

INTERVIEW

lieber leichter leben



*Das Leben weist uns
unaufhörlich auf Ungelöstes,
noch zu Klärendes hin, das wir
bereinigen müssen, damit es auf
unserem Weg gut weiter gehen kann.*

Ausgehend von der Psychokinesiologie hat Hans Stöberl das Modell des Seelen-Coaching entwickelt. Das kinesiologische Coaching gibt ganz gezielt die Möglichkeit, in heiklen Lebenssituationen beim Unterbewusstsein nachzufragen und Klarheit über Zusammenhänge zu bekommen. Dies ermöglicht, unser Reisegepäck neu zu ordnen und es leichter zu machen. Indem wir Altlasten loslassen, das Jetzt annehmen, uns für das Neue öffnen, leben wir leichter und glücklicher. NATUR & HEILEN sprach mit Hans Stöberl anlässlich der Erscheinung seines Buches „Lieber leichter leben – Seelen-Coaching mit Kinesiologie“ im Integral Verlag.

INTERVIEW MIT HANS STÖBERL

NATUR & HEILEN: *Der Titel Ihres neu erschienenen Buches beinhaltet ein schönes Programm für uns: „Lieber leichter leben“! Haben wir wirklich die Wahl, ob wir leicht oder voll bepackt durch das Leben schreiten?*

Hans Stöberl: Ja, und das ist die Hauptbotschaft, die hinter dem Titel meines Buches steht: Ich kann mich entscheiden. Es darf auch leichter gehen. Wenn ich einen Blick zur Seite wende oder zurück, wo ich herkomme, und beobachte, wo ich stehe, kann ich erkennen, wie es leichter weiter gehen kann. Wenn ich aber blind vorangehe, dann nehme ich zu wenig wahr. Dieses „Lieber leichter leben“ ist also ein Angebot für eine Selbstbesinnung, für ein Innehalten, das mir die Gelegenheit gibt, mir die Fragen zu stellen: „Wo stehe ich gerade? Wo kann es leichter weiter gehen? Was kann ich tun?“ In diesem Sinne ist mein Buch eine Art Wegweisung.

N & H: *Und was kann ich tun, um leichter zu leben?*

H. Stöberl: Wichtig ist zunächst, dass ich Probleme nicht als Probleme betrachte, sondern als Angebote des Lebens an mich. Das Leben macht mir ja ständig Angebote. Wenn sie aber in Form von Hindernissen oder Widerständen auftauchen, will mir das Leben zeigen, dass ich an einer Stelle angekommen bin, wo es nicht gut weiter geht. Das Problem gibt mir also die Möglichkeit, mich zu fragen: „Was ist denn in meinem Leben nicht in Ordnung? Was kann ich tun, um es wieder in Ordnung zu bringen?“ Wehre ich mich gegen dieses Problem, dann geschieht keine Öffnung in mir, sondern im Gegenteil: Ich mache zu.

Alles, was mich aus der Ordnung bringt, schadet mir. Bei einer Krankheit gerät der Körper aus der Ordnung. Dies hängt vom Energiekörper ab. Dieser wiederum wird durch Emotionen, also durch den Emotionalkörper regiert. Und der Emotionalkörper wird durch Gedanken bestimmt, also durch den Mentalkörper. So kann mich, vereinfacht gesagt, falsches Denken krank und positives Denken wieder gesund machen. Es geht also darum, dass ich mir meiner selbst bewusster werde, meine Wahrnehmung schule – zunächst für mich selbst, dann für

meine Umwelt. Der Weg führt immer nach vorne. Manchmal muss man im hinteren Streckenteil etwas klären, damit es vorne weiter geht: „Was hält mich noch fest? Was habe ich nicht erfahren? Was habe ich nicht aufgeräumt in meinem Leben?“ Es geht darum, dass ich Klarheit schaffe, damit der Weg nach vorne frei ist.

Das ganze Leben ist eigentlich ein Erkennen: „Worum geht es bei mir selbst?“ Habe ich dies erkannt, dann kann ich mich entscheiden. Aber ich muss nicht! Das ist das Schöne daran, dass wir nicht gezwungen werden. Denn unser größtes Geschenk ist der freie Wille, und wir können entscheiden: „Will ich oder will ich nicht?“

NATUR & HEILEN: *Und was passiert, wenn ich nicht will?*

H. Stöberl: Dann spüre ich zunächst eine Blockierung. Alles wird schwerer. Ich kann natürlich auch den Kopf in den Sand stecken und vor mich hin dümpeln. Aber dann passiert nichts, es geht nichts weiter. Dagegen: Je bewusster ich mir werde, umso klarer wird die Antwort, die ich bekomme. Denn, wenn ich mir meiner Lage bewusst bin, wird mir das Leben etwas entgegenbringen, das zeigt: „Ah, du hast verstanden, und jetzt geht auch dein Weg weiter.“

Einer meiner Lieblingsprüche ist: „Ich will, ich kann, ich tue.“ Erst muss ich wollen. Wenn ich will, dann kann ich auch. Und wenn ich kann, dann muss ich es auch tun. Erst das Tun verändert etwas. Nur wenn ich aktiv werde, gestalte ich mein Leben selbst.

