

Berino Schmid

Verwurzelt in der Schwerkraft

Der
aufgerichtete
Mensch

Es gibt heute unbedingt viele gute Gründe, das weibliche Geschlecht wieder besser sichtbar zu machen. Dies ist seit mehr als 40 Jahren auch Anliegen unseres Verlages. Ob dies durch Gendern erreicht wird, darf man jedoch hinterfragen, immerhin geht es um unsere *Muttersprache*. Sicher ist, dass der grammatische Genus nichts über das Geschlecht (Sexus) aussagt. Deswegen halten wir uns als Verlag beim Gendern bewusst zurück. Ausführliche Begründung dazu unter www.neue-erde.de/derdiedas

NEUE  ERDE

Inhalt

Einleitung	7
Verschiedene Körper	9
Emotionen	11
Zeit	12
Lebenssituation	14
Aufrechte Haltung	17
Die Beziehung zur Erde	22
Kompensation	24
Die Kraft der Gegenwart	26
Wahrnehmung, das Mittel der Integration	28
Der Beckenboden – das Zentrum von angesammeltem emotionalem Müll	31
Das Becken – Zentrum der Kraft	36
Ein Weg zur Gelassenheit	41
Das Körperliche folgt dem Geistigen	43
Über die Visualisierung	45
Körperbewusstsein und Achtsamkeit	47
Die innere Mitte	51
Die Macht der Gewohnheit	55
Der aufrechte Mensch	60
Kindheit	64
Der Umgang mit unsichtbaren Kräften	66
Frühkindliche Prägungen	70
Training	72

Bücher haben feste Preise.
1. Auflage 2023

Berino Schmid
Der aufrechte Mensch

© Berino Schmid/Neue Erde GmbH 2023
Alle Rechte vorbehalten.

Umschlag:
Illustration: About time und AtlasbyAtlas Studio,
beide shutterstock.com
Gestaltung: Dragon Design, GB

Lektorat: Andreas Lentz

Satz und Gestaltung:
Dragon Design, GB
Illustrationen: S. 111 Omor Graph/fiverr.com, alle anderen
Fleur Paper Co/fiverr.com und Dragon Design
Gesetzt aus der Minion

Gesamtherstellung: Appel & Klinger, Schneckenlohe
Printed in Germany

ISBN 978-3-89060-841-9

Neue Erde GmbH
Cecilienstr. 29 · 66111 Saarbrücken
Deutschland · Planet Erde
www.neue-erde.de



Du bist der Steuermann deines Lebens	76
Körperbewusstsein	79
Die Wirbelsäule, das Organ des Lebensflusses	82
Burn-Out	86
Lebenskrisen meistern	88
Narzissmus	91
Selbstverwirklichung	94
Intuition	96
Sich fremd fühlen	99
Liebeskraft	102
Innerer Frieden	107
Kommunikation	110
Das Spiel des Lebens	115
Stille	117
Schlusswort	121
Der Autor	124

Einleitung

»Die Schwerkraft ist die Wurzel aller Anmut.«

Laotse

Seinen Körper eingebettet in die Schwerkraft zu spüren, erzeugt Körperbewusstsein. Dies ist die Kraft der Gegenwärtigkeit, welche störende Gedanken und Emotionen zu durchbrechen vermag. Tief verankert in sich selbst, ruhend im eigenen Sein, werden innere Kräfte mobilisiert, welche mit Freude und Ausgeglichenheit den Alltag bewältigen lassen.

Im Rahmen meiner therapeutischen Laufbahn bin ich unzähligen Konzepten begegnet. Als Physiotherapeut habe ich das Wunder unseres Körpers und Organismus kennengelernt. Auf meinen Reisen in ferne Länder habe ich Spontanheilungen erlebt. Durch verschiedenste Meditationstechniken habe ich mich selbst von körperlichen Symptomen befreit. Wo ich früher Opfer meiner eigenen Gedanken und Emotionen war, habe ich gelernt, diese als das zu erkennen, was sie sind, und ich weiß, wie ich jederzeit die Oberhand über meine Gedanken und Emotionen behalten kann. Die neuesten Erkenntnisse, welche uns die Quantenphysik offenbart, belegen mittlerweile, wie sehr unser Gewahrsein, welches wir von uns selbst haben, in Wechselwirkung mit unseren Lebenssituationen steht. Wir sind Energie und Information.

