



## Meine Erfahrung mit dem "Entpanzern"

Ich entpanzerte im Februar 2016; dieses Interview entstand im März 2018.

*Gertraude F., Lebens- und Sterbebegleiterin.*

### Wie kamst Du darauf, zu entpanzern?

Vor vielen Jahren (ca. 1990) hörte ich mal im Radio vom Entpanzern und den möglichen Wirkungen. Ich fand das damals inspirierend und eine kleine Sehnsucht nach "Komplettwerden" hakte sich in mein Gedächtnis. Ein dezentes inneres "To Do" war geweckt.

Aber Familie und Alltag forderten mich noch lange. So geriet die Information scheinbar in Vergessenheit. - Im Sommer 2016 erzählte meine Freundin von Sabina Tschudi und Johannes Schröder und sofort war diese spezielle Erinnerung wieder wach. Ich konnte anstehende Schritte, die mich im Leben weiterbringen sollten, aufgrund von festsitzenden Blockaden (sowohl körperliche als auch psychische) nicht ohne gezielte Nacharbeit tun. Andere (klassische) Therapien konnten mich in dieser Hinsicht nicht mehr weiterbringen. Durch ein sehr herausforderndes Leben hatte ich im Schwerpunkt eine traumatisierte Nachkriegs-Biografie (Geburtsjahr 1954) und war inzwischen einfach reif für den Schritt des Entpanzerns.

### Warum hast Du Dich zum Entpanzern entschlossen?

Die Aussicht, in meine volle Kraft zu kommen, die Chance zu nutzen, noch zu gesunden Lebzeiten mein Potenzial vielleicht doch noch voll entwickeln zu können und möglicherweise auch noch eine reiche Ernte einfahren zu können, war einfach verlockend.

Die Vorstellung, all das, was ich mir heimlich erträumte und wonach ich Sehnsucht hatte, unter leichteren Voraussetzungen in Angriff nehmen zu können, machte mich mutig. Ich informierte mich also ausführlich und bereitete mich schließlich gründlich mit meinem Partner auf diese Herausforderung / dieses Abenteuer vor. Denn alleine hätte ich mich das dann doch nicht getraut.

### Wie erging es Dir beim Entpanzern?

Wir trafen im Retreat auf Menschen unterschiedlichster Herkunft, Profession und Alter, die alle das Gleiche vorhatten, wie wir: nämlich den einengenden Körperpanzer abzuwerfen, der uns daran hinderte, auf unserem Lebensweg in angemessenerem Tempo und unter artgerechteren Bedingungen voran zu kommen. Wir wurden von der ersten Stunde an vom Trainingsteam sehr kundig, einfühlsam und klar begleitet. Mit Hintergrundwissen bestens versorgt, konnten wir verstehen oder erahnen was mit uns passieren wird.



Wir konnten uns vertrauensvoll in dieses Neuland begeben. Die Arbeit wurde in stabilen Teams gemacht und wir konnten jederzeit Fragen an die Trainer/innen stellen und erhielten hilfreiches Geleit und viel Ermunterung, dran zu bleiben und unseren Eindrücken zu trauen. Auch der Austausch mit den anderen Retreat-Teilnehmer/innen kam nicht zu kurz.

## Muss man besonders mutig sein, wenn man diesen Schritt tut?

Das dachte ich ursprünglich schon. Aber bereits am ersten Tag war so viel Sicherheit und Vertrauen in der Gruppe entstanden, dass es klar war, dass wir uns alle gegenseitig in unserem Prozess unterstützen werden. Wohlwollender und wertschätzender Umgang miteinander, sowie absolute Diskretion sind unabdingbare Voraussetzung, gehören einfach zum Standard und wurden auch gut angeleitet. Es gibt klare Vereinbarungen und Regeln, die von allen eingehalten werden müssen. So konnte sich nichts Ungutes einschleichen oder festsetzen.

## Wie würdest Du den Retreat beschreiben?

Das Trainerteam - Sabina Tschudi, Johannes Schröder und Petra Kral-Leonhard - schufen mit großer Sorgfalt eine so gute und heilsame Atmosphäre, die sie auch über den kompletten Kurs hielten, sodass ich zu keinem Zeitpunkt Anlass hatte, mich jemals schutzlos, verlassen oder nicht gesehen zu fühlen. Sie sind ein wirklich gut eingespieltes und absolut integeres Team, das alle Voraussetzungen mitbringt, Menschen in diesem Abenteuer über die individuellen Hürden und Stromschnellen zu führen und zu begleiten, die so eine Initiation zur (vordergründig körperlich wirkenden) Transformation mit sich bringt.

