



Heilende Berührung

Über die Kraft der Berührung

© *Daniel Stötter*

Zentrum für GesundSein
Deutschhausstrasse 4, I-39049 Sterzing, Tel: (0039) 0472 767909
E-Mail: info@daniel-stoetter.com
www.daniel-stoetter.com

Leitgedanken:

- *Über Theorien und Konzepte hinausgehen.*
- *Berührung ist nicht nur Kommunikation zwischen zwei Wesen, sondern ein Phänomen, das überall ist, das das ist, was ist. Alles ist Berührung.*
- *Heilung kann nicht in Raum und Zeit lokalisiert werden. Heilung ist absolut das, was ist, das Leben selbst, die Realität selbst.*
- *Entdecke deine wahre Natur, Heilung und Berührung.*
- *Präsenz, Gegenwärtigkeit ist der Schlüssel zur heilenden Kraft von Berührung.*
- *Was auch immer ist, es ist die Manifestation deiner wahren Natur, was Heilung ist.*
- *Heilung geschieht immer, unabhängig von den Erscheinungen in dir, unabhängig von Gedanken, Gefühle, Energie, Glauben, Überzeugung, Zweifel usw. Heilung ist jenseits von Zweifel.*
- *Heilende Berührung ist keine Technik oder Methode*
- *Heilende Berührung benötigt keinen Heiler, keine Heilung und kein zu Heilendes.*
- *Heilende Berührung ist das was ist, vor jeglicher Idee von Heiler, Heilung und zu Heilendes.*
- *Während einer Behandlung gibt es keinen Heiler, keine Heilung und kein Problem zum heilen*
- *Erkenne die Vollkommenheit des ewigen Momentes.*
- *Im ewigen Moment gibt es nichts was als Heiler, Heilung und zu Heilendes bezeichnet werden kann.*
- *Heiler, Heilung und zu Heilendes sind Vorstellungen im Geist.*

Prinzipien:

- *Frei von Konzepten*
- *Nichts tun*
- *Präsenz*
- *Die Entdeckung deiner wahren Natur*
- *Die Vollkommenheit sehen, im ewigen Moment*

Berührung

Berührung scheint eine Art Kommunikation zu sein, zwischen zwei Wesen. Zwei Wesen die in direkten Körperkontakt treten. Der Mensch versteht sich als fühlendes, ganzheitliches Wesen, eine unendlich komplexe, ja mysteriöse systemische Einheit. Unendlich viele Wechselwirkungen scheinen sich im System Mensch abzuspielen, auf allen Ebenen des Seins. Keine Ebene des Seins kann unabhängig betrachtet werden. Alles scheint mit allem verbunden zu sein. Kommt es zu direktem oder indirektem Kontakt, scheinen komplexe Reaktionen abzulaufen, eine Summe an körperlichen, emotionalen und geistigen Antworten auf den unmittelbaren Reiz.

Berührung scheint eine entscheidende Rolle in der gehirnphysiologischen Entwicklung zu spielen. Das Gehirn braucht Reize um sich zu entwickeln. Ohne Stimuli scheint das Gehirn buchstäblich zu verkümmern. In den ersten Lebensphasen eines Menschen bestehen diese nährenden Sinnesreize für das Gehirn zum größten Teil aus Berührung, also direkter Körperkontakt, menschliche Wärme und Zuneigung. Man kann behaupten, dass Berührung überlebensnotwendig und entscheidend für die Entwicklung einer Persönlichkeit ist.

Berührung scheint aber nicht gleich Berührung zu sein. Wenn man Berührung als Kommunikation betrachtet, dann scheint die Botschaft, welche über Kommunikation übermittelt wird, oder welche beim Empfänger letztlich ankommt, das entscheidende Element zu sein. Ohne Botschaft kann es keine Kommunikation, also kein Leben geben. Botschaft ist immer. Alles scheint Botschaft zu sein.

Unweigerlich betrachtet man Botschaften als gut oder schlecht, angenehm oder unangenehm, positiv oder negativ, aggressiv oder friedlich usw. Wie versteht sich die Botschaft von Berührung? Wir müssen wohl die Qualität der Berührung betrachten, um Botschaften von Berührung zu beschreiben. Wir finden unterschiedliche Qualitäten von Berührung. Qualitäten könnten Drückstärke, Geschwindigkeit, Grobheit, Feinheit, Sanftheit, Flächigkeit usw. sein. All diese Qualitäten können Botschaften enthalten. Wie steht es aber mit Bewusstheit von Berührung, achtsame Berührung. Könnte nicht die Qualität im Bewusstsein eine entscheidende Botschaft enthalten, die durch Berührung übermittelt wird? Wir kennen alle die Wärme, die durch eine liebevolle Umarmung entsteht und das Gefühl von Geborgenheit und Verbundenheit das uns dabei überkommt und in uns noch nachschwingt, wenn auch nur für kurze Zeit. Und wir kennen auch die kühle Trockenheit einer fast gezwungenen, förmlichen Umarmung und das unbehagliche und fast schon beklemmende Gefühl, das uns dabei überkommt und das wir schon gleich wieder überdecken, mit irgendwelchen förmlichen allbekannten Floskeln. Die Qualität des innern Zustandes eines Menschen scheint entscheidende Botschaften zu enthalten. Die Qualität der inneren Haltung scheint über direkten Kontakt auch am direktesten übermittelt zu werden. Eine innere Haltung von Abwesenheit und Kopflastigkeit, wird wohl eine andere Botschaft übermitteln als eine innere Haltung von Präsenz und Empfindsamkeit. Eine inner Haltung von Abweisung und Distanz scheint eine andere Qualität in der Berührung zu haben als eine innere Haltung von Offenheit und Verbundenheit. Es scheint also, dass wir über die Qualität der Berührung, d.h. die Qualität des Bewusstseinszustandes in der Berührung, entscheidende Informationen übermittelt bekommen.