Mittlerweile bin ich überzeugt, dass die Fähigkeit, im Hier und Jetzt zu sein, der Weg zu einem erfüllten Leben ist. Es ist die Freiheit, nicht mehr von seinem Verstand und seinen Emotionen und Gefühlen beherrscht zu werden. Das ist jederzeit möglich, denn die Gegenwart ist in jedem Moment verfügbar. Meine Erfahrung hat gezeigt, dass dies am besten gelingt, wenn man tief in sich mit dem Körper verbunden ist. Tief aus der Verankerung deines Seins bist du mit der Quelle

Verschiedene Körper

verbunden, welche dich über das menschliche Verstandeskonstrukt hinausheben kann.

Bei stürmischer See bleibt die Tiefe unberührt, ganz gleich, wie stark der Wellengang an der Oberfläche tobt. So ähnlich verhält es sich mit den Gedanken und den daran gekoppelten Emotionen, welche oberflächlich aktiv sind. Tief in dir ist ein Ort der Stille, der Ort der Gegenwärtigkeit, in den du jederzeit eintauchen kannst, worauf die Wellen an der Oberfläche schnell abflachen werden.

Einer der nützlichsten Zugänge zum Tiefgang, welchen ich kennengelernt habe und welchem meines Erachtens bis heute zu wenig Beachtung geschenkt wird, ist das Potential der Schwerkraft. Für mich stellt es die Brücke zur Gegenwart dar. Es gibt nur ein mir bekanntes Therapiekonzept – auf das ich jetzt nicht weiter eingehen werde –, bei dem die Schwerkraft einen hohen Stellenwert einnimmt. Inspiriert davon habe ich mich viel mit dieser Kraft auseinandergesetzt und begonnen, sie mit anderen mir bekannten Methoden zu verknüpfen und zusammenzubringen.

Ein Körper, in den die Schwerkraft bewusst integriert ist, fühlt sich anders an als ein Körper, bei dem das nicht der Fall ist. Ein Körpersystem, welches in der Schwerkraft ausgerichtet ist, befindet sich im Lot. Das betrifft nicht nur den physischen Körper. All die emotionalen Erfahrungen mit den damit verknüpften Mustern, welche zum Teil auch im Körper als Haltung zum Ausdruck kommen, können sich durch die Integration neu organisieren, was einem Selbstheilungsprozess entspricht. Das Individuum fühlt sich nicht mehr von seinen vom menschlichen Verstand erzeugten Dramen erdrückt und gefangen. Eingebettet zwischen Himmel und Erde, steht der Mensch aufrecht im Leben – mit einer Präsenz für die Gegenwart. Über jede Lebenssituation erhaben zu sein, bedeutet, dem Leben in jedem Moment mit Anmut begegnen zu können.

Zu Beginn möchte ich die verschiedenen Körper erläutern, welche in diesem Buch zur Sprache kommen.

Der Verstandeskörper oder das falsch auferlegte Ich. Dieser setzt sich aus der mentalen und emotionalen Struktur eines Individuums zusammen. In den meisten Fällen besteht eine starke Bindung beziehungsweise Identifikation damit. Er bildet den Speicher für all unsere Lebenserfahrungen, welche sich tief in unser Unterbewusstsein eingegraben haben. Er beinhaltet auch all die unbewussten Überzeugungen, Glaubenssätze und kulturellen Prägungen. Die starke Bindung an dieses Konstrukt erhält diese Matrix am Leben. Solange es unbewusst durch unser Denken und Fühlen genährt wird, lebt es eine Eigendynamik und inszeniert die Dramen, welche als real wahrgenommen werden. Die Reaktionsmuster, die daraus entspringen, geschehen oft reflexartig und unbewusst. Sie entspringen nicht deinem tiefen Sein und sind nicht du. Um diese Muster durchbrechen zu können, ist im ersten Schritt ein Gewahrsein dafür notwendig. Gewahrsein ist die Kraft, um gewünschte Veränderungen herbeizuführen.