Der freie Sprung in das Netz der Liebe

NATUR & HEILEN: *Das ist überhaupt ein sehr schönes Kapitel in Ihrem Buch. Denn Sie berichten über Ihre eigene Erfahrung diesbezüglich. Anscheinend gibt es im Leben bei jedem von uns einen entscheidenden Punkt, an dem man alles loslassen muss, wo man springen muss – in die Freiheit. Wie würden Sie diesen Prozess beschreiben?*

H. Stöberl: Es geht wieder um den freien Willen. Wir werden an eine Situation herangeführt, in der wir selbst spüren: „Dies ist ein ganz großer Augenblick. Wenn ich jetzt etwas tue, entscheidet sich etwas Wesentliches in meinem Leben. Wenn ich jetzt springe, passiert etwas Grundsätzliches.“ Wir sind nie

„Das Unterbewusste ist immer hellwach. Deshalb ist es immer derjenige Bereich, mit dem wir kommunizieren.“

allein, wir werden immer begleitet, aber an diesem ganz bestimmten Punkt werden wir allein gelassen. Da werden wir geprüft: „Springst du wirklich? Oder hast du noch Angst? Wenn ja, dann darfst du noch ein bisschen schlummern.“ Aber wenn wir springen, in dieses Nichts, ohne Netz und doppelten Boden, dann entfalten sich Flügel. Plötzlich entsteht Freiraum, alles ist offen, besonders nach oben. Nach einer gewissen Zeit spürt man wieder den festen sicheren Boden unter seinen Füßen, aber man spürt ihn anders als vorher. Man spürt nun das wirkliche Fundament, das einen trägt. Je größer das Nichts ist, in das man springt, desto tiefer ist die Erfahrung. Denn auf einmal wird einem klar: „Es kann mir ja gar nichts passieren!“

NATUR & HEILEN: Erst wenn man springt, öffnet sich ein Netz der Liebe, das uns auffängt. Aber zunächst ist es ein Sprung in die eigene größte Angst hinein...

Hans Stöberl: Ja. Wir sind hier, um uns zu entwickeln. Entwickeln heißt Fortschritt. Fortschritt heißt, wir können nicht da stehen bleiben, wo wir sind. Es soll einen Schritt weiter gehen. Aber dieser Schritt weiter ist mit Angst verbunden. Wenn ich aus früheren Zeiten erlebt habe, dass ich z. B. nicht in Sicherheit lebe, habe ich Angst. Ich schaffe mir dann im Laufe des Lebens Sicherheiten um mich herum, d. h. ich gehe auf Krücken. Eine Frau z. B. sucht einen Mann, der viel Geld hat und ihr Sicherheit durch das Geld gibt. Oder ich schaffe mir einen Beruf beim Staat, wo ich nicht gekündigt werden kann usw. Aber irgendwann stirbt man in dieser Sicherheit, weil man merkt, dass es nicht mehr weiter geht. Das Loslassen dieser Sicherheit ist der große Sprung ins ungewisse Neue.

Aber um sich vollkommen darauf einzulassen, braucht es Vertrauen, Gottvertrauen. Das hat viel mit Lebensphilosophie zu tun. Deshalb rate ich jedem, sich eine eigene Lebensphilosophie zu erarbeiten. Es ist egal, welche wir haben, aber wir brauchen eine. Wir brauchen das Gefühl, dass es etwas Höheres, Größeres gibt. Und dieses Große ist wie ein großer Schirm um uns herum, unter dem alles in Geborgenheit existiert. Kosmos heißt übersetzt Ordnung. D. h. der Kosmos ist eine Ordnung in sich. In einer

Ordnung hat alles seinen Sinn und alles funktioniert bestens. Wenn man eingreift, wenn man sie stört, dann gerät sie durcheinander. Unser Körper ist auch ein Kosmos für sich. Wenn wir krank sind, heißt es, dass wir aus der Ordnung gefallen sind. Dann sollen wir schauen: „Was hat uns aus der Ordnung fallen lassen?“, damit wir wieder dahin zurück finden. Wenn alle diese Ordnungskriterien stimmig sind, dann verfüge ich über eine Energie, die frei für mich und meinen Weg fließt. Jetzt möchte ich sogar springen, weil ich soviel Power und so viele Ideen habe, dass ich nicht weiß, wohin damit. Ich bin frei von Ängsten, ich fühle mich leicht. Genau das möchte ich bei meinen Klienten bewirken. Dass sie von den ganzen Lasten der Vergangenheit befreit sind und den Drang nach vorne spüren – und das Beste daraus machen.