In unseren ersten Lebensphasen scheint uns diese Qualität der Berührung wohl entscheidende Informationen über unsere zukünftige Welt, in der wir leben werden, zu übermitteln. Unsere ersten und damit wohl tief verwurzelten Überzeugungen über die Welt und das Leben scheinen damit geprägt zu werden. Überzeugungen wie „die Welt ist gefährlich“, „das Leben ist grausam und leidvoll“, „ich kann mich im Leben geborgen fühlen“, „die Welt ist der richtige Ort für mich“, „anderen Menschen kann man nicht trauen“, „ich bekomme nie das, was ich brauche“, werden zu unseren Grundprogrammen, die uns wohl durchs Leben begleiten und unsere Persönlichkeit bestimmen. Berührung scheint eine prägende Erfahrung zu sein. Traumatische Erfahrungen mit Berührung scheinen destruktive oder negative Verhaltensmuster in unserer Persönlichkeit zu prägen. Achtsame und wertschätzende Berührung scheint konstruktive oder positive Verhaltensmuster zu prägen. Nicht nur in unseren ersten Lebensphasen, sondern jederzeit, kann Berührung Botschaften übermitteln, die entweder bestätigend und verfestigend oder heilend auf destruktive Überzeugungen und Verhaltensmuster wirken können. Berührung ist somit eine direkte Möglichkeit zur Heilung, wenn die Botschaft oder die Information, welche übermittelt wird, man kann sagen, harmonisch ist. Wir werden später noch sehen welche Informationen für Heilung geeignet sind, ob man solche Informationen überhaupt bestimmen kann und was Heilung wirklich ist.

Nun wollen wir mal diese Modelle verlassen, welche letztlich nur eine Beschreibung der Wirklichkeit sind und nicht die Wirklichkeit selbst. Sehen wir uns Berührung aus einer anderen Perspektive an. Was ist Berührung wirklich? Kontakt? Beziehung? Verbindung? Wenn Berührung Beziehung ist, dann, wo finden wir Berührung? Kann man Berührung in Raum und Zeit festlegen? Wenn Berührung Verbindung oder Kontakt ist, wo finden wir dann Berührung? Geschieht Berührung nur wenn Körperkontakt geschieht? Geschieht Berührung nur wenn ich z.B. meine Hand auf deine Schulter lege? Kann man irgendeine Grenze für Berührung finden? Ist Berührung nicht vollkommen präsent als ein stetiges Phänomen, unendlich, nicht definierbar in Raum und Zeit? Beobachte mal in diesem Moment wie Berührung ständig passiert. Ich berühre meinen Stuhl auf den ich sitze, die Kleidung die ich trage, die Luft die ich atme und die mich umgibt, sogar das Licht das auf meine Netzhaut fällt und die Schallwellen die mein Trommelfell treffen sind Berührungssphänomene. All meine Sinne sind letztlich Berührungssphänomene. Ohne Berührung, kein Kontakt, keine Verbindung, keine Beziehung, keine Sinneswahrnehmungen, kein Leben. Berührung ist Leben. Interessant ist auch, dass ich alle Sinne zeitweise ausschalten kann, außer Berührung. Ich kann meine Augen verbinden, ich kann meine Ohren stöpseln, ich kann meine Nase klammern und ich kann meinen Mund zukleben. Ich kann aber nicht Berührung ausschalten. Berührung ist vollkommen immer präsent. Wir sind uns dessen nicht so sehr bewusst. Wir sind sehr hypnotisiert vom Sehsinn und Hörsinn, der Berührungssinn bleibt auf der Strecke. Man könnte sagen, dass wir dadurch unberührbar sind, obwohl Berührung ein Grundphänomen des Lebens ist. In dem Moment wo du dir vollkommen bewusst bist, dass Berührung eine stetige Realität hat, ja die Realität selbst ist, das was einfach ist, was Leben ist, dann bist du plötzlich Berührung, dann bist du das Leben selbst, vollkommen präsent, vollkommen lebendig. Du bist nichts als Berührung. Berührung ist die einzige Wirklichkeit. Der Rest der scheinbaren Wirklichkeit sind deine Beschreibungen und Interpretationen über die Wirklichkeit, aber nicht Wirklichkeit selbst. Da bist du berührbar, da kann Berührung zu Heilung werden, da bist du Berührung, da bist du Heilung, in der Erkenntnis der absoluten Realität von Berührung. Du bist heilende Berührung.

