

## Ich bin nicht mein Körper

Eine Idee zu höherer Leistungsfähigkeit und verbesserter Selbst-Heilung

**Der menschliche Körper möchte mit minimalem Aufwand maximal leben. Er hat ein enormes Leistungs- und Heilungspotenzial. Je weniger er vom Ego beeinflusst wird, desto mehr kann er sein natürliches Programm entfalten.**

### Inhaltsverzeichnis

Selbst-Verständnis des Körpers .....	1
Negativer Einfluss des Egos .....	2
Eingeschränkte Perfektion .....	3
Hilfe zur Umsetzung.....	5
Praxis-Beispiel - Bergsteigen:.....	6

### Selbst-Verständnis des Körpers

Will ein Mensch wissen, wer er ist und was ihn ausmacht, dann braucht er ein Gegenstück das ihn reflektiert. Also nimmt er einen Spiegel und erkennt darin eine Person mit bestimmten Merkmalen. Jetzt weiß er, wie er gesehen wird und mit welcher Charakteristika er - zumindest optisch - ausgestattet ist. Er/Sie identifiziert sich mit dem Bild im Spiegel und behauptet: "Das bin ich." Falsch!

Es ist lediglich ein Körper, der von einem Körper (Augen – Gehirn) wahrgenommen wird. Der materielle Ausdruck einer seelischen Lebensabsicht weist zwar individuelle Merkmale auf, aber davon gibt es Milliarden auf der Erde. Sie sind alle nach dem gleichen Schema aufgebaut. Die Biologie fasst die Menschen als eine Art der Familie "Menschenaffen" zusammen. Demzufolge ist das Bild im Spiegel nichts weiter als ein Tier, welches vom Gehirn als "ich" bezeichnet wird.

Alle Tiere - genauso wie alle Pflanzen, Mineralien, Gegenstände, usw. - haben ihr eigenes Verständnis von sich selbst. Sie sind sich ihrer bewusst und wissen ganz genau, warum sie hier sind und welche Aufgabe sie haben. Ihr Streben ist es, mit minimalem Aufwand maximal zu leben. Das heißt, um den Sinn ihres Daseins bestmöglich erfüllen zu können, suchen sie automatisch den Weg des geringsten Widerstandes. Es ist aber nicht so, dass ein Baum intellektuell-logisch denkt und anschließend eine konkrete Entscheidung trifft. Er spult ein vorgegebenes Programm ab. Jede Spezies und jede Art von Materie hat ihren ganz speziellen Ablauf der Verwirklichung. Innerhalb dieses Rahmens ist auch eine mehr oder weniger flexible Anpassung gegeben sobald sich die Umweltbedingungen ändern. Der Rahmen stellt die Grenze dar bis zu der eine Existenz in der vorgegebenen Form möglich und sinnvoll ist.

Ein Stein oder ein Pferd ist kein Schöpfer. Sie sind von ihren programmierten Parametern abhängig, die sie selbst nicht ändern oder darüber hinaus anpassen können. Ihr 4-dimensionales Programm kann reagieren, aber nicht agieren. Trocknet ein Teich aus, zieht der Biber weg oder stirbt. In seiner "Ordnung zur Verwirklichung" ist keine Suche nach der Ursache und anschließenden Behebung des Wassermangels vorgesehen. Die Fähigkeit, aufgrund des Zusammenhangs von Ursache und Wirkung logische Entscheidungen aus dem Verstand treffen zu können, ist ausschließlich eine auf Raum und Zeit gerichtete Funktion einer seelischen Lebensabsicht. Alles andere - Energie und Materie - hat zwar ein Bewusst-Sein, aber keine Seele. Es kann sich selbst nicht über sich hinaus, durch sich und für sich verändern. Beim Menschen besteht zwar ein direkter Zusammenhang zwischen dem Körper (Materie) und der Seele, jedoch wird er vom "Schleier des Vergessens" erheblich eingeschränkt. Dadurch ist der Körper großteils auf sich alleine gestellt und kann auf die eigene Natur zugreifen. Vorausgesetzt, wir lassen es geschehen und nützen die geringe Möglichkeit der Einflussnahme nicht in negativer Weise aus.