Du kannst eine Lebenssituation nicht ändern, aber die Art und Weise wie du darauf reagierst...

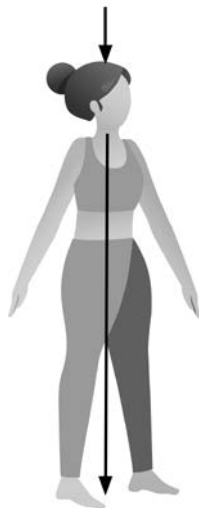
Tipp

Beginne, dich im Alltag zu beobachten. Werde dir bewusst, wie du auf bestimmte Situationen und Personen reagierst. Frage dich, welche Emotionen du hattest und wie diese deine Handlungen beeinflusst haben.

War die Reaktion von Wut, Ärger oder anderen destruktiven Emotionen begleitet? Wie war und ist dein Grundgefühl dazu? Fühlst du dich gut damit? War und ist dein Körper unter Spannung? Nimm es bewusst wahr. Möchtest du diesen Zustand beibehalten oder möchtest du, dass sich etwas ändert?

Übung 1

Schwerkraft durch den Körper fallen lassen



Stelle dich hüftbreit hin. Beginne nun im ersten Schritt, deine Atmung zu beobachten. Spüre, wie diese sich mit der Zeit vertieft. Stelle dir vor, wie die Atmung bis zu den Füßen geht und diese dadurch guten Bodenkontakt erlangen. Stelle dir innerlich bildhaft eine Pyramide vor, deren Basis tief in deinem Becken sitzt, wobei die Spitze der Pyramide sich in Höhe des Brustbeins befindet.

Die Seiten werden durch den Brustkorb begrenzt. Stelle dir vor, wie in dieser Position die Schwerkraft erst durch deinen Scheitel und dann durch die Spitze der imaginären Pyramide und anschließend an der Basis durch die Mitte aus deinem Becken austritt und zwischen deinen Füßen auftrifft. Du erlaubst es der Schwerkraft, im Lot durch deinen Körper zu »fallen«. Es kann sein, dass dein Körper jetzt anfängt zu schwanken. Man nennt das Oszillieren. Das ist normal. In dem Moment integriert sich die Schwerkraft, zugleich organisiert sich der Körper neu.

Nach einer Weile spürst du eine Kraft, welche ihren Ursprung aus dem Becken nimmt und dich über die Wirbelsäule aufsteigend aufrichtet.

Emotionen

Emotionen können sehr stark sein und haben die Tendenz, einen zu überrollen. Bewusst wahrgenommen, ohne sich darin zu verstricken, können sie wiederum ein guter Wegweiser und Wegbegleiter sein. Emotionen sagen viel über deine Konditionierungen und Prägungen aus. Erkenne, dass Emotionen kommen und gehen. Sie haben keine Konstante. Einmal können sie himmelhoch jauchzend sein, das andere Mal trübsinnig. Frage dich, ob es sich wirklich lohnt, mit Wegbegleitern, auf die kein Verlass ist, eine so tiefe Bindung einzugehen? Über ein tiefes Verständnis dessen, wie du funktionierst, gelingt ein erster Vorstoß, dich von der Identifikation mit deinem Verstandeskörper zu lösen.

Indem eine inkonstante Komponente einer konstanten ausgesetzt wird, kann das Unbeständige dem Beständigen langfristig nicht standhalten. In der beschriebenen Übung wird die Schwerkraft, welche sich durch Beständigkeit auszeichnet, in den Verstandeskörper (unbeständige Qualität) integriert, worauf die Gedanken und Emotionen, welche den Verstandeskörper bilden, an Kraft verlieren. Die Schwerkraft ist eine zeitlose immer gegenwärtige Kraft. Deswegen ist ihre Integration so gut geeignet, in einen gegenwärtigen Seinszustand einzutauchen. Auch darin ist die Schwerkraft jedem Gedanken und jeder Emotion überlegen, weil Gegenwärtigkeit die polaren Konstrukte von Zeit – wie Vergangenheit und Zukunft, welche Kreationen des Verstandes sind – aufzuheben vermag. In der Gegenwart löst sich die Zeit auf. Albert Einstein war ein Vorreiter mit seiner Relativitätstheorie, die sich sowohl mit diesem Phänomen der Struktur von Raum und Zeit als auch mit dem Wesen der Gravitation auseinandergesetzt hat.