Energie und Information

Nach der Quantenphysik scheint unser Universum mehr ein schwingendes Energiefeld zu sein als eine Zusammensetzung von festen Teilchen. Materie scheint nichts festes mehr zu sein, sondern Energie oder Schwingung, gar nur Licht. In einem Atom scheint einfach nichts mehr Festes zu finden zu sein. Das im Verhältnis riesige Vakuum, welches sich im inneren eines Atoms befindet scheint einfach leer zu sein. Das Atom erhält seine Form nur durch den Elektronenschwarm, der um den Atomkern schwirrt, wobei Elektronen auch keine festen Teilchen zu sein scheinen, genauso wie die Protonen und Neutronen im Kern nichts Festes zu sein scheinen. Alles ein schwingendes, mysteriöses Etwas, und das ist es, aus dem das Universum besteht, aus dem wir bestehen. Alles scheint Energie zu sein. Alles besteht aus derselben Substanz, alles besteht in seiner Essenz aus dem gleichen Stoff, welcher leer ist, undefinierbar, fast schon nicht mehr vorhanden. Wie kommt es, dass aus dieser gleichen Substanz, verschiedene Formen entstehen? Was sind die Formkräfte, welche einem Baum die Form eines Baumes geben, obwohl er aus derselben Substanz wie ein Vogel besteht? Es scheint Informationen geben zu müssen, ja Form-Informationen, welche einen Baum zum Baum machen oder welche einen Samen zum Baum werden lassen. Der Biologe Rupert Sheldrake hat Informationsfelder definiert, welche er morphogenetische oder morphische Felder nennt. Er beschreibt diese Felder als Gedächtnis, in dem die Informationen gespeichert zu sein scheinen, welche die Form und Gestalt von Organismen bestimmen. Der Naturwissenschaftler Dr. Ervin Laszlo beschreibt ein ähnliches Gedächtnisfeld, das so genannte Psi-Feld, ein art allumfassender Erinnerungsspeicher, der sich im Quantenvakuum befindet, also in der Leere des Atoms. Auch wenn diese Informationsfelder noch nicht eindeutig gefunden worden sind, wahrscheinlich auch nie gefunden werden, weil es wohl kein Messgerät für solche Informationsfelder gibt, muss es wohl irgendwelche Informationsspeicher geben. Energie kann gemessen werden, die Information, welche auf der Energie aufmoduliert ist oder über Energie ihre Botschaft übermitteln kann, kann wohl nicht gemessen werden. Energie scheint ein Informationsträger zu sein. Nun machen wir den Dreh zum Bewusstsein. Bewusstsein könnte man auch als Energie bezeichnen. Man könnte sagen, dass Bewusstsein oder Aufmerksamkeit gebündelt werden kann und so als fokussierter Energiestrahle wirkt. Wo du deine

Aufmerksamkeit hinrichtest, dort fließt Energie hin, dort bewegt sich was, dort tut sich was. Wenn deine Aufmerksamkeit in die Vergangenheit oder Zukunft gerichtet wird, dann scheint Energie in deine mentale Welt von Vergangenheit und Zukunft zu fließen. Wenn deine Aufmerksamkeit auf die Gegenwart gerichtet ist, dann scheint Energie plötzlich im Jetzt vorhanden zu sein. Präsenz in der Gegenwart scheint Energie in der Gegenwart zu fokussieren, dort wo sie gebraucht wird. Nun, in der Gegenwart scheint es letztlich nur das Gefühl von Sein zu geben, alles andere ist eine Erinnerung aus der Vergangenheit oder eine Vorstellung im Geist. Das Gefühl von Gegenwärtigkeit, ist das erste Gefühl von Sein, vollkommene Präsenz, vollkommenes Verankert-sein in dem was ist, jetzt. Gegenwärtigkeit ist die Essenz von Sein. Das Bewusstsein von Gegenwärtigkeit heißt, dass deine Aufmerksamkeit auf das Jetzt gerichtet ist und demnach Energie nicht an mentalen Bildern und Gedanken in Vergangenheit und Zukunft vergeudet wird.

Man könnte nun sagen, dass die fokussierte Aufmerksamkeit Energie zur Verfügung stellt, über welche Informationen übermittelt werden. Was sind nun diese Informationen? Könnten es Gedanken sein? Könnte es sein, dass Gedanken, Überzeugungen, Glaubenssätze oder Vorstellungen die wirkenden Informationen sein? Es scheint so als hätten Gedanken, Überzeugungen, Glaubenssätze oder Vorstellungen entscheidenden Einfluss auf unseren Körper, ja. Könnte es sein, dass dies die Form-Informationen sind, die Formkräfte? Wenn die Aufmerksamkeit auf eine Überzeugung fokussiert wird, dann fließt Energie mit der jeweiligen Überzeugung und schafft damit eine scheinbare Realität der Überzeugung.

Das Modell der Selbsterfüllenden Prophezeiung scheint dies zu bestätigen. Eine konkrete Erfahrung (z.B. du wirst von einem Hund gebissen) führt zu einer Überzeugung (Hunde sind gefährlich), dies wiederum führt zu einer Reaktion in der Persönlichkeit und im Körper, man entwickelt eine Strategie gepaart mit einem Glaubenssatz (ich muss mich vor Hunden in Acht nehmen), es kommt zu einem dementsprechenden Verhalten (Angst, Erstarrung, Flucht, Kampf). Bei der nächsten Begegnung mit einem Hund löst dieses Verhalten wieder eine Reaktion beim Hund aus (Knurren, Bellen, Angriff). Damit wird die Überzeugung bestätigt und die Prophezeiung (Hunde sind gefährlich) erfüllt sich. Das Muster wird Verfestigt, es wird zur chronischen Angst und Schutzreaktion vor Hunden. Die Aufmerksamkeit, die auf diese Erfahrung gerichtet wird, bepackt mit der Überzeugung, scheint dieser Erfahrung Energie und Form zu verleihen, so dass sie wieder und wieder erlebt wird und damit geschaffen wird. Dies sind unsere Programme, unsere unbewussten Muster, die unsere scheinbare Realität schaffen. Nun könnte man sagen, dass je mehr du frei von Überzeugungen und Glaubensätzen bist, desto mehr kannst du reine Aufmerksamkeit in der Gegenwart fokussieren. Reine Aufmerksamkeit, ohne Informationen deiner Persönlichkeit. Je mehr du deine Überzeugungen durchschaust und als bloßen Glauben erkennst, desto mehr kann Wahrheit oder die Vollkommenheit deiner wahren Natur übermittelt werden. Dies geschieht im Bewusstsein von reiner Gegenwärtigkeit, wo deine Aufmerksamkeit rein auf das Jetzt gerichtet ist und die Information von Vollkommenheit übermittelt wird. Die Information der Vollkommenheit scheint das Wirkprinzip in der Heilung zu sein, nicht so sehr Energie. Energie fungiert nur als Träger von Information. Dr. Eric Pearl (Reconnective Healing) schreibt: „Heilung und Transformation geschehen durch einen Informationsaustausch –von Licht und Information, genauer gesagt. Obwohl diese Heilung mit Hilfe von Energie übermittelt werden kann, so ist doch der Anteil, den die Energie daran hat, nur der, als Träger für diese Information zu dienen.“