Seit Jahrtausenden funktionieren die "Programme des Irdischen" nach denselben Methoden und passen sich nur sehr, sehr langsam an. Dies lässt sich gut an der Neigung zur Gewichtszunahme nachvollziehen. Für die Bevölkerung der westlichen Welt besteht keine Notwendigkeit zur Reservehaltung für Notzeiten mehr. Es braucht niemand mehr zu hungern und trotzdem speichert der Körper überschüssige Nahrung sofort in Fett ab. Als Teil seiner urchzeitlichen Überlebensstrategie ist es nach wie vor fest im Körper-Bewusst-Sein einprogrammiert.

Trotzdem das stoffliche Vehikel des Menschen ein für sich eigenständiges Wesen darstellt, weiß es ganz genau, für wen es da ist, wie es sich selbst reparieren kann und welche Aufgaben zu welcher Zeit ausgeführt werden müssen. Es ist eine absolut perfekte Maschine, deren Flexibilität eine große Bandbreite von Lebensmöglichkeiten umfasst.

Im Tier "homo sapiens" stecken enorme Fähigkeiten, die es auch gerne leben würde. Leider sind viele davon in unserer modernen Zeit verloren gegangen bzw. werden nicht genutzt, weil wir dem Körper ins Handwerk pfuschen. Oft halten wir ihn von der Erfüllung seiner Aufgaben ab oder reduzieren seine natürlichen Reaktionen auf Veränderungen. Damit sind nicht die Einnahme von Medikamenten, unfall- oder krankheitsbedingte Operationen oder Schönheits-Behandlungen gemeint. Sie sind nur Folgeerscheinungen einer Geisteshaltung, die im Nachfolgenden beschrieben ist.

## Negativer Einfluss des Egos

Fast immer wird der Körper für das Streben nach Macht missbraucht und gegen seine Ordnung versklavt. Das Ego sagt ihm, was er zu tun, weil ein bestimmtes Ergebnis erreicht werden *muss*. Hinter diesem Ergebnis steht meistens der Wunsch, sich selbst in einer richtigen Art und Weise zu präsentieren. Sei es, dass ein bestimmtes Aussehen, eine Leistung oder einfach nur die gute Einstellung zum Leben gezeigt werden möchte. Wenn der Körper nicht mitspielt wird wenig Rücksicht auf seine Bedürfnisse und Notwendigkeiten genommen. Krankheiten und Verletzungen passen nicht zu einem erfolgreichen Menschen. Es ist ein weit verbreiteter Glaube, dass Erfolg und Macht zusammen gehören. Daher werden negative Zustände mit allen Mitteln bekämpft, um so schnell wie möglich wieder auf der positiven Seite sein zu können.

Das Streben nach Macht möchte "Richtiges" gemäß den persönlichen Vorstellungen und Erwartungen verwirklichen, damit sich ein Selbstbild die innere Macht im Außen zeigen kann. Wer "Richtiges" tut oder

zeigt, glaubt sich auch richtig. Da der Mensch durch seine Sinnesorgane primär auf Wahrnehmungen in Raum und Zeit ausgerichtet ist, assoziiert er von ihm verursachte positive Reflektionen mit der eigenen Person. Er/Sie formt daraus ein Bild, wie er/sie glaubt, von anderen wahrgenommen zu werden. Wer ein Lob vom Chef bekommt, widerspiegelt sich durch die anerkennende Zuwendung eines von ihm getrennten Objekts und fühlt sich bestätigt. "Aha, das bin ich!" Und schon wurde ein neues Steinchen ins Mosaik "Selbstbild der Macht" (Ego) eingefügt.

