

Der Körper als Datenspeicher unserer Geschichte – Wie sich alte Zellinformationen auflösen lassen

Lea Stellmach

Hanne ist acht Jahre alt und völlig überfordert. Ihre Eltern streiten sich ständig. Hanne hat Angst, denn ihre kleine Welt droht auseinanderzubrechen. Sie grübelt und grübelt: Was kann sie nur tun? „Wenn ich mir nur ganz viel Mühe gebe und wenn ich mich noch mehr anstrenge, dann wird alles gut“, sagt Hanne sich immer wieder. Sie kann Mama und Papa zusammenhalten. Sie muss es nur richtig machen. Und sich ganz fest anstrengen, dann, nur dann, wird alles wieder wie früher.

Hanne ist wie alle Kinder offen und berührbar. Es tut ihr im Körper und in der Seele weh, die ständigen verwirrenden Ausbrüche und Dispute ihrer Eltern ungeschützt zu spüren. Irgendwann startet sie eine Abwehr-Großkampagne: Sie verlässt den Ort des schmerzhaften Geschehens, den Körper. Hanne unterbricht ihren Kontakt mit dem körperlichen Fühlen und geht mit ihrer Aufmerksamkeit in den Kopf. Sie bewältigt ihre Not jetzt durch Denken. Das ständige Grübeln gibt ihr die Illusion, sie könne etwas tun und müsse sich nicht so hilflos fühlen. Tatsächlich erspart sie sich auf diese Weise das Fühlen ihrer Angst und der schmerzhaften Erfahrung der Auseinandersetzungen ihrer Eltern.

Der Kopf-Körper-Split

Fast alle kleinen Menschen machen im Laufe ihres Heranwachsens Erfahrungen, die ihr noch unreifes Nervensystem überfordern, die sie stressen und belasten, die ihnen weh tun oder ihnen Angst machen. Da Erwachsene sich nicht immer gut in die Welt der Kinder einfühlen können, merken sie oft zu wenig von deren Nöten. Hinzu kommt, dass Kinder sich am elterlichen Beispiel orientieren und sich mit den Eigenschaften ihrer Eltern identifizieren. Und so machen viele junge Menschen, auch wenn sie das Glück einer sehr fördernden und freundlichen Umgebung hatten, bis zur Pubertät einen erstaunlichen Wechsel durch, denn ein Großteil ihrer Aufmerksamkeit verlässt den Ort der unmittelbaren Lebenserfahrung, den Körper, und wandert in den Kopf. Es ist die Daueraktivität des Denkens, mit der sie von nun an ihr Leben zu bewältigen versuchen. In unserer heutigen, modernen Gesellschaft des Informationszeitalters wird dieser Prozess von den Erwachsenen vorgelebt, durch das Schulsystem gefördert und durch die zunehmende Digitalisierung und technische Überbetonung noch einmal massiv verschärft.

Doch es gilt zu bedenken: Spielen sich unsere Wahrnehmung und unsere Aufmerksamkeit hauptsächlich im Kopf ab, spüren wir unseren Körper zu wenig. Die selbst-regulatorischen Signale unseres Körpers und unsere Gefühle werden nur noch abgeschwächt wahrgenommen oder bleiben unbeachtet. Indem sie aus der bewussten Wahrnehmung ausgeschlossen werden, werden sie langsam unbewusst. So verdrängen und spalten Menschen den Körper und ihre Gefühle zunehmend ab. Schleichend werden sie von sich selbst, ihrem Ganzsein, dem einheitlichen Gefühl ihrer selbst getrennt.

Der Verlust unserer Ganzheit

Seit Gründung meines Instituts für Psychoenergetik und Persönliche Entwicklung habe ich kaum Menschen erlebt, die die Auswirkungen dieses Phänomens nicht kennen oder darunter leiden. Ist es die Ursache oder die Folge davon, dass im täglichen Leben immer mehr Anforderungen an uns gestellt werden? So fühlen sich viele Menschen getrieben, gestresst und oft unzufrieden. Sie leben ihr Leben, ohne ihr Erleben wirklich wahrzunehmen. Seelisch fühlen sich diese Menschen unerfüllt und unausgeglichen, irgendwie sind sie auf der Suche, aber sie wissen nicht genau, wonach. Es ist wichtig zu verstehen, dass Menschen, solange Körperbewusstheit aus der Lebenserfahrung ausgeschlossen bleibt, nur noch funktionieren können. Wird der Körper über lange Zeit zu wenig oder kaum beachtet, werden seine Informationen an uns nicht wahrgenommen, folgen häufig psychosomatische Erkrankungen oder körperliche Dysfunktionen, denn irgendwann fordert die Körper-Seele ihren Tribut.

