



## Fokus: Innere Neuausrichtung und Balance Das fehlende Puzzle-Stück für innere Balance

Neulich sagten zwei Klienten unabhängig voneinander zu mir: „Jetzt wird mir einiges klar!“ Sie bekamen das fehlende Puzzlestück, das sie brauchten, um zurück zu innerer Balance und Kraft zu finden, ihre Energie zu halten und über ihren Verstand hinauszuwachsen.

Was war passiert? Sie erfuhren, dass sie mehr als nur einen Körper haben und ihre unterschiedlichen Körper entsprechend Nahrung brauchen. Doch darüber lernen wir in unserer Gesellschaft in der Regel nichts. Meist identifizieren wir uns sehr mit der Vorstellung, dass wir einen einzigen Körper haben - nämlich den physischen Körper - und das es im Leben darauf ankommt, möglichst viel zu wissen und schlau zu sein, um einen guten Job zu bekommen. Doch die Tatsache, dass die meisten Menschen sich nur darauf fokussieren, führt dazu, dass es immer mehr psychosomatische Krankheitsfälle gibt, die Leute mehr und mehr im Job überfordert sind und letztendlich krank werden oder Beziehungen auseinander brechen.

Es ist somit entscheidend, dass wir uns wieder ganzheitlich erinnern, dass wir mehr als nur unser physischer Körper und unser Verstand sind. Wir haben noch weitere Körper und es ist hilfreich, Klarheit über diese zu haben. In unterschiedlichen Traditionen und Kontexten variiert die Anzahl der Körper. Lass uns für den Anfang daher einmal mit den 4 entscheidenden Körpern beginnen und schauen, wie Du jeden dieser Körper nähren kannst, um zurück zu innerer Balance und Kraft zu finden.

### Die unterschiedlichen Körper

#### 1. Der physische Körper:

Der physische Körper ist der offensichtlich bekannteste Körper. Er hat unter anderem Knochen, Muskeln, Sehnen, Zellen, Organe und 5 Sinne.

Die Nahrung für den physischen Körper besteht aus gesunden Lebensmitteln, Flüssigkeit, Luft und Bewegung.

Der physische Körper kann zudem - wie jeder der 4 Körper - Schmerz oder Ektase empfinden. Physischen Schmerz erlebst Du z. B. wenn Du Dir mit dem Hammer auf den Daumen hauen, wenn Dir übel oder schwindelig ist, das Licht zu grell oder die Musik zu laut ist. Auch wenn die oben genannte Nahrung hauptsächlich aus ungesundem Fast Food oder Kantinenessen besteht, Du viel zu viel isst, nur Cola oder sonstige Softdrinks trinkst, verdreckte Luft atmest und Dich lediglich von der Couch zur Küche bewegst oder von der Wohnung zum Auto, dann ist das für den physischen Körper Schmerz. Dann vernachlässigst Du ihn und entziehst Dir selbst auf der physischen Ebene die Lebensenergie.

Physische Ekstase hingegen beinhaltet z. B. Bergsteigen, Tanzen, Yoga, Singen, Sex, der Genuss eines Kaffees oder Tees in der Sonne, etc.



## 2. Der intellektuelle Körper:

Der zweite Körper ist der intellektuelle Körper. Dies ist der Verstand mit seinen Gedanken, Ideen, Meinungen und Glaubenssätzen. Auch dieser braucht Nahrung und kann Schmerz oder Ekstase empfinden.

Intellektuelle Nahrung besteht unter anderem aus Büchern, Wissen, Gesprächen, einem Theaterbesuch oder Ideen und Plänen.

Intellektueller Schmerz tritt auf, wenn Du z. B. verwirrt bist, etwas nicht verstehst, Dein Portemonnaie nicht findest, nicht weisst, welcher Tag heute ist, oder einfach keine Lösung für ein Problem findest. Auch wenn Deine intellektuelle Nahrung aus Horrorfilmen, Thriller-Büchern oder Gesprächen besteht, die ständig in mühsamen Diskussionen oder Streit enden, dann entziehst Du Dir selbst auf der intellektuellen Ebene die Lebensenergie. Intellektueller Schmerz kann zudem auftreten, wenn Du hinderliche Glaubenssätze hast wie z. B. „Ich bin nicht gut genug“, die Dich nicht vorwärts gehen lassen und Dich immer wieder die Frage stellen lassen „Wie soll ich denn meine Situation bloß verändern?“

Intellektuelle Ekstase stellt sich hingegen ein, wenn Du z. B. Du die ganze Zeit überlegt hast, wo Dein Portemonnaie ist und es plötzlich mit den Einkäufen im Kühlschrank wiederfindest (oder wo auch immer), Dich erinnerst, welcher Tag heute ist oder die Lösung für ein Problem findest.

