtig gut am Konzept der Achtsamkeit gefällt und was auch sehr hilfreich und praktisch für den Alltag ist, ist, dass wir durch diese Bewusstwerdung unsere Aufmerksamkeit lenken können. Durch Achtsamkeit lernen wir, unsere Aufmerksamkeit bewusst dem zuzuwenden, was uns z.B. gerade guttut, oder womit wir uns gerade beschäftigen möchten. Im unbewussten „Alltagsbewusstsein“ scheint dies nicht möglich zu sein. Der stärkste Reiz, im Außen und im Innen, holt unsere Aufmerksamkeit. In der achtsamen Geisteshaltung, können wir mehr bestimmen, wo unsere Aufmerksamkeit hin soll. Ein Sorge-Gedanke wird sicher unsere Aufmerksamkeit binden. Achtsamkeit kann, wenn sie stabil ist und wenn der Reiz nicht überfordernd ist, unsere Aufmerksamkeit lenken, und sich z.B. bewusst dem Atem oder einer Körperempfindung zuwenden.
8. **Wohlwollend und mitfühlend.** Achtsamkeit ist eine wohlwollende Geisteshaltung.



Achtsamkeit ist in sich ganz natürlich wohlwollend und freundlich. Dabei sind wir natürlich freundlich mit unserem Atem, mit unserem Schmerz oder unserer Emotion. In der Vertiefung wird diese Qualität von Achtsamkeit zum Mitgefühl. Also ein fühlendes in Verbindung sein mit unserem Inneren und ganz natürlich auch mit der Außenwelt, mit unseren Mitmenschen. Es entsteht wirkliches Mitgefühl und Freude mit Allem was im Innen und Außen erscheint.

WAS IST ACHTSAMKEIT NICHT?

Es gibt viele Missverständnisse über Achtsamkeit. Deshalb ist es sehr hilfreich zu verstehen, was Achtsamkeit nicht ist.

Als Gegensatz zum Zustand der Achtsamkeit, wurde hier schon der Zustand des sogenannten „Alltagsbewusstseins“ erwähnt. Im Alltagsbewusstsein sind wir mit unserem Objekt der Beobachtung identifiziert. Es ist immer ein Wollen oder Nicht-Wollen damit verknüpft. Wir möchten etwas haben oder wir weisen es zurück. Oder wir wollen das Objekt der Wahrnehmung verstehen oder darüber nachdenken. Sofort ordnen wir zu, vergleichen, bewerten, beurteilen, etikettieren wir das Wahrgenommene. Die gesamte mentale Aktivität schaltet sich sozusagen zwischen uns und das Objekt der Wahrnehmung.

Im „Alltagsbewusstsein“ gibt es kein stilles, klares, offenes und neugieriges Sehen. Dieser Zustand hat normalerweise nichts mit den erwähnten Qualitäten der Achtsamkeit zu tun. Im „Alltagsbewusstsein“ finden wir auch einen „Tun-Modus“ wieder, verknüpft mit dementsprechender Anstrengung. Hier gibt es also kein intentionsloses „Nicht-Tun“ und keine Mühelosigkeit.

Zudem ist im „Alltagsbewusstsein“ alles auf „Autopilot“ geschaltet. Alles läuft normalerweise unbewusst und automatisiert ab. Wir haben dadurch auch keine Wahlfreiheit. Wir sind irgendwie Fähnchen im Wind, Spielball von den Reizen, die auf uns einströmen. Wir können unsere Aufmerksamkeit nicht bewusst lenken und sind in den Objekten der Wahrnehmung gefangen. Da wirkt das schon erwähnte Prinzip, dass der stärkste Reiz unsere Aufmerksamkeit bindet.

Wenn es irgendwo laut knallt, dann wird unsere Aufmerksamkeit sofort dort hingezogen und sozusagen aufgesogen. So ist es mit allen Reizen, auch die inneren, wie Gedanken und Gefühle oder ein Schmerz im Körper. Ein Sorge-Gedanke kann uns so in Anspruch nehmen, dass unsere volle Aufmerksamkeit dort gebunden ist und uns nicht loslässt. Wir sind dem vollkommen ausgeliefert.

Das ist ein wesentlicher Unterschied zwischen Achtsamkeit, was ein Stück Freiheit bedeutet, und



dem Alltagsbewusstsein, was Gebunden-Sein bedeutet.

ACHTSAMKEIT...

