

Von Marianne Wex 2008 überarbeitet, wurde die ursprüngliche Fassung dieses Artikels 2006 in der Juniausgabe der Zeitschrift LACHESIS, Fachzeitschrift des Berufsverbandes für Heilpraktikerinnen Lachesis e.V., veröffentlicht.

Autorin: Marianne Wex, Jg. 1937

Beruflicher Hintergrund: Bildende Kunst, Körpersprache, 1963-80 Kunsthochschuldozentin in Hamburg. Seit 1980 acht Jahre der Selbstheilung in verschiedenen Weltgegenden. 1988-91 arbeitete sie in London unter der Leitung der Heilerin Lily Cornford (1906 - 2003). Danach Einzelbegleitung und Unterricht in verschiedenen Seminarhäusern. 1999 weitere Vertiefung des Lernens im Bewusstsein der selbstheilenden Kräfte in Indien, Japan, Kanada. Seit 2002 lebt und arbeitet sie wieder in Deutschland

Bildmaterial: Fotos von Anja

Angst und Schmerz als Ausdruck nicht gefühlten Lebens

WAS FÜR EIN GLÜCK, FREI VON ANGST UND SCHMERZ
UND GANZ IM FLUSS UNSERER LEBENSENERGIE ZU
LEBEN. DAS WÜNSCHEN WIR UNS SICHER ALLE. DOCH
WIE KANN UNS LEBEN ZUR VERFÜGUNG STEHEN,
WENN WIR ES KAUM BEWUSST FÜHLEN?

Die wichtigste Voraussetzung dafür, angst- und schmerzfrei zu leben, zeigt sich mir darin, Leben überhaupt erst einmal fühlend als Leben zu erkennen. Das ist bei erwachsenen Menschen ganz und gar nicht selbstverständlich.

In der Vielfalt unserer Wahrnehmungen entfalten sich all unserer Eindrücke, jeder Gedanke, jedes Gefühl, gleichzeitig als physische und nichtphysische, das heißt als dichte und gleichzeitig feinstoffliche Bewegungen. Diese Einheit können wir auch als Schwingungsfeld oder als Energiefeld bezeichnen. In ihr zeigt sich mir Leben in untrennbarer irdisch, kosmischer Einheit – immer dieselben Kräfte, immer dasselbe unendlich bewusste Leben. In diesem Sein wandelt und erneuert sich Leben

in jedem Moment aus sich selbst heraus – Atome, Gene, Zellen, unser Bewusstsein, Wahrnehmungsweisen.

Wie freudig Leben gedeiht, sobald wir es, unabhängig von beurteilenden Einschätzungen, zutiefst als Leben erkennen und diese Wahrnehmung vielleicht auch in uns fühlen, das haben die meisten von uns sicher schon im Umgang mit Pflanzen, Tieren und von Mensch zu Mensch erfahren. Und was für ein Glück, uns in diesem Bewusstsein vom eigenen Leben bewegen zu lassen.

Gerade in dieses irdische Sein gekommen, fühlen wir uns in einer gewissen Übergangszeit noch ganzheitlich, als vollkommene geistige Einheit. Mit wachsenden Impulsen uns allgemein verständlich zu vermitteln, eignen wir uns dann immer mehr Worte an. Damit verändert sich unser Wahrnehmungs- und Bewusstseinsverhalten ganz entscheidend. Jetzt lernen wir immer weniger für das, was wir fühlend in uns erkennen, geeignete Worte zu finden, sondern uns immer ausschließlicher an verinnerlichten Wortbedeutungen, Beurteilungen und Konzepten zu orientieren. Auf diese Weise wird uns Leben, und damit unsere Lebensenergie, immer fremder. Und das macht Angst.

Ein Beispiel aus meinem eigenen Leben: Wie gründlich ich gelernt hatte – immer ausschließlicher zu fühlen, was ich denke, wurde mir 46jährig, ganz plötzlich und unerwartet bewusst. Ich war damals weitgehend gelähmt und lag eines Tages auf meinem Sofa. Zum unzähligen Mal wiederholte ich auch jetzt die Worte, den Satz: „Nichts, ich fühle nichts“. NICHTS, genau dieses Wort und genau dieser Satz: „Ich fühle nichts“, wurde mir nun zum wunderbarsten Schlüssel. In jenem Moment kam ich nämlich auf die Idee, mal in meine Beine hineinzufühlen. Ich wollte plötzlich wissen, wie sich Nichts denn tatsächlich anfühlt. Ich legte die Hände dorthin, wo ich die Lähmung am stärksten fühlte, auf meine Oberschenkel. Da mir als erstes Worte und damit Beurteilungen kamen, nahm ich mir vor, auf jeden Fall erst zu fühlen und dann nur solche Worte zu akzeptieren, die das beschrieben, was ich tatsächlich fühlte. Zu meinem großen Erstaunen spürte ich fast sofort, dass ich auf keinen Fall NICHTS fühlte und kurz danach fühlte ich feine Bewegungen. Es war, als hätte eine Kommunikation zwischen meinen Händen und meinem Inneren begonnen. Die Bewegungen wurden immer deutlicher zu einem feinen Kribbeln – wie unzählige, winzige, pulsierende Punkte. Das war eindeutig Leben. Plötzlich dehnte