## 3. Der emotionale Körper:

Mit dem emotionalen Körper ist das emotionale Herz mit seinen Gefühlen gemeint. Lass uns dabei einmal von den vier Grundgefühlen Wut, Traurigkeit, Freude und Angst ausgehen.

Die Nahrung, die dieser Körper braucht besteht z. B. darin, die Gefühle klar und authentisch mit jemandem auszutauschen, sich aufrichtig mitzuteilen und gehört zu werden.

Emotionaler Schmerz tritt auf, wenn Du Gefühle unterdrückst, leugnest oder vermischst und nur noch einen komischen Gefühlsknoten in Dir spürst, der Dich unbeweglich oder depressiv macht. Emotionaler Schmerz tritt auch auf, wenn Du eine alte Sichtweise auf Gefühle hast, die nicht dienlich ist und die verhindert, dass Du die Gefühle als inneres Navigationssystem für Dein Leben und Deine Beziehung nutzen kannst. Wenn die Gefühle nicht fließen können, dann steckst Du emotional fest oder bist emotional taub. Dann wirst Du möglicherweise von anderen Menschen oder Umständen immer wieder schnell getriggert, sodass alte schmerzhaft emotionale Dich überschwemmen und Dich unbeweglich machen oder in einer Opfer-Rolle stecken bleiben lassen. So verlierst Du mehr und mehr emotionale Lebenskraft.

Emotionale Ekstase erlebst Du hingegen, wenn Du alte, emotionale Blockaden auflösen kannst, Deine Gefühle ungehindert mitteilen kannst und gehört wirst, sowie die Energie und Information, die hinter den vier Gefühlen steckt, klar und verantwortlich nutzt.



#### 4. Der energetische Körper:

Der vierte Körper ist der sogenannte energetische Körper. Es ist unser Sein, das Präsenz und Vision hat, sowie Zugang zur Vorstellungskraft. Der energetische Körper beherbergt Deine Inspiration und Intuition. Über diesen Körper wissen wir in der Regel am wenigsten.

Auch dieser Körper braucht Nahrung, die z. B. darin besteht, Deine Inspiration ungehindert fließen zu lassen, sich in Gegenwart von geheiligten Artefakten oder an besonders kraftvollen Orten aufzuhalten und Deinen Impulsen zu folgen oder zu meditieren. Auch eine bestimmte Art Stress, bei der Du Dich erst einer Sache verpflichtest, bevor Du weißt, wie es geht, nährt den energetischen Körper.

Energetischer Schmerz tritt ein, wenn Du z. B. Deiner Bestimmung nicht folgst. Er beinhaltet auch fehlende oder demotivierende Führung, mangelnde Vision, Existenzangst, oder den Eindruck, auf dem falschen Weg zu sein.

Energetische Ekstase hingegen erlebst Du zum Beispiel, wenn Du Deiner Bestimmung folgst, Deine besonderen Qualitäten oder Prinzipien wirken lässt, inspiriert bist, Du präsent und in Kontakt mit jemandem bist, oder Du „im Fluss“ mit dem Universum bist. Auch wenn Du Dich energetisch zentrierst und Deinen persönlichen, energetischen Raum hältst (ohne, dass Du jetzt wissen musst, was das bedeutet), erlebst Du, wie Deine Energie unmittelbar ansteigt.

Die beiden Körper die in der Regel in unserer Gesellschaft am wenigsten bewusst genährt werden, sind der emotionale und energetische Körper. Der intellektuelle Körper wird hingegen am Stärksten genährt, denn in der modernen Gesellschaft geht es viel um Wissen. Du bekommst ständig Input an unterschiedlichen Orten und durch unterschiedliche Medien.





### **Das Zusammenspiel der 4 Körper für innere Balance**

Um innere Balance und Gelassenheit zu finden, ist es entscheidend, dass Du all Deine 4 Körper bewusst nährst. Die meisten Menschen versuchen, sich im Urlaub zu erholen und wieder „runter zu kommen“, sprich innere Balance dadurch zu finden, dass der physische und intellektuelle Körper sich von der Arbeit erholen können. Das kann jedoch dauerhaft nicht zu innerer Balance führen. Es ist wie eine Symptom-Bekämpfung, anstatt die Ursache anzugehen. Dies hat langfristig keine Wirkung. Erst, wenn Du alle 4 Körper in Balance bringst, kannst Du zurück zu innerer Ruhe und Kraft finden.