Zeit

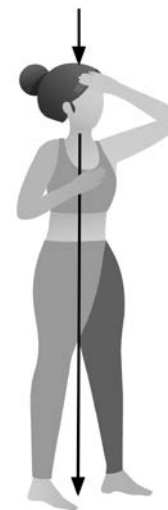
Der Verstand lebt in der Zeit, das Sein existiert in der Gegenwart. Der Verstand kann in der Gegenwart nicht überleben. Das Sein ist ohne Vergangenheit und Zukunft, weil es das in der Gegenwart nicht gibt. Es gibt nur *jetzt*. Genauso, wie das Licht jenseits des Schattens erstrahlt, so braucht der Schatten das Licht, um existieren zu können.

Vergangenheit ist eine Erinnerung an einen Moment der Gegenwart. Zukunft ist eine Vorstellung von etwas, was nicht existiert. Eine Erinnerung kann nie einen gegenwärtigen Moment in seinem vollen Umfang erfassen oder rekonstruieren. Die Zukunft beinhaltet eine Vielfalt von Möglichkeiten, entspricht aber nicht dem, was tatsächlich im Jetzt geschieht. Wenn sich der Verstand mit einem Vergangenheits- und oder einem Zukunftskonstrukt beschäftigt, ist er nicht bei dem, was jetzt wirklich ist. Meistens mischen sich dann auch Emotionen mit ein, die oft von Sorgen und Trauer begleitet sind. Die Gedanken und die damit verknüpften Emotionen bilden eine Art Filter, welcher die Wahrnehmung der Gegenwart verzerrt. Die Handlungsebene wird dementsprechend stark von dieser Filterfunktion beeinflusst, wenn nicht sogar bestimmt. Die Reaktion auf eine Lebenssituation oder eine Person aus dem Verstand heraus entspricht in diesem Fall nicht der Situation, wie sie wirklich ist. Das spiegelt sich in Reaktionsmustern wider, welche aus einer verzerrten Weltsicht resultieren und schnell emotional verletzende Auswirkungen auch auf geliebte Personen haben kann.

Letzten Endes aber verletzt man immer sich selbst. Gefangen im Hamsterrad, tritt man weiter auf der Stelle und zieht immer ähnliche unglückliche Situationen in sein Leben. Die einzige Lücke, aus der man aus diesem Hamsterrad entweichen kann, ist die Gegenwart. Es ist die Lücke zwischen den Gedanken.

Die Lücken zwischen Gedanken sind erfüllt mit Gegenwart.

Übung 2 Lücke zwischen den Gedanken



Mit Hilfe der Schwerkraft und einem Mudra kannst du in der folgenden Übung mit der Konstante der Schwerkraft die Inkonstante der Gedanken durchschlagen, um in die Lücke der Gegenwart einzutauschen.

Stelle dich hüftbreit hin. Spüre deine Füße auf dem Boden. Nimm Kontakt mit deinen Gedanken auf. Beobachte sie. Beobachte zugleich die damit verknüpften Emotionen. Dann stelle dich bewusst in die Schwerkraft. Visualisiere, wie sie wie ein Lot durch deinen Körper fällt. Lege dann die linke Hand auf die Stirn. Die rechte Hand kommt auf der Mitte des Brustbeins zu liegen. Lasse deinen Körper sich in der Schwerkraft auspendeln. Dann löse deine Hände und spüre nach. Spüre die Kraft der Gegenwart, welche deinen Körper durchströmt. Tauche in die Lücken ein, die in deinem Denken entstanden sind...

