

KÖRPERBEWUSSTSEIN

Dein Körper – Spiegelbild deiner Seele

Jeder von uns muss in seinem menschlichen Leben mit einem einzigen Körper auskommen. Als Menschen sind wir auf ihn angewiesen und unsere körperliche Gesundheit ist neben der geistigen unser wichtigstes Gut im Leben. Unser Körper ist die Eintrittskarte in diese Welt, so wie wir sie kennen. Er ist unser Transportmittel um uns fortzubewegen. Er ist unser Heim, in dem wir zu Hause sind. Er gibt uns die Möglichkeit uns auszudrücken und mit anderen Lebewesen zu kommunizieren. Ohne unseren menschlichen Körper wären wir nicht hier in dieser Welt und könnten nicht diese vielen wertvollen seelischen Erfahrungen sammeln im Laufe eines gesamten menschlichen Lebens. Doch sind wir uns alle der Macht, Stärke und Einzigartigkeit unseres Körpers immer bewusst?



Im Laufe unseres menschlichen Lebens ändert sich vielfach die Einstellung zu uns selbst, aber auch zu unserem wichtigsten menschlichen Instrument, unserem Körper. Wenn wir noch ganz klein sind und anfangen unsere Umgebung mehr und mehr wahrzunehmen, setzen wir uns Menschen als allererstes mit unserem eigenen Körper auseinander. Wir lernen uns selbst kennen und erforschen unsere menschliche Hülle. Wir fangen an uns mehr und mehr zu bewe-

Jeder von uns hat genau den richtigen Körper für seine seelische Entwicklung bekommen, jeder lebt im richtigen Haus.

gen und sind erst dadurch in der Lage unsere Umgebung kennen zu lernen. Doch mit jedem Fortbewegen, jedem Schritt, den wir als Menschenkind und auch später als Erwachsener tun, lernen wir uns selbst ein weiteres

Stück kennen. Je weiter wir dabei gehen, umso mehr Erfahrungen machen wir im Leben und umso mehr Neues lernen wir kennen. Mit jedem körperlichen Schritt erweitert sich auch unser geistiger Horizont und wir lernen immer mehr über unsere Welt kennen. Unser Körper ist daher unser wichtigstes Instrument um unsere Umgebung und diese Welt zu verstehen. Denken wir nur an die zaghaften Schritte eines Kleinkindes, welches auf die Knie fällt, anfängt zu weinen und sich an die tröstende Mutter oder den tröstenden Vater drückt um Vertrauen, Schutz und Liebe zu erfahren.

DAS INNERE SEELEN-GESICHT

Während unserer Jugendzeit vergleichen wir uns wiederum gerne mit anderen und fangen oftmals an unseren Körper zu kritisieren. Manchen gefallen die eigenen Haare nicht, weil sie zu lockig, zu glatt, zu hell oder zu dunkel sind. Andere mögen ihre Beine, ihre Arme, ihre Hüften oder ihren Bauch nicht. Viele Jugendliche erkennen in dieser Zeit ihre aufblühende, innere Schönheit nicht, mögen es nicht in den Spiegel zu schauen, weil

sie sich selbst noch nicht gefunden haben. Blicken sie dennoch in den Spiegel, dann sehen sie nichts als Unsicherheit, Unbewusstheit und Zerrissenheit in sich. Doch ihr körperliches Spiegelbild zeigt ihnen nur ihr inneres Seelengesicht. Unser Körper macht uns immer bewusst, wer wir innerlich sind. Er zeigt uns, ob wir zu uns selbst stehen. Ob wir uns stark und der Welt gewachsen fühlen, mit allen ihren Herausforderungen, oder ob wir unsicher sind menschlich zu bestehen. Schau dir daher dein Spiegelbild in Ruhe an und du wirst alles über dich selbst erfahren. Findest du dich schön? Bist du stolz auf dich und deinen Körper? Machst du dich groß, hältst die Schultern hoch und streckst die Brust heraus, oder beugst du de-

Erfreue dich an deiner Ausdrucksmöglichkeit, an deiner Beweglichkeit und an deinem strahlenden, glücklichen Gesicht.

nen Rücken, die Schultern fallen vor und herunter und du würdest dich am liebsten vor der Welt verstecken?

Vieles was wir an unserem Körper in jungen Jahren ablehnen, entpuppt sich später – wenn wir mehr zu uns selbst stehen – als besonders schön und passend. Es sind dann Bereiche unseres Körpers die wir als schön und vorteilhaft empfinden und eines ist hier ganz besonders zu sagen: Jeder Mensch ist schön, wenn er sich selbst als wert-

voll erkennt. Wenn er dieses menschliche Leben mit allen seinen Höhen und Tiefen liebt und es als Geschenk betrachtet, dann strahlt er eine besondere Schönheit von innen heraus. So ein Körper ist immer schön, denn in ihm wohnen Liebe, Verständnis, Positivität und eine besondere Herzenskraft. *Dort wo das Glück inne ist, strahlt das Haus das pure Leben aus.* Dies bedeutet: Ist der Mensch mit sich im Reinen

und glücklich, dann zeigt sich dies auch körperlich. Willst du also einen schönen und gesunden Körper haben, dann reinige deinen Geist und befreie deine Seele von altem Ballast.