Die vier genannten Körper bedingen sich dabei. Wenn Du beispielsweise aufgrund Deiner Erziehung oder Erfahrungen im Leben einen destruktiven Glaubenssatz hast wie „Ich bin nicht gut genug“ (intellektueller Körper), dann führt das ziemlich sicher dazu, dass damit alte Emotionen und nicht ausgedrückte Gefühle einhergehen (emotionaler Körper), die Dich runterziehen und Dich Deine Bestimmung nicht leben lassen (energetischer Körper). Das führt dann möglicherweise dazu, dass Du aus Frust Chips auf der Couch futterst und müde bist (physischer Körper).

Oder ein anderes Beispiel: Wenn Du in einer Beziehung bist und Dein Partner / Deine Partnerin Dich immer wieder durch sein/ihr Verhalten triggert und Du von alten, unbewussten Emotionen überschwemmt wirst (emotionaler Körper), dann lieferst Du Dir womöglich einen Schlagabtausch mit Argumenten (intellektueller Körper), der Euren heiligen Beziehungsraum zerstört und Du bist meilenweit entfernt davon, inspiriert zu sein (energetischer Schmerz). Danach brauchst Du dann womöglich erst einmal ein Glas Wein oder rauchst Zigaretten (physischer Schmerz), um Dich wieder zu beruhigen.

Es gibt selbstverständlich auch das umgekehrte Beispiel:

Angenommen, Du hast eine Vision, die Dich inspiriert (energetischer Körper) und hast plötzlich einen genialen Plan, wie Du die Vision Stück für Stück realisieren kannst (intellektueller Körper). Dann wirst Du die Freude nutzen (emotionaler Körper), um die notwendigen Schritte zu tun und z. B. zum Hörer zu greifen, um jemanden anzurufen oder etwas zu tun (physischer Körper). Dann nutzt möglicherweise all Deine Gefühle Wut, Freude, Traurigkeit Angst (emotionaler Körper), um zielsicher Deinen Weg zu gehen.

### **Experiment: Bringe Deine 4 Körper in Balance**

Um Deine 4 Körper in Balance zu bringen, sind 2 Schritte notwendig.

1. Detoxing der 4 Körper
2. Bewusstes Nähren der 4 Körper

Nimm ein großes Blatt Papier und mache 4 Spalten – für jeden Körper eine Spalte. Schreibe zunächst auf, in welcher Form Du Deinen 4 Körpern bisher unbewusst oder bewusst Schmerz zugefügt hast. Sei radikal ehrlich. Überprüfe im Detail Deine Lebensweise, Deine Ernährung, Deine Gedanken und Glaubenssätze, Deine Beziehung und Deine Sicht auf Gefühle. Schreibe



alles auf, was Deine 4 Körper bisher vergiftet hat. Welche destruktiven Gedanken hast Du, welche unaufgeräumten Gefühle und alten Emotionen stecken in Dir? Inwieweit achtest Du nicht auf Deinen physischen Körper und futterst ohne Ende, trinkst Alkohol oder bewegst Dich zu wenig?

Sobald Du die Liste erstellt hast, Kreise bei jedem der 4 Körper mindestens 2 Punkte ein, die Du ab sofort einstellen möchtest.

Beginne dann, Deine 4 Körper bewusst zu nähren. Erinnerung Dich, dass vor allem der emotionale und energetische Körper in der Regel verhungert sind und dringend Nahrung brauchen. Schreibe auf ein neues Blatt Papier mit Spalten, die für die 4 Körper stehen, in jede Spalte, wie genau Du Deine 4 Körper in den nächsten 3 Monaten bewusst nährst. Gehe mit Deinen 4 Körpern die Verpflichtung ein, dem wirklich nachzukommen. Löse Deine alten Emotionen möglicherweise in Coachings auf oder lerne dort neue Fertigkeiten auf der energetischen Ebene, um Deinen persönlichen, energetischen Raum zu halten. Falls es Dir an Disziplin mangelt, erzähle einem Freund oder einer Freundin davon und bitte ihn/sie Dich jede Woche anzurufen, zu fragen, in wie weit es Dir gelungen ist, Deine Körper zu nähren und Dich notfalls in den Hintern zu treten, damit Du Deiner Verpflichtung nachkommst, Deine 4 Körper in Balance zu bringen. Du wirst bereits nach kurzer Zeit feststellen, wie Du neue Kraft schöpft und eine neue innere Ruhe erfährst.

Herzliche Grüße,  
Nicola Neumann-Mangoldt