Wir haben jeden Tag im Team konzentriert, nach allen Regeln der Kunst, an unserer Entpanzerung gearbeitet. Wir hatten alle unsere Aufgaben und erfüllten diese nach bestem Wissen und Können. Unsicherheiten lösten sich durch gut nachvollziehbare Erklärungen, Einweisungen und Demonstrationen unserer Lehrer/innen in der Regel auf.

Ich fühlte mich in einem schützenden Rahmen geborgen, der durch aufrichtige, zuverlässige und vertrauenswürdige Menschen gehalten wurde. Während der Sitzungen erfuhr ich den nötigen behutsamen und aufmunternden Umgang - auch bei heiklen Themen, die absolut vertraulich und zuverlässig begleitet wurden. Meine stille Sorge, beschämt oder bloßgestellt werden zu können, verflog schon am ersten Tag. Auch in der Gruppe herrschte ein durchgehend respektvoller, würdig-wertschätzender Umgang. Dabei kam auch der Spaß nie zu kurz. Die Kursleitung war immer offen - selbst für ganz spezielle Fragen bzw. Probleme, Sorgen oder Nöte. Es gab wirklich die individuelle, wache und achtsame Begleitung durch Sabina, Johannes und Petra, die ich brauchte.

Ich kam in den Genuss einer, auf langjähriger Erfahrung und solidem Wissen beruhenden, fundierten, sachkundigen Begleitung zur Befreiung aus "nicht artgerechter Käfighaltung" im eigenen Körperpanzer. Physis, Psyche und auch die spirituellen Aspekte wurden nicht nur gewürdigt, sondern eingehend behandelt und vertieft.



Der Retreat war bestens eingebettet in spezielle, überschaubar strukturierte Lernblöcke/Teachings und Zeremonien. Es wurde nicht vorausgesetzt, solche Rituale zu kennen. Wir wurden eingeführt und mit hilfreichen Anregungen zur Erkundung der sich nun neu öffnenden Fenster versorgt. Damit war auch gewährleistet, dass sowohl mein Verstand, als auch mein Unterbewusstes mit im Boot waren und blieben.

## Kannst Du Deine Empfindungen während deines Prozesses im Retreat beschreiben?

Alles war neu, inspirierend und irgendwie "beruhigend-aufregend". Das klingt vielleicht komisch. Aber durch die wirklich professionelle und wertschätzende Begleitung trat bald Ruhe in mein, durch Unsicherheit etwas aufgewühltes Gemüt. So war der Weg schnell geebnet für das neugierig erwartete Ungewisse. Die stets freundliche Zugewandtheit des Trainer/innen-Teams sorgte dafür, dass meine anfängliche Bangigkeit bald freudiger Erwartung wich. Bereits am ersten Tag wusste ich, dass ich zur rechten Zeit am richtigen Ort bei den passenden Leuten war und hatte bald Vertrauen gefasst.

## Wie fühltest Du Dich denn direkt danach im Alltag?

Ich fühlte mich erst mal wie eine Schmetterlingspuppe, die vom "neuen HIER + alten DA" träumt, ohne sogleich zu begreifen, worin der Unterschied besteht.

Zum Beispiel auf der kurzen Heimfahrt nach dem ersten Arbeitstag im Auto ließ ich den Tag Revue passieren und fragte mich, was denn nun genau anders war, als sonst. Denn vieles war sehr anders: Ich kam mir - bildhaft ausgedrückt - vor, als sei ich "nach 'Lebenslang' aus dem Knast begnadigt" und nun in eine mir scheinbar vertraute Umgebung entlassen worden. Und das nur, um meine Restlaufzeit noch maximal auskosten und nutzen zu können. – Mir dämmerte: "Das kann ja heiter werden!"

Wirklich alles sah so "neu" aus und fühlte sich dichter beziehungsweise ungewohnt substanzvoller an. Ich hatte den Eindruck, als sehe ich durch ein feineres Raster und als höre ich mit Super-HiFi. Alle Sinne scheinen durch diese "Kur" von einer dicken Patina-Schicht befreit worden zu sein.

