

3-4/2018

€8

ÖSTERREICHS WIRTSCHAFTSMAGAZIN FÜR FRAUEN

AUSTRIAN
business
WOMAN



Erscheinungsort Wien • Österreichische Post AG • PZ 1172041 103 P • Barbara Mucha Media GmbH, Gürtelgasse 32, 1190 Wien



SIE PLANEN TOP-MANAGERINNEN
UNSERE ZUKUNFT DER BANKEN &
VERSICHERUNGEN

STARK IM LEBEN

Unsicherheit, Stress und täglicher Kampf – während unseres Heranwachsens haben wir durch trennende Erfahrungen einen ursprünglichen inneren Zustand der Geborgenheit und Fülle verloren. Viele Menschen spüren den Verlust und sind auf der Suche nach sich selbst. Ein Interview mit Dr. Lea Stellmach, Expertin für Körperpsychotherapie.

Viele Menschen empfinden, dass ihnen etwas fehlt: Sie haben einen natürlichen Zustand innerer Fülle und Verbundenheit verloren.

Unsere Kultur hat das Bewusstsein von Ganzheit verloren. Daher haben Erwachsene oft kaum mehr Zugang dazu, wie sensibel noch an Ganzheit angeschlossene Neugeborene und Kinder sind. Viele alltägliche Ereignisse unseres modernen Lebens erschrecken und überfordern ein noch unreifes kindliches Energie- und Nervensystem. Es kommt zu inneren Unterbrechungen zwischen dem Zellbewusstsein und der Lebensenergie. Jedes Zuviel bringt eine weitere innere Trennung vom Zellbewusstsein im Kind hervor, wodurch Kinder sich im Heranwachsen zunehmend weniger spüren. Getrennt von Ganzheit zu sein wird für uns zum Normalzustand. Unbewusst spüren wir aber den Verlust und sehnen uns zurück. Viele Menschen sind heute auf der Suche nach sich selbst. Allerdings können wir die innere Fülle kaum noch erahnen, die in uns fließt, wenn wir uns mit unserem ursprünglichen Ganz Sein langsam wieder verbinden.

Wie kommt es, dass viele Menschen das Leben als Kampf empfinden?

Als Kinder nehmen wir verdrängte und schwierige Erfahrungen unserer Eltern wie ein Schwamm in uns auf. Auch behandeln die Eltern ihre Kinder meist ähnlich, wie es ihnen selbst erging. So erklärt es sich, dass wir im Heranwachsen von unseren Nächsten häufig verletzt werden. Das Gefühl, angegriffen zu werden ist dadurch tief in uns eingepreßt und formt unsere Erwartungen an das Leben. Wir finden uns in Verteidigungsbereitschaft und kämpfen, jeder Mensch auf seine Weise. Weil es nun in unseren zellulären Datenspeichen so geschrieben steht interpretieren wir uns schnell angegriffen und erleben einen Wutausbruch unseres Nachbarn als gegen uns gerichtet. Wir kämpfen. Was aber, wenn die Wut des Nachbarn eigentlich nur aus seiner eigenen im Körper gespeicherten Erfahrung hochgekocht ist?

Warum öffnet uns eine lebendige körperliche Erfahrung wieder für die Schönheit des Lebens, des Seins?

Wenn wir uns öffnen und unser Körper durchlässiger wird für die Lebensenergie, erleben wir, dass wir uns überhaupt wieder oder tiefergehend spüren. Wenn wir seelisch weiterwachsen und noch durchlässiger werden, kann uns irgendwann auch der „Stoff“ der Existenz berühren. Man kann das Leben wirklich wie etwas ganz Feines, aber Substantielles direkt spüren. Wenn es geschieht, dass das Sein uns durchströmt, sind wir sehr erfüllt. Unmittelbar erleben wir eine tiefere Ebene der Wirklichkeit.

Der erste Schlüssel zur Ganzheit ist die Entwicklung des Bewusstseins. Warum steht uns unsere Persönlichkeit dabei im Weg?

Die Persönlichkeit ist eine Struktur, die sich durch Anpassung an bestehende Lebensumstände formt. Sie ist rein reaktiv, beladen mit alten Erfahrungen und im Kern leer. Sie steht zwischen uns und der lebendigen Gegenwart. Unsere Einschränkung besteht darin, anzunehmen, dass unsere Persönlichkeit alles ist, was wir sind. Doch das, was uns Menschen erfüllt, kommt aus einer tieferen Ebene in uns, aus der Ebene des Seins. Solange wir das nicht begreifen, suchen wir unser Glück am falschen Ort. Menschen, die tief in Liebe sind, voller Hingabe, sind keine Persönlichkeiten, die etwas für sich wollen, brauchen oder fordern.

**MENSCHEN, DIE TIEF
IN LIEBE SIND,
VOLLER HINGABE, SIND
KEINE PERSÖNLICHKEITEN,
DIE ETWAS FÜR SICH
WOLLEN, BRAUCHEN
ODER FORDERN.**

DR. LEA STELLMACH

Der zweite Schlüssel begreift unseren Körper als Datenspeicher unserer Geschichte. Wie können wir uns von trennenden Erfahrungen aus unserer Vergangenheit befreien?

Unsere Geschichte ist im Körper gespeichert. Die Neurobiologie und die Hirnforschung haben das Phänomen der Prägung und der zellulären Speicherung von Erfahrungen sehr genau erforscht. Als Energieheilerin nehme ich die Speicherung alter Erfahrungen auch im zugrundeliegenden Energiesystem wahr. Öffnen wir den Körper und bringen die Lebensenergie wieder in Kontakt mit dem abgetrennten Zellbewusstsein, lösen wir die inneren Unterbrechungen

aus alten trennende Erfahrungen in uns wieder auf. Inhalte, die wir unterdrückt und verdrängt haben, werden uns bewusst. Jetzt können wir sie verarbeiten. Ungehindert strömt nun die Lebensenergie durch diesen Bereich. Wir spüren uns tiefer, werden freier.