Ich habe ein Modell entwickelt, das sich das „Vierbein der Persönlichkeit“ nennt. Dabei denke ich an die berühmte Proportionsstudie nach Vitruv von Leonardo da Vinci mit den vier Beinen. Unsere Persönlichkeit sollte wie ein Stuhl ganz sicher auf vier Beinen stehen, das sind das Selbstbewusstsein, die Selbstsicherheit, das Selbstwertgefühl und das Selbstvertrauen. Das ist die Grundstruktur. Wenn sie stimmig ist, können wir nach vorne gehen.

Ein Baby bekommt im Bauch der Mutter alles mit. Dessen sollten sich Eltern bewusst werden. Es bekommt alles mit, auch wenn der Vater in Amerika ist, 1000 Kilometer weit weg. Denn es gibt ein morphisches Feld zwischen diesen wichtigen Personen, in dem jede Information jederzeit verfügbar ist.

Die Defizite, die von der Zeit der Zeugung bis zur Geburt auftreten, können zum Glück im nachhinein wieder geheilt werden. In diesem Zusammenhang sind die Probleme, die im Leben auftauchen, wie Blinklichter oder Bojen, die zeigen: „Pass auf, da ist noch etwas, das dich stört. Löse das!“ Wenn wir aber an diesen Anzeige-Instrumenten herum manipulieren oder etwas wegschneiden, ist das, was sich darunter befindet, nicht gelöst. So sind die Probleme, die jeder hat, immer kleine oder große Signale: „Tu etwas! Auf deinem Weg ist etwas, was dich hindert, und du kannst es erkennen!“ Das Schöne an meiner Arbeit ist, dass der Klient selbst es ganz deutlich erkennen kann.



Kinesiologischer Test

Dialog mit dem inneren Ratgeber

NATUR & HEILEN: *Sie haben eine Methode entwickelt, die Seelen-Coaching mit Kinesiologie heißt. Wie definieren Sie diese Arbeit?*

H. Stöberl: Die Seele kommt auf die Erde, um sich zu entwickeln. Die Seele ist nie krank, aber sie hat einen Schutzmantel: die Psyche. In der Psyche sind alle unsere Verletzungen verankert. Eigentlich arbeite ich mit der Psyche, aber die Seele steht dahinter. Um zu erkennen, was der Seele weh tut, kann mit der Methode der Kinesiologie ein Dialog mit dem Unterbewusstsein des Klienten geführt werden. Das Unterbewusste ist der Bereich, in dem alles gespeichert ist, was wir vom ersten Lebensfunken an erlebt haben. Ab dem Augenblick der Zeugung sind alle Informationen vorhanden, alle Geschichten, alle Hintergründe. Um mit diesem Bereich kommunizieren zu können, gibt es die einfache aber sehr effektive Methode der Kinesiologie. Man stellt eine Frage an die andere Person und testet mit dem Muskeltest ihren Körper. Stresst die Frage ihren Muskel oder stresst sie ihn nicht? Wenn ein Muskel gestresst ist, ist er schwach. Warum ist dies so? Wir sind ein Universum von zwei Billionen Zellen. Wenn wir in Stress geraten, verliert jede Zelle an Energie. Dann können wir einen Muskel nicht mehr halten. Zum Testen nehme ich meistens den Arm-muskel, den so genannten Delta-Muskel, weil er ein gutes Anzeige-Instrument ist. Dann stelle ich eine Frage an den Körper und schaue, ob sie ihn stresst oder nicht. Ein seelischer Konflikt, der hinter einem Problem steht, ist immer ein großer Stressor, also eine Schwächung. Alles, was mit diesem Konflikt zu tun hat, wirkt schwächend, wenn ich diesbezüglich Fragen stelle.

Ich habe ein Modell mit bestimmten Fragen entwickelt, um zügig auf den jeweiligen Konflikt zu kommen. Mein Ausgang war damals meine Ausbildung bei Dr. Klinghardt, der den Zusammenhang zwischen unerlösten seelischen Konflikten und einer Organ-erkrankung klarstellte und der im medizinischen Bereich arbeitet. Ich habe durch meine Arbeit sehr früh erkannt, dass die Probleme, die zu einer Krankheit führen, lange vorher existieren, bevor wir krank werden. Jedes Problem, das ich habe, führt letztlich zur

Krankheit, wenn ich es nicht löse, weil der Körper das letztmögliche Instrument ist, das laut schreien kann: „Tu endlich was!“ Darum habe ich mich entschlossen, nicht auf der medizinischen Ebene zu arbeiten, sondern den Bereich des Seelen-Coaching auszubauen. Denn auf der Ebene der Psyche ist jeder, der ein Problem hat, erreichbar.