1. ist kein Wollen
2. ist kein Verstehen
3. ist kein Denken
4. ist keine Anstrengung
5. hat kein Ziel
6. hat keine Absicht
7. ist kein Tun
8. ist keine Gleichgültigkeit
9. wertet nicht

DAS PARADOX

„Im Nicht-Tun bleibt nichts ungetan“ Lao Tse

Wenn man sich mit Achtsamkeit besonders in der Tiefe beschäftigt, begegnet man immer wieder Paradoxien. Das wunderbare Paradox von Achtsamkeit ist, dass durch dieses Nicht-Tun, Nicht-Wollen, Nicht-Verstehen und durch diese Intentionlosigkeit die wunderbarsten Dinge geschehen können.

Dieses Zitat vom Weisen Laotse drückt dieses Paradox gut aus. Es deutet auf dieses intentionslose Gewahrsein hin, welches doch etwas bewirkt. Wenn du z.B. mit dieser absichtslosen Haltung einem Menschen begegnest, oder mit einem Kind in Verbindung bist, dann wird gerade diese intentionslose Haltung etwas bewirken. Wahrscheinlich wird es etwas wie Entspannung oder Öffnung bewirken. Wenn ich dem Kind mit meinem unbewussten Alltagszustand begegne und es sofort irgendwo einordne, etwas haben möchte, es zurückweise oder irgendeine Absicht habe, dann wird das zwar auch eine Wirkung haben, aber wahrscheinlich die gegenteilige. Dieser intentionslose Zustand ist also sehr wirkungsvoll.



KÖRPER-ACHTSAMKEIT

(Auch aus unserem kostenfreien [Achtsamkeit Online Kurs >>>](#))

Im vorhergehenden Kapitel haben wir uns mit den Grundlagen der Achtsamkeit vertraut gemacht. In diesem Kapitel geht es um Körperwahrnehmung bzw. um einen achtsamen Zugang zur eigenen Körperlichkeit, um innere Achtsamkeit. Es geht um ein Eintauchen in unser Inneres und um die Begegnung mit einem Wunderwerk: unserem wundervollen Körper.

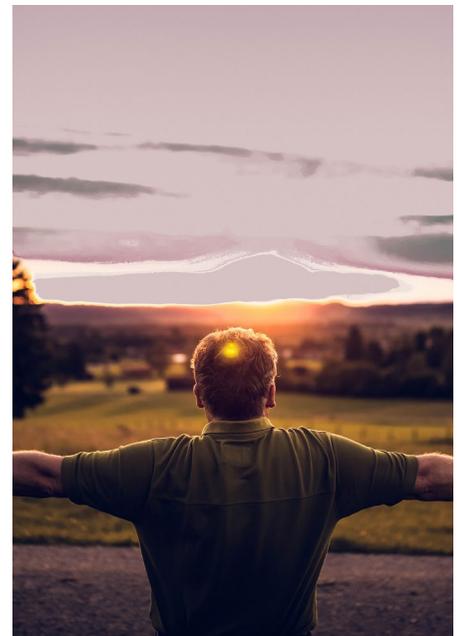
Unser Körper ist ein unglaubliches Wunder. Er ist ein sehr feines Wahrnehmungsorgan und sendet ständig Signale und Botschaften. Unser Körper kennt auch keine Zeit, er befindet sich immer im Hier und Jetzt und ist der direkte Ausdruck des Lebens. Er entsteht aus der Kraft und dem Fluss des Lebens und ist letztlich das Leben selbst. Eigentlich sollten wir jeden Moment vor diesem Wunder staunen.

Durch Körper-Achtsamkeit können wir mehr und mehr natürliche Lust und Genuss im Körper entdecken, wenn wir diese achtsame Beziehung zu unserem Körper pflegen und praktizieren. Durch den Körper können wir natürliche Lebensfreude und Lebendigkeit wiederfinden und letztlich Trennung und Abspaltung überwinden.

Körper-Achtsamkeit ist besonders wichtig für unseren Weg. Lassen wir also unseren Körper wieder seinen Platz als Tempel der Seele auf dem Weg zur Ganzheit einnehmen und entdecken das Potenzial einer satten Körperlichkeit.

POTENZIALE VON KÖRPER-ACHTSAMKEIT

1. **Die Beziehung verändert sich.** Wenn wir lernen achtsam auf unseren Körper zu hören, seine Signale ernst zu nehmen, neugierig auf seine Bedürfnisse zu sein und das Wunder seiner unglaublich



faszinierenden Funktionen zu bestaunen, dann wird sich als erstes die Beziehung zu unserem Körper verändern.