Der dritte Schlüssel zeigt, wie wir durch den bewussten Atem innerlich frei werden. Wie funktioniert das?

Das Fahrzeug, um die Datenspeicher unserer Geschichte im Körper zu erreichen und die zelluläre Rückverbindung in Bewegung zu setzen, ist der bewusste Atem. Der bewusste Atem bringt unser Bewusstsein tief in den Körper. Hier aktiviert er die Lebensenergie, die Erstarrung und innere Getrenntheit zum Fließen bringt und damit zurück ins lebendig sein. Faszinierenderweise ist es so: Halten wir jetzt vergangene negative Erlebnisse im Denken und in der Erinnerung nicht mehr fest, kann es sein, als wären sie nie geschehen.

Wie durchbrechen wir unser Verhalten, alle Erfahrungen unseres Lebens an uns selbst festzumachen, obwohl sie uns in Wirklichkeit nicht betreffen?

Da wir es gewohnt sind, unsere Erfahrungen auf uns selbst zu beziehen, sollten wir unsere Identifikationen kennen: Stellen Sie vor, Sie sind damit identifiziert, wertlos zu sein. Bei einer Verabredung werden Sie von Ihrer Freundin versetzt. Was empfinden Sie? Sie ahnen es: Ihre alte Erfahrung, wertlos zu sein, ist aktiviert und wird in Ihnen bohren. Was aber, wenn Sie sich jetzt gar nicht damit aufhalten würden auf Ihre Freundin wütend zu sein? Sie könnten sich stattdessen nach innen wenden und Ihr Gefühl von Wertlosigkeit direkt im Körper atmen, da wo Sie spüren, dass es aktiviert ist. Erkennen Sie an: Ich fühle mich wertlos, ich bin verletzt, weil ich mich wertlos empfinde. Atmen Sie weiter! Jetzt werden Sie freier für die Gegenwart und können es vielleicht sogar für möglich halten, dass Ihre Freundin nur im Stau steckt und Sie gerade nicht erreichen kann, weil ihr Handy alle ist!

Mit dem vierten Schlüssel wird unsere innere Achse als kraftvolles Lebenszentrum gestärkt. Welche Rolle spielt der Achsenattem in Ihrem Ansatz?

Es gibt ein kosmisches Gesetz: Energie folgt der Aufmerksamkeit und dem Atem. Machen wir uns bewusst, dass wir eine zentrale Achse haben, und aktivieren wir gerade hier unsere Lebensenergie, dann spüren wir uns wieder zentral. Sofort sind wir mehr bei uns. Unser zentriertes Bewusstsein holt auch verstreute Energien aus der Außenwelt mehr zu uns zurück. Die Achse entwickelt sich mit der Praxis des Achsenatems und wird mit der Zeit durchlässiger. Damit entfalten sich viele grundlegende psychologische Fähigkeiten, die die Achse vermittelt. Wir werden viel selbstbewusster und kraftvoller.

Im fünften Schlüssel lernen wir unser Energiefeld als unseren Eigenraum im Leben kennen. Warum ermöglicht es uns Ruhe und Selbstbestimmtheit?

Wenn unser dichtes Energiefeld den nötigen Raum bekommt um frei zu schwingen, kommt es zu einer tiefen Entspannung im psychoenergetischen System. Sofort atmen wir freier und tiefer, spüren uns besser, wir erleben Sicherheit und unsere Präsenz nimmt zu. Entspannung und Sicherheit schenken uns Ruhe. Unmittelbar erleben wir im Eigenraum, der ganz zu uns gehört, dass wir ein Recht auf unsere Bedürfnisse haben und darauf, frei zu entscheiden und zu



DR. LEA STELLMACH

äußeren Zwängen ja und nein sagen zu können. Das sind die Grundlagen eines selbstbestimmten Lebens.

Wie können wir unserem wahren Wesen begegnen und uns die Kraftquellen von Ganzheit wieder erschließen?

Wenn wir unsere täglichen Gedanken, Emotionen und Körpererfahrungen als Eintrittspforten annehmen, indem wir, wenn wir bewegt sind

- uns von außen nach innen orientieren und uns zentrieren.
- Den Körper öffnen, indem wir den bewussten Atem praktizieren und die Lebensenergie im Bereich der Eintrittspforten in Bewegung bringen.
- Die seelischen Inhalte, die uns bewusst werden, atmen, während wir sie fühlen, verarbeiten und einordnen, bis wir wieder ruhig sind.
- Inneren Raum, der dadurch in uns entsteht, genießen.

Mit der Zeit entsteht mehr innerer Raum in uns, wir werden durchlässiger, denn die Dichte der Persönlichkeitsstruktur baut sich ab. Wir entspannen. Im inneren Raum liegt der Zugang zu den tieferen Flüssen von Ganzheit. Wenn wir ganz offen sind und es in uns wieder fließt, erkennen wir es: dass es unser wahres Wesen ist, das sich zeigt, wenn wir in Liebe sind, wenn wir in aufrichtigem Mitgefühl für einen Menschen da sind, wenn wir uns vital erleben, kraftvoll, freudig, friedlich, weise, stark oder von Herzen dankbar.



Buchtipp: Stark im Leben, geborgen im Sein, Trinity Verlag