Durch den kinesiologischen Test, der den psychischen Hintergrund aufzeigt, kann die Geschichte hinter dem Konflikt aufgedeckt werden. Der Test ermöglicht, in das Alter zurück zu gehen, in dem der Konflikt entstanden ist. Er befragt den Muskel auch über die Personen, die an dem Konflikt beteiligt waren, und über die Gefühle der Einzelnen. Durch das Ansammeln der Gefühle des Klienten zu den jeweiligen beteiligten Personen formiert sich die Geschichte, sie wird ganz klar.

Ist die Geschichte einmal klar aufgedeckt, ist der Konflikt damit aber noch nicht gelöst. Jetzt wird nämlich eine Klopf-Akupressur an bestimmten Gehirn-Arealen angewendet, um die gestaute Energie zu lösen. Erst dann findet wirkliche Heilung statt.

NATUR & HEILEN: *Also führen Sie zunächst einen Dialog mit dem Unterbewussten, das aufdeckt, welche Problematik überhaupt vorhanden ist...*

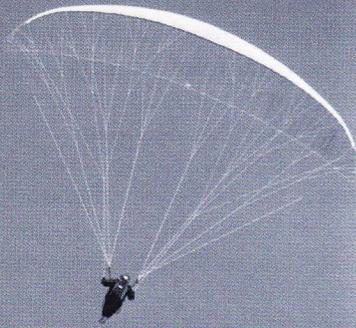
H. Stöberl: Ja, ich frage, wann der Konflikt angefangen hat, die ganzen Umstände, um was es überhaupt ging. So erfährt man die ganzen Einzelheiten, wo ein Fötus oder ein Embryo die Einschränkungen erlebt hat. Aber es gibt noch verzwicktere Zusammenhänge, wenn z. B. ein Zwilling vorhanden war, er aber nicht überleben konnte oder freiwillig wieder ging. Das ist oft ein Problem für den anderen, überlebenden Zwilling, der dann allein auf die Welt kommt.

NATUR & HEILEN: *Wie wirkt sich das genau auf sein Leben aus?*

H. Stöberl: Das kann sich so auswirken, dass der überlebende Zwilling sein ganzes Leben lang Schuldgefühle hat nach dem Motto: „Mir darf es nicht gut gehen, weil der andere Zwilling ja nicht leben durfte, während ich leben darf.“ Dann zeigt sich eine Negativ-



Hans Stöberl ist einer der erfahrensten psychologischen Kinesiologen im deutschsprachigen Raum. Er leitet sein eigenes Institut für die Ausbildung zum Kinesiologischen Berater, Kinesiologie-Therapeuten und zum Coach. Kontaktadresse: Kinesiologie-Coaching, München: Albert-Roßhaupter-Str. 121, Tel. 089/74371615, Penzberg: Wankstr. 36, Tel. 08856/91901.



programmierung, die ihn hindert, in diesem Leben wirklich glücklich zu sein. Oder dass er immer etwas für einen Anderen erledigt, bevor er an sich selbst denkt.

NATUR & HEILEN: *Sozusagen für zwei tragen...*

Hans Stöberl: Ganz genau.

NATUR & HEILEN: *Sie arbeiten nicht nur mit Erwachsenen, sondern haben auch sehr großen Erfolg bei Kindern.*

Hans Stöberl: Ja, ich bin sogar froh, wenn Kinder kommen. Denn wenn ein Klient mit 65, 70 Jahren zu mir kommt und ein Thema aus der Schwangerschaft löst, dann hat er sein ganzes Leben lang dieses Problem mit sich getragen. Das ist schade. Wenn ich aber erlebe, dass eine Mutter mit ihrem Baby, das drei Wochen alt ist und schon seit zwei Wochen Durchfälle hat, in die Praxis kommt und während der Sitzung herauskommt, dass bei dem Baby ein Vater-Thema vorliegt und am nächsten Tag ist der Durchfall weg, dann ist es ein Geschenk.

Ich habe auch viele Kinder, die Lernschwierigkeiten haben. Diese armen Kinder werden in Institute geschickt, um Nachhilfe zu bekommen. Aber die ganze Paukerei hilft nichts. Denn man muss den Konflikt, der dahinter steht, aufdecken.