Heilung

In unserer Vorstellung scheint Heilung eine Wiederherstellung von Störungen im Körper zu sein. Oder Heilung scheint eine Wiederherstellung des Gleichgewichts im Körper oder in der Psyche zu sein, körperliche Heilung oder emotionale Heilung, Heilung von körperlichen oder emotionalen Wunden, eine Wiederherstellung von natürlichen, harmonischen Prozessen im System Mensch, ganzheitliche Heilung. Ein verschwinden von Symptomen ist sehr erwünschenswert und gilt im klassischen Sinne oft als Heilung. Viele Vorstellungen schweben uns vor. Wir möchten eigentlich das Leid, das in uns erscheint beenden, wir möchten den Schmerz beenden, ob körperlicher oder emotionaler Schmerz. Was ist Leid nun eigentlich? Betrachten wir Schmerz. Schmerz scheint eine intensive Empfindung zu sein, welche im Gehirn als Schmerz erscheint, und dadurch komplexe Mechanismen in Gang setzt. Schmerz scheint ein Aufschrei des Körpers zu sein, ein Schrei nach Heilung. Oder ist Schmerz gar ein

Teil der Heilung? Viele Faktoren scheinen dazu zu führen, dass die natürlichen Prozesse nicht mehr vollständig funktionieren. Wenn man diese Faktoren erkundet und auf ihre Ursache zurückverfolgt, scheinen es letztlich Informationsstörungen zu sein, welche zum Leid führen. Aufgrund von gestörter Informationsübermittlung kommt es scheinbar zu Fehlfunktionen in Körper und Psyche. Da treffen wir wieder auf das Berührungsmodell der destruktiven oder heilenden Botschaft von Berührung. Die Botschaft wird aus dieser Sicht vom Zustand des Bewusstseins in der Berührung bestimmt. Heilung ist also eine Wiederherstellung vom Informationsfluss im System Mensch bestimmt durch den Bewusstseinszustand des Menschen. Ist Heilung also mehr ein Zustand, als ein Ereignis, welches räumlich und zeitlich eingegrenzt werden kann? Ist Krankheit oder Leid eine Störung im Bewusstsein? Ist Leid eine Störung im Geist aufgrund von falschem Informationsfluss, also falschen Überzeugungen und Glaubenssätzen? Auch wenn es nicht sehr überzeugend zu sein scheint, wollen wir diese Theorie mal annehmen. Wie kann nun diese Fehlinformation berichtigt werden? Welche Informationen benötigen wir, um die natürlichen Funktionen wiederherzustellen? In der Homöopathie scheint das Wirkprinzip die im jeweiligen Mittel befindlichen Informationen zu sein. Dabei wird eine spezifische Information, d.h. ein spezifisches Mittel, sorgfältig für das entsprechende Problem gewählt, um Heilung zu bewirken. Welche Information brauchen wir aber, wenn wir mit Berührung Heilung bewirken wollen? Welche Bewusstseinsinformation? Welchen inneren Zustand? Wir brauchen einen Zustand, welcher nicht spezifisch ist, sondern vollkommen unspezifisch, welcher die Quelle aller Informationen ist, jenseits von Informationen, die informationslose Quelle in der alle Informationen erscheinen. Wenn wir glauben, wir bräuchten einen absolut harmonischen Zustand, ein Zustand in dem nur erhabene, positive Gefühle da sind, dann können wir ewig danach suchen. All die Suche des Menschen nach dem idealen Zustand, hat scheinbar nie zu einem Finden geführt. Diese scheinbar negativen Gefühle oder Energien sind nun mal nur zu menschlich, sie erscheinen im Geist des Menschen, weil der Geist nun mal auf Dualität basiert. Positiv ohne Negativ gibt es nun mal nicht. Gut bedingt schlecht, harmonisch bedingt unharmonisch, gesund bedingt krank usw. Die absolute Gesundheit oder die absolute Heilung scheint nicht findbar zu sein. Oder doch?

Es gilt einen Zustand zu finden, welcher jenseits von Informationen von gut und schlecht, negativ und positiv, gesund und krank liegt. Gibt es überhaupt harmonisch und unharmonisch? Oder liegt es nur an unserer Bewertung von Dingen als harmonisch und unharmonisch, gut und schlecht? Liegt die krankmachende Störung nur in der Bewertung der Realität, in der trennenden Beurteilung des Geistes in gut und schlecht? Ist die störende Information einfach nur diese, dass Trennung geschaffen wird und dass Trennung als Realität gilt? Kann dann Verbindung oder Einheit Heilung bedeuten? Wo finden wir diese Einheit? Wenn wir nun wieder die stetige Realität von Berührung betrachten, könnte man Berührung als Verbindung und Einheit sehen, also als Heilung. Eine Heilung die nicht ein abgegrenztes Geschehen in Raum und Zeit ist, sondern eine unmittelbare Tatsache des Seins, Realität selbst, genauso wie Berührung nicht begrenzt werden kann. Wenn Heilung das ist, was ist, dann können wir nicht mehr beurteilen, was gut und schlecht ist, was gesund und krank ist. Kann Heilung vielleicht auch Krankheit bedeuten, oder gar Tod. Könnte sich Heilung vielleicht nicht ausschließlich auf die erkrankte Person beziehen? Könnte eine Krankheit eines Menschen, Heilung für eine andere Person sein? Könnte eine an einem Tumor erkrankte Person heilende Auswirkungen auf ihre Mitmenschen haben, deren Leben sich plötzlich verändert, deren innere Einstellungen sich plötzlich wandeln und zu heilenden Erkenntnissen führen? Für wen ist die Heilung da bestimmt? Könnte es nicht aus einer anderen Perspektive immer Heilung sein, was da passiert, wenn man den Blickwinkel erweitert und das Ganze betrachtet? Dr. Eric Pearl, der Begründer seiner Methode „Reconnective Healing“, beschreibt Heilung wie folgt: „In der Essenz ist Heilung Folgendes: das Loslassen oder die Beseitigung einer Blockade oder Störung, die uns von der Vollkommenheit des Universums trennt.“ Was würde uns von der Vollkommenheit des Universums trennen, wenn nicht die Tatsache, dass wir in unserem Geist Trennung schaffen, durch Beurteilung und Bewertung. Wir beurteilen die Realität als gut oder schlecht, als Heilung oder Nicht-Heilung und trennen uns dadurch scheinbar von der Vollkommenheit von Heilung. Wenn wir die Vollkommenheit des Universums als Tatsache sehen, dann müssen wir eingestehen, dass wir, als ein Teil des Universums, Teil dieser Vollkommenheit sind, gar in der Essenz diese Vollkommenheit sind, also schon Einheit und Heilung sind. Das Loslassen der Störung, die uns von der Vollkommenheit des Universums trennt, ist das Loslassen von Beurteilung und Bewertung, das Loslassen von Trennung. Was dann das Universum in seiner Vollkommenheit mit uns vorhat, bleibt letztlich dem Universum bestimmt. Ob Symptome und Schmerzen verschwinden, ob Funktionen wieder ihren natürlichen Prozess aufnehmen und ob innere Harmonie in uns entsteht, das

