

Lea Stellmach

Stark im Leben, geborgen im Sein



Über den Körper
zu sich selbst finden

TRINITY

Inhalt

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen die Autorin und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier beschriebenen Methoden ergeben. Bitte nehmen Sie bei ernsthaften Beschwerden immer professionelle Diagnose und Therapie durch ärztliche oder psychotherapeutische Hilfe in Anspruch.



1. Auflage 2018
© 2018 Trinity Verlag in der Scorpio Verlag
GmbH & Co. KG, München
Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München
Layout & Satz: BuchHaus Robert Gigler, München
Druck und Bindung: Pustet, Regensburg
ISBN 978-3-95550-262-1
Alle Rechte vorbehalten.
www.trinity-verlag.de

Vorwort von Franz Alt
Der Schlüssel liegt in uns 10

Einführung 12

Teil eins: Schlüssel zur Ganzheit 23

Verlust und Lebenskampf 24

Der erste Schlüssel: Das Bewusstsein entwickeln 33
Übung 1: Die innere Instanz fühlen 34

Der zweite Schlüssel: Der Körper als Datenspeicher
unserer Geschichte 38
Übung 2: Unbewusste Überzeugungen aufdecken 45

Der dritte Schlüssel: Innerlich frei werden durch den
bewussten Atem 53
Übung 3: Den Atem wahrnehmen 56

Übung 4: Den Atem vertiefen 59

Übung 5: Im Körper atmen und durchlässiger werden 64

Die energetische Grundlage innerer Befreiung 68

Übung 6: Den Jogging-Atem aktivieren 84

Teil zwei: Ganzheit braucht eine Adresse – zu Hause im Körper 93

Der vierte Schlüssel: Die innere Achse als Lebenszentrum 94

Übung 7: Der Achsenatem 102

Der fünfte Schlüssel: Innerhalb der Energiefeldgrenze sicher
und geborgen sein 110

Übung 8: Der richtige Sitz 112

Übung 9a: Den Atemraum kennenlernen 113

Übung 9b: Die Energiefeldgrenze festlegen 113

Übung 10: Die Energiefeldgrenze im Alltag 122

Wer kämpft, hat (sich) schon verloren: Vom Lebenskampf
zum Leben 130

Übung 11: Sich der Bewegung der Energie bewusst werden 133

Warum wir nicht kämpfen müssen: Sich einsetzen, um
zu gewinnen 148

*Übung 12: Innerhalb der Wohlfühlgrenze
unabhängig werden* 162

Teil drei: Die Trennung überwinden 167

Die Sache mit der Leere 168

Übung 13: Reflexion 169

Wie sich unser »Ich« gebildet hat 177

*Übung 14: Den Achsenatem in unruhigen Momenten
einsetzen* 180

Übung 15: Ganz da sein 191

Die grundlegende Erfahrung unserer Existenz 199

Übung 16: Der körperliche Ort des »Ich bin« 202

Die Persönlichkeit und das wahre Wesen 216

Übung 17: Die Information atmen 220

Unser wirklicher Gegner 227

Übung 18: Die Energiefeldgrenze wiederherstellen 236

Das kleine Beben: Unserem wahren Wesen begegnen 245

Übung 19: Der Gewebeatem 262

Teil vier: Stark im Leben 267

Seien Sie anwesend im eigenen Leben! 268

Übung 20: Der BAG-Zustand im Alltag 270

Übung 21: Sich selbst Erlaubnis geben 272

Übung 22: Den Startpunkt-Reflex wahrnehmen 284

Die Widerstände aufdecken, die uns verhindern 294
Übung 23: Den inneren Kleinmacher entkräften 304

Frei fließende Energien der Ganzheit 307
Übung 24: Im BAG-Zustand entspannen 308

Der Schatz in der Tiefe: Rückverbindung mit dem
wahren Sein 318
Übung 25: Im BAG-Zustand das Herz ausdehnen 318

Teil fünf: Der kleine Reiseführer für Ihren Weg zur Ganzheit 333

Danksagung 343
Anmerkungen 347
Das Institut für Psychoenergetik
und persönliche Entwicklung 349