Wenn ein Kind Lernschwierigkeiten hat, ist meist entweder ein Mitschüler im Spiel, der Stress auslöst, oder eine Lehrkraft. Es geht immer um Personen. Aber es geht eigentlich gar nicht um diesen Lehrer oder diesen Schüler an sich – also hat es keinen Sinn, das Kind aus der Schule heraus zu nehmen –, sondern der Lehrer bzw. der Schüler tritt bloß als Spiegel für eine Person – den Vater, die Mutter oder ein Geschwister – auf, mit der das Kind bereits ein Erlebnis, meistens in

der frühkindlichen Zeit, hatte. Diese Person erinnert das Kind sofort an eine alte Geschichte und dann macht es zu, es kann nicht lernen. Mit der Lösung des ursprünglichen Problems sind dann die ganzen Lernschwierigkeiten erledigt.

Ich würde auch sehr gerne mit Menschen arbeiten, die im Koma liegen. Das Unterbewusste schläft nie, es ist nie bewusstlos, es ist immer hellwach. So könnte man bei jemandem, der im Koma liegt, fragen: „Was ist mit dir los? Was brauchst du? Oder willst du gar nicht mehr kommen?“ Wir könnten mit ihm einen Dialog führen. Es könnte für den Arzt eine große Hilfe sein zu testen, ob ein Medikament oder eine medizinische Maßnahme hilft oder nicht. Es wäre sehr schön, wenn die Medizin dafür offen wäre.

Das Unterbewusste ist immer hellwach. Es ist vom ersten Augenblick der Zeugung genauso funktionsfähig wie heute, wo ich schon ein Erwachsener bin. Deshalb ist es immer derjenige Bereich, mit dem wir kommunizieren. Das ist das Schöne an der Arbeit. Der Ratsuchende hat alle Antworten bereits in sich. Man braucht nur geschickte Fragen zu stellen und die Lösungen zu finden. Man kann nichts Falsches machen, denn es ist unser Inneres, das die Antwort gibt. Es würde nie zulassen, dass irgendetwas geschieht, mit dem wir nicht umgehen können. Es bringt die Geschichte so hervor, dass wir sie auch verarbeiten, umsetzen können. Dadurch ist alles in Ordnung. Wir können uns getrost darauf einlassen. Was stört, sind immer die Gedanken. Wenn wir den Kopf ausschalten, kann das Innere sich mitteilen und alles herauskommen, was wichtig ist.

Die sichtbaren und unsichtbaren Hinweise der Seele

NATUR & HEILEN: *Es geht um diese intuitive Wahrnehmung...*

Hans Stöberl: Ja, dieses Spüren, Hinfühlen...

NATUR & HEILEN: *Sie schreiben, dass wir über verschiedene Möglichkeiten verfügen, diese Wahrnehmung zu schulen. Das geht auch durch Träume.*

Hans Stöberl: Ja, das ist eine weitere Möglichkeit, Informationen aus dem Inneren zu bekommen. Ein Traum heißt immer: Die Hinweise im Alltag können mich nicht erreichen,

weil mein Kopf so voll ist. Ich bin blockiert. Im Schlaf bin ich im Unbewussten, ich muss meinen Kopf loslassen. In diesem unbewussten Bereich können mich Botschaften erreichen. So schickt mir das Leben, oder meine geistigen Helfer, meine innere Führung – wie immer man es auch nennen mag – Hinweise auf der Traum-Ebene. Ich halte nichts von diesen Lexika über Träume. Es geht darum, dem Traum nachzuspüren: „Wie hat er sich angefühlt? Wie fühle ich mich danach. Was will er mir sagen?“ Es tauchen vielleicht Personen darin auf, aber es muss nicht unbedingt um die Personen an sich gehen, sondern es geht um die Botschaft dahinter. Dann kann ich erkennen, was Sache ist.

Eine weitere Möglichkeit, unseren inneren Ratgeber zu befragen, ist das automatische Schreiben. Jeder, der schreibt, auch wenn es bloß ein Brief ist, wird erkennen, dass sich beim Schreiben etwas öffnet. Durch das Schreiben machen wir eine Tür auf, durch die Botschaften kommen können. Jeder kann es tun. Wenn man sich nämlich schlecht fühlt, keinen Ausweg mehr sieht, dann sollte man ein Blatt Papier nehmen und einfach schreiben. Ohne auf die Gedanken zu achten oder auf die Satzzeichen. Man schreibt, schreibt, schreibt und auf einmal merkt man, dass sich eine Geschichte bildet. Auf einmal verändert sich etwas, auf einmal erkennt man, dass man die Lösung geschrieben hat. Meine Hand wurde geführt und eine Lösung wurde mir gezeigt.