- 2. Der Körper resoniert.** Wenn wir mit den Eigenschaften eines achtsamen Geistes, dem Wunder Körper begegnen, auf diese liebevolle und mitfühlende Art, dann wird unser Körper resonieren, darauf reagieren und sich verändern. „Durch Nicht-Tun bleibt nichts ungetan“, d.h. die Intentionslosigkeit, das wohlwollende Seinlassen, bewirkt eine Vitalisierung, Entspannung und Regeneration unseres Körpers.
- 3. Inkarnation.** Wir werden unseren Körper aus der Abspaltung befreien, sein Exildasein beenden, und wieder anfangen, ihn zu bewohnen. Wir können wieder wahrhaft „inkarnieren“ (Inkarnation=Fleischwerdung, Verkörperlichung). Wir werden wieder eins mit unserem Körper.
- 4. Lust und Kraft.** Dadurch werden wir wieder aus der ursprünglichen Kraft unseres Körpers schöpfen, die Lust, einen Körper zu haben, neu entdecken, und seine unfassbare Intelligenz erkennen und anerkennen.

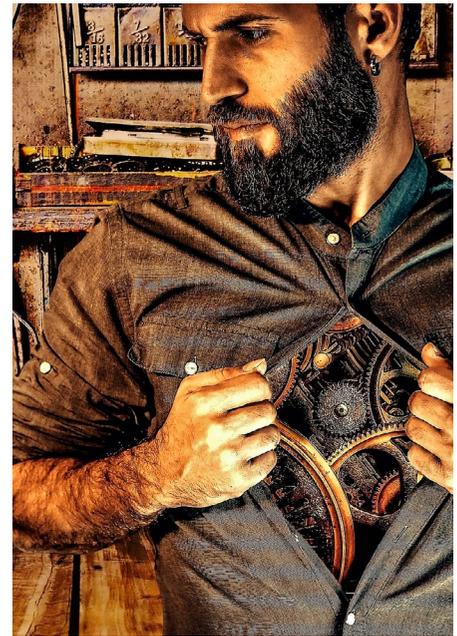
MANGELNDE KÖRPERKULTUR - DIE HINDERNISSE

- *Spürst du manchmal ganz bewusst deinen Bauch?*
- *Hast du schon mal bemerkt, wie weit deine Atmung im Bauch und im Becken spürbar ist?*
- *Kannst du spüren, wie dein Rücken an der Atmung beteiligt ist?*
- *Hast du schon mal ganz bewusst deinen linken kleinen Zeh wahrgenommen?*
- *Ist dir bewusst, wie unglaublich lebendig, fließend und intelligent dieses unbeschreibliche Wunderwerk Körper ist?*
- *Hat dir schon mal jemand gesagt, wie großartig dein Körper ist, oder dir gezeigt, wie du deinen Körper bewusst wahrnehmen und vor diesem wunderbaren Phänomen staunen kannst?*



Achtsame Körperwahrnehmung ist in unserer Kultur schlicht nicht vorhanden. Wir haben nie gelernt, achtsam auf unseren Körper zu hören, seine feinen Signale wahrzunehmen, seine Bedürfnisse zu spüren und die ureigene Intelligenz des Körpers zu erkennen oder zu erforschen. Wir sind von einer körperfeindlichen Kultur geprägt.

Seit Jahrhunderten wird der Körper mit seinen Bedürfnissen als Ort der Sünde missachtet, und seit der Moderne einfach als mechanistische Funktionseinheit betrachtet, als Maschine, die zu funktionieren hat und die man einfach repariert, wenn sie nicht so funktioniert wie gewünscht. Der Körper bekommt somit nur unsere Aufmerksamkeit, wenn er Probleme macht oder wenn er Makel und Mängel aufweist.



Die entsprechende Aufmerksamkeit ist dann verurteilend, abwertend, verachtend usw. Die Beziehung zum eigenen Körper ist dabei eine Konfliktbeziehung, begleitet von Hadern, Kämpfen und „Nicht-so-haben-wollen“ auf der einen Seite, und mit Ignorieren, Abspalten und Ausblenden auf der anderen Seite. Wir verlassen einfach unseren Körper und beschäftigen uns mit anderen, scheinbar wichtigeren Dingen.