*Mein großer Dank gilt den wunderbaren Menschen,
die seit vielen Jahren zusammen
mit mir dem inneren Weg in die Ganzheit folgen.*

*Ihre Erfahrungen haben mich viel gelehrt und sind
für die hier vorgestellte Praxis von unschätzbarem Wert.*

Vorwort

Der Schlüssel liegt in uns

Viele Menschen spüren, dass sie im Laufe ihrer Kindheit und durch ihre Erziehung etwas verloren haben. Vom einst ursprünglichen und natürlichen Zustand kam etwas abhanden. Diesen Ur-Zustand empfinden wir als *Ganzheit* und sehnen uns danach zurück. Wie aber geht es zurück? Wie werden wir stark im Leben und geborgen im Sein?

Lea Stellmach ist Medizinerin und Körperpsychotherapeutin, Energieheilerin und spirituelle Lehrerin. Vielleicht kann sie deshalb eine hilfreiche Brücke schlagen zwischen unserer spirituellen Erfahrungswelt und unserem Alltag auf der Suche nach *Ganzheit*. Ihre Übungen vermitteln Impulse, um wieder in Berührung mit unserem ursprünglichen Selbst zu kommen. Dabei finden wir durch tiefes Atmen und Meditation Kräfte, die uns helfen, unser Leben selbst zu bestimmen. Und wir erleben beglückt, dass echte Liebe, wahrer Frieden und tiefe Gerechtigkeit nur von innen kommen können. Innen wie außen!

Die Lehre dieses ganzheitlichen Buches: Den Schlüssel zur Verwandlung und Rückführung in unsere *Ganzheit* finden wir nur in uns selbst. Der Schlüssel ist unser Körper. Hier liegt auch der Weg zur *Ganzheit*.

Stark im Leben, geborgen im Sein kann uns einen strahlenden Zugang zur Wesensessenz unserer Persönlichkeit schenken.

»Wer sucht, der findet«, »Wer anklopft, dem wird aufgetan«, hat Jesus schon vor 2000 Jahren gesagt. Das bedeutet auch: Wer krampfhaft sucht, kann nicht finden. Wer gar nicht sucht, kann auch nicht finden. Wer aber offen ist und weit wie der Horizont, der wird empfangen: Lebensfreude und Liebe, Klarheit und Wahrheit, Empathie und Achtsamkeit.

Ein Buch für Suchende, dem ich viele Leserinnen und Leser wünsche – und Lust auf Zukunft aus der Perspektive der *Ganzheit*. Bleiben Sie erneuerbar, werden Sie gelassen und entspannt.

Franz Alt

Einführung

Es ist mir eine Freude, liebe Leserin und lieber Leser, in diesem Buch etwas Besonderes mit Ihnen zu teilen. Es handelt sich um das Wesentliche, das ich auf meinem bisherigen Lebensweg in mir gefunden habe. Ich möchte mit Ihnen teilen, was sich mir in vielen Jahren meiner inneren Reise erschlossen und offenbart hat. In diesem Buch möchte ich Ihnen zeigen und zugänglich machen, welche große Kraft in uns allen wohnt und welche innere Fülle Sie in Ihrer Tiefe erfahren können.

Wenn ich den Alltag der Menschen unserer Kultur betrachte, nimmt es in meinen Augen überhand, dass sie sich gestresst, getrieben und unzufrieden fühlen. Es fällt mir auf, wie viele Menschen ihr tägliches Leben leben, ohne sich selbst wahrzunehmen. Kommen sie irgendwann doch einmal zur Ruhe, fühlen sie sich nervös, angespannt und verausgabt. Auch wenn sie eigentlich abschalten könnten, entspannen sie sich zu wenig und spüren sich selbst kaum. Die alltäglichen Probleme scheinen sich zu häufen und die Umstände schwieriger zu werden. Seelisch erlebe ich viele Menschen unerfüllt und unausgeglichen: Sie funktionieren. Tief in sich aber haben sie Angst. Was scheinbar bleibt, ist der tägliche Kampf. Manchen Menschen kommt sogar der Sinn abhanden. Die

Frage des »Wozu« drängt sich auf: Wozu hektiken wir herum? Warum fehlt uns die Ruhe? Weshalb der ganze Stress? Was soll das Hamsterrad? Das Kämpfen? Wo führt das alles hin?