liegt jenseits unserer Macht. Heilung ist eine Tatsache. Heilung geschieht immer, nur nicht immer so wie wir sie erwarten. Heilung geschieht unabhängig von deinen Gedanken und Gefühlen, von deiner Energie, deinem Glaube und deinen Überzeugungen. In dem Moment, wo du die absolute Realität von Heilung siehst, dann kann nichts anderes geschehen als Heilung, dann bist du Heilung, dann ist Heilung das, was ist. Das ist letztlich heilende Berührung. Heilung und Berührung sind das, was ist. Da gibt es keinen Heiler, keine Heilung und kein zu Heilendes, in der Absolutheit von dem, was Heilung ist.

Deine wahre Natur, Prägung und Heilung

Da ist deine wahre Natur, die Essenz dessen wer du bist, die Essenz dessen was Sein ist, die Quelle all der Erscheinungen der Existenz, die Formlosigkeit in der Form und Nicht-Form erscheint. Aus dieser Formlosigkeit erwacht das erste Gefühl von Sein, die Essenz deines Seins, das Leben selbst, Energie selbst, vollkommenes Potential von Schöpfung, Lebendigkeit, Gegenwärtigkeit, Einheit. Aus diesem reinen Potential von Schöpfung entstehen Energiebewegungen von unterschiedlichen Qualitäten, es entsteht die duale Manifestation von Energie oder Leben. Es entsteht Bewegung, Schwingung, auf und ab, Pulsierung, Rhythmus, Wellen.

So, kann man sagen, wirst du geboren, als Essenz von Leben mit unendlichem Potenzial von Ausdruck, als sprudelndes Leben mit unendlicher Möglichkeit an Erfahrungen, Empfindungen, Emotionen, Gefühlen, vollkommen ungeprägt, unconditioniert, offen, ein unbeschriebenes Blatt, formbar, lebendig, beweglich, weich, fast als flüssige Energieform. Emotionen drücken sich ungezwungen, ungehindert und spontan aus, Schreien, Lachen, Bewegung.

Bald setzt dann beinharte Konditionierung und Prägung ein. Plötzlich erfährst du mehr und mehr Grenzen. Aus der Grenzenlosigkeit von ungeprägtem Sein formen sich bald Grenzen und Trennungen, Einschränkungen, Verletzungen, Prägungen, vollkommen unterschiedlich je nach Erfahrungen. Der freie Gefühlsausdruck oder der ungehinderte Energiefluss stößt unweigerlich auf Grenzen. Es scheint nicht mehr okay zu sein, dass du deinen Emotionen freien Lauf lässt. Du lernst unweigerlich mit Emotionen umzugehen, denn freie Empörung über einen Schmerz scheint noch mehr Schmerz zu verursachen. Du wirst bestraft mit mehr Schmerz und Enttäuschung. Auch zu viel Lebendigkeit stößt auf Grenzen und wird bestraft mit schmerzhafter Eingrenzung. Die Welt um dich scheint mit freier Bewegung überfordert zu sein, es müssen Regeln befolgt werden, Grenzen eingehalten werden. Unweigerlich wirst du in eine getrennte Form gezwängt. Von der Einheit und Freiheit von Leben an sich, das du bist, fällst du in die Trennung, von ich, Mama, Papa, alle Anderen und die Welt da draußen. Dies soll nicht als schlecht bewertet werden, es ist einfach das, was scheinbar passiert, es muss passieren, unweigerlich, natürlich. Du wirst zum getrennten Individuum mit deinen Überzeugungen und Glaubenssätzen über die Welt und das Leben. Du lernst deine Emotionen und Gefühle zu kontrollieren, und zwar mit Hilfe deines Körpers. Muskelkraft ist das einzige was hilft, um ein Gefühl oder den Drang nach freier Energiebewegung zu bremsen. Du unterdrückst mehr und mehr Gefühle, die nicht geduldet werden und friert sie ein in deinem Körper. Dein Körper formt sich. Von einem lebendigen, fließenden, weichen, energetischen Körper, verwandelt er sich zu einem harten, steifen, aufgeblasenen oder eingesackten Körper. Deine Haltung formt sich je nach Erfahrungen die du machst, je nach Überzeugungen die sich in dir prägen, je nach Informationen auf die deine Zellen reagieren und sich in deiner äußeren Haltung zeigen. Spannungen entstehen, welche letztlich Ursache sein können von chronischen Schmerzen und Erkrankungen. Deine Persönlichkeit, dein Charakter prägt sich. Du bist zu einer äußeren getrennten Erscheinung in der Welt geworden, mit einer Persönlichkeit, mit positiven und negativen Verhaltensmustern.