Schauen wir uns die tieferliegende Ursache der vielen Ausdrucksformen und Symptomatiken an, unter denen Menschen heute leiden, so wird deutlich, dass wir etwas verloren haben und unbewusst einen entsprechenden Mangel erleiden. Wir haben unseren ursprünglichen Zustand verloren, einen guten Zustand, in dem wir uns mit dem Körper verbunden, offen und durchlässig erlebten, in dem wir uns körperlich-seelisch als Einheit empfinden konnten. Wie aber kann die Verbindung zwischen Körper und Seele, wie kann unsere ursprüngliche Ganzheit wiedergefunden werden?

Unser körperlich-energetischer Datenspeicher

Als Medizinerin, Körperpsychotherapeutin und *Energieheilerin* habe ich es tausendfach gesehen: Der Körper reagiert auf jede Lebenserfahrung. Jeder Gedanke, jedes Gefühl, jeder Einfluss und jedes Erlebnis werden in unserem Körper verarbeitet und abgespeichert. In den unbewussten Ebenen des Datenspeichers, unserem Unterbewusstsein, ist unsere gesamte Lebensgeschichte bis hin zu unserer Identität gespeichert.

Der Neurobiologe Gerald Hüther beschreibt, dass im anpassungsfähigen Gehirn und im feinverzweigten Nervensystem unseres Körpers sich Verschaltungen herausbilden, die Reaktionsmuster für uns bereitstellen, welche sich nach unseren Erfahrungen formen.¹ Es sind also diese neuronalen Verschaltungen, die unsere Erlebnisse speichern. Candace Pert, Professorin für Physiologie an der Universität in Washington und weltbekannte Forscherin, hat schon Ende des letzten Jahrtausends die Neuropeptide entdeckt und sie als Botenstoffe unserer Gefühle im Körper beschrieben. Sie hat den wissenschaftlichen Nachweis erbracht, dass der Fluss dieser kleinen Eiweißmoleküle an vielen Orten im ganzen Körper gleichzeitig angeregt wird. Sie spricht von einer „gewaltigen inneren Datenautobahn auf molekularer Ebene“.² Hier zeigt sich uns die Speicherung unserer Erfahrungen auf der Gefühlsebene.

Das Phänomen der Speicherung spielt sich aber nicht allein im physischen Körper ab, sondern auch im *Energiesystem*. Das menschliche *Energiesystem*, das heute sehr gut mit fluoreszenzphotographischen Verfahren sichtbar gemacht werden kann, liegt dem physischen Körper zugrunde. Es durchweht und umfängt ihn. Seinerseits wird es vom allumfassenden Bewusstseinsfeld durchdrungen. Die *Energien* des *Energiesystems* und das Bewusstseinsfeld haben Kontakt zu jeder Körperstruktur und vermitteln den Körperzellen ihr Zellbewusstsein.

Alle Erfahrungen, die wir im Leben machen, werden als Informationen im *Energiekörper* abgebildet und im Zellbewusstsein als Zellerinnerung abgespeichert. So ist es das dem Körper zugrundeliegende *Energiesystem*, das sich als unermesslicher Datenspeicher auf der Informationsebene erweist. Hier liegt der tiefste Grund, warum Körper und Seele eine untrennbare Einheit sind.

Unbewusste Selbstbilder hinter dicken Mauern

Wir wissen nun, dass unsere Lebensgeschichte im psychoenergetischen System oder auch in unserer Körper-Seele gespeichert ist. Längst verdrängte einschränkende und schmerzhaft Erfahrungen und alle unsere Identifikationen sind in unseren psychoenergetischen Datenspeichern abgelegt. Sie prägen uns lebenslang und bestimmen unsere heutigen Überzeugungen, Erwartungen und unser Lebensgrundgefühl. Um diese Datenspeicher in uns zu erreichen und ihre Informationen zu verändern, müssen wir also nicht nur in den Körper, wir müssen in die *Energieebene* des Körpers eintauchen.

Wie erreichen wir die Energieebene?

Solange unser Körper noch offen und durchlässig ist, fließt die *Lebensenergie* frei durch alle Zellen und durchströmt sie bis ins Zellbewusstsein. Unsere Zellen sind bewusst und empfindungsfähig. Wir spüren uns und fühlen uns lebendig. Aber Menschen bleiben nicht offen, sondern wehren schwierige Erfahrungen ab. Hanne hat ihren Körper ganz verlassen und abgespalten. Aber selbst wenn wir im Kontakt mit dem Körper bleiben, passiert eine *innere Unterbrechung*.