In diesem Buch möchte ich Ihnen meine Antwort darauf geben. Aus der Antwort entfaltet sich eine Alternative. Was ich Ihnen aus meiner Einsicht vermitteln möchte, ist nämlich, dass Sie etwas verloren haben. Tatsächlich ist es so: Etwas Wesentliches ist Ihnen abhandengekommen. Etwas, worum Sie wahrscheinlich gar nicht mehr wissen. Aber unbewusst empfinden Sie den Verlust. Die meisten Menschen sind daher nach irgendetwas auf der Suche. Und vielleicht ist ihnen sogar das nicht einmal mehr bewusst.

Was wir Menschen in dieser Zeit und dieser Kultur verloren haben, hat mit einem inneren Raum, mit einem Zustand zu tun. Dieser Zustand ist uns angeboren und natürlich. Wenn wir ihn wiederfinden, begreifen wir ihn sofort. Aber wir sind davon abgeschnitten worden. Wir haben diesen Zustand und damit uns selbst verloren. Das, was wir verloren haben, suchen wir seitdem in der Außenwelt. »Es muss doch möglich sein, das zu bekommen, was ich so dringend brauche«, denken wir. Und wenn wir überhaupt noch dazu in der Lage sind, strengen wir uns noch ein wenig mehr an.

In diesem Buch werde ich Ihnen nicht nur verdeutlichen, dass Sie etwas verloren haben und was genau es ist, das Sie verloren haben, ich werde Ihnen auch verständlich machen, dass es genau dieser Verlust ist, der für die ganze Mühsal verantwortlich ist. Dann werden Sie mich vielleicht fragen, was Sie dagegen tun können. Und ob und wie es Ihnen möglich wäre, das Verlorene wiederzufinden und an Ihren inneren Reichtum anzudocken. Genau das, liebe Leserin und lieber Leser, möchte ich Ihnen in diesem Buch zeigen. Zuallererst müssen Sie dafür natürlich am

richtigen Ort suchen. Sie erfahren deshalb, wie Sie zu sich selbst zurückkehren und Ihr inneres Zuhause wieder bewohnen können, denn Veränderung braucht eine Adresse. Erst wenn Sie ganz zu Hause angekommen sind, finden Sie in Ihrem Inneren die Türen, um sich mehr auf Ihre Tiefe einzulassen und hier Ihre Schätze zu finden.

Anhand vieler Fallbeispiele werde ich Ihnen sichtbar machen, dass tief in unserer inneren Welt ein Reichtum verborgen liegt. Denn das, was in unserem Inneren auf uns wartet, ist nichts weniger als ein Zustand von Ganz-Sein.

In Wahrheit fehlt uns nämlich nichts, wir sind vollständig. Alles, was wir für dieses Leben brauchen, ist tief in uns schon vorhanden. Unsere Gaben sind tatsächlich nur verschüttet. Aber alle Ressourcen und die innere Fülle sind in uns angelegt und warten auf uns. Auf einer tieferen Ebene von uns selbst sind wir ganz.

Wie aber können wir unser Ganz-Sein wiederentdecken? Wie können wir dorthin finden? Es geht um einen Rückweg, um eine Reise. Es ist eine innere Reise, eine Lebensausrichtung. Diese Lebensausrichtung, die sich mir über die Jahre meiner inneren Reise offenbart hat, möchte ich Ihnen hier vorstellen.