Prinzipiell werden wir immer geführt und begleitet. Das Schönste ist, überhaupt zu erkennen, dass wir nicht allein auf unserem Weg sind. Wir haben sozusagen ein Coach-Team um uns herum, unsere geistigen Helfer. Da gibt es z. B. ganz viele Menschen, die uns stupsen, uns etwas einflüstern, damit wir erkennen, worum es geht. Aber im entscheidenden Moment, wenn die Entscheidung zum Loslassen ansteht, dann werden wir ganz allein gelassen. Denn jetzt sollen wir zeigen, dass wir uns entschieden haben, und dann geht es auf dem Weg weiter, für den wir uns entschieden haben. Es gibt keinen falschen Weg. Jeder kennt den Spruch: „Alle Wege führen nach Rom.“ Und so ist es auch. Darum ist es egal, welchen Weg wir gehen. Wir werden auf diesem einen Weg immer die Erfahrung machen, die wir brauchen.

NATUR & HEILEN: *Das gibt sehr viel Vertrauen. Denn immer wieder zweifelt man gerade in schwierigen Phasen. Da hat man das Gefühl, man sei von allen Göttern verlassen.*

Hans Stöberl: Ja. Unser größtes Hindernis ist die Angst. Wir sollten uns bewusst machen, dass die Angst keine Realität ist. Die Angst ist etwas, was kommen könnte. Wenn ich schon Angst vor etwas habe, nimmt es alle Energie und bringt mich nicht weiter. Es hält mich eher zurück, am Boden. Es ist viel besser, einen Schritt weiter zu gehen, und wenn dann etwas auftaucht, was ich vielleicht befürchtet habe, kann ich entsprechend reagieren. Aber wenn ich schon vorher Angst habe, dann bin ich gelähmt. Also hat die Angst keine Berechtigung.

NATUR & HEILEN: *Sie wird aber immer weiter genährt durch alles Mögliche!*

Hans Stöberl: Ja. Eigentlich geht es um Urvertrauen oder Gottvertrauen. Wenn ich das Bewusstsein habe, dass ich nicht allein bin, dass ich von meinen sichtbaren und unsichtbaren Begleitern umgeben bin, was kann mir überhaupt passieren? Mir kann in diesem Leben nichts passieren. Wir können uns auf alles in diesem Leben einlassen. Alles hat seinen Sinn. Aber wenn ich die Erfahrung machen soll, dass es mir mal schlecht geht, dann bedeutet das, dass ich diese Erfahrung brauche, und dann gehe ich auch da durch. Aber ich weiß, dass es nur eine Erfahrung ist. Wer die Lebensschwingung kennt, die so genannte Sinusquote, weiß, dass das Leben nicht linear verläuft, sondern wie eine Art Welle, rauf und runter. Es gibt die Aktivitätsphase und die Erholungsphase, dann wieder die Aktivität und die Erholung, und so geht es im Leben immer weiter. Wenn ich das erkannt habe, weiß ich, wenn es mir einmal ganz schlecht geht und ich ganz unten bin, dass ich aber nicht an diesem Punkt bleiben kann, weil es wieder aufwärts gehen wird.

Ein gelungener Start in den Tag

NATUR & HEILEN: *Sie zeigen in Ihrem Buch sehr gute Anweisungen für jeden, um einen guten Tag zu starten. Was empfehlen Sie da?*

Hans Stöberl: Energie ist alles, was uns ausmacht. Wenn wir morgens energielos sind, dann ist der Tag schon gelaufen. Wenn wir dagegen Power für den Tag haben, gut dar-

„Wenn wir springen, in dieses Nichts, ohne Netz und doppelten Boden, dann entfalten sich Flügel.“

auf sind, kann alles kommen, was für uns wichtig ist. Es gibt sehr einfache und wirksame Energieübungen, um gut in den Tag zu starten. Eine erste Übung zur Kräftigung des Immunsystems ist das Beklopfen der Thymusdrüse mit den Fingern oder Fäusten. Die Thymus-Drüse im oberen Brustbereich ist überhaupt ein ganz wichtiger Bereich meiner Arbeit, denn an dieser sehr sensiblen Stelle kann ich testen, welche Substanzen dem Körper gut tun oder ihm schaden.

Einen Energieschub erhalte ich auch, wenn ich mit zwei Fingern die Grübchen rubble, die sich unter dem rechten und dem linken Schlüsselbein in der Brustmitte befinden. Dieses Rubbeln stärkt das Immunsystem, eigentlich unser ganzes Energiesystem. Das sind richtige Lebenswecker, d. h. Energie ist sofort da – und das macht die Brust frei. Wenn ein Kind z. B. Atemprobleme bzw. Krupphusten hat, sollte die Mutter hier rubbeln. Das bringt große Erleichterung. In diesen Grübchen liegen die Endpunkte des Nierenmeridians. Die Nieren sind die Energiebatterien des Körpers. Die Nierenenergie ist unsere Urlebensenergie. Es ist also kein Wunder, dass wir gut drauf sind, wenn wir diese Energie stärken.

