

Hör auf, krank zu sein! Die 30 Tage Challenge

Tag 24, In gutem Kontakt mit deinem Körper

Herzlich willkommen zu einer weiteren Lektion, in der dein Körper im Mittelpunkt steht. In den letzten Tagen haben wir mehrmals von deinen Gedanken gesprochen, darüber wie du sie in eine bestimmte, von dir gewollte Richtung lenken kannst.

Heute steht ganz das Spüren im Vordergrund.

Das Thema lautet: **In gutem Kontakt mit deinem Körper**. Eure Kommunikationsbasis soll verbessert werden und das funktioniert weniger über Worte als vielmehr über das Spüren.

Du wirst eine weitere Methode kennenlernen, wie du aktiv Einfluss auf die Materie deines Systems nehmen kannst, die dich vielleicht überraschen wird. Möglich, dass du sie verrückt findest. Aber das bist du von mir ja mittlerweile schon gewohnt.

Grundsätzlich ist dein Körper von sich aus daran interessiert, mit dir zu kommunizieren. Er tut das über bestimmte Signale. Im Normalfall sind wir es jedoch gewohnt, Derartiges bestmöglich zu ignorieren und zu verdrängen, was zur Folge hat, dass die Signale lauter werden müssen.

Jeden Tag entscheiden wir selbst viele Male, wie laut die Hinweise sein müssen, bis wir ihnen Beachtung schenken.

Wie ist das bei dir?

Wie laut muss dein Körper mit dir sprechen, damit du ihm Beachtung schenkst?

Über welche deiner Bedürfnisse gehst du regelmäßig hinweg?

Ich mache die Beobachtung, dass gerade sehr zielstrebige Menschen sich stark darüber definieren, dass sie viel aushalten können.

Mache dir bewusst: wenn du auf die Signale bereits dann hörst, wenn sie leise sind, müssen sie nicht laut werden.

Ebenso hat mir die Erfahrung gezeigt, dass gerade viele hochintelligente Menschen ihren Verstand viel wichtiger nehmen als ihren Körper. Manche haben sogar ein ausgesprochen schlechtes Verhältnis zu ihm. Wenn dann die ersten Beschwerden auftauchen wird das natürlich nicht besser, sondern noch schlechter.

Hier weiß ich, wovon ich rede. Ich war schon viele Jahre mit dem Versuch beschäftigt, mich weiter zu entwickeln bevor ich mir eingestand, dass ich meinen Körper vernachlässigte. Er war mir nicht wichtig, ich schwebte in geistigen Sphären. Doch irgendwann erinnerte er mich, dass er auch noch da war. Und er musste seeeehr laut mit mir sprechen.

Ich möchte dich heute bitten, deinem Körper deine volle Aufmerksamkeit zu schenken. Und zwar eine **liebevolle Aufmerksamkeit**.

Wann hast du das zuletzt getan?

Hast du dich schon einmal bei ihm bedankt?

Hör auf, krank zu sein! Die 30 Tage Challenge

Er tut so vieles für dich und er beschert dir so viele Genüsse.

Er trägt dich durchs Leben.

Ich bin in Bayern aufgewachsen und dort gibt es ein Sprichwort das lautet: „*Net geschimpft is gnuu glibt.*“

Das bedeutet so viel wie: „*Nicht geschimpft ist genug gelobt*“ und beschreibt sehr gut, wie die meisten Menschen von und mit ihrer sterblichen Hülle kommunizieren. Gesprochen wird nur über das, was nicht funktioniert, wenn alles passt, ist das nicht der Rede wert.

Das war bei mir auch so, doch als ich umzudenken begann und mich physisch auch bereits auf dem Weg der Besserung befand, hörte ich in einer meiner ersten alternativen Ausbildungen, der *Schule der Geistheilung nach Horst Krohne*, dass es so etwas wie eine **Organsprache** gibt. Eine Möglichkeit, mit dem Körper und all seinen Einzelteilen zu reden.

Ich probierte es aus und war fasziniert.

Mittlerweile habe ich es auch schon unzähligen Klienten gezeigt und sehr viele von ihnen wenden die Methode begeistert an.

Wie bei allem brauchst du ein bisschen Übung, am Anfang bist du dir wahrscheinlich nicht ganz sicher, ob du dir das alles nur einbildest, aber das spielt keine Rolle.

Du hast sicher für dich schon eine Methode gefunden, wie du in den Alpha-Zustand kommen kannst. Hast du den meditativen Zustand erreicht, führst du deine Aufmerksamkeit einfach in eines deiner Körperteile, zum Beispiel in deine linke Hand. Sammle dort dein ganzes Bewusstsein und spüre die Hand intensiv.

Dann kannst du damit beginnen, dich mit ihr zu unterhalten. Sage zum Beispiel:

„*Hallo, linke Hand, wie geht es dir?*“

Und dann warte einfach, was da in deinem Kopf auftaucht. Vielleicht sind es Worte, vielleicht ist es ein Gefühl.

Du kannst die Hand dann fragen, ob es irgendetwas gibt, was du für sie tun kannst. Schau einfach, was sich ergibt in dem Gespräch. Frag vielleicht auch, wie sie sich mit allen anderen verträgt, der anderen Hand, den Organen, dem Kopf und den Beinen.