Mithilfe von praktischen Übungen werde ich Ihnen hierfür die Schlüssel an die Hand geben. Die fünf Schlüssel stellen Grundelemente dar, um uns wieder mit uns selbst zu verbinden. So können wir im Leben ein inneres Zentrum haben und im Körper sicher und stark in der Welt sein. Das Verständnis der Schlüssel ist unverzichtbar, um in den Zustand von *Ganzheit* langsam hineinzuwachsen. Wenn Sie im vierten Teil alle Schlüssel zu einem einheitlichen Erfahrungszustand zusammensetzen, wissen Sie aus Ihrer eigenen direkten Erfahrung, was es genau bedeutet, wieder ganz mit sich selbst verbunden zu sein. Und wie anders sich Ihr Dasein plötzlich anfühlt. Dann kennen Sie den Weg.

Auf dem Rückweg in die *Ganzheit* entfalten sich wunderbarerweise Ihre inneren Ressourcen: Ab dem zweiten Teil erfahren Sie, wie Präsenz und Lebendigkeit in Ihnen wachsen und Ihnen ein größeres Potenzial Ihrer selbst zugänglich wird. Aber das ist noch nicht alles. Denn Sie nähern sich dem Verständnis von *Ganzheit* an. Die vielen Reichtümer dieser inneren Erfahrungswelt werden sich Ihnen in ihrer eigenen Weise langsam eröffnen. Bis dahin fühlen Sie sich mit sich zunehmend wohler. Sie fühlen sich mehr angenommen und nehmen sich selbst mehr an. Sie sind erfüllter. Sie empfinden mehr Geborgenheit. Und vielleicht wird *Ganzheit* sich Ihnen unerwartet offenbaren und ihre wunderbaren Geheimnisse enthüllen.

Wie alles begann

Wie meine Entdeckungsreise in die inneren Welten anfing? Das möchte ich Ihnen jetzt kurz erzählen.

Meine innere Reise begann, als ich 26 Jahre alt war und eines Tages Gott verlor. An einem heiteren Morgen wachte ich auf und hatte eine erschütternde Erkenntnis. Nichts Außergewöhnliches war diesem Moment vorausgegangen, in dem ich auf einmal unwiderruflich wusste, dass es Gott so, wie ich bis zu diesem Tag an ihn geglaubt hatte, nicht gab. Es war ein Schock. Meine festgefügte seelische Welt brach ziemlich zusammen. Erschrocken erkannte ich, dass ich ganz allein und auf mich gestellt war. Dass mein seelischer Halt sich als Illusion erwiesen hatte. Plötzlich sah ich keine richtige Perspektive mehr. Der Sinn? Welchen Sinn sollte es geben? Wofür war alles gut, wozu all die Mühen, die Leistung, die Anstrengung? Wenn am Ende doch alles vorbei sein würde?

Es war ein ziemlicher Bruch in meinem Leben. Ich glaube, so geht es vielen Menschen, die etwas verlieren, was ihnen bisher

einen Sinn oder eine Grundlage gegeben hat: einen geliebten Partner, einen Arbeitsplatz, mit dem sie sich identifiziert haben, oder das Vertrauen in jemanden, der sie enttäuscht und betrogen hat. Plötzlich ist der Sinn weg. Die Hoffnung hört auf. Leere. Sinnlosigkeit.

Das ist heftig, nicht wahr?

Aber genau so erging es mir, und ich kann nicht behaupten, dass diese Krise schnell überwunden war. Nur: Zu diesem Zeitpunkt begann mein innerer Weg. Viele Jahre ist das nun her, und heute bin ich dankbar, dass es damals dazu gekommen ist. Denn aus dieser schwierigen Krise ist mein innerer Weg in die *Ganzheit* hervorgegangen, den ich seit dem Jahr 2002 auch unterrichte. Auf diesem Weg habe ich in mein inneres Zuhause gefunden. Langsam wurde ich durchlässiger für die tiefer liegende Wahrheit, die in mir so wie in allen Menschen lebt: dass ich ganz mit mir verbunden und an das große Ganze angeschlossen bin. Es war die *Ganzheit* selbst, die mir gezeigt hat, wie ich mich immer tiefer befreien und mit mir selbst wieder verbinden konnte, um mein ursprüngliches wahres Wesen wiederzufinden und es in der Welt auszudrücken. Und das Wunder geschah, dass die *Ganzheit* mir das Göttliche auf neue Weise gezeigt hat.