Bei negativen Reflektionen hingegen ist die Identifikation geringer. Ein Teil davon wird verdrängt oder einfach nicht zur Kenntnis genommen. Spiegelbilder, die das eigene Ich in einem schlechten Licht zeigen, sind der Präsentation eigener Mächtigkeit nicht förderlich. Aus diesem Grund wird gerne die viel zitierte Opferhaltung eingenommen: "Ich kann nichts dafür, wenn mir beim Radfahren die Straße ins Gesicht springt."

Der Mensch drückt sich primär über den Körper aus. Dabei geht es eher selten um reine Freude. Ein Gefühl des Herzens braucht keine Präsentation im Außen, weil das Ziel nicht in der Auslösung positiver Spiegelungen liegt, sondern im Tun, unabhängig davon welches Ergebnis erreicht wird. Dadurch übt das Ego wenig Einfluss auf den Körper aus. Einschränkung und Freude passen nicht zusammen. Gegenteilig möchte man sich die eigene Leistungsfähigkeit beweisen, um Anerkennung und Bewunderung durch Erfolg zu bekommen. An Erfolg ist nichts falsch. Aber er sollte "zufällig" passieren und nicht angestrebt werden. Wird etwas getan nur um Erfolg zu haben, ist der Preis meist sehr hoch. Der menschliche Wille übt dann Zwang auf den Körper aus. Er greift in das Körper-Programm auf eine Art und Weise ein, die großteils nicht seinem Selbst-Verständnis entspricht.

Ist Ihnen schon einmal aufgefallen, dass fast alle Fußballspieler, die gerade ein Tor geschossen haben, kein glücklich strahlendes Lachen oder Lächeln zeigen, sondern eine verzerrte Fratze. Zusätzlich wird die geballte Faust nach vor oder oben gestreckt. Es ist der körperliche Ausdruck eines extremen Gefühls der Macht. Besonders die geballte Faust zeigt es deutlich. Um an diesen Punkt zu kommen ist sehr viel Arbeit (Training) notwendig, die sicherlich nicht dem Biorhythmus der Beine angepasst ist. Dies gilt aber nicht nur für einen Profifußballer, sondern für jeden Menschen. Der Unterschied ist lediglich die Intensität mit der es gelebt wird.

Das Werkzeug "Körper" wird nicht nur zum Streben nach Macht, sondern auch zur Demonstration von Ohn-macht benutzt. Körperliche Einschränkungen sind ein wunderbares Mittel zur Opferhaltung. "Ich bin bemitleidenswert, weil ich im Burnout bin." Wer sich als Opfer äußerer Umstände sieht, übernimmt keine Verantwortung für sich bzw. für die persönliche Handlung. Er/Sie projiziert die Ursache/Schuld für die aktuelle Situation außerhalb des eigenen Einflussbereichs und berücksichtigt das "Gesetz der Anziehung" nicht.

Viele Menschen kompensieren damit auch ihren fehlenden Mut. Es ist viel leichter, sich hinter einem negativen Umstand zu verstecken, als offen die eigene Meinung zu vertreten. Den Besuch einer lästigen Familienfeier abzusagen, braucht schon ein gewisses Standvermögen. Denn schließlich fällt die Person dann in Ungnade und speziell innerhalb der Familie gestaltet sich damit die Zukunft etwas schwierig. Ist es da nicht viel besser krank zu werden? Eine kleine Verkühlung mit leichtem Fieber lässt das Gesicht wahren und vermeidet einen unangenehmen Konflikt: "Es ist wirklich bedauerlich, dass ich nicht kommen kann, aber ich bin leider krank geworden. So ein Pech!"

Macht und Ohn-macht sind zwei Seiten einer Medaille. Die unterschiedlichen Positionierungen haben das selbe Ziel, nämlich Energie von anderen Menschen übertragen zu bekommen bzw. keine eigene aufwenden zu müssen. Und dafür muss der Körper herhalten. Wie soll er da seiner Natur gemäß mit minimalem Aufwand zur Freude seines Eigentümers maximal (gesund) leben?

