

## Heilung geschieht im Empfangen, nicht durch Tun

Was macht uns eigentlich heil? Sind es einzelne Methoden, ist es Energie, Licht oder die Begegnung mit einem mitfühlenden Menschen? Der „Lebensforscher“ Florian Schlosser sieht die Ursache für Krankheit in einer permanenten Überlastung unseres Nervensystems und der kaum ausgebildeten Fähigkeit, im Körper präsent zu sein. Im Gespräch mit Jörg Engelsing erläutert er, wo wir ansetzen müssen, um wieder angemessen für uns sorgen zu können, so dass Heil-Sein entsteht.

### *Was ist für dich Heilung?*

Um zu verstehen, was Heilung ist, müssen wir erst einmal ergründen, wo denn gesundheitliche, psychologische – ja, eigentlich alle wie auch immer gearteten – Schwierigkeiten im Leben herkommen. Denn nur dann haben wir Zugang zu dem, was es braucht, damit Heilung und Transformation ganz natürlich – ohne Tun oder Bemühen – geschehen kann.

### *Was genau meinst du damit?*

Wir leben in einer Zeit, in der wir fast nie wirklich tief und anhaltend zur Ruhe kommen. Wenn unser Körper nicht gerade schläft, sind wir ständig aktiv und unser System in Bewegung. Da ist kaum noch Raum und Zeit für echtes Los-Lassen, Sein-Lassen, Geschehen-Lassen. Und damit kaum noch eine Erfahrung von empfangender Passivität. Die meisten von uns tragen ein ungeheures Maß an Anspannung und Unruhe im Nervensystem mit sich herum. Das kann zum einen äußere Gründe haben, wie ein anstrengender Beruf, Familien- oder Beziehungsstress oder Umwelteinflüsse. Und es können auch innere Stressmuster sein, wie unbewusste Ängste, Getriebenheit, Sich-nicht-gewollt-Fühlen oder rastloses Suchen nach ‚Erleuchtung‘, die uns nicht zur Ruhe kommen lassen.

Aus Sicht unseres Nervensystems ist es dabei ganz unerheblich, wo genau der Stress herkommt. Es versucht ihn für uns zu managen und irgendwie so weit zu neutralisieren, dass wir überleben. Das menschliche Nervensystem, das den gesamten Körper und seine Funktionen steuert, versucht immer Schmerz zu vermeiden und ein Wohlfühlgefühl herzustellen. Wir können das unsere ‚natürliche Programmierung‘ nennen. Was die ganze Sache erschwert, ist der Fakt, dass wir uns oft gar nicht bewusst sind, wie angespannt und rastlos unser System in Wirklichkeit ist. Wir haben kaum Kontakt dazu, und wenn wir es doch spüren, wollen wir es für gewöhnlich sofort – mit allen Mitteln und Tricks – ändern. Unbewusst sind wir oft bereit, dafür jeden Preis zu bezahlen, sei er auch noch so absurd. Selbst vor dem Missbrauch von Medikamenten und Drogen machen viele nicht halt. All das, weil unser Nervensystem dazu programmiert ist, Schmerz zu vermeiden, um uns ein weitgehend schmerzloses Überleben zu ermöglichen. Wenn der Stress aber nicht nachlässt, tendiert das gesamte System dazu, den Druck und die ständige Anspannung tiefer in den Körper zu drücken. Meist unbewusst lenken wir also Verspannung, Druck und Blockaden vom Kopf in die Brust, den Bauch, in den Rücken und zuallerletzt in den Unterleib – in der Hoffnung, dass all das, was uns ‚stört‘, im Dunkeln unseres Körpers verschwindet und uns vermeintlichen Frieden gibt.

### *...was natürlich nichts nützt.*

Richtig, denn es ist ja nur eine Verschiebung – eigentlich eine Abschiebung – der Symptome. Die tiefe Ursache jedes Un-Heil-Seins (Krankheit) ist die Unfähigkeit des Systems loszulassen und der damit einhergehende Stau im Energiefluss. Das geschieht einfach, weil kaum jemand Loslassen gelernt oder vorgelebt bekommen hat. Dadurch entsteht de facto ein ‚Anspannungs-Verspannungs-Loop‘, der sich dann in psychischen und körperlichen Beschwerden äußert. Es ist ja an sich schon ein Wunder, mit wie viel Druck und Anspannung das System umgehen kann und trotzdem noch funktioniert.