Lebenssituation

Eine Lebenssituation ist für sich genommen neutral. Sie ist, wie sie ist. Das Drama, das sich aus ihr entwickeln kann, hängt davon ab, wie sehr du es zulässt, dass dein Verstand sich einmischt und beginnt, Position zu beziehen. Nimm beispielsweise an, du gerätst während einer längeren Autofahrt in einen Stau. Die Situation ist, wie sie ist. Es wird sich nichts ändern, wenn du anfängst, dich zu ärgern und einen Groll gegen die Situation zu hegen. Auch nicht, wenn du ständig auf die Uhr schaut und nervös wirst aus Angst, einen wichtigen Termin zu verpassen. Den Stau selbst kümmert es reichlich wenig, wie sehr du dich aufregst. Du selbst bestimmst das Ausmaß der Katastrophe. Damit meine ich, wie sehr du es zulässt, den Stau negativ zu erleben. Die Ursache des Erlebens ist nicht der Stau, sondern das, was dein Verstand daraus macht. Ich möchte bei dieser Gelegenheit noch erwähnen, dass Ärger nicht besonders gesundheitsfördernd ist. Wenn du es zulässt, dass ein Stau im Straßenverkehr einen Stau in deinem Blutzirkulationssystem hervorruft, könntest du ein wirkliches Problem bekommen, das nicht nur im Straßenverkehr angesiedelt ist.

Tipp

Lasse nicht zu, dass dich dein Verstand in gewissen Situationen festnagelt. Wie schon erwähnt, ist eine Situation von sich aus neutral. Wenn du in der Gegenwart präsent bist, kann es dir gelingen, die nötige Distanz zur Situation zu gewinnen. Anstatt in das Drama des Verstandes einzusteigen, distanzier dich bewusst davon, indem du dich selbst beobachtest. Frage dich in dem Moment, was genau in dir vorgeht. Versuche, deine mentale und emotionale Reaktion zur Kenntnis zu nehmen, ohne dich darin zu verstricken. Beobachte deine Gedanken. Beobachte deine Emotionen. In dieser beobachtenden Position kannst du die Oberhand über deine Gedanken und Emotionen erlangen.

Beobachtend in der Gegenwart verwurzelt bist du frei von jeglicher Wertung. Versucht dir jetzt dein Verstand einzureden, dass ich gut reden habe?

Dass das gar nicht so einfach ist? Wunderbar! Es handelt sich hierbei lediglich um den verzweifelten Versuch deines Verstandes, Beachtung zu erhalten. Es ist seine Überlebensstrategie. Sobald du es dem Verstand erlaubst, bei dir anzudocken, hauchst du ihm in Form von Identifikation Leben ein. Er braucht die Personifizierung in Form eines Ichs, um seine Existenz aufrecht zu erhalten. Der Verstand ist wie ein Parasit, er saugt sich bei dir an, um am Leben zu bleiben. Der Verstand ist der getarnte Verführer. Schenkst du ihm deine volle Aufmerksamkeit, indem du dich auf ihn einlässt und dich sogar mit ihm vereinst, bist du ihm erlegen. Wenn du ihn hingegen immer wieder abblitzen lässt, wird er mit der Zeit von dir ablassen.

Das Beobachten ist die erste bewusste Entscheidung, dich von deinen mentalen und daran geknüpften emotionalen Mustern zu lösen. In der beobachtenden Haltung distanzierst du dich bewusst von den äußeren Ereignissen. Es ist wie bei einem Film. Du schaust zu und bist nicht Teil des Geschehens.

Übung 3

Lasse die Schwerkraft durch die Gedanken fallen.



Ausgangsposition: Bequeme Rückenlage. Du kannst dir auch ein Kissen unter die Knie legen.

Beobachte deine Gedanken, wie sie kommen und gehen. Versuche, sie nicht festzuhalten. Versuche, innerlich auf Distanz zu bleiben. Nun mache dir die Schwerkraft bewusst. Visualisiere, wie sie im Lot durch deine Stirn fällt und jegliche destruktive Gedanken wie ein Sturzbach hinwegschwemmt und in der Erde versickern lässt.