sich das Gefühl so aus, dass ich meinen ganzen Körper, von Kopf bis Fuß, unendlich lebendig durchströmt fühlte. Jeden Tag fühlte ich nun in mich hinein. Mein eingeschlafenes Bewusstsein und damit auch das Lebensgefühl meines ganzen Seins wachte Schritt für Schritt wieder auf.

Nicht gefühltes Leben, nicht gefühlte Lebensenergie untergräbt unser Selbstbewusstsein, macht uns in uns und um uns herum immer orientierungsloser, bringt Angst, Sorgen, Schwächezustände, Atemnot, Ohnmachts-, Einsamkeitsgefühle und vielfältige weitere körperlich und nichtkörperlich wahrgenommene Schmerzen mit sich. Vor allem fühlen wir uns in diesen gewordenen Bewusstseinsgewohnheiten weder mit uns selbst, noch mit dem Leben um uns herum wirklich verbunden. Doch wie hilfreich zu erfahren, dass die ganze Fülle unserer Lebensenergie, unseres irdisch-kosmischen Seins immer vollkommen präsent ist. In meiner Erfahrung ändert sich die Dynamik jeder Situation in dem Augenblick, in dem Leben als Leben gefühlt wird.

Die Trennung von Körper und Geist ist bei Denjenigen besonders ausgeprägt, die sich in Zuständen befinden, die allgemein als „schwer“, möglicherweise als „klinisch“ depressiv bezeichnet werden. Mit diesen Erfahrungen leben Menschen so durchgehend in ihrer Gedankenwelt gefangen, dass sie sich körperlich nicht nur minimal empfinden, sondern soweit versteifen, dass sie allgemein nicht krank werden – kein Fieber, kein Schnupfen, kein Husten, kaum Schweissbildung, nichts. Oft sagen sie: „Wenn ich doch bloß mal eine richtige Krankheit hätte.“ Kaum anders, als vom Denken bestimmt, leben diese Menschen durchgehend in Gefühlen von Sorgen und vor allem in ständiger Angst gefangen. Meist fällt es ihnen besonders schwer, sich entscheiden zu können. Wie können sie das auch, wenn sie die Basis ihres Lebens, ihre Lebensenergie höchstens denken, aber nicht körperlich fühlen können.

Wenn Menschen mit solchen Hintergründen zu mir kommen, steht die ständige Angst meist ganz im Vordergrund. Dann frage ich sie z.B.: „Wo fühlen Sie, wo fühlst du Angst?“ Fast alle schauen mich in diesem Moment ratlos an und sagen: „Das weiß ich nicht!“

Da wir alle, wie oben beschrieben lernen, das zu fühlen, was wir denken, ist es gar nicht leicht, unsere Angst körperlich zu orten. Ganz praktisch gebe ich dann z.B. die Anregung, beide Hände

langsam, in einigem Abstand am Körper entlang zu bewegen und dabei in sich hineinzuspüren, um zu erkennen auf welcher Höhe die Angst am deutlichsten empfunden wird. Nach meiner Erfahrung fühlen die meisten Menschen Angst auf der Höhe der oberen Bronchien.

Angst als körperliches Gefühl zu entdecken ist ein besonders wichtiger Moment. Gerade vorher noch, in Gedankenräumen wie gefangen, spüren die meisten Menschen dann fast schon im gleichen Moment eine deutliche Erleichterung. Erfahrungen wie diese, können der Beginn einer meist langsamen, doch das ganze Wesen zutiefst wandelnden Erneuerung sein. Das in Gedankenräumen isolierte Bewusstsein kann sich nun Schritt für Schritt aus diesem Dasein lösen und sich so irdisch und körperlich wie es geworden, immer vielfältiger in Lebensfreude entfalten.