Wir leben in einer Zeit, in der wir uns immer weniger aufgehoben und dazugehörig fühlen. Jobs sind nicht mehr sicher, der Staatshaushalt wackelt, Beziehungen brechen auseinander. Auch aus

dem großen Traum von persönlicher Erleuchtung als letzte Hoffnung wachen immer mehr Menschen auf. Der ganze Lebensrhythmus läuft viel schneller und unberechenbarer ab als noch vor 30 Jahren. Das Nervensystem ist permanent gefordert, ja oft überfordert, mit dieser Flut von Informationen und Stimuli fertig zu werden. Dazu kommen viele Erlebnisse unseres bisherigen Lebens, die in uns gespeichert, aber oftmals noch nicht wirklich verarbeitet und integriert sind.

*Wo setzt dann Heilung an?*

Die Frage ist: Kann Heilung – Heil-Sein – überhaupt geschehen, solange wir derart angespannt sind? Denn in Verspannung kann ja die Lebensenergie nicht frei durch unser System fließen.

*Worauf müssen wir uns also fokussieren, wenn Heilung eine Chance haben soll?*

Für mich hängt fließende Lebensenergie ganz eng mit dem Thema „innerlich frei sein“ zusammen. Das beginnt grundlegend mit der Frage: Richte ich den Fokus der Aufmerksamkeit auf Tun, Leisten, Verändern oder Erreichen? Oder ist er auf Freiheit, Sein, Nicht-Tun, Geschehen-Lassen, Lieben und Genießen gerichtet? Denn worauf ich meine Aufmerksamkeit ausrichte, dem folgt energetisch das Nervensystem – so wie ein Kind seinen Eltern folgt, ohne viel zu fragen. In der Tat bildet unser Nervensystem die äußere Ausrichtung unseres Fokus in seinem Inneren ab.

*Was heißt denn für dich Freiheit, und wo siehst du den Zusammenhang zu Heilung und Gesundheit?*

Wie gesagt: Nicht-Heil-Sein ist das Produkt von verschleppter oder weggedrückter Anspannung, der wir uns meist nicht bewusst sind. Die meisten von uns haben nie gelernt, bewusst im Körper präsent zu sein und sich im Körper frei und wohl zu fühlen. Ganz im Gegenteil: Oft haben wir nur eine Möglichkeit, um dem Schmerz zu entgehen: Wir versuchen den Körper zu verlassen. Sei es nun unwissend, beispielsweise durch spirituelle Techniken oder Methoden, oder aber wir werden geradezu aus dem Körper katapultiert, weil der Druck im Inneren zu groß ist. Sind wir aber nicht mehr im Körper, können wir auch nicht die dringende Information hören, die uns das ‚dauerangespannte‘ Nervensystem die ganze Zeit zu vermitteln versucht: „Es geht zu schnell. Das ist zu viel. Mach bitte langsam. Lass mal los!“

*Bei vielen Menschen ist der Grad an Anspannung bereits so groß, dass schon ein normaler Lebensinput als Überforderung erfahren wird.*

Genau. Eine Anhäufung nicht integrierter Informationen steht quasi Schlange vor der Tür des Nervensystems und will hereingelassen werden. Das Nervensystem kann aber nicht mehr als die Informationen eine nach der anderen zu verarbeiten. Die kleinste „Normalerfahrung“ verursacht dann schon Stress, der weggelenkt werden muss, damit wir all das überhaupt überleben. Im Grunde genommen ist Unfrei-Sein, Nicht-heil-Sein ein Kollaps. Aber der Kollaps im Körper hat vorher schon unbemerkt im Bewusstsein stattgefunden. Das wird meist weder gehört, gefühlt noch geehrt; ganz einfach, weil es aus der Sicht der gewohnten Anspannung als Bedrohung für all das empfunden wird, was wir meinen zu sein und womit wir unbewusst identifiziert sind. Als automatische Reaktion drängt der immer enger werdende Fokus das Unfrei-Sein ins Unbewusste, und von dort rutscht es in den Körper. Wir fühlen uns nun unfrei, beschwert, matt und krank.