Das Objekt unserer Wahrnehmung reagiert auf die Qualität der Aufmerksamkeit. Das bedeutet, dass die Art und Weise, unseren Körper zu sehen oder mit ihm in Beziehung zu sein, sehr wohl Reaktionen auslöst.

- *Wie würdest du reagieren, wenn man dir mit einer verachtenden Haltung begegnen würde? Sicherlich nicht mit Wohlgefühl und Entspannung.*
- *Wie würdest du reagieren, wenn man dich einfach ignorieren würde? Du würdest dafür sorgen, dass du die Aufmerksamkeit irgendwie bekommst, oder?*

Was macht unser Körper, wenn er keine Aufmerksamkeit bekommt?

Er produziert als letzten Ausweg Unwohlsein und Schmerzen. Er zwingt uns sozusagen, ihn zu bemerken. Und wie reagieren wir normalerweise darauf? Meistens mit noch mehr Hadern, Verurteilen und Bekämpfen. Es ist ein Teufelskreis. Eine unendliche Geschichte. Unsere Kultur bietet hier keinen Ausweg. Wir haben nie gelernt, dem Körper mit Respekt, Wohlwollen und Liebe zu begegnen. Stattdessen blenden wir ihn aus, nehmen ihn nicht ernst und versuchen ihn dann



mit Kampfstrategien zu beherrschen und zu kontrollieren. Wenn unser Körper keine achtsame, fürsorgliche und wohlwollende Aufmerksamkeit bekommt, wird er von sich hören lassen und letztendlich krank werden.

Ohne Körper-Achtsamkeit...

- *wird unsere Beziehung zum Körper mit Konflikt belegt sein*
- *ignorieren wir unseren Körper, was zu Trennung und Abspaltung führt*
- *wird unser Körper Spannung und Schmerz erzeugen*
- *wird es schwierig sein, die Freude, die Fülle und das Ur-Vertrauen unseres Körper-Seins zu erleben*

WAS BEHINDERT DIE „INKARNATION“ (VERKÖRPERLICHUNG)?

1. **Kulturelle Prägungen.** Wie schon erörtert, fehlt es uns an einer achtsamen Körperkultur.
2. **Persönliche biografische Prägungen.** Auch persönliche Erfahrungen in Bezug zu unserem Körper prägen uns intensiv. Wenn wir durch unangenehme oder sogar traumatische Erfahrungen Körperbereiche abgespalten haben, dann erscheint es meist schwierig, eine achtsame Hinwendung an diese Körperbereiche zu praktizieren.
3. **Unwissenheit und Unbewusstheit.** Meist wissen wir nicht viel über das wunderbare Potenzial und die Kraft des Körpers. Uns wurde weder im Elternhaus noch in der Schule Respekt und Zuwendung an den Körper gelehrt. Wir sind uns unseres Körpers nur beschränkt bewusst. Nur Schmerz und Unwohlsein erinnert uns, dass wir einen Körper haben und er nach Aufmerksamkeit schreit.
4. **Angst vor Schmerz.** Es ist sehr natürlich, dass wir Schmerzen vermeiden möchten. Weil wir aber solche Angst vor Schmerz haben, wirken in uns unbewusst oft sehr starke Mechanismen, die uns vom Körper trennen. Wir haben sozusagen gelernt, uns vom Körper zu trennen, um Schmerzen nicht zu empfinden. Diese Angst hindert uns oft, wirklich fühlend in unseren Körper einzutauchen und ihn wieder zu bewohnen. Noch intensiver betrifft das meist das Wahrnehmen von Emotionen. Wir haben oft Angst vor Emotionen. Dieses hochspannende Thema werden wir aber im nächsten Teil des Kurses behandeln, wo es um Achtsamkeit mit Emotionen geht (3. Teil des Achtsamkeit Online Kurses).

5. **Flucht in den Kopf.** Es scheint der normale Wahnsinn zu sein, dass wir das Leben denken, anstatt das Leben fühlend zu leben. Beobachte mal, wieviel du am Tag mit Denken verbringst. Fast die gesamte Zeit wird analysiert, geplant, kontrolliert, beurteilt usw. Wir haben uns in den kühlen Kopf, in die Ratio verliebt. Wir spüren nicht mehr das Leben, sondern denken das Leben. Wenn dieser Mechanismus stark in uns wirkt, dann erscheint es oft schwierig, die Einfachheit der achtsamen Wahrnehmung im Körper zu erleben. Sogar kann es uninteressant und unproduktiv wirken, unseren Bauch wahrzunehmen oder einfach im Hier und Jetzt absichtslos unseren Körper zu erkunden.