Deine Essenz, das Gefühl von Sein, Einheit und Gegenwärtigkeit, das unendliche Potential von Schöpfung, deine wahre Natur von Sein liegt nun vergraben unter deiner äußeren Erscheinung von Persönlichkeit. Du hast dir eine Maske aufgesetzt, welche im Widerspruch steht mit deinen inneren Gefühlen und Emotionen. Du spielst eine Rolle eines getrennten Individuums. Es ist wohl ein Schutz vor den schmerzhaften Erfahrungen deiner Kindheit, ein Schutz vor den traumatischen Verletzungen, deinen inneren Wunden. Ein Schutz, der dich vergessen lässt, wer du wirklich bist. Ein Schutz der dich von der Einheit und Heilung trennt und damit Leid schafft. Ein Schutz der letztlich nicht funktioniert, nicht wirklich. Der Schmerz der Trennung wirkt immer noch schleichend im Untergrund

deines Wesens und steuert dich, er lenkt dich, er bestimmt dich, er führt dich, er begleitet dich durchs Leben, bis er im Feuer der Wahrheit deiner Selbst sich zeigt und verglüht.

Wir wissen nicht mehr, wer wir sind, sondern haben gelernt uns mit unserer Rolle zu identifizieren.

Wir haben uns eine Maske zugelegt, um uns zu schützen, um zu überleben, aber jetzt haben wir vergessen, dass es nur eine Maske ist und dass wir in der Essenz immer noch das Leben selbst sind.

Man könnte sogar behaupten, dass wir eine Lüge leben, eine Lüge über unsere wahre Natur.

Nun, wenn es um Heilung unserer seelischen Wunden geht, welche sich letztlich auch als körperliche Beschwerden zeigen können, dann wäre die Heilung ein Bewusstwerden unserer seelischen Wunden, ein achtsames Fühlen unserer Verletzungen und ein Friedensschließen mit den traumatischen Erfahrungen unserer Vergangenheit.

Der Schutz oder die Maske, könnte man sagen, ist eine Kontraktion, eine Blockade, welche letztlich auch rein körperlich Zellregeneration behindern kann, was dann zu chronischen Erkrankungen führen kann. Der Schutz ist eine Fehlinformation im Bewusstsein, d.h. Überzeugungen, Glaubenssätze, Prägungen, Konditionierungen, welche Heilung verhindern. Wieder scheint Information der entscheidende Faktor für Heilung zu sein. Dr. Bruce Lipton, Ph.D. zurzeit einer der revolutionärsten Wissenschaftler im Bereich Zellbiologie und Epigenetik, schreibt: „Erkennt eine

Wahrnehmungseinheit ein Umweltsignal, aktiviert sie eine Zellfunktion. Jede der vielen hundert Verhaltensfunktionen, die eine Zelle ausführen kann, ist entweder eine Wachstums- oder Schutzreaktion. Zellen bewegen sich auf Wachstumssignale hin und ziehen sich vor

lebensbedrohenden Stimuli zurück (Schutzreaktion). Da eine Zelle sich nicht zur gleichen Zeit in entgegen gesetzte Richtungen bewegen kann, kann sie sich nicht zur gleichen Zeit im Wachstum und in Schutzstellung befinden. Wachstum und Schutz sind auf der Zellebene sich gegenseitig ausschließende Verhalten. Das gilt auch für menschliche Zellen. Wenn unsere Gewebe und Organe ein Bedürfnis nach Schutz wahrnehmen, beeinträchtigt dies das Wachstumsverhalten. Chronisches Schutzbedürfnis führt zu einer Störung des Gewebes und seiner Funktion.“ Je nach Umweltsignal, also je nach Information in Form von Erfahrung, scheint sich die Zelle anders zu verhalten. Die Zelle geht in Schutzreaktion oder Wachstumsreaktion, d.h. in Erstarrung oder in Bewegung, in Störung oder in Regeneration, in Angst oder Freiheit, in Lüge oder Wahrheit. Dr. Lipton schreibt weiters: „Man hat jetzt erkannt, dass Umweltstimuli ‚adaptive‘ Mutationen verursachen können, die es einer Zelle ermöglichen, ihre Gene ganz *spezifisch* zu verändern. Ferner können solche Mutationen von einem Organismus und seiner Wahrnehmung von der Umwelt ausgelöst werden. Wenn ein Organismus z.B. einen Stress ‚wahrnimmt‘, der eigentlich gar nicht vorhanden ist, kann diese Sinnestäuschung dazu führen, dass sich die Gene tatsächlich verändern, um sich dem ‚Glauben‘ anzupassen.“ Und:

„‚Wahrnehmungen‘ sind die Schnittflächen zwischen der Umwelt und der Expression der Zelle. Genaue Wahrnehmungen führen zu lebensbereicherndem Verhalten. Wenn wir aus