Natürlich kannst du anschließend auch andere Körperteile besuchen. Aber natürlich nicht ohne dich höflich von der Hand verabschiedet zu haben und dich bei ihr für das Gespräch zu bedanken. Vielleicht weiß sie sogar, wer sonst noch gerne mit dir sprechen möchte.

Es empfiehlt sich, zu Beginn der Übung zunächst einmal Arme und Beine zu besuchen und nicht sofort mit dem Herz oder dem Gehirn zu beginnen. Wärme dich erst einmal auf. Später kannst du dann weitergehen.

Überleg immer zuerst, wo du als nächstes hingehen möchtest. Dann lenke das Bewusstsein dorthin, spüre intensiv hinein und beginne ein höfliches Gespräch

Hör auf, krank zu sein! Die 30 Tage Challenge

Ich könnte dir ziemlich viele Geschichten über solche Organ-Gespräche erzählen. Bei mir war das Gehirn zum Beispiel extrem hochmütig und überheblich und musste erst argumentativ davon überzeugt werden, dass es ohne die anderen Organe nicht weit kommen würde.

Ich hatte einen Klienten, mit immer kalten Händen, die nie wieder auftraten, nachdem wir sein Herz gebeten hatten, die Hände besser zu versorgen weil die schon ganz traurig waren. Oft trifft man auf Organe, die sich von den anderen abkapseln, sich nicht verstanden fühlen. Da kann man dann vermitteln und die jeweiligen Parteien bitten, sich die Hand zu reichen. Und es ist absolut bemerkenswert, wie sich das anfühlt. Es ist ein wahres Erlebnis, ich kann dich nur wie immer einladen, es auszuprobieren.

Sei dir sicher, dass du absolut nichts falsch machen kannst. Du brauchst dazu überhaupt kein medizinisches Wissen, noch nicht einmal eine genaue Ahnung wo das Organ genau liegt. Richte dich einfach gedanklich darauf aus und fühle dich ein. Führe ein Gespräch, wie du es mit einem anderen Menschen auch führen würdest. Wahrscheinlich klappt es nicht, gleich ein tiefsinniges Gespräch zu führen, am Anfang ist ein bisschen Smalltalk immer gut.

Verlass dich ganz auf Intuition und Fantasie und biete auch deine Hilfe an. Manche Organe wollen zum Beispiel Liebe geschickt haben oder Wärme, manche freuen sich, wenn du ihnen einen Witz erzählst.

Ich meine das alles wirklich ernst. Wenn Derartiges völlig neu für dich ist, wirst du sicher erstaunt sein, wie unglaublich die Auswirkungen davon sein können.

Du hast hier wieder ein wertvolles Instrument in die Hand bekommen, das du in allen möglichen Lebenslagen nutzen kannst.

Bekommst du zum Beispiel gerade dann Kopfschmerzen, wenn du es überhaupt nicht brauchen kannst, kannst du zu deinem Kopf sagen: *„Ich danke dir für deinen Hinweis, aber es ist jetzt gerade ganz ungünstig. Ich versprechen dir, mich in zwei Stunden darum zu kümmern, wenn ich hiermit fertig bin.“*

Natürlich versteht es sich von selbst, dass du dich an eine getroffene Vereinbarung dann auch halten solltest. So wie jede andere Vereinbarung mit dir oder einem Teil von dir, aber das hatten wir ja schon. 😊

Genau wie mit der Farbheilung, die du in der **Mediations-Lektion** kennengelernt hast, kannst du dir auch mit der Organsprache selbst helfen, wenn es dir nicht gut geht.

Und wie alle anderen Übungen der Challenge solltest du sie dir am besten zur Gewohnheit machen.

Es sollte völlig normal sein für dich, eine gute Kommunikationsbasis mit deinem Körper zu haben und anstatt nur mit ihm zu schimpfen wenn er nicht das tut, was du willst.

Viel Freude beim Plaudern und einen schönen Tag!

Hör auf, krank zu sein! Die 30 Tage Challenge

Als Übung möchte ich dich natürlich dazu einladen, das Ding mit der Organsprache einmal für dich zu testen.

Eine weitere Übung, die ich sehr liebe, erscheint unspektakulär, ist aber ebenfalls sehr berührend. Ich habe sie dem Buch „**Vom Trauma befreien**“ von Peter A. Levine entlehnt und leicht abgewandelt.

Spüre deinen Körper. Nimm zunächst bewusst wahr, was du jetzt im Moment fühlen kannst. Auf welcher Unterlage sitzt du? Wie fühlt sie sich an? Spürst du die Kleidung, die du trägst? Was empfindest du dabei?

Betaste nun mit einer Hand die verschiedenen Körperteile. Du kannst leicht klopfen, streichen oder auch die Muskelbäuche begreifen. Wann immer du eine Stelle berührst, denke dabei: „*Das ist meine Hand, sie gehört zu mir.*“, „*Das ist mein Knie, es gehört zu mir.*“ „*Das ist mein Gesicht, es gehört zu mir.*“

Ich wünsche dir wundervolle Unterhaltungen mit deinem wundervollen Körper.