WAS BRAUCHT ES?

1. **Verständnis.** Wir brauchen erstmal ein vertieftes Verständnis darüber, dass der Körper ein Wunderwerk ist, ein sehr sensibles Wahrnehmungsorgan und uns eindeutige aber feine Signale sendet. Zudem brauchen wir ein Verständnis über Achtsamkeit und welche Qualität der Hinwendung unser Körper braucht. Es ist sicher keine Kampfhaltung, sondern eine sanfte und akzeptierende Haltung.
2. **Zeit und Langsamkeit.** Um unseren Körper wieder mehr und mehr zu bewohnen, braucht es Zeit und Langsamkeit. Lass uns also wieder sanft und langsam in den Körper zurückfinden.
3. **Einfachheit.** Der Körper kann mit Kompliziertheit nichts anfangen. Den Körper zu bewohnen, mit dem Körper wirklich verbunden zu sein, oder wirklich wieder Körper zu sein, hat letztlich was ganz Einfaches in sich. Es ist die Einfachheit des Seins im Hier und Jetzt und die Einfachheit des Lebens an sich. Halte Ausschau nach dem Einfachen.
4. **Achtsame Berührung.** Das Schlüssel-Potenzial für die „Inkarnation“ (Fleischwerdung, Verkörperlichung) liegt für uns in der achtsamen Berührung. Achtsamkeitspraxis in Verbindung mit achtsamer Berührung ist letztlich der Königsweg in die Freiheit aus der Trennung. Die Qualität der Berührung ist dabei entscheidend.

Mehr über Achtsamkeit in unserem kostenfreien [Achtsamkeit Online Kurs >>>](#)



DAS TRAINING

DIE FÜNF LEKTIONEN DES ONLINE TRAININGS

Das Kernstück des Online Trainings sind 5 praktische Lektionen. Alle Lektionen sind einzeln in sich geschlossen, bauen aber aufeinander auf. Das schrittweise Vorgehen ist deshalb sehr wichtig.

- 1. Lektion: Neues Land erkunden**
Hier schärfst du die Achtsamkeit für deinen Körper
- 2. Lektion: Landkarte erstellen**
Hier wirst du die Schattenbereiche deines Körpers entdecken
- 3. Lektion: Innere Kraftquelle**
Hier entdeckst und erfährst du deine Körperkraftquelle
- 4. Lektion: Quellenhände**
Hier lernst du die Heilkraft deiner Quelle auf deine Hände zu übertragen
- 5. Lektion: Liebende Hände**
Hier lernst du mit deinen Händen die Schattenbereiche deines Körpers neu zu beleben und Licht in den Schatten zu bringen



1. LEKTION: NEUES LAND ERKUNDEN

In der ersten Lektion lernst du die Landschaft deines Körpers wieder zu entdecken. Dazu brauchst du eine Portion neugierigen Forschergeist und vor allem Achtsamkeit. Du lernst dabei Gebiete kennen, die dir bis jetzt vielleicht nicht fühlend bewusst waren. Dies ist die erste und entscheidendste Voraussetzung für eine Wiederbelebung und ein Wiederbewohnen des Körpers.

In dieser Lektion lernst du Schritt für Schritt...

- *Körper-Achtsamkeit zu entwickeln*
- *deine Aufmerksamkeit zu lenken*
- *Körperbereiche differenziert wahrzunehmen*
- *unterschiedliche Körperempfindungen wahrzunehmen*
- *wahrzunehmen, ohne zu interpretieren und zu urteilen*
- *unterschiedliche Gebiete deines Körpers zu entdecken*
- *die Transformationskraft der Achtsamkeit zu entdecken*

2. LEKTION: LANDKARTE ERSTELLEN

In der zweiten Lektion entdeckst du die Schattenbereiche deines Körpers. Unsere abgespaltenen Körperteile führen ein Schattendasein. In die Schattenbereiche, die uns einen Großteil unserer Lebensenergie kosten, kann meist kein oder nur wenig Licht und Leben eindringen. In diesem Modul erstellst du deine eigene imaginäre Körperlandkarte, in der du die verschiedenen Bereiche deines Körpers mit ihren gefühlten Qualitäten einträgst. Dabei entdeckst du Bereiche, die deiner Wahrnehmung mehr zugänglich sind und Bereiche, die sozusagen im Schatten liegen.

In dieser Lektion lernst du Schritt für Schritt...