‚Sinnestäuschungen‘ heraus handeln, werden wir durch ungeeignetes Verhalten unsere Gesundheit beeinträchtigen und dadurch unsere Vitalität gefährden.“ Nun, die Gefahr vor der wir uns schützen mussten um zu Überleben, die Verletzungen und Schmerzen, sind schon lange nicht mehr im außen vorhanden. Der Stress scheint gar nicht mehr vorhanden zu sein, nur in unseren Überzeugungen und Glaubenssätzen, in unseren Geschichten die wir uns über die Welt und das Leben erzählen und die uns durchs Leben führen. Doch auch eingebildeter Stress führt zu Spannung, Schutzreaktion, Fehlfunktion, Erkrankung. Man weiß auch, dass das Reptiliengehirn im Menschen, welches den Hirnstamm bildet und vorwiegend in Kampf- und Fluchtreflexen funktioniert, sich im Menschen in einem permanenten Zustand befindet, der für andere Arten einer tatsächlichen Lebensbedrohung entspricht, also Dauerstress. Wir befinden uns also in einem ständigen Stresszustand, der nur in einer wirklich lebensbedrohlichen Situation erforderlich wäre. Wenn sich das Reptiliengehirn entspannt, dann scheint unsere Aufmerksamkeit nicht mehr auf Überleben, Schutz, Flucht und Kampf gerichtet zu sein, sondern auf das was ist, auf die Realität wie sie wirklich ist, auf Wahrheit, die Energie steht zur Verfügung für das Leben in der Gegenwart.

Die Lüge die wir Leben, das Nicht-Kennen unserer wahren Natur, scheint der auferlegte Schutz zu sein und dadurch die Ursache von gestörter Zellregeneration und letztlich die Ursache jeglichen Leids. Man könnte sagen, je durchlässiger oder transparenter die Persönlichkeit ist, desto mehr sind wir, wir selbst.

Der freie Ausdruck unserer Natur und Energie wird durch Kontraktion im Körper gebremst, was unseren Körper und unsere Haltung regelrecht formt, und nach außen zeigt sich unsere Rolle, die wir in unserer Gesellschaft spielen, eine leidvolle, freundliche, dominierende, hysterische, ruhige,

schüchterne, oder träumende Person, wie auch immer. Nun es gibt Methoden, welche den Schutz, der letztlich überlebenswichtig war, versuchen zu brechen, von außen zu sprengen. Man versucht die äußere Erscheinung einfach von außen zu demontieren, mit sprachlicher oder gar körperlicher Gewalt. Das gewaltsame einbrechen in verdeckte Wunden, weckt aber nur die alten Geister. Es kann zu so genannten Re-Traumatisierungen kommen und vermehrter Schutz kann die Folge sein, also Bestätigung der Überzeugungen über Gewalt, eine Haltung von „nie wieder“ und mehr Eindämmung der Regenerationsmöglichkeit im Körper.

Wie wäre es mit einer gewaltlosen Herangehensweise? Was wäre wirklich gewaltlos? Ist nicht schon die Idee, dass man Heilung bewirken will, schon gewaltsam? Ist das nicht schon ein gewaltsames eindringen von außen? Wie wäre es, den Weg von Innen her zu nehmen? Könnte das gewaltlos sein? Berührung scheint sehr förderlich für Heilung zu sein und ein Gefühl von Geborgenheit und Sicherheit zu vermitteln. Wie könnte aber Berührung wirklich ein Heilungsweg von Innen her sein? Nun, wir haben gesehen, dass das Wirkprinzip von Berührung wohl die Botschaft ist, welche übermittelt wird. Und es gilt einen Zustand oder ein Bewusstsein zu finden, welches frei ist von Beurteilung und Bewertung, ein Bewusstsein, das letztlich frei von Informationen ist und in dem alle Informationen erscheinen können, ein Bewusstsein, welches mit der Vollkommenheit des Universums eins ist, also Vollkommenheit und Heilung selbst ist. Dieses Bewusstsein ist deine wahre Natur, ist die Quelle aus der oder in der alles erscheint. Dies ist vollkommene Gewaltlosigkeit selbst, keine Beurteilung, keine Bewertung, kein Verändern-wollen, keine Gewalt, dies ist vollkommene Akzeptanz, Liebe, Heilung, Wirklichkeit, Sein, Berührung. Das Wissen um deine wahre Natur offenbart die wahre Natur von jedem und alles. Aus diesem Wissen kann Heilung überspringen. Von Heilung, welche du bist, kann nur Heilung übermittelt werden, dies ist die heilsame Information, Realität selbst, Sein selbst, Leben selbst. Dr. Eric Pearl (Reconnective Healing) schreibt: „Heilung durch Reconnection führt Sie über die Technik hinaus in einen Zustand von Sein hinein: Sie sind diese Heilungsenergie, und die Energie ist sie. Sie strahlt von dem Moment, an dem Sie Ihre Aufmerksamkeit darauf richten, von Ihnen aus – und manchmal werden Sie feststellen, dass Ihre Aufmerksamkeit darauf gerichtet ist, weil sie von Ihnen ausstrahlt.“

Deine wahre Natur ist die Formlosigkeit in der Form und Nicht-Form erscheinen, in der du als geprägte Persönlichkeit erscheinst, in der dein Körper erscheint, in der Gesundheit und Krankheit erscheinen. Du bist vollkommene Gewaltlosigkeit, du bist Heilung. Byron Katie, die Begründerin ihrer Methode „The Work“ sagt: „Sie sind die vollkommene Gesundheit, ob es Ihnen passt oder nicht. Sie erzählen sich die Geschichte, Sie sollten stärker oder gesünder sein, um nicht erkennen zu müssen, dass Sie perfekt sind. Ich bin perfekt für das, was ich gerade tun muss, für den Ort, an dem ich sein soll. Ich bin ohne Zukunft.“

Prinzipien

Frei von Konzepten

- Wir können die Wirklichkeit nur beschreiben. Die Beschreibung ist aber nicht die Wirklichkeit selbst. Konzepte sind nun mal nur Konzepte.
- Wir können nicht wirklich wissen was Heilung ist. Wir können nicht wissen was ein anderer Mensch braucht.
- Überprüfe deine Konzepte über Heilung. Kannst du wirklich wissen, dass sie wahr sind. Konzepte über: positive und negative Energie, Chakren und Energiepunkte, energetischer Schutz, nur reine und erhabene Gefühle führen zu Heilung, ich muss mich energetisch reinigen, usw.
- Konzepte über Heilung könnten eher hinderlich als förderlich sein.
- In der Konzeptlosigkeit von Wahrheit, ist Heilung das was ist.
- Bleibe ein Kind, vollkommen staunend und unwissend.