Eine weitere sehr empfehlenswerte Übung ist die so genannte Herz-Übung, auch Dirigenten-Übung genannt, mit der der Herz- und Kreislaufmeridian gestärkt wird. Die Arme werden seitlich in Schulterhöhe gehoben, die Unterarme angewinkelt, bis sich die Fingerspitzen vor der Brust berühren. Nun werden die Unterarme in einem Bogen nach oben und außen bewegt, bis beide Arme gestreckt sind, und dann im gleichen Bogen wieder nach innen, bis sich die Fingerspitzen wieder vor der Brust berühren. Aus dieser Position werden nun die Unterarme in einem Bogen nach unten und außen bewegt, bis beide Arme seitlich gestreckt sind, und dann auf dem gleichen Weg wieder zurück, bis sich die Fingerspitzen vor der Brust berühren. Diese Ausschwingung der Unterarme nach oben und nach unten bewirkt eine natürliche Drehung im Ellenbogengelenk, was spontan Vitalität verleiht. Das kann man an Dirigenten beobachten, die meisten von ihnen werden ja über 90 Jahre alt! Das ist auch eine sehr gute Übung für alle, die Herzrhythmus-Störungen, Bluthochdruck-

Probleme, aber auch kalte Hände und Füße haben. Es gibt überhaupt viele einfache Dinge, die uns spontan Energie vermitteln.

NATUR & HEILEN: Im Buch haben Sie ein Kapitel darüber, wie man Energie-Defizite beheben kann. Sind es die gleichen Energie-Übungen wie die vorherigen?

Hans Stöberl: Ja. Energie-Defizite können wir beispielsweise mit der Herz-Übung beheben. Wir haben auch Energie-Defizite, wenn wir zu wenig Wasser im Körper haben. Wasser trinken ist überhaupt sehr wichtig, denn Wasser ist ein Transportmittel. Der Körper braucht es, um Energien an jede Zelle zu bringen und gleichzeitig den Müll von den Zellen mitzunehmen. Wenn dieser Kreislauf funktioniert, bin ich gut drauf. Deshalb empfehle ich den Kindern immer, sich bei den Hausaufgaben ein Glas Wasser hinzustellen und dann ab und zu einen Schluck zu trinken. Dann fällt das Lernen viel leichter. Ansonsten halte ich nichts von solchen Auflagen, die drei Liter Wasser pro Tag vorschreiben. Dadurch entsteht ein Zwang. Ich selbst habe immer ein Glas Wasser auf meinem Schreibtisch oder Nachttisch stehen. So trinke ich beim Einschlafen und beim Aufwachen zwanglos ein Schlückchen.

Es wird für uns gesorgt

NATUR & HEILEN: Ihre ganze Arbeit beruht auf einer bestimmten Lebensphilosophie. Wie würden sie diese zusammenfassen?

Hans Stöberl: Ein Satz, den wir schon morgens vor dem Spiegel sagen sollten, ist: „Schön, dass es mich gibt!“ Ich bin ganz wichtig, sonst gäbe es mich nicht. Ich komme aus einer großen Einheit und bin herausgeschickt worden, um Erfahrungen zu machen. Und irgendwann gehe ich zurück mit den Erfahrungen, die ich in diesem Leben gemacht habe. Die Lebensphilosophie dahinter ist, alles als Teil der Ordnung zu sehen. Es gibt nichts Schlechtes. Wir können nichts Falsches machen, wir machen nur Erfahrungen. Die so genannten Fehler sind eine Gelegenheit, festzustellen: „So ist es ok, so ist es nicht ok!“ oder sich zu fragen: „Ist es stimmig oder nicht stimmig?“ Ich denke immer an Edison mit seinen Glühbirnen. Er hat 120 Versuche unternommen und beim 121. hat es geklappt. Hätte er nach dem dritten aufgehört, dann

*„Es geht um
Urvertrauen oder
Gottvertrauen.
Wenn ich das
Bewusstsein habe,
dass ich nicht
alleine bin – was
kann mir über-
haupt passieren?“*

hätte er nie die Glühbirne erfunden. So hat er immer wieder erfahren, wie es nicht geht. Also brauchen wir einen gewissen Lebensoptimismus, das ist dieser positive Blick nach vorne, das Gefühl, dass alles gut ist, so wie es ist. Oft erst in der Rückschau erkennen wir: „Ah ja, das war richtig so. Diesen Schicksalsschlag, dieses Ereignis – genau das habe ich gebraucht, um zu erkennen, um was es wirklich geht.“