## Eingeschränkte Perfektion

Lässt man dem Körper seine Aufgaben nicht oder nur teilweise seinem Programm gemäß machen, müssen deswegen nicht sofort Schädigungen und Funktionsstörungen eintreten. Er hat im Lauf der Evolution gelernt mit vielen widrigen Umständen sehr gut und auch lange umgehen zu können. Seine Leistungsfähigkeit und Selbstheilung werden jedoch sehr schnell reduziert. Mit anderen Worten: Wird dem Körper ins Handwerk gepfuscht, kann er seinen Job nicht (zur Gänze) machen.

Bei länger andauernden Einschränkungen werden sich aber trotzdem – mehr oder weniger rasch - Auswirkungen bemerkbar machen. Wer lange genug eine starre Einstellung gegenüber den Veränderungen des Lebens praktiziert und damit die Wirbelsäule in ihrer Bewegungsfreiheit einschränkt, könnte irgendwann mit Bandscheiben-Probleme konfrontiert werden.

Das Gehirn möchte denken, die Lungen möchten atmen, die Hände möchten handeln und die Beine lieben es, das gesamte Netzwerk herumzutragen. Die einzelnen Teile können gar nicht anderes. Sie *müssen* ihr eingebranntes Programm abarbeiten, weil sie für Aktivität geschaffen sind. Die Kommunikation zwischen den vielen großen und kleinen Einheiten läuft perfekt organisiert. Vor allem gibt es keine Interpretations-Missverständnisse. Die Augen wissen genau, wann die Hände nach etwas greifen wollen und übermitteln die exakte Richtung. Möchte sich der Magen entleeren, dann bekommen die Bauchmuskeln eine klare, unmissverständliche Information. Jede Zelle ist mit dem gesamten Kollektiv in ständiger Online-Verbindung. Das große Gesamte ist ihr bewusst und sie selbst fühlt sich weder wichtig, noch unwichtig.

Der Körper ist das brillianteste Unternehmen der Welt. Das Management im Gehirn steuert die Versorgungseinheiten, operativen Organe und Außendienst-Abteilungen. Ein hierarchisch aufgebautes Sicherheitssystem sorgt für den reibungslosen Ablauf und setzt notfalls rationale Prioritäten zur Lebenserhaltung. *Alle* haben ihre Hausaufgaben gemacht. Selbst die kleinste Zelle hat in ihrer DNS das totale Know-how intus. Und dann kommt der Aufsichtsrat daher und befiehlt den Oberschenkel-Außendienstlern wie sie ihre Arbeit zu verrichten haben. Schließlich und endlich müsse man ja gegenüber einem anderen Aufsichtsrat beweisen, wie einzigartig das eigene Unternehmen ist. Dabei geht es aber nicht wirklich um das Unternehmen, sondern um die angestrebte Einzigartigkeit *ausschließlich* des Aufsichtsrats. Wie bereits erwähnt, es gibt Milliarden Firmen mit Aufsichtsrat. Alle möchten allen weismachen, dass sie etwas Besonderes sind. Sie sind es auch, aber nicht so wie es ein "Selbstbild der Macht" gerne glauben möchte.

