

## 120 Der Leib

Unter „Leib“ wird einerseits etwas altertümlich im Deutschen der Körper in seinem Lebenszusammenhang verstanden. Ich betrachte den Leib hier in einer etwas neueren Weise etwas angelehnt an die Theosophie oder die Anthroposophie, bei dem der Körper mit dem Körperfeld verbunden wahrgenommen wird. Den Leib wahrzunehmen ist nicht so schwierig. Versuche mal wahr zu nehmen, wo deine Körpergrenzen sind. Du wirst sie meistens mit den Grenzen der Haut identifizieren, und dann stell dir vor, dass um den Körper herum ein ganz feines Feld von Energie ist. Wie ein Dunst um deinen Körper herum. Dies Feld wird oft so ähnlich wie Wärme wahrgenommen. Es umgibt den gesamten Körper und kann je nachdem zwischen 5 und 20 cm Durchmesser. Es kann verschieden breit sein an unterschiedlichen Stellen.

Wenn du den Körper mitsamt des Körperfeldes wahrnimmst und bei der Wahrnehmung verweilst, dann kann sich deine Wahrnehmung verändern, dann kann sich dein Bewusstseinszustand ändern, und du bist dann der Leib. Eine Einheit von Körperbild und Körperfeld. Als Leib nimmst du die Welt ganz anders wahr.

Es gibt Körpertherapeuten, die auf die Therapie des Leibes hin ausgebildet sind. Sie können durch Spüren wahrnehmen, wo und wie das Körperfeld dich umgibt. Sie finden dort Verdichtungen, Löcher und versuchen an diesem Körperfeld zu arbeiten, ohne dich zu berühren, ohne deine Haut zu berühren und dadurch deine Befindlichkeit als Leib zu verbessern.

Ich beziehe hier den Leib mit ein, weil die besondere Wahrnehmung die du als Leib hast, als Leib bist, so kostbar ist, so wichtig ist, dass dieser Bereich als zugehörig wahrgenommen werden kann und sollte. Der Zugang zum Leib hat im Zusammenhang des Führerscheins noch eine weitere wichtige Funktion. Vom Bewusstseinszustand des Leibes aus kannst du leichter ins Sein gelangen. Denn das Energiefeld des Leibes befindet sich schon auf der subtilen Ebene und das Sein als solches ist die subtile Ebene