Nehmen wir einen Unfall an: Wenn wir ein bestimmtes Problem haben, das gelöst werden möchte, dann setzt es uns zuerst ein Zeichen. Das können zunächst Verhaltensauffälligkeiten wie Nervosität, innere Anspannung sein, was noch nicht sehr gravierend ist. Wenn wir ihnen aber zu wenig Bedeutung beimessen und zu wenig beachten, dass sie eine Botschaft für uns beinhalten, dann sagt das Innere: „Ich muss die Botschaft verstärken, einen Stopp herbeiführen!“ – in Form eines Unfalls. Jetzt passiert etwas, es rüttelt uns auf. Ein Unfall ist immer so ein Schütteln durch das Leben selbst – wie wenn man ein Kind schüttelt: „Versteh endlich!“ Wenn wir es dann nicht kapieren, werden wir krank. Und wenn wir es immer noch nicht kapieren, werden wir chronisch krank. Wir werden ins Bett gezwungen, damit wir nachdenken können, damit uns etwas bewusst wird. Was letztlich heißt: „Ich soll meinen Kopf loslassen und meine Wahrnehmung schulen.“ Nach neuesten Forschungen wissen wir, dass das Bauchgehirn mehr gehirnhähnliche Zellen besitzt als der Kopf. Wenn wir unsere Wahrnehmung schulen, dann erkennen wir wirklich, worum es im Leben geht.

Und das Schöne daran ist: Ich soll Spaß dabei haben! Ich bin auf dem Weg und auf diesem Weg darf ich Freude empfinden. Es hat einen Sinn, dass ich hier bin. Es gibt einen Plan für mich. Ich bin in Ordnung, wie ich bin.

Viele Menschen haben Probleme mit Geld. Aber wir sollten das Bewusstsein haben, dass der Kosmos ungeheuer reich ist, dass wir in der Fülle leben, dass wir ein Teil der Fülle sind. D. h. wenn wir es unbedingt brauchen, wird es da sein. Das Vertrauen dürfen wir haben, dass für uns gesorgt wird. So ist immer ein gewisser Optimismus vorhanden. Das ist sehr wichtig, denn wenn die Angst uns von dieser Fülle abschneidet, dann stehen wir im Trockenen.

NATUR & HEILEN: Und mit diesem Erkennen löst sich die auferlegte Begrenzung auf. Denn die Erkenntnis schließt uns an das Große an.

Hans Stöberl: Das ist auch der Grund, warum ich meine Arbeit mit meinen Klienten so gerne mache. Mit Hilfe des kinesiologischen Dialogs mit dem Unterbewusstsein räumen wir den Weg frei. Der Klient bekommt Antworten von seinen inneren Ratgebern, und Wegweiser zeigen ihm, wie es am besten gehen kann. Das Bewusstsein öffnet sich immer weiter. Je weiter das Bewusstsein wird, desto mehr spüren wir von dieser Fülle, dass alles da ist für uns. Aus der Enge kommend erkennen wir nun viel mehr, das Leben wird lebenswerter, wird froher, interessanter, schöner. Es ist für mich das Wichtigste, das zu vermitteln. Das ist auch der Inhalt meines Buches, aufzuzeigen, dass es ein wunderbarer Weg auf dieser Erde ist. Und solange wir hier sind, können wir das Beste daraus machen.

NATUR & HEILEN: Und das liegt an uns!

Hans Stöberl: Es liegt an uns, zu entscheiden, ob wir in Liebe und mit Leichtigkeit dieses, unser Leben gestalten wollen oder nicht. Das Leben ist wie ein Schuljahr. Hier gibt es etwas zu lernen, Erfahrungen zu sammeln. Man kann es auch erweitern: Ich kann mir das Lernen leichter machen, es darf auch schön sein. Diese Sicht der Dinge möchte ich unbedingt vermitteln: Immer mit der Leichtigkeit schauen. Das hat aber mit Oberflächlichkeit nichts zu tun, denn ich muss ja etwas Fundamentales erkannt haben. Ich muss in mir etwas ändern, erst dann kann etwas Neues geschehen.

Die Wahrheit ist die Klarheit und die Einfachheit. Wenn etwas kompliziert wird, ist es eine Sackgasse. Alles, was kompliziert ist, ist nicht stimmig. Wenn es jedoch stimmig ist, ist alles leicht und einfach. So sollten wir immer danach streben, dass wir den Weg finden, auf dem es einfach ist. Das ist die Wahrheit und die Klarheit – und damit die Leichtigkeit.

NATUR & HEILEN: Herr Stöberl, wir bedanken uns sehr herzlich für dieses Gespräch.

Anne Devillard



Literatur

- Hans Stöberl:
Lieber leichter leben.
Seelen-Coaching mit
Kinesiologie.
Integral/Hugendubel
Verlag, München.