Auf meinem persönlichen Lebensweg durchlief ich viele Stationen. Es gab weitere innere und auch äußere Umbrüche, und es war ein langer Weg für mich, bis ich heute als Energieheilerin und spirituelle Lehrerin zu Ihnen spreche.

Ich komme aus einer Arzt- und Professorenfamilie, und meine Eltern haben sich sehr dafür eingesetzt, mir eine klassische Ausbildung mitzugeben. Ich besuchte in Berlin, wo ich aufwuchs, ein humanistisches Gymnasium und bekam jede Woche zehn Stunden lang Latein und Altgriechisch eingetrichtert, wobei ich die alten Sprachen sogar ziemlich gern mochte.

Nach meinem Abitur studierte ich Zahnheilkunde und promovierte in einem allgemein-chirurgischen Fach. Ich erforschte einen seltenen und komplizierten Tumor in der Halsschlagader. Nach meinem Ausflug in die Welt der Chirurgie entschied ich mich für eine Facharzt-Ausbildung für Kieferorthopädie, da die Kieferorthopäden sich dem Wachstum und der Entwicklung der Kiefer und des Gesichts widmen und diese Spezialisierung mich am meisten anzog.

Im Rückblick fasziniert es mich immer wieder neu, zu erkennen, wie meine Seele schon damals ihre Führung in meinem Leben manifestiert und mich gelenkt hat. Denn es sollte später für mich tatsächlich um Wachstum und Entwicklung gehen, allerdings nicht auf der Ebene des Knochenwachstums, mit dem sich die Kieferorthopäden beschäftigen. Ich hatte schon eine Oberarzt-Stelle zugesagt bekommen, um mich an einer deutschen Hochschule im Fachbereich Kieferorthopädie zu habilitieren – als Tochter eines Professors für Chirurgie erschien mir das ganz selbstverständlich –, als sich etwas ereignete, wovon ich später im Buch noch ausführlicher berichten werde, und es zum ersten Umbruch in meiner bis dahin glatten Laufbahn kam. Zehn Jahre arbeitete ich daraufhin in meiner eigenen kieferorthopädischen Praxis, und dann änderte sich plötzlich wieder alles: Innerhalb weniger Monate stand ich ohne meine gut gehende Praxis und ohne meine bisherige Lebensperspektive da und wusste noch nicht einmal, wie ich meinen Weg weitergehen sollte.

Im Nachhinein ist mir sonnenklar, dass ich in Wahrheit dem Ruf meiner Seele gefolgt bin und dass es nur so geschehen konnte. Vielleicht befanden Sie sich, liebe Leserin und lieber Leser, schon einmal in einer ähnlichen Umbruchsituation und können bestätigen, dass man, während man mitten in der Veränderung steckt, keineswegs klarsieht. Für mich war es besonders schwierig, da ich

wissenschaftlich und rational geprägt war und die Möglichkeit, dem Ruf meiner Seele zu folgen, für mich im praktischen Alltag keinerlei Bedeutung zu haben schien. Heute bin ich tief in der Materie von Wachstum und Entwicklung angekommen, aber jetzt geht es in meinem Leben um das Wachstum der Seele.

So ist es gekommen, dass seit dieser Zeit viele wunderbare Menschen mit mir zusammen auf der Entdeckungsreise in ihre inneren Welten sind. Ihre Erfahrungen sind es, die mir gezeigt haben, dass es für uns alle möglich ist, den Rückweg in die *Ganzheit* als innere Befreiung zu leben und der Sehnsucht unseres Herzens nach einer tieferen Wahrheit zu folgen, bis wir uns mit der Größe, der Weite und unendlichen Liebe der *Ganzheit* wieder verbunden fühlen können.