Auch bei dieser Übung wird die inkonstante Komponente, welche die Gedankenstruktur bildet, der konstanten Kraft ausgesetzt, was zur Folge hat, dass diese letzten Endes die Oberhand gewinnt. Die Kraft der Gegenwart zerschlägt das mentale Konstrukt von Gestern und Morgen und beraubt ihr jegliche Existenz. Zurück bleibt ein klarer Geist mit offener Präsenz für das Hier und Jetzt: tiefe Verwurzelung im eigenen Sein.

Aufrechte Haltung

Eine aufrechte Haltung ist mit einem anderen Gefühl verbunden als eine gekrümmte Haltung. Probiere es aus. Setze dich auf einen Stuhl. Nimm als erstes eine dir bequeme Haltung ein.

Dann rolle das Becken nach hinten, und lasse deine Wirbelsäule krumm werden. Spüre, wie sich das anfühlt. Dann richte dein Becken bewusst auf. Nimm eine aufrechte Haltung ein, mache dich groß. Wie fühlt sich das an?

Was ist aber mit Haltung gemeint? Wie kommt sie zustande? Früher in der Kindheit wurde mir oft gesagt, ich solle mich gerade hinsetzen. Das habe ich dann widerwillig getan, obwohl sich das mit der Zeit unangenehm angefühlt hat, weil sich die gesamte Rumpfmuskulatur verkrampfte. Auch im Rahmen meiner physiotherapeutischen Ausbildungen wurde stets gesagt, eine bessere Haltung könne nur durch »Haltungsschulung« und ein gezieltes Muskelaufbautraining erzielt werden. Nur auf die physische Ebene bezogen mag das durchaus zutreffen.

Meiner Ansicht nach kann und soll aber die »Haltung« nicht auf den Körper beschränkt bleiben. Im Nachhinein weiß ich, wieso es mir in meiner Kindheit so schwergefallen ist, mich auf Aufforderung gerade hinzusetzen beziehungsweise eine gerade Haltung einzunehmen. Dieses »Haltungannehmen« hatte meinem damaligen Gemütszustand widersprochen. In der körperlichen Haltung kommt die Gemütsverfassung eines Menschen zum Ausdruck. Ein deprimierter Mensch hat eher die Tendenz, vornüber gebeugt zu gehen. Die Muskelspannung ist eher schlaff. Im Gegensatz hierzu nimmt ein fröhlicher Mensch eher eine offene aufrechte Haltung ein. Ein vom Schicksal geplagter Mensch nimmt eine andere Haltung ein als ein Mensch, welchem das Glück angeblich immer zur Seite gestanden hat. So individuell die Menschen sind, so individuell sind ihre Geschichten, welche sich in ihr Unterbewusstsein eingeschrieben haben und in der körperlichen

Haltung ihren Ausdruck finden. Was ist es jetzt aber wirklich, was offensichtlich so einen großen Einfluss auf unsere Haltung hat? Es sind die Gefühle, welche in unmittelbarer Wechselwirkung mit unserem Körper stehen. Angst erzeugt Stress und sorgt dafür, dass sich gewisse Muskeln verkrampfen und sich der Puls beschleunigt. Eine erfreuliche Nachricht erzeugt Entspannung, und das eigene Körpergefühl geht mit einer gewissen Leichtigkeit einher.

Der Körper steht also in ständiger Wechselwirkung mit äußeren Ereignissen, die auf uns einwirken. In Wirklichkeit sind es aber nicht die Ereignisse selbst, sondern unsere emotionalen Reaktionen, welche unmittelbar mit den körperlichen Funktionen verknüpft sind. Die Emotionen stehen unmittelbar mit der Umwelt, in der wir agieren, in Beziehung. So sind wir ständigen Reizen ausgesetzt, auf die wir manchmal bewusst meistens aber unbewusst reagieren. Die Emotionen stellen ein rudimentäres Alarmsystem dar. Sie sind unsere Leibwächter und schützen uns vor Gefahr. Das Problem hierbei ist allerdings, dass es oft Fehlalarme gibt. Das System signalisiert Gefahr, obwohl gar keine vorhanden ist. Das liegt daran, dass das emotionale System auf frühere Erfahrungen zurückgreift. Es ist also ein Speicher vorhanden, in dem unsere Erfahrungen sich sammeln. Gerade diese Erfahrungen, welche mit Verletzungen, sei es auf körperlicher oder emotionaler Ebene, stattgefunden haben, steuern unbewusst die Reaktionen auf äußere Reize. Dieses Alarmsystem ist in diesem Sinne primitiv, weil es kein Unterscheidungsvermögen hat.