Nichts Tun

- Tue nichts, sei einfach präsent
- Sende nicht, empfangen (Dr. Eric Pearl). Sei offen und empfänglich und versuche nichts. Sei die vollkommene Absichtslosigkeit, einfach hier und jetzt.
- Übergib die Führung der Energie selbst, dem Leben selbst, dem Sein selbst.
- Wenn scheinbar nichts passiert, dann versuchst du es wahrscheinlich zu angestrengt.
- Gehe aus dem Weg.

Präsenz

- Präsenz ist Leben, Wahrheit, deine wahre Natur.
- Sei die Gegenwärtigkeit im Moment.
- Gegenwärtigkeit im Körper ist Verbundensein mit Energie und Leben.
- Präsenz ist Achtsamkeit, vollkommene Akzeptanz, wahre Gewaltlosigkeit und Liebe.
- In der Präsenz von Gegenwärtigkeit bist du Berührung, bist du Heilung.

Die Entdeckung deiner wahren Natur

- Wer erfährt den gegenwärtigen Augenblick? Wer ist der Erfahrende, der Wahrnehmende? Wer oder was ist sich all der Dinge und Erscheinungen bewusst?
- Muss der Wahrnehmende nicht vollkommene Stille sein, um dass er ein Geräusch wahrnehmen kann? Muss er nicht vollkommene Form- und Farblosigkeit sein, um dass er Formen und Farben wahrnehmen kann? Muss er nicht die Gedankenlosigkeit selbst sein, um dass er Gedanken bemerken kann? Muss er nicht vor den Gefühlen sein, um dass er Gefühle wahrnehmen kann?
- Du bist Das, in dem alles erscheint.
- Du bist Heilung. Du bist Berührung.

Die Vollkommenheit sehen, im ewigen Moment

- Wie kann ich wissen, dass die Dinge so sein sollten, wie sie gerade sind? Weil sie so sind, wie sie gerade sind.
- Es gibt keine Fehler. Alles ist perfekt, sogar die scheinbaren Fehler.
- Zeit gibt es nur im Denken. Die Realität ist der ewige Moment. Er ist vollkommen.
- Im klaren Sehen der Wirklichkeit, ohne Beurteilung, ohne Trennung, offenbart sich die Vollkommenheit des ewigen Momentes.
- Im ewigen Moment gibt es keinen Heiler, keine Heilung und kein zu Heilendes, nur Absolutheit von Heilung.

Schlusswort

Diese Arbeit ist nicht vollständig. Vieles ist nicht vollständig ausgearbeitet, einiges scheint vielleicht widersprüchlich zu sein, einiges bedarf noch einiger Klarheit und Erklärung, einiges könnte auch gar falsch sein. Dies sind nur Gedanken zu meinem Seminar über die Kraft der Berührung. Schlussendlich sind dies nur Konzepte und Modelle, die in meiner Vorstellung erscheinen, aber nicht die Wahrheit selbst sein können. Beschreibungen der Wirklichkeit, aber nicht die Wirklichkeit selbst. Du kannst es als Denkanstoß nehmen um weiterzugehen auf dem Weg der schon das Ziel ist.

Du bist das Ziel.

Daniel

Quellen:

- Eric Pearl, **Reconnection**. *Heilung durch Rückverbindung*
- Bruce H. Lipton, Ph.D, **Die Biologie des Glaubens**.
(Quelle aus dem Internet unter: www.brucelipton.com)
- Byron Katie, **Über Gesundheit, Krankheit und Tod**.

Andere Buchempfehlungen:

- Bruce H. Lipton, Ph.D, **Intelligente Zellen**. *Wie Erfahrungen unsere Gene steuern*.
- Marlies Holitzka und Klaus Holitzka, **Der kosmische Wissensspeicher**.
- William Arntz., Betsy Chasse, Mark Vicente, **Bleep**. *An der Schnittstelle von Spiritualität und Wissenschaft. Verblüffende Erkenntnisse und Anstöße zum Weiterdenken. Das offizielle Buch zum Erfolgsfilm: What the Bleep do we know!?*
- Ervin Laszlo, **Zuhause im Universum**. *Die neue Vision der Wirklichkeit*.
- Mary Baker Eddy, **Wissenschaft und Gesundheit mit Schlüssel zur Heiligen Schrift**.
- Dr. Vijai S Shankar, **The Illusions of Life**. *Self Enquiry*
- Byron Katie mit Stephen Mitchell, **Lieben was ist**. *Wie vier Fragen Ihr Leben verändern können*.
- Moritz Boerner, **Byron Katies The Work**. *Der einfache Weg zum befreiten Leben*.
- Douglas Harding, **Die Entdeckung unserer wirklichen Natur**.
- Jan Kersschot, **Niemand zu Hause**. *Vom Glauben zur Klarheit*.
- Arjuna Ardagh, **Die lautlose Revolution**. *Wie eine in Alltag gelebte Spiritualität uns und die Welt verändert*.
- Arjuna Ardagh, **Oneness**. *Erwachen zur Einheit. Deeksha als Weg zur persönlichen und globalen Transformation*.

Daniel Stötter

Intuitive Energie- und Körperarbeit

Massage, Reconnective Healing™, Heilende Berührung, The Work nach Byron Katie

Zentrum für GesundSein

Deutschhausstrasse 4

I-39049 Sterzing

Tel: (0039) 0472 767909

E-Mail: info@daniel-stoetter.com

Web: www.daniel-stoetter.com

Kommentar zu diesem Text schicken: info@daniel-stoetter.com