Unbewusst wehren wir schwierige Erfahrungen ab, indem wir den Körper zusammenziehen. Die passenden Muskeln spannen sich an. Wir schwächen den Atem ab oder halten ihn sogar kurzzeitig an. Nun kann die *Lebensenergie* nicht mehr frei dort im Körper fließen, wo wir gerade Schmerz und un gute Empfindungen spüren müssten. Denn es ist ja die *Bewegung der Lebensenergie*, die uns lebendig macht, und das gilt leider auch für unsere Schmerzen. Tatsächlich wird seelischer und körperlicher Schmerz durch muskuläres Zusammenziehen und vermindertes Atmen gemindert. Wir schützen uns so vor Gefühlen, die als Reaktionen auf äußere Erfahrungen in uns entstehen. Ganze Landkarten individueller Reaktionen auf unsere Lebenserfahrungen und ihre Abwehr sind im psychoenergetischen System ausgebildet.

Wollen Sie den Mechanismus selbst einmal ausprobieren? Rufen Sie sich einen Moment ins Gedächtnis, in dem Sie angegriffen wurden. Und jetzt stellen Sie sich vor, dass Sie auf einer Party oder vor Ihrem Chef stehen, wo Sie Ihre emotionale Reaktion keinesfalls herauslassen können. Wie halten Sie sich zurück? Ich vermute, Sie finden heraus, dass Sie die Luft anhalten und die passenden Muskeln im Körper zusammenziehen?

Was der Mechanismus allerdings bewirkt, ist langfristig für uns negativ: Die Erfahrung, vor der wir uns schützen wollten, wird auf diese Weise nämlich in der Zellerinnerung festgehalten. Wir versperren der *Lebensenergie* die freie Bahn. So wird sie dort, wo wir aus Schreck, Angst oder Vermeidung Muskeln angespannt und unseren Atem eingeschränkt haben, vom Zellbewusstsein abgetrennt. Das ist allerdings Pech! Denn die einschränkende Zellinformation kann durch die *Lebensenergie* nicht mehr bewegt und verarbeitet werden. Das Zellbewusstsein kann nur noch als abgetrennte Zellerinnerung weiterexistieren. An diesen Orten spüren wir uns nicht mehr. Nun feuert die abgetrennte Zellerinnerung ihre Gefühle und Überzeugungen aus dem Verborgenen. Sie ist unbewusst geworden. Unser Dichtmachen schützt uns zwar davor, unangenehme Gefühle aus unseren Erlebnissen zu spüren. Doch mit jeder Abwehrreaktion schotten wir uns mehr ab und erbauen dickere Mauern, hinter denen unsere unbewussten Selbst- und Weltbilder ihr belastendes Unwesen treiben. Und so kommt es, dass wir auf alten einschränkenden Erfahrungen sitzenbleiben und dass sie, ohne dass wir es wollen, unser Lebensgefühl bestimmen.

Rückverbindung mit dem Zellbewusstsein

Der Körper zeigt uns immer die Orte, an denen er reagiert. Diese Orte nenne ich Resonanzorte. Sie zeigen sich durch Zusammenziehen, Druck, Kribbeln, Enge, Klopfen, Pochen etc. Es sind die Regionen der körperlichen Abwehr und der darunterliegenden Zellantwort.

Ein wunderbares Werkzeug, um den Körper energetisch zu öffnen, ist der bewusste Atem. Die innere Bewegung, die der bewusste Atem in uns erzeugt, ist die Bewegung der *Lebensenergie*. Die *Lebensenergie* kann abgetrennte Zellerinnerungen wieder durchströmen. Unser Bewusstsein kann in die Resonanzorte auf der Zellebene eintauchen und uns die Ursachen und Inhalte unserer inneren Getrenntheit bewusst machen. Wenn das geschieht, wird es *magisch*: Alles Trennende und Schmerzhaftes löst sich vollständig auf.