Unser inneres Leben wiederentdecken

Wenn wir uns bei unserer Suche nach dem Sinn auf das Abenteuer des inneren Weges zur *Ganzheit* wirklich einlassen, kann etwas Magisches geschehen: Das, was wir in uns berühren und entdecken können, ist nichts weniger als die besondere Erfahrung, ganz und wirklich lebendig zu sein. Der Mythenforscher Joseph Campbell wusste darum und brachte es in folgendem Satz auf den Punkt:

Die Leute sagen, dass wir alle nach einem Sinn des Lebens suchen. Ich glaube nicht, dass es das ist, was wir wirklich suchen. Ich glaube, was wir suchen, ist eine Erfahrung des Lebendigseins, sodass unsere Lebenserfahrungen auf der rein physischen Ebene in unserem Innersten nachschwingen und wir die Lust, lebendig zu sein, tatsächlich empfinden.¹

Dieser Satz von Campbell hat mich als Lebensmotto begleitet. Aber als es dazu kam, dass ich die Erfahrung des lebendigen Seins tatsächlich körperlich spüren konnte, da verstand ich, dass ich davor gar nichts begriffen hatte. Denn verstehen bedeutet, etwas direkt zu *er-leben*. Und das geschieht durch den Körper.

Wenn ich hier also sage, ich habe etwas gefunden, dann hat es mit einem Ankommen zu tun. Mit dem körperlichen Ankommen im lebendigen Dasein. Ganz einfach. Ganz tief.

In diesem Buch werde ich Sie auf eine innere Reise mitnehmen, die Ihr Verständnis für den Raum der *Ganzheit* oder des Seins entwickelt und die, wenn wir Glück haben, sogar eine Erinnerung in Ihnen wachruft. Vor allem aber werde ich Ihnen vermitteln, was Sie in sich finden können, wenn Sie sich auf das Abenteuer des inneren Weges zur *Ganzheit* einlassen. Denn auch wenn ich Ihnen einen Leitfaden, einen Reiseführer an die Hand gebe, handelt es sich um ein Abenteuer.

Und Ihr Leben ist der Hauptakteur.

Von manchen meiner Teilnehmer kenne ich es, dass sie grundsätzlich Zweifel oder Misstrauen hegen oder vielleicht sogar denken, anderen sei es zwar gegeben, sich zu entwickeln, ihnen selbst aber nicht. Falls sich auch in Ihnen ähnliche Gefühle regen sollten, möchte ich Ihnen Mut machen. Da Sie einen Körper haben, werden Sie es unweigerlich irgendwann selbst spüren und erfahren. Im vierten Teil werden wir auch die Widerstände entlarven, die unsere Entfaltung verhindern. Denn jeder Mensch kommt aus der *Ganzheit* und kennt die *Ganzheit*. Auch Sie!

Ich wünsche mir, liebe Leserin und lieber Leser, dass Sie das Buch nicht nur mit dem Intellekt aufnehmen, sondern ich würde mich sehr freuen, wenn Sie es auch *fühlen* und *erfahren* könnten. Ich werde Sie daher immer wieder dazu einladen, eine kleine

Übung auszuprobieren. Es geht mir nämlich darum, dass auch Ihr Körper erleben darf, was Sie hier lesen.

An dieser Stelle möchte ich Ihnen auch empfehlen, das Buch langsam zu lesen. Ganz sicher werden Sie sich vertiefen und verwandeln, wenn Sie sich erlauben wahrzunehmen, was Sie spüren, während Sie dieses Buch in den Händen halten. Es könnte auch spannend für Sie werden, darauf zu achten, was in Ihrem Leben geschieht, während Sie es lesen. Sie werden erfahren, wie tief unsere innere und äußere Welt miteinander verbunden sind. Um das Buch nicht mit dem Kopf, sondern mit der Seele zu lesen, dürfen Sie sich also wirklich Zeit lassen!

Bevor wir zu den Schlüsseln kommen, möchte ich Ihnen nun erst einmal verständlich machen, worauf sich der Verlust bezieht, von dem ich spreche, und was genau ich damit meine. Und ich möchte Sie erkennen lassen, warum wir den *Kampf* erfunden haben, um den *Verlust* zu ersetzen, und dadurch daran gehindert sind, zu uns selbst zurückzufinden.

Ich wünsche Ihnen eine spannende Entdeckungsreise zur *Ganzheit!*