Den Oberschenkelmuskeln kümmert es einen Furz, warum sie jetzt doppelt so hart arbeiten sollen obwohl es anderes viel leichter umzusetzen wäre. Aber sie tun es, weil es die oberste Instanz so haben will. An das fehlende Vertrauen von "oben" sind sie gewöhnt. Es ist ihnen bekannt, dass „die da oben“ alles besser wissen. Normalerweise genügt einfach nur die Absicht, und schon geben sie alles, was drinnen ist. Sie treffen die feinst mögliche Abstimmung zwischen dem Auftrag (Absicht) und ihrem Aufwand. Dabei sollte aber beachtet werden, dass der Körper kein Ziel oder beabsichtigtes Endergebnis kennt. Es ist ihm auch egal. Er hat kein Denken an die Zukunft, sondern spult nur sein Programm im Augenblick ab und reagiert dementsprechend. Das Ziel ist eine Sache des Geistes bzw. Egos und wird dem Körper meist als Befehl vorgegeben. Sein Einfluss hat enorme Auswirkungen auf die Leistungsfähigkeit. Beispielsweise wissen geübte Bergsteiger, dass die letzten 100 Höhenmeter immer die relativ mühevollsten sind. Egal, ob es eine 900-Höhenmeter- oder 1500-Höhenmeter-Tour ist. Geht man 1500 Höhenmeter ist im Abschnitt zwischen 800 und 900 keine besondere Auswirkung auf die Beine spürbar. Geht man jedoch eine 900er-Tour, dann ist das gesamte Körpergefühl knapp unter dem Gipfel meist ein völlig anderes. Es besteht eine größere Neigung zur Müdigkeit als es bei einer längeren Tour der Fall wäre. Wie kann dies möglich sein, wenn das Leistungspotenzial des Körpers nach dieser Strecke noch lange nicht ausgeschöpft ist?

Es hat mit dem Ziel zu tun. Der nahende Gipfel löst unterbewusst das alte Glaubenssystem "geben müssen, um bekommen dürfen" oder "Wert des Ziels = Höhe des Anstrengung" aus. Dadurch wird der Körper vom Ego in Richtung Müdigkeit beeinflusst, um so das Erreichte emotional wertvoller zu gestalten. Je müder man ist, desto mehr hat man gegeben. Folglich trägt das Ziel entsprechend mehr Macht, als wenn es mühelos erreicht worden wäre. Für den Menschen besteht ein großer Unterschied, ob er etwas geschenkt bekommt oder es sich erarbeiten muss.

Der Körper möchte losgelassen werden, damit er sein Programm für sich selbst verwirklichen kann. Je weniger er beeinflusst wird, desto leistungsfähiger kann er arbeiten und desto besser wirkt seine Fähigkeit zur Selbstheilung. Die Lösung besteht darin, das "ich" herauszunehmen und ihn als das zu sehen, was er wirklich ist. Er ist nicht ich und ich bin nicht er. Als eigenständiges Wesen steht der Körper zwar in meinem Eigentum, aber dennoch hat er seine eigenen Bedürfnisse, Notwendigkeiten und Regeln.

Es ist wie bei meinem Hund. Mein Hund gehört mir. Er ist mein bester Freund und trotzdem ein für sich existierendes Wesen. Berücksichtige ich bei der Erziehung sein Hunde-Programm, dann haben wir zusammen viel Freude und wenige Probleme mit anderen Leuten oder Hunden.

Der Mensch ist eine Symbiose aus Göttlicher Essenz und tierischem Selbst-Verständnis. Die Seele verankert sich durch den Geist in einer Kreatur der Erde, um Erfahrungen in einer dichten und langsamen Energie (Materie) zu machen. Innerhalb der Umgebung von Raum und Zeit gibt es Voraussetzungen und Bedingungen, denen alles Irdische unterliegt. Ansonsten wäre ein Leben in dieser Form nicht möglich. Der Geist kann mit dem Bewusst-Sein des Materiellen über das Gefühl und die Intuition kommunizieren. Je näher etwas ist, desto besser funktioniert die Verbindung. Zwischen dem menschlichen Körper und dem irdisch fokussierten Geist einer Seele besteht eine direkte Verbindung. Damit sind die besten Voraussetzungen für einen gegenseitigen Informationsaustausch gegeben. Wenn man jedoch nicht hinhören will, nützt es nichts. Wie heißt es doch so treffend? Wer nicht hören will, muss fühlen!

Der Körper macht seinen Job. Und er macht einen verdammt guten Job!