Ein Beispiel aus der Praxis

Andrea hatte gerade ein wenig Übung mit dem bewussten Atem gewonnen. Während eines Seminarabends sprach eine Teilnehmerin darüber, dass es in ihrer Kindheit üblich gewesen war, Babys nachts schreien zu lassen. Andrea wurde ganz still. Die Veränderung in ihrer *Energie* war so spürbar, dass ich unterbrach und mich ihr ganz zuwandte. „Was erlebst du gerade, Andrea?“ „Mir ist so komisch. Fast übel. Und ich hab ganz starke Hektik in der Brust“, sagte sie. Ich bat sie, bewusst zu atmen und präsent zu bleiben. „Wo in der Brust spürst du die Hektik? Bitte leg die Hand an diesen Ort.“ Andrea legte die Hand genau auf die Mitte ihres Brustbeins. Ich half ihr, präsent zu bleiben und mit dem bewussten Atem die tiefergelegenen Zellen unterhalb ihres Brustbeins anzusteuern, von denen die Hektik ausging. Es gelang Andrea nun, den bewussten Atem durch die hektischen Zellen unterhalb ihres Brustbeins zu leiten. Es war beeindruckend mitzuerleben, welche Entladung dadurch in den hochaktivierten Zellen geschah. Wie dicke Luft stiegen Felder stagnierter, emotionaler Dichte langsam aus ihnen auf und verließen die hektischen Zellen unterhalb des Brustbeins. Alte, in diesen Zellen gespeicherte Panik kam kurzzeitig in Andrea hoch. Da es ihr mit meiner Unterstützung gelang, stabil, präsent und konzentriert im bewussten Atem zu bleiben, konnte sie die alte Zellerinnerung

entladen und die Panik löste sich sofort wieder auf. Hinterher sagte sie: „Es hat mich fast zerrissen. Und gleichzeitig war es überhaupt nicht schlimm. Ich wusste, dass ich etwas ganz Tiefes abgebe. Ich konnte es direkt spüren. Erst war es sehr schwer, dann wurde es immer leichter. Ich wollte nur dranbleiben, bis ich fühlen konnte, dass es ganz weg war. Ich wusste nicht mal richtig, was es war. Ich wusste nur, bleib dran. Das hier ist wichtig.“

Nach etwa zwanzig Minuten war unter ihrem Brustbein eine tiefe Veränderung entstanden. Klar, weit und offen fühlte es sich an. Ich lenkte Andreas Aufmerksamkeit in ihr inneres Neuland. Sie war nun offen, vollkommen präsent und weich zugleich. Sie ruhte regelrecht im neuen inneren Freiraum. „Ich hab mich noch nie in meinem Leben so gefühlt“, sagte sie. „So bei mir. So ich. Tief irgendwie. Und gut. Und so erleichtert. Was hab ich denn da mit mir rumgeschleppt, ohne es zu wissen? Ich weiß, dass ich als Baby nachts allein gelassen wurde. Meine Mutter hat es mir erzählt.“

Ganzwerdung verkörpern

Der bewusste Atem dient als Werkzeug, um sich mit den *Energieflüssen* im psychoenergetischen System zu verbinden. Wenn die *Lebensenergie* das Zellbewusstsein wieder erreicht, kann sie verdrängte und abgespaltene Informationen in der Zellerinnerung ins Fließen bringen. Unsere Einschränkungen werden bewusst. Sie können verarbeitet und im Erinnerungsgedächtnis abgelegt werden: Die Dichte der Abwehr ist aufgelöst, innere Getrenntheit ist rückverbunden. Nun entsteht in uns Freiraum, eine Erfahrung von Offenheit und Lebendigkeit. Hier sind wir wieder heil, ganz und mit uns selbst verbunden. Endlich spüren wir uns wieder. Diesen Prozess nenne ich zellulär-energetische Rückverbindung.

Möchten wir bewusster leben, möchten wir offen, empfindungsfähig und durchlässig werden, möchten wir die tiefe Kraft unserer frei fließenden Lebensenergie und unsere volle Lebendigkeit erleben, möchten wir mit uns selbst, unserer Seele und dem Sinn verbunden sein, müssen wir den Körper als Sitz unserer Seele in unser Leben einbeziehen. Wir müssen lernen auf seine Signale zu achten. Wir richten uns darauf aus, unseren Körper zu öffnen und ihn nicht weiter abzuschotten oder zu verschließen. Was Andrea uns gezeigt hat, wird unerlässlich: Reagiert unsere Körper-Seele, dürfen wir unangenehme Gefühle nicht meiden, indem wir uns verschließen und uns dadurch von uns selbst trennen. Im Gegenteil: Wir müssen unser Bewusstsein zum Resonanzort im Körper hinwenden und ihn mit dem bewussten Atem durchdringen bis die psychoenergetische Entladung in uns stattgefunden hat.