*Wie kann nun diese Endlos-Schleife angehalten und bestenfalls rückgängig gemacht werden?*

Es wird jetzt überraschend klingen: Der erste Schritt ist, dass du erforschst und erfährst, wer du bist. Es ist meiner Erfahrung nach essentiell – ja geradezu existentiell – zu erkennen – das heißt, nicht nur intellektuell zu wissen –, dass ich nicht der Körper bin mit seinen Symptomen, Gedanken und Gefühlen, sondern das Bewusstsein, in dem all das geschieht. Ich bin das, was sich des Körpers mit all seinen Erfahrungen immer bewusst ist. In dem Augenblick, in dem ich mich als Bewusstsein erkenne, entsteht die natürliche Möglichkeit, quasi einen Schritt Abstand zu nehmen. Dadurch kann ich die Erfahrungen, die das Nervensystem als Schaltzentrale des Körpers die ganze Zeit erzeugt, bewusster empfangen und seine Informationen das erste Mal wirklich hören. Um wieder heil zu sein, um wieder zu fließen und im Einklang mit dem Leben zu sein, ist es unausweichlich, zu hören, wenn der Körper mir sagt: „zu viel, zu schnell, ich brauche eine Pause“. Wie gesagt: Die meisten Menschen sind gar nicht mit dem Bewusstsein im Körper, sondern irgendwo abwesend in ihren Gedanken, Interpretationen, Deutungen und Träumen. Von ‚dort oben‘ können wir die Botschaft des Nervensystems natürlich nicht klar empfangen.

*Kannst du das bitte noch etwas genauer darstellen?*

Du hast es ja ganz richtig eine Endlos-Schleife genannt: Ich fühle mich nicht wohl im Körper und steige aus dem Gefühl aus, indem ich es wegdrücke – ich entkörperere – durch Drogen, Ablenkung, zwanghaftes Denken, aber auch durch die Suche nach spirituellen Erfahrungen. Das Bewusstsein verlässt den Körper, weil Im-Körper-Sein zu unangenehm ist. Damit ist die Ursache natürlich nicht geheilt. Ich nehme sie nur nicht mehr wahr. Ich habe keinen Bezug mehr dazu. Nur wenn ich mich als Bewusstsein erlebe, kann ich den automatischen Reflex bemerken, von dem unangenehmen Gefühl oder dem Schmerz wegzugehen und aus dem Körper auszutreten. Bewusst-Sein ist die Voraussetzung dafür, dass ich aufhören kann auszusteigen, dass ich den Kontakt zum Körper wieder herstelle und in der Lage bin, dessen Informationen zu empfangen. Bevor ich diesen automatischen Reflex nicht bemerke, hat mein System keine Chance, das zu integrieren, was ins Unbewusste gedrängt wurde und von dort wieder ins Bewusstsein ‚drückt‘. Ich bin dem Mechanismus hoffnungslos ausgeliefert.

*Was genau ist nun der Effekt, dir der eigenen automatischen Reaktionen bewusst zu sein?*

Ich bleibe in dem Moment, in dem ich bemerke, dass ‚ich‘ automatisch aus dem Körper gehe, hier. Es kann im ersten Augenblick eine schockierende Erkenntnis sein, wenn ich sehe, wie viel Anspannung tatsächlich in mir ist – und wie wenig ich eigentlich bisher im Körper zu Hause war und mich hier wohl gefühlt habe. Vielleicht war mein ganzes Leben – Arbeit, Freizeit, Sex, Spiritualität usw. – eine Flucht vor diesem Unwohlsein. Wenn ich aber hier bin und hier bleibe, dann verhält sich das Nervensystem wie ein Kind, dessen Eltern einfach mit ihm sind. Der Anfang allen Heil-Seins ist die Information an den Körper: „Es ist jemand zu Hause. Ich bin hier und passe jetzt auf dich auf.“ Weil die meisten unserer Eltern diese Erkenntnis und die damit verbundene Fähigkeit nicht hatten, konnte unser Nervensystem es nie lernen, mit sich selbst präsent zu sein und sich so zu empfinden, wie es wirklich ist.

Der erste Schritt zum Heil-Sein ist also die Fähigkeit der Unterscheidung: Wer bin ich und wer bin ich nicht. Der nächste Schritt ist, die Fähigkeit zu entwickeln, im Körper präsent zu sein. Das heißt zunächst einmal, mit den eigenen Erfahrungen im Nervensystem in Tuchfühlung zu kommen, sie erst einmal wirklich zu empfangen und zu empfinden. Was es dazu braucht, sind Momente von Ruhe, von vollkommener Nicht-Aktivität. Solange ich aktiv bin und das Nervensystem beschäftigt ist, kann ich nicht klar empfangen. Wir alle brauchen existenziell ein ausgewogenes Maß an Raum und Zeit, in dem absolut nichts getan werden muss. Was ich meine ist: auch kein ‚Nicht-Tun‘ machen, sondern einfach nur da sein.