© Rainer Sturm | pixelio.de

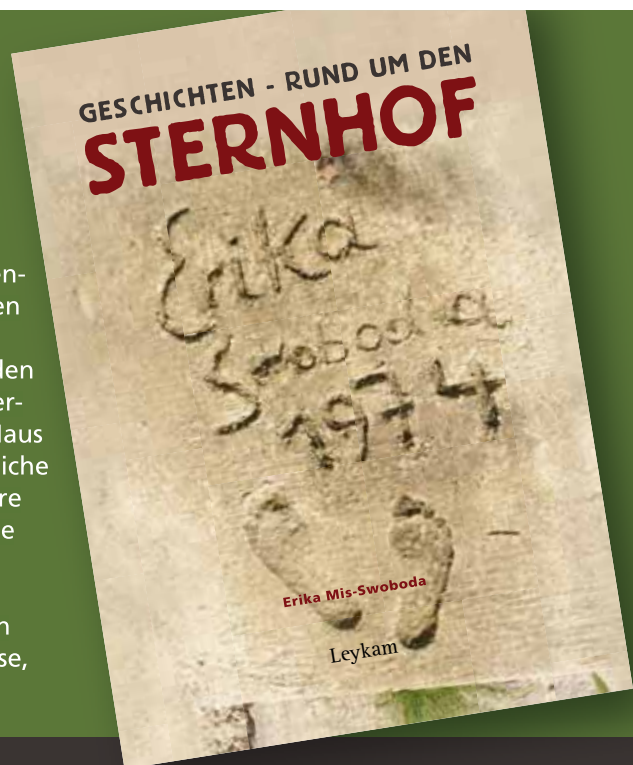
Geschichten rund um den Sternhof

Erika Mis-Swoboda legt mit diesem Buch nicht einfach eine Autobiografie vor, sondern beschreibt mit der Geschichte des Sternhof ein Stück Zeitgeschichte und die Entstehung eines alternativen Netzwerks. Sie schildert ihre Kindheit und Jugend, die Zeit der „wilden 60er“, in der sie in Kommunen und WGs neue Lebensweisen erprobte, ihr Zusammentreffen mit bedeutenden Figuren der Wiener Kunst- und Kulturszene und ihre eigenen avantgardistischen Inszenierungen. Mit ihrem Mann Gerhard Swoboda beschloss sie Anfang der 70er-Jahre, dem Stadtleben den Rücken zu kehren und im Einklang mit der Natur in der Südsteiermark neu zu beginnen. Der Sternhof wurde zu einem offenen Haus für die Bewegung der Aussteiger und Andersdenkenden. Zahlreiche Freunde, Gefährten und Wegbegleiter, die für kurze oder längere Zeit hier wohnten, prägten den Geist des Hofes mit, genauso wie sein über die Jahre unerschütterliches Zentrum, Erika Mis-Swoboda.

Ein unschätzbare Sammlung von Geschichten und Bildern lässt in das Lebensgefühl der 68er-Generation eintauchen – eine Zeitreise, die sofort gefangen nimmt!

Seitenanzahl 233, Hardcover, ISBN-Nummer 978-3-7011-8031-8
Das Buch ist über die Homepage vom Sternhof www.sternhof.at oder über den Buchhandel um EUR 13,50 zu beziehen

Über einen Besuch am Sternhof - nach vorheriger telefonischer Anmeldung - freuen wir uns:
Kohlberg 1, A-8454 Arnfels, M: 0676/688 44 04, FAX 03455/6511, info@sternhof.at, www.sternhof.at



STERNHOF
vital ★ Kosmetik

Schließe Frieden mit deiner Vergangenheit, indem du aus den schmerzlichen Erfahrungen – die jeder Mensch durchlaufen muss – seelische Erkenntnisse ziehst und den Lernprozess verstehst. Jede menschliche Erfahrung, ob körperlich, geistig oder seelisch, dient nur unserem Vorwärtkommen, unserer Entwicklung in höhere energetische Schwingungen und hin zu mehr Liebe und Licht. Lerne nach vorne zu schauen und dein Leben so zu nehmen, wie es ist. Jeder von uns hat genau den richtigen Körper für seine seelische Entwicklung bekommen, jeder lebt im richtigen *Haus*.

