

# heilen heute

mit Verbandsmitteilungen des Medienpartners **SVNH**

## Yoga und Geistiges Heilen

Mit der Verbindung  
lassen sich ungeahnte  
Quellen der Gesundheit  
erschliessen



**Nr. 46 NATUR UND HEILEN** Alpenkräuter – Geballte Heilkraft aus den Bergen  
**NEUE HEILWEISEN** Fünf Schlüssel für mehr Kraft und Stabilität im Leben  
**AUS DER PRAXIS** Krebs: Wie wir natürliche Abwehrkräfte entwickeln können  
**WORKSHOP** Die grosse Heilwirkung des Glücksgefühls entdecken und fördern  
**SPIRITUALITÄT** Mit bewusstem Atmen das Leben beleben und Selbstvertrauen gewinnen  
**RUBRIKEN** Praxisfälle, Mensch und Tier, Aktuell u.a.





# Der Schlüssel zu wahren Erfülltheit liegt

Die Energieheilerin und spirituelle Lehrerin Lea Stellmach zeigt uns, wie wir uns mit der Ganzheit wieder verbinden können, um zu Kraft und Stabilität zu gelangen. Der Schlüssel dafür liegt im Körper, dem Datenspeicher unserer Geschichte.



Eine lebendige körperliche Erfahrung öffnet uns für die Schönheit des Lebens.  
Foto: fotolia

Wenn sich langsam unsere Kraftquellen der Ganzheit öffnen, finden wir auch in der Aussenwelt die Geborgenheit, nach der wir uns sehnen. Aus der langjährigen Erfahrung der Energieheilerin Lea Stellmach als Medizinerin und Körperpsychotherapeutin entwickelte sie eine einfache Methode, um schnell in die Kraft und Stabilität zu kommen – zu jeder Zeit, in jeder Lebenssituation. In ihrem neuen Buch lädt sie ihre Leserschaft ein auf das Abenteuer eines Selbstfindungs- und Heilungsprozesses. Im Interview mit »Heilen heute« erläutert sie ihre Methode, insbesondere die darin enthaltenen »fünf Schlüssel«.

*Heilen heute: Viele Menschen fühlen sich leer, es fehlt ihnen an innerer Fülle und Verbundenheit zu ihrem Ursprung. Wie erklären Sie sich das?*

**Lea Stellmach:** Unsere Kultur hat das Bewusstsein von Ganzheit verloren. Daher haben Erwachsene kaum Einsicht darin, wie sensibel das noch an Ganzheit ange-

schlossene Energiefeld von Neugeborenen und Kindern ist. Viele alltägliche Ereignisse unseres modernen Lebens erschrecken und überfordern das noch unreife kindliche 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 zum Normalzustand. Unbewusst spüren wir aber den Verlust und sehnen uns zurück. Viele Menschen sind heute auf der Suche nach sich selbst. Dennoch können wir uns die innere Fülle meist kaum noch vorstellen, die in uns fließt, wenn wir mit mehr Anteilen unseres ursprünglichen Ganzseins wieder verbunden sind.

*Eine lebendige körperliche Erfahrung öffne uns wieder für die Schönheit des Lebens, des Seins, sagen Sie. Weshalb ist das so?*



# Sein und im Körper



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.

*Sie entdeckten fünf Schlüssel zur «Ganzheit». Der erste ist die Entwicklung des Bewusstseins. Warum steht uns unsere Persönlichkeit dabei im Weg?*

Die Persönlichkeit ist im Innersten leer. Sie ist eine Struktur, die sich durch Anpassung an bestehende Lebensumstände formt. Sie ist rein reaktiv, beladen mit alten Erfahrungen und macht unfrei für die Gegenwart. Unsere Einschränkung besteht darin, zu den-

ken, dass unsere Persönlichkeit das ist, was wir sind. Doch das, was uns Menschen erfüllt, kommt immer aus einer tieferen Ebene in uns, 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 wollen, brauchen oder fordern.

*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, werden die inneren Unterbrechungen von alten trennenden Erfahrungen in uns wieder aufgelöst. Inhalte, die wir durch die Anpassung an unsere Lebensumstände unterdrückt haben, werden uns bewusst und wir können sie verarbeiten. Dann durchströmt uns ungehindert die Lebensenergie und wir spüren uns wieder tiefer.