Unterscheidung gelingt erst mit Bewusstsein, auf das ich aber erst später in diesem Buch zu sprechen komme. Emotionen sind so stark an den Körper gebunden, dass sie sich, wenn sie lange genug aufrechterhalten oder immer wieder erlebt werden, in die Körperstruktur einnisten, sie »somatisieren« (von *soma*, griechisch für Körper) und Teil der Haltung werden. Ich nenne das ein »somatisiertes« Muster. Mit Haltung ist aber nicht nur eine rein äußerlich sichtbare Haltung gemeint. Die Art und Weise wie gesprochen wird, in was für einer Art der gesprochene Inhalt mit Gesten unterstrichen wird, ist ebenso ein Teil der Haltung. Der Körper sucht sich immer den Weg des geringsten Widerstandes. Eine Verletzung des linken Sprunggelenkes zum

Beispiel hat automatisch zur Folge, dass das Körpergewicht auf die gesunde rechte Seite verlagert wird, damit der Schmerz umgangen werden kann. Das geschieht automatisch und zum größten Teil unbewusst.

Diese kompensatorische Haltung wird so lange vielleicht auch durch die ärztliche Vorgabe zur Teilentlastung beibehalten, bis die Vollbelastung wieder erlaubt ist. In den meisten Fällen aber bleibt diese Haltung bestehen, selbst wenn aus ärztlicher Sicht der Heilungsprozess schon längst abgeschlossen ist. Die Schutzhaltung, welche zum gegebenen Zeitpunkt durchaus berechtigt gewesen sein mag, wirkt sich nunmehr eher destruktiv auf die ganze Statik aus. Die Erfahrung der Verletzung beschränkt sich nicht nur auf die körperliche Ebene. Das Trauma ist auch ein Bestandteil des Denkens und Fühlens geworden.

Auch wenn die Teilbelastung des Fußes aus ärztlicher Sicht nicht mehr nötig ist, denken die meisten erst einmal, dass es wehtut, wenn sie mit dem Fuß auftreten. Die daraus resultierende Emotion ist Angst, was wiederum zur Folge hat, dass sich das gesamte muskuläre System verkrampft. Meistens ist es sogar so, dass beim erstmaligen Auftreten der Fuß tatsächlich wehtut. Das ist darauf zurückzuführen, dass die Information des Schmerzes im System abgespeichert ist. Das ist im übrigen auch das Phänomen des Phantomschmerzes. Erst bei wiederholter Belastung des Fußes lässt der Schmerz nach. Dann hat der Körper registriert, dass er die Schonhaltung nicht mehr aufrechterhalten muss. Das Gewahrsein, dass die gemachte Erfahrung, wie schmerzhaft sie auch immer gewesen sein mag, nicht mehr mit dem jetzigen Zeitpunkt und den jetzigen vorherrschenden Voraussetzungen übereinstimmen, endet mit Erkenntnis.

Die Tendenz des Körpers, den Schmerz zu umgehen, findet ebenso auf viel subtileren Ebenen statt. Der Körper kompensiert auch seelischen Schmerz in Form einer Schutzhaltung, um dem Schmerz auszuweichen. Bei einer körperlichen, die zugleich eine seelische Verletzung darstellt, wie auch bei einer seelischen Verletzung gerät der Körper aus dem Lot: In beiden Fällen nimmt er eine kompensatorische Haltung ein. Der Körper fällt aus der Schwerkraft, worauf diese nicht mehr richtig integriert ist. Es entsteht eine Blockade im Lebensfluss. Der

Körper mit der innewohnenden Seele ist nicht mehr durchlässig für das Leben. Im Folgenden möchte ich das durch ein Beispiel aus meiner Praxis veranschaulichen.