- *abgespaltene Gebiete zu entdecken und zu erkunden*
- *die Unterschiede zwischen belebten und unbelebten Bereichen zu erspüren*
- *eine neue Beziehung zu den abgespaltenen Körper-Schatten aufzubauen*
- *Körper-Achtsamkeit zu vertiefen*

3. LEKTION: INNERE KRAFTQUELLE

In der dritten Lektion entdeckst und erfährst du deine Körperkraftquelle. Durch die Tendenz, den Körper nicht zu spüren und ihn abzuspalten, werden auch die förderlichen Kräfte und Energien des Körpers verschüttet. Durch das Entdecken der Gebiete im Körper, die sich wohligh und entspannt anfühlen, ist es möglich, durch vertiefende Achtsamkeit die ureigene Körperkraftquelle frei zu legen und zu aktivieren.

In dieser Lektion lernst du Schritt für Schritt...

- *deine Aufmerksamkeit auf die freien, wohligen und entspannten Körperbereiche zu lenken*
- *die positiven Qualitäten dieser Bereiche zu erspüren*



- *deine Aufmerksamkeit darin zu verankern*
- *in die Tiefe dieser Quelle einzutauchen und dich davon durchfluten zu lassen*

4. LEKTION: QUELLENHÄNDE

In der vierten Lektion lernst du die Heilkraft deiner Quelle auf deine Hände zu übertragen. Ein wesentlicher Teil dieses Trainings ist Berührung durch die Heilkraft deiner Hände. Dadurch, dass wir in der frühen Kindheit vorwiegend durch Berührung geprägt wurden, findet die Sprache unserer Hände einen direkten fühlenden Zugang zu unserem Körpergedächtnis. Unsere Zellen kennen diese Sprache. Sie kann unmittelbare Veränderungen bewirken, welche allein mit Gedanken oder Worte nicht erreicht werden können.

In dieser Lektion lernst du Schritt für Schritt...

- *einen achtsamen Kontakt mit deinen Händen aufzunehmen*
- *die Gefühlsqualitäten deiner Hände zu erspüren*
- *die Qualität deiner Körperkraftquelle mit den Händen zu verbinden*
- *deine Hände sich mit der Heilkraft deiner Quelle vollsaugen zu lassen*

5. LEKTION: LIEBENDE HÄNDE

In der fünften Lektion lernst du die transformative Kraft deiner Hände kennen. Du erfährst, wie die Kraft deiner liebenden Hände in abgespaltene Körperbereiche eindringt, sie durchdringt und sie somit re-animiert. So wie das Licht den Schatten vertreibt, werden diese dunklen und kargen Körpergebiete neu von der Kraft deiner Körperquelle durchströmt. Da diese abgespaltenen Bereiche immer auch emotionale und geistige Informationen in sich tragen, die im Körper eingeschrieben sind, bleibt die Wirkung nicht nur im Körper, sondern umfasst alle Bereiche des Menschseins.

In dieser Lektion lernst du Schritt für Schritt...

- *die Qualitäten der Quelle in deinen Händen zu verankern und zu vertiefen*
- *die abgespaltenen Schattenbereiche deines Körpers mit der neuen Energiequalität deiner Hände zu verbinden*
- *diesen Körperzonen neue liebevolle und kraftvolle Informationen zukommen zu lassen*
- *die alten Erfahrungen in diesen Zonen mit Liebe zu überschreiben*



ÜBERSICHT: INHALTE DES ONLINE TRAININGS

3 GRATIS VIDEOS

**EINFÜHRUNGS-
MANUSKRIFT**

**7 ERKENNTNISSE
VIDEOS**

- VORBEREITUNG -

- KERNSTÜCK -

**AUDIO
ANLEITUNG**

**VIDEO+PDF
EINFÜHRUNG**

ARBEITSBUCH

5 LEKTIONEN

HILFE

**FORTSCHRITTS-
CHECK**

++BONUS++

**BONUS
TRAUMA**

**BONUS
WISSENSCHAFT**

**BASIS
ACHTSAMKEIT
ONLINE KURS**

Erwecke die verborgenen Kraftquellen deines Körpers!

Online Training



Zum Online Training >>>



DR. ANDREAS STÖTTER



KÖRPER ERWACHEN

Online Training

Das Einführungs-Manuskript
zum Online Training

ERWECKE DIE
VERBORGENEN
KRAFTQUELLEN
DEINES
KÖRPERS

www.KoerperErwachen.com