*Der dritte Schlüssel zeigt, wie wir durch den bewussten Atem innerlich frei werden. Wie kann der Atem uns von seelischen Ballast befreien?*

Der Körper speichert unsere Lebensüberzeugungen, unser Lebensgrundgefühl, unsere Identität. Das Fahrzeug, um die Datenspeicher im Körper zu erreichen und zu verändern, ist der bewusste Atem. Der bewusste Atem bringt unser Bewusstsein tief in den Körper und aktiviert die Lebensenergie. Und diese bringt die erstarrten, innerlich getrennten Strukturen wieder in Bewegung und damit zurück ins lebendige Sein. Einschränkende und unterdrückte Erfahrungen kommen in unser Bewusstsein, können so verarbeitet und dann im Erinnerungsgedächtnis abgelegt werden. Halten wir negative Erlebnisse nicht in unserem Denken fest, ist es, als wären sie nicht geschehen.

*Wie durchbrechen wir unser Verhalten, alle Erfahrungen unseres Lebens mit uns selbst zu verknüpfen, obwohl sie uns in Wirklichkeit nicht betreffen?*

Da wir gewohnt sind, unsere Erfahrungen auf uns selbst zu beziehen, müssen wir uns zuerst einmal bewusst machen, wie der natürliche Prozess der Identifi-



Lea Stellmach entwickelte aus der langjährigen Erfahrung in Energieheilung eine einfache Methode, um schnell in die Kraft und Stabilität zu kommen.  
Foto: Gaby Gerster

kation geschieht. Stellen Sie vor, Sie sind damit identifiziert, wertlos zu sein. Ihre Freundin versetzt Sie. Was empfinden Sie? Sie ahnen es: Ihre alte Erfahrung, wertlos zu sein, ist aktiviert und wird in Ihnen bohren. Was aber wäre, wenn Sie sich gar nicht damit aufhalten, wütend auf Ihre Freundin 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. Jetzt werden Sie freier für die Gegenwart und können es vielleicht sogar für möglich halten, dass Ihre Freundin nur im Stau steckt und Sie nicht erreichen kann, weil ihr Handy nicht aufgeladen ist!

*Zum vierten Schlüssel: Damit wird unsere innere Achse als kraftvolles Lebenszentrum gestärkt. Wie meinen Sie das genau?*

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 und wir werden viel selbstbewusster und kraftvoller.

*Im fünften Schlüssel lernen wir unser Energiefeld, unseren inneren Raum kennen. Warum ermöglicht uns dieses Wissen Ruhe und Selbstbestimmtheit?*

Wenn unser dichtes Energiefeld den nötigen Raum hat und entspannt, kommt es zu einer tiefen Entspannung im psycho-energetischen System und das hat Wirkungen: 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. Darauf frei zu entscheiden und zu äusseren Zwängen ja und nein sagen zu können. Das ist die Grundlage eines selbstbestimmten Lebens.

*Wie können wir unserem wahren Wesen wieder begegnen und die Kraftquellen von Ganzheit wieder erschliessen?*

Wenn wir unsere täglichen Gedanken, Gefühle und Körpererfahrungen als Eintrittspforten annehmen, indem wir jedes Mal

- 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 befreien;
- die seelischen Inhalte, die aktiviert und uns bewusst werden, atmen, während wir sie fühlen und einordnen, bis wir wieder ruhig sind;
- den inneren Raum, der in uns entsteht, geniessen.

Mit der Zeit entsteht immer mehr Raum in uns, denn die Dichte der Persönlichkeitsstruktur baut sich ab. Wir werden entspannter. Im inneren Raum liegt der Zugang zu den tieferen Flüssen von Ganzheit. Wenn wir ganz offen sind und es in uns fließt, erkennen wir es: dass es unser wahres Wesen selbst 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.

Dr. Lea Stellmach arbeitete zehn Jahre lang als ganzheitlich ausgerichtete Kieferorthopädin in eigener Praxis. Ihre Einsichten in die Zusammenhänge zwischen Seele und körperlichen Symptomen faszinierten sie so, dass sie sich umorientierte: Sie spezialisierte sich im Bereich Körperpsychotherapie und wurde Energieheilerin. Auf dieser körperlich-energetischen Grundlage entwickelte sie ihr eigenes, auf Ganzheit ausgerichtetes System, das sie seither als spirituelle Lehrerin unterrichtet. Seit 2001 leitet Lea Stellmach ihr eigenes Institut für Psychoenergetik und Persönliche Entwicklung in der Nähe von Frankfurt a.M. (<http://www.dr-lea-stellmach.de>)

Dr. med. Lea Stellmach, *Stark im Leben, geborgen im Sein – Über den Körper zu sich selbst finden*, Trinity Verlag, ISBN 978-3-95550-262-1, CHF 26.90(UVP)/€ 18,00