## Hilfe zur Umsetzung

Das Zauberwort des Loslassens der menschlichen Hülle: **ENT-SPANNEN**

Die Entspannung *in* der Aktivität zieht das Ego aus dem Körper zurück. Wer frei von Zwängen ist, hat einen lockeren Körper. Weder ist er verspannt oder hyperaktiv, noch schlaff oder ständig müde. Am besten lässt sich dies anhand einer sportlichen Tätigkeit darstellen. Es kann beim Laufen, Nordic Walking, Wandern, Bergsteigen, Radfahren, spazieren gehen, usw. geübt werden. Grundsätzlich ist es bei *jeder* Art von Tätigkeit durchführbar. Wer in stressigen Zeiten am PC in die Tastatur hämmert oder hektisch einige Hemden bügelt, kann es genauso praktizieren. Für Profi- und Leistungssportler bietet es einen neuen Ansatz zur Leistungssteigerung. Mit Hilfe einer begleitenden, geistigen Weiterbildung ist es für jede Disziplin geeignet.

Ausatmen, dabei die Schultern sinken lassen und *langsam* beginnen. Wie schnell, ist eine Frage des Wohlfühlens - minimaler Aufwand! Auf keinen Fall sollte ein bestimmtes Ziel oder eine konkrete Leistung in den Gedanken sein. Der Sinn, warum die Tätigkeit jetzt überhaupt ausgeführt wird, genügt völlig. Das Endergebnis ist für den "Augenblick des Tuns" gänzlich unwichtig! Es ergibt sich von selbst als Folge des Sinns. Alles andere würde einen mehr oder weniger großen Leistungsdruck vom Ego beinhalten. Der "Augenblick des Tuns" ist die aktuelle Sekunde. JETZT! Die Sekunde vorher ist genauso egal und komplett unerheblich, wie die nächste Sekunde.

Jedes Mal, wenn die durchgeführte Tätigkeit nicht von selbst läuft oder vielleicht sogar anstrengend wird, sollte "ausatmen - entspannen - langsam" wiederholt werden. Meistens kann man es an der angespannten Schultermuskulatur erkennen. Je nach Art der Bewegung können es aber auch die Beine, Arme oder der Rücken sein. Fühlen Sie, wo sich die angespannte Muskulatur befindet und entspannen Sie ganz bewusst diesen Bereich. *Die Bewegung muss dabei fortgeführt werden!* Aufhören, entspannen und neu beginnen geht am Zweck dieser Übung total vorbei, weil sich dadurch das Machtstreben des Egos neu im Körper positionieren kann. Aber experimentieren Sie selbst. Schließlich muss es zu Ihrer persönlichen Angelegenheit werden, unabhängig davon, was hier geschrieben steht.

Oft funktioniert es bereits nach sehr kurzer Zeit automatisch und man braucht nicht mehr viel darüber nachzudenken. Als Belohnung winkt eine höhere Leistung mit weniger Aufwand. Auch die Selbstheilung des Körpers wird verbessert, weil der Rückzug des Egos mehr "Raum" zur Verfügung stellt. Bei der Eigen-Reparatur geht es nicht wirklich um die Erzeugung von Selbstheilungskräften. Der Körper hat sie so wie so. Auch Tiere und Pflanzen können sich selbst kurieren. Vielmehr geht es darum, die Wieder-Gesundung *zuzulassen*. Sie braucht einen "Raum" zur Entfaltung.