Diese ungewohnte Informationsdichte wollte natürlich auch verarbeitet werden. Ich schlief einige Wochenlang deutlich öfter und mehr, vergleichbar mit einem Säugling, dessen Nervenbahnen mit jedem neuen Eindruck immer dichter werden.

## Was hat sich inzwischen verändert?

Ich höre wieder präziser und selbst in sehr hohen Lagen schärfer. Meine Haut- und Körperempfindungen wurden ungewohnt wacher, haben sich auf diesem "schnelleren Niveau" weiterentwickelt und sind auch bis jetzt (2 Jahre nach dem Entpanzern) nicht wieder degradiert. Daran musste ich mich aber erst gewöhnen.

Ich erlebe mich irgendwie unter sanftem Dauer-Strom, aber absolut ohne Stress. Die Sinneseindrücke sind intensiver. Ich hatte zum Beispiel seit meiner Schulzeit ziemliche Leseschwierigkeiten.



Und plötzlich fühlte es sich so an, als würde ich, statt mit Mühe nur jede 2. oder 3. Zeile mitzubekommen, nun geschmeidig wirklich alles lesen. Ich habe mittlerweile die Scheu vor dem Vorlesen verloren und kann mir mit Spaß selbst zuhören, ohne sofort raus zu fliegen. Mein Ausdrucksvermögen hat sich noch breiter aufgefächert.

Ich bin mittlerweile freier, gelassener, gelöster, als ich mich je erinnern kann.

Ja selbst auf der grob körperlichen Ebene hat sich viel getan. Es ist deutlich weniger ungunter Druck im Becken. Denn die Krampfadern, die ich seit den Schwangerschaften (vor ca. 30 Jahren erworben) in der linken Kniekehle habe, hat sich beruhigt und deutlich spürbar und sichtbar zurückgezogen.

Der rechte Oberschenkel hat sich ohne spezielle Physiotherapie nach dem Entpanzern aus einer langjährigen dezenten Fehlstellung, die seit der Jugend plötzliche Schrittunsicherheiten verursachte, in die stabile Normalstellung korrigiert. Irgendwie hat sich die Muskulatur nach dem Entpanzern optimaler entwickelt und besser ausbalanciert. Ja, ich falle beim Rennen nicht mehr aus dem Laufrhythmus und fliege nicht mehr plötzlich über meine eigenen Füße.

## Wie geht es Dir heute?

Ich fühle mich mittlerweile auf allen Ebenen besser aufgestellt und habe mich (in 2 Jahren) an das deutlich rasantere Erlebens- und Wahrnehmungstempo gewöhnt. Aber mir fallen immer mal wieder irgendwelche kleinen neuen Errungenschaften auf. Ich bin deutlich temperatur-fühler und auch im sensitiven Erleben noch rezeptiver geworden. Mein sexuelles Erleben ist endlich voll aufgeblüht und ich freue mich, auch in dieser Hinsicht eine gesunde Frau geworden zu sein. Begabungen (z.B. Singen oder Pantomime), von denen ich vorher lediglich eine Ahnung hatte, entwickeln sich trotz fortgeschrittenen Alters noch erstaunlich gut; ich verlor die Scheu, mich so zu zeigen, wie ich bin. Irgendwie ist Erahntes und Ersehntes greifbare Realität geworden. Die Entpanzerung scheint im Stillen weiter zu gehen. Ich bin sehr dankbar auch für die spirituellen Impulse aus dem Retreat, die mir nun, in meinem Alltag, das Wahrnehmen, das Einordnen und vor allem das Umsetzen von "zufälligen Geistesblitzen/Gelegenheiten" sehr erleichtern. Ich fühle mich gesund, pudelwohl und deutlich erwachsener und vor allem integerer, denn je. Die Entpanzerung bescherte mir jedenfalls auf ganzer Linie einen nicht vorhersehbaren Zugewinn an Lebensqualität, Lust und Daseinsfreude, die ich nicht mehr missen möchte.

## Was rätst Du Interessierten?

Ich rate, lieber früher, als später zu entpanzern. Es lohnt sich unbedingt!

Es gibt aufschlussreiche Informationen im Internet auf YouTube. Ansonsten kann man auch direkt mit Sabina Tschudi und Johannes Schröder mailen und möglichst auch einen Infoabend besuchen.