*Du erlaubst also dem gesamten System runterzufahren. Und was dann?*

Wenn wir endlich äußerlich zur Ruhe kommen, werden wir uns erst bewusst, wie innerlich die Aktivität weitergeht. Wir sind uns also bewusst, wie zum Beispiel der Verstand die ganze Zeit rattert oder wie groß die Anspannung im System tatsächlich ist. Auch hier braucht es wieder die Unterscheidung und Fähigkeit, präsent zu sein mit dem, was ist. Und das ist nur zugänglich, wenn ich weiß, dass ich nicht die Aktivität bin, sondern das Bewusstsein, das sie sehen kann. Dadurch habe ich erst einmal Augenblicke, in denen ich mein Nervensystem so empfangen, wie es gerade organisiert ist.

Wir sehen dann die Realität so, wie sie ist, anstatt uns von ihr abzulenken oder sie verändern zu wollen. Es ist eine kollektive Erkrankung unseres Bewusstseins, dass wir vergessen haben passiv zu empfangen und nur noch aktiv tun. Es geht nur darum, all die Anspannung erst einmal da sein zu lassen und zu ehren, wie sie ist. Bewusstsein ist keine Aktivität. Es ist einfach. Und von diesem – man könnte sagen – Raum des Seins geschieht Heil-Sein. Was ganz natürlich wegfällt, ist die Gewohnheit, etwas an unserer Erfahrung, einschließlich der Anspannung, ändern zu müssen. Und genau das ist das Ende von Aktivität. Denn das Ändern-Wollen ist ja nur wieder eine weitere Ebene von Aktivität. Das Nervensystem arbeitet schon am Limit. Und wenn wir das dann ändern wollen, kommt noch der Veränderungsdruck dazu. Im Falle eines eh schon überforderten Nervensystems erzeugt die Idee „ich muss heil werden“ noch mehr Stress. Deshalb funktionieren auch die meisten Heilungsansätze ohne das Verständnis, wer wir sind, nicht dauerhaft. Oftmals verursachen sie sogar zusätzlichen Heilungsdruck: eine Endlos-Schleife, die das System noch

weiter schwächt. Dann braucht es oft nicht mehr viel und es folgen ernsthaftes Unheil-Sein wie Herzinfarkt, Blasenentzündung, chronische Verspannung bis hin zu Tumoren.

Wenn wir lernen im Körper zu sein und dort auch zu bleiben, hören Symptome nicht immer gleich auf. Aber wir können erforschen, was es heißt, als Bewusstsein im Körper zu sein. Wir lernen unsere eigene Verkörperung voll und ganz zu empfangen, mit ihr in lebendigem Kontakt zu sein, so wie sie ist. In gewisser Weise ist es so, dass nun wir das empfindende und empfangende Elternteil für uns selbst sind, das wir nicht hatten. Das ermöglicht Schritt für Schritt tiefe Ruhe und Entspannung, in der Leben geschehen darf. Du lässt dich endlich – ins Bewusstsein – nach Hause kommen. Es ist jemand da, der dich so sieht und akzeptiert, wie du bist: du selbst. Das ist Freiheit.

---

## **Florian Schlosser**

### **Veranstaltungen in Berlin**

Meeting Truth mit Florian & Julia Schlosser

6.-10. April 2011

Mi, Do, Fr, Sa jeweils 19.30-21.30 Uhr

€ 15/Abend

Sonntag 14-19 Uhr

€ 45/Tag

Frauen-Meeting mit Julia

Samstag

16-18 Uhr, € 15

Ort: Akazienhof,

Kleiner Delphinraum

linker Seitenflügel,

3. Stock,

Akazienstr. 28, 10823 Berlin-Schöneberg

Kontakt:

Tashina,

Tel: 030-32 70 57 79 oder Gabi: [turnergabriele@yahoo.de](mailto:turnergabriele@yahoo.de)

[www.florianschlosser.com](http://www.florianschlosser.com)

2april2011