### Praxis-Beispiel - Bergsteigen:

Bis ich Kenntnis vom oben beschriebenen Zusammenhang erlangt hatte, war ich immer der Meinung, dass *ich* auf den Berg gehe. Mit dem *ich* waren Vorstellungen, Erwartungen und vor allem meine gänzliche Identifikation verbunden. Also bin *ich* auch die Ursache für die Erreichung oder Nicht-Erreichung des Gipfels. Wenn *ich* hinauf möchte, dann muss *ich* auch hinauf *wollen*. Klappt es nicht und ich muss eine Tour abbrechen, dann will *ich* es aus irgendwelchen Gründen anscheinend doch nicht. Sei es, dass ich unterbewusst eine bestimmte Erfahrung machen möchte, wie z.B. das Loslassen einer Zielvorstellung oder der Einfachheit des Gehens in der Natur mehr Achtsamkeit zu schenken. Auf die Idee, nicht *ich* bin ursächlich "schuld", sondern meinem Körper passt es heute einfach nicht ins Programm, weil ich in letzter Zeit möglicherweise zuviel Sport betrieben habe, wäre ich nie gekommen. Der Unterschied ist, dass ich früher mit mir gehadert oder mich zumindest als „verbesserungsbedürftig“ eingestuft habe. Heute akzeptiere ich die Situation (meines Körpers), weil ich meinem Busenfreund nichts Böses will und sehr großes Vertrauen in seine Arbeit habe. Wenn er nicht weiß, was er zur optimalen Funktionsfähigkeit braucht, wer sollte es dann wissen?

An jenem Morgen war ich hundemüde. "Na, das kann ja heiter werden" dachte ich und befürchtete, schon am halben Weg zum Gipfel "das Handtuch schmeißen" zu müssen. Mit hängenden Schultern und völlig entspannt ging ich los. Ich war einfach zu müde, um irgendwas zu wollen. Einfach nur gehen genügte mir völlig. Nach einiger Zeit stellte ich etwas Sonderbares fest. Meine Beine fühlten sich ziemlich kraftlos an, aber sie marschierten unermüdlich. Aus der Erfahrung wusste ich, dass Beinmuskeln ohne Kraft zwar angenehm locker sind, jedoch beim Steigen im Felsen zur Quälerei werden. Großer Irrtum des Verstandes! Ganz im Gegenteil! Es kümmerte sie herzlich wenig. Trotzdem die Müdigkeit nach wie vor da war, stiegen sie ohne die geringste Anstrengung Stein für Stein höher. Ich war fasziniert und beobachtete das Eigenleben meines Körpers. Damit wurde alles über den Haufen geworfen, was ich in über 40 Jahren an sportlichem Wissen und Erfahrung angesammelt habe. Mühelos kam ich beim Gipfelkreuz an.

Zuerst glaubte ich, es sei einfach nur ein "zufällig" glücklicher Umstand gewesen und wollte es deshalb genau wissen. Aus diesem Grund praktizierte ich das oben beschriebene Prinzip (ausatmen – entspannen – langsam) bei jeder Art von beruflicher, privater oder sportlicher Tätigkeit. Die Ergebnisse waren immer dieselben. Nein, es war kein "Zufall", sondern ein Loslassen des Körpers.

Mit weniger Aufwand (Anstrengung) eine höhere Leistung (Ergebnis) erreichen – was will man mehr? Sollte dies einmal nicht der Fall sein - auch gut. Es darf so sein, denn worum geht es wirklich? Das einzige was zählt und dauerhaften Bestand hat, kommt aus mir, für mich und durch mich. Mein Körper ist dafür da, mir zu dienen. Und genau das ist sein Selbst-Verständnis!

Heinrich Kohlmeyer  
Berater für angewandte, spirituelle Metaphysik

Zusatz:

© 2011 Heinrich Kohlmeyer Alle Rechte vorbehalten W [www.metaspirit.at](http://www.metaspirit.at) E [office@metaspirit.at](mailto:office@metaspirit.at)

Der obenstehende Text darf mit Quellenangabe vervielfältigt und weitergegeben werden. Dies gilt auch für Zitate und Auszüge, die diesem Text entnommen werden. Weder der gesamte Text, noch Zitate oder Auszüge dürfen ohne Zustimmung des Autors verkauft, kommerziell gebraucht oder zur Unterstützung kommerzieller Aktivitäten verwendet werden.