Stellen Sie sich vor, Sie sitzen im Lokal und schmieden Rachepläne, weil Ihre Freundin Sie gerade zum zweiten Mal versetzt. Verschwenden Sie keine Zeit auf Ihre Abwehr! Spüren Sie stattdessen in Ihren Körper hinein. Nehmen Sie wahr, wie stark Ihr Herz klopf und dass Ihre Brust sich zusammenzieht. Tauchen Sie mit dem bewussten Atem in diesen Resonanzort ein. Bleiben Sie dran! Atmen Sie direkt durch den Resonanzort. Fragen Sie sich: „Wie fühle ich mich in diesem Moment, da ich hier sitze und versetzt werde? Welches Gefühl ist in der Enge in meiner Brust eingesperrt?“ Finden Sie heraus, dass Sie sich wertlos fühlen und deshalb so wütend sind? Woher kennen Sie das Gefühl? Ist es so wie damals als Kind, als Papa nie nach Hause kam, während Sie ihn sehnlichst

erwarteten? Atmen Sie tief durch das Gewebe im Resonanzort, das die Information Ihrer kindlichen Enttäuschung und Wut aktiviert hat. Bleiben Sie solange mit dem bewussten Atem präsent, bis sich die emotionale Welle entladen hat. Kümmern Sie sich nicht darum, dass Sie im Lokal sitzen. Niemand bemerkt, dass Sie gerade tief atmen. Sie tun das, bis Ruhe in Ihnen auftaucht. Nun sind Sie offener, klarer – und jetzt können Sie sogar für möglich halten, dass Ihre Freundin nur im Stau steckt und ihr Handy zu Hause vergessen hat. Spüren Sie weiter nach innen und bemerken Sie Ihre Entlastung. Sie haben die ersten Schalen der Zwiebel dieses Themas abgelöst. So werden Sie es jedesmal tun bis zum Kern. Innerer Freiraum ist entstanden. In ihm verankert sich Ihr Bewusstsein, sodass Sie tiefer bei sich sind.

Praktizieren wir die zellulär-energetische Rückverbindung immer, wenn wir Reaktionen auf unsere Lebenserfahrungen wahrnehmen, werden wir mit der Zeit wieder offener und durchlässiger: Denn nicht nur einschränkende Informationen lösen sich auf, sondern die Dichte unserer Persönlichkeitsstruktur selbst wird gelockert. Ein Gefühl von Entlastung und innerer Freiheit taucht in uns auf, als ob unser verspannter Nacken sich gerade gelöst hätte. Es ist ein entspannter, angenehmer Zustand innerer Weite, und er bringt Wunder hervor: Denn nun gewinnen wir Zugang zu unserem Wesenskern, essenzielle Stärke und Lebenskraft kommen ganz natürlich aus der Tiefe unseres wahren Wesens hervor. Im inneren Raum finden wir einen Ort der Geborgenheit, des Urvertrauens, der Gelassenheit und der Zugehörigkeit zum Dasein selbst. Unsere ursprüngliche Ganzheit kann auf diesem Weg wieder verkörpert werden.

Autorin:
Dr. Lea Stellmach
Institut für Psychoenergetik und Persönliche Entwicklung
Hofheimer Str. 3, 65719 Hofheim
E-Mail: mail@dr-lea-stellmach.de
www.dr-lea-stellmach.de

Die Autorin gibt einen Einführungsvortrag mit Kurzseminar am 16.02.2019. Zur Einführung in die Thematik findet das Wochenende „Zuhause im Körper“ vom 29.03 – 31.03.2019 statt.

Das nächste einjährige Weiterbildungsprogramm zum Buch „Stark im Leben, geborgen im Sein“ startet am Wochenende 11.10 – 13.10.2019.

Das Buch erhalten Sie im Trinity Verlag, ISBN 978-3-95550-262-1. In der ARD-Mediathek können Sie die Autorin persönlich hören im Interview in der hr2-kultur-Sendung „Doppelkopf“ im Gespräch mit Karin Röder: <https://tinyurl.com/y7bde86w>



Quellen

- 1 vgl. Hütther G: Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn. Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen 2010
- 2 Pert C: Moleküle der Gefühle. Körper, Geist und Emotionen. Rowohlt Taschenbuch Verlag, Reinbeck 2001
- 3 vgl. Pert C: Moleküle der Gefühle und Lipton B: Intelligente Zellen. Wie Erfahrungen unsere Gene steuern. KOHA, Burgrain 2006