

# **Ganzheit – die 4 Körper des Menschen**

## **Ein Versuch die Ganzheit des Menschen zu beschreiben**

Die meiste Zeit über sind wir mit unserem Freund Körper und/oder unserem Denken identifiziert, was nicht automatisch bedeutet, dass wir uns dessen auch immer bewusst sind. Im Alltag des Lebens sehen wir uns vielfältigen Aufgaben und Herausforderungen gegenübergestellt,....

die sich vordergründig vor allem durch logisches Denken, Planen und tatkräftiges Umsetzen bewältigen lassen. Dies ist notwendig, hat auch seinen Platz und kann sogar Freude machen, führt aber oft zu Stress sowie einer überbetonten Identifikation mit rationalen oder äußeren Selbstbildern und Erlebnisfeldern, und die feineren Seiten unseres Wesens fristen eher eine Art Schattendasein. So ist uns meistens sehr selten bewusst, dass wir immer, auch vollkommen unabhängig von aktuellen äußeren Situationen oder Schwankungen, bereits vollkommene Freude, Frieden und Freiheit sind, noch bemerken wir, dass es eigentlich immer gleichzeitig 4 verschiedene Erfahrungsebenen gibt, oder anders ausgedrückt, 4 Körper, mit denen wir gleichzeitig da sind, nämlich den physischen Körper, den Emotionalkörper, den Mentalkörper sowie den spirituellen Körper. Diese 4 Körper bilden sozusagen in Ihrer Gesamtheit unsere Ganzheit, stehen in vielfältigen Wechselbeziehung zueinander und haben jeder aber auch eigenständige Qualitäten und Bedürfnisse. Die nicht sichtbaren Bereiche/Körper werden manchmal auch als feinstoffliche Körper bezeichnet, wie z.B. in dem Konzept der Chakrenlehre. Den physischen Körper umgibt darüber hinaus auch noch eine feinstoffliche Schutzhülle, der sog. Ätherleib, der auch Teil unseres Immunsystems ist, uns im gesunden Zustand vor Umwelteinflüssen schützt, aber auch vitalisierende Energien aufnimmt.

## **Ganzheitliches Körperbewusstsein**

Wirklich mitzubekommen, auch im Alltag, wie es unserem physischen Körper gerade geht, was wir gerade Denken (Mentalkörper), wie wir emotional reagieren (Emotionalkörper) und was wir ehrlich im Herzen Fühlen oder Glauben (Spirituelle Körper), uns selbst, aber auch unserer Umwelt gegenüber, ist der Schlüssel für die bereits beschriebene Selbstermächtigung. Sie versetzt uns in die Lage, die Schranken in uns Schritt für Schritt anzuschauen und zu beseitigen, die vor dem Gewahrsein grundloser Freude, Liebe, Frieden und Berührtsein über unser Dasein zu stehen scheinen. Neben der Tiefe und Intensität, die das Leben durch diese zunehmende Bewusstheit bekommt, gesellen sich eine grundsätzliche Sicherheit und eine wertschätzende Haltung, eine Konflikt- und Beziehungsfähigkeit sowie eine zunehmende Unbeschwertheit, die es uns ermöglicht, auch den manchmal stressigen Alltag mit innerer Freude, Zufriedenheit und Gelassenheit zu bewältigen und unser Leben in vollen Zügen zu genießen. Dabei geht es nicht unbedingt darum, uns selbst oder Dinge sofort willentlich zu verändern, sondern allein durch die Wahrnehmung und Beobachtung die Erfahrung zu machen, dass z.B. bestimmte äußere Situationen, starke Emotionen, Selbstbilder oder Glaubenssätze nicht die Macht über uns haben, die wie Ihnen meistens zusprechen, sodass sich Dinge von selbst lösen oder neu ordnen und zum Wohle des Ganzen entwickeln.

## **Die Reise nach Hause**

Das hier kurz beschriebene 4-Körper System dient dabei natürlich nur als ein zur Ganzheit, zum Mysterium des Lebens hinführendes Konzept, welches auch für unseren Verstand nachvollziehbar ist. Wir sind mehr als die Summe unserer Teile, brauchen aber noch Worte, die auf die Wahrheit hinweisen, die jenseits der Worte liegt, im Erfahren. Aber wir alle haben einen Körper, einen Verstand, teilen im Wesentlichen die gleichen Gefühle und Gedanken, und auch wenn man nicht an etwas ‚Göttliches‘ glaubt, so hat doch jeder Mensch ein eigenes Glaubenssystem, selbst wenn es der Glaube an gar nichts ist. Ein Anliegen in meiner Arbeit ist es, Sie zu

unterstützen, Ihre Selbstwahrnehmung und Bewusstheit über Ihre verschiedenen Erlebnisebenen wieder in Ihr Gewahrsein zurückzubringen und dabei gleichzeitig dort für Ausgleich zu sorgen, wo Ausgleich gebraucht wird. Dabei können wir jede Ebene dazu nutzen, Selbstheilung, Selbsterfahrung und Selbstermächtigung bis hin zu den Bereichen der Transzendenz zu erleben.

## **Der inneren Führung folgen**

Jeder Mensch hat Erlebnissfelder, wo es leicht fällt, der inneren Stimme zu folgen, wo wir einfach wissen, was uns gut tut, was wir wollen und was nicht, ganz selbstverständlich, oftmals sogar ohne dass uns dies überhaupt bewusst ist. Daneben gibt es aber eben auch Felder, wo diese Klarheit und Stimmigkeit irgendwie beeinflusst, unsicher oder überlagert ist und somit für uns Selbsterfahrungspotential liegt, was freudig wiederentdeckt werden möchte. Nicht im Sinne von Selbstoptimierung, richtig funktionieren oder Perfektion, sondern im Sinne von urteilsfreiem Erforschen, Entdecken, natürlichem Einlassen und „Erinnern“, wer wir wirklich sind. Ich darf jedesmal wieder die Erfahrung machen, wie unser Freund Körper und unsere Seele, ja unsere Ganzheit praktisch nur darauf warten, dass wir wieder Kontakt aufnehmen. Wir können mit allen Aspekten unseres Wesens Kontakt aufnehmen, kommunizieren und uns so wieder aus uns selbst heraus mit vielfältigsten und sehr wertvollen, befreienden Erfahrungen, Informationen und Erkenntnissen versorgen lassen.

## **Körper und Geist sind nicht getrennt**

Wenn wir uns so mit unserer Ganzheit vertraut machen und immer besser kennenlernen, können wir mit der Zeit aus der Verbundenheit mit unserer inneren Wesensnatur heraus leben und unser Fühlen, Denken und Handeln von ihr gestalten lassen. Wir „unterstellen“ sozusagen vertrauensvoll unser Menschsein der inneren Führung

unseres „höheren Selbst“, wodurch sich zunehmend Harmonie, Wohlbefinden und erfüllende Lebensgestaltung einstellen, ohne Kampf, ohne Anstrengung und Wollen, sondern im Einklang mit unserer seelischen Entwicklung, den damit verbundenen Lernfeldern und den persönlichen Bedürfnissen, Vorlieben und Fähigkeiten, die sich harmonisch in ein großes Ganzes einfügen.

©Text-Copyright by Torsten Wolf, 2019