Jeder kann lernen seinen Körper nach seinen Wünschen zu formen, indem er Frieden mit ihm schließt. Dieser Körper ist dein Hilfsmittel für dieses eine menschliche Leben. Ganz egal, wie sehr du dagegen rebellierst, du wirst keinen anderen Körper bekommen, also lerne diesen einen Körper zu lieben – so wie auch du geliebt werden willst. Denke an die Zimmerpflanze, die besser gedeiht, wenn du täglich liebevoll mit ihr sprichst. Genauso verhält es sich mit deinem Körper, auch er wird deine Liebe in sich spüren, schneller heilen und besser aussehen. Sieh seine Gesundheit nicht als Selbstverständlichkeit, sondern als Geschenk an dich. Erfreue dich an deiner Ausdrucksmöglichkeit, an deiner Beweglichkeit und an deinem strahlenden, glücklichen Gesicht. Fühle, was du haben willst, dann strahlst du dies alles aus und ziehst es energetisch in dein Leben. So beeinflusst du positiv deine Umge-



bung, deine Mitmenschen und alles, was in deinem Leben ist. Natürlich passieren dennoch auch mal vermeintlich negative Dinge, doch wenn du eine positive Einstellung zum Leben, zu dir selbst und zu allem, was ist, in dir hast, dann kannst du viel leichter mit den Tiefschlägen umgehen und bist schneller wieder im *Sonnenlicht*. Glück, Frieden und Liebe findet niemand im Außen, wenn es nicht in dir drinnen ist.

Lerne deinen Körper verstehen. Begreife, was er dir sagen will, denn er spricht symbolisch zu dir. Jedes körperliche Symptom ist der Ausdruck eines inneren seelischen Ungleichgewichts und dient dir als Zeichen dies zu erkennen. So reagieren manche Menschen zum Beispiel auf starken Stress mit Neurodermitis und wenn der Stress beendet ist, erlischt auch sofort wieder der Hautausschlag. Viele gesundheitliche Probleme im Körper können sich von alleine wieder regenerieren, wenn der Mensch die seelische Sprache des Körpers versteht und entsprechend anders handelt. Werde dir daher der Kraft und Stärke

deines einzigartigen Körpers bewusst. Lerne deine Empfindungen zu deuten und die körperlichen Reaktionen zu verstehen. Reagiere anders und deine Seele muss nicht mehr körperlich um Hilfe schreien. Lerne zu erkennen wer du bist.

ALTERS- UND LEBENSSPUREN

Doch eine Erkenntnis musst du dabei noch beachten, nämlich alles, was lebt, verändert sich. Unser menschlicher Körper unterliegt den Gesetzen des Alterns, sowie alles andere Leben auf dieser Welt. Und alles, was altert, baut im Laufe der Zeit ab. Ein älterer Körper kann nicht mehr wie ein zwanzigjähriger sein, denn durch den täglichen Gebrauch bekommt er Alters- und Lebensspuren. Ein neuer schöner Holztisch, der täglich benutzt wird, wird irgendwann Spuren des Lebens bekommen – ganz gleich wie sehr man auch aufpasst. Es sind die Zeichen des Gebrauchs, die wie Rillen und Narben ihre Spuren hinterlassen: *Wo gehobelt wird, da fallen Späne*. Und genauso ist es mit unserem menschlichen Körper.

Umso mehr du ihn nutzt, an seine Grenzen bringst, umso mehr baut er im Laufe des Lebens ab. Er bekommt genauso Gebrauchsspuren, Narben, Rillen und Furchen, wie alle anderen Teile der Natur. Je mehr extremen Sport wir machen, umso stärker belasten wir die Gelenke. Umso mehr Sonnenstrahlen wir auf unsere Haut lassen, umso trockener wird sie. Umso mehr Diäten wir durchziehen, umso ausgezehrt wird der Körper. Umso mehr Zigaretten wir rauchen umso verstopfter werden alle Poren. Was ich damit sagen will ist: Wir alle werden jeden Tag ein bisschen älter und auch unser Körper baut von Tag zu Tag mehr ab, wenn wir ihn nicht pflegen und hegen.

Doch auch wenn wir dies tun, unterliegt unser menschlicher Körper dem Abbau des Lebens und trägt irgendwann die Zeichen der Zeit: Verschiedene Wehwehchen an unseren körperlichen Schwachstellen, mit denen wir lernen müssen umzugehen und zu leben. Doch alle diese Zeichen sind einfach nur Hinweise, dass wir leben.

Mache dir die Wichtigkeit dieses einen Körpers bewusst, lerne in ihm zu lesen und liebe ihn so, wie er ist – denn er ist dein Geschenk für ein menschliches Leben. Dein Körper ist wunderbar und einzigartig, so wie du es bist. ■

Zur Autorin:

Nathalie Schmidt
Praxis für ENERGIE und
Lebensberatung:
Reiki, Seelentherapie,
Lebensberatung und Coaching
Hubertusstraße 2
D-85521 Ottobrunn
Telefon: +49 (0)89 - 608 50 605
info@energie-lebensberatung.de
www.energie-lebensberatung.de