Frau B kommt zu mir in die Praxis, weil sie nach einem Sturz seit Jahren Beschwerden am linken Fuß hat. Der Sturz sei in der Dämmerung geschehen und sie hätte an einer Bordsteinkante den Fuß übertreten, was höllisch wehgetan hätte. Sie habe schon einige Physiotherapiesitzungen hinter sich, sei auch schon in der Osteopathie und in der Akupunktur gewesen, die Beschwerden wären aber immer noch dieselben. An den MRI-Bildern (MRI = Bilder durch Magnetresonanztomographie) war nichts Auffälliges, ebenso wenig die Röntgenaufnahmen, ganz im Gegenteil: Die Bilder zeigten eine gut durchbaute verheilte Knochenstruktur. Ich schaue mir den Fuß zuerst isoliert an, kann aber äußerlich nichts Auffälliges entdecken, was ihre Beschwerden begründen würden. Erst als ich die Haltung der Patientin betrachte, fällt mir auf, dass sie mit dem linken Fuß keinen richtigen Bodenkontakt aufnimmt.

Ihr Gangbild wirkt zögerlich, sogar etwas ängstlich. Als ich sie darauf anspreche, bestätigt sie mir, dass sie Angst habe, den Fuß wieder zu vertreten. Das ging sogar so weit, dass sie auf Grund ihrer schmerzhaften Erfahrung in der Abenddämmerung jegliche Bordsteine mied. Das führte dazu, dass sie zu anderen Zeiten immer wieder Fehltritte tat. In ihrem Haltung- und Vermeidungsmuster gefangen, folgte sie dem Gesetz der Anziehung. Das, was man am meisten fürchtet, zieht man in sein Leben. Bis zu dem Moment hatte sie ihre Schutzhaltung bewahrt und war sich dessen nicht einmal bewusst.

Es musste ihr also erst einmal bewusstgemacht werden. Das Problem war nicht in ihrem Fuß, sondern in ihrem Denken verankert. Die bewusste Integration der Schwerkraft verhalf der Frau, ihren Fuß nach langer Zeit wieder zu spüren. Über die Schwerkraft konnte der verletzte Körperabschnitt wieder mit der Lebenskraft versorgt werden. Sie spürte seit langem wieder Boden unter den Füßen, und zwar gleichmäßig auf beide Füße verteilt. Die Patientin gewann das Vertrauen zurück und sie konnte ihre Schonhaltung, die sie so lange Zeit

aufrechterhalten hatte, bewusst ablegen. Über das neu gewonnene Körpergefühl konnte sie aber auch ihr mentales Muster, welches sie sich mit ihrer Erfahrung angeeignet hatte, durchbrechen.

Sie hatte eine bewusstseinserweiternde Erfahrung, in der sie die Erkenntnis gewann, wie sehr der Verstand versucht hatte, aus einer einmal gemachten Erfahrung eine allgemeingültige Regel abzuleiten. Es wurde ihr bewusst, wie sehr ihr Verstand ständig damit beschäftigt war, zu kategorisieren und sie in vielen Lebensbereichen einzuschränken. Dieses Muster hinderte sie daran, dem Leben und anderen Menschen unvoreingenommen zu begegnen.

Haltung anzunehmen, gewinnt so eine ganz andere Bedeutung. Die strenge Aufforderung, sich aktiv gerade zu halten, relativiert sich. Haltung anzunehmen, ist eine innere Einstellung dem Leben gegenüber. Es ist die Hingabe an das Leben. Bewusst die Schwerkraft im Lot durch den Körper fallen zu lassen, sie zu integrieren, erlaubt es den festgehaltenen somatisierten Mustern sich aufzulösen. Die integrierte Schwerkraft mobilisiert Kräfte in uns, welche aus dem allgegenwärtigen Sein entspringen. Die Körper organisieren sich neu, was zu einer inneren Aufrichtung führt. Wie ein Fels in der Brandung trotz man tief verankert in seinem Körper dem ewigen Auf und Ab des Lebens. Verwurzelt in der Erde, geht man voller Vertrauen durch das Leben. Verbunden mit der Kraft der Gegenwart, eingebettet zwischen Himmel und Erde vermag man zu unterscheiden: zwischen der Erfahrung und dem, was wirklich ist, nämlich *jetzt*.