

Ändere Dich und Du änderst die Welt

Herausgegeben von Eberhard Prölß
Copyright © Eberhard Prölß, 2020
<https://eberhardproelss.wixsite.com/familienstellen>
<https://www.gsl-familienstellen-zuerich.com/>
Alle Rechte vorbehalten
Das moralische Recht des Autors bleibt gewahrt.
weitere Bestimmungen s. letzte Seite

* * * * *

Gedanken und Einsichten über mein Leben und die Welt

für Sandra und Lea

Tiziano:

„Wie so viele junge Leute war ich aufgebrochen, die Welt zu verbessern und alles Mögliche – Äußere! – zu tun, was meiner Meinung nach nötig war. Du machst eine andere Politik, gibst den Leuten bessere Arbeit, verteilst den Reichtum gerechter, baust Brücken über den Fluss – und merkst schließlich, dass das alles nicht die Lösung ist.“

Falco:

Wo ist sie dann?

Tiziano:

Ich glaube, die Lösung ist, an sich selbst zu arbeiten. Wirst du selbst besser, machst du etwas aus dir, wirst dir bewusst, wie sinnlos alles andere ist, dann kannst du womöglich den Grundstein für etwas Großes legen, etwas, was ich für wesentlich halte: die Evolution des Menschen auf eine höhere Stufe“

Tiziano Terzani – Das Ende ist mein Anfang

Vorwort

Was Deine Augen jetzt sehen, ist das Ergebnis von Jahren der Suche und der Erfahrungen in einem nicht ganz alltäglichen Bereich, in dem wir alle Suchende sind: Woher kommen wir? Wer sind wir? Und wohin gehen wir? Und wie machen wir es richtig?

Auf diese Fragen suchen wir nach Antworten und da findet jede und jeder das, was ihr/ihm ganz persönlich möglich ist.

Eine Wahrheit, die über alles gültig ist, gibt es nicht, nur in der Quelle, in Gott oder Göttin oder woran Du sonst glaubst.

In Dir drin bist Du nur Du selbst: einzigartig, nicht übertragbar, unverwechselbar und authentisch. Du bestimmst, was für Dich wahr ist.

Ich habe mit diesen Kapiteln eigentlich nur für mich und meine Töchter festhalten wollen, was mir in meinem bisherigen Leben an Erkenntnissen geschenkt wurde und was ich für wichtig hielt. Nun lege ich es jedem vor, der es lesen möchte. Es ist kein Endstand denn Erkenntnis hört nie auf.

Bin ich ein Lehrer? Nur, wenn Du mich als solcher ansehen möchtest und Dir das hilft. Es gibt so viele Wegweiser und selbsternannte Gurus und Meisterinnen/Meister. Ein Stück Wahrheit und Weisheit hat jede/jeder von ihnen. Und jede/jeder ist eben auch Mensch mit eigenen Unzulänglichkeiten, Bedürfnissen und Fähigkeiten.

Bitte vergiss nie, dass nur Du selbst Deine eigene Meisterin/Dein eigener Meister sein kannst.

Du kannst Dir in den folgenden Kapiteln irgendein Kapitel aufschlagen und darin lesen und sehen, ob es Dir etwas bringt.

Ich habe nur das aufgeschrieben, was ich in meinem Kopf habe – mit Ausnahme von drei Zitaten und einem Anhang. Ich habe (fast) nichts bewusst recherchiert oder ausgearbeitet, um möglichst authentisch zu bleiben. Die damit verbundenen Holprigkeiten und gedanklichen Sprünge bitte ich, mir nachzusehen und sie einfach liegen zu lassen.

Beim Lesen wünsche ich dir viel Spaß und Anregung für dich.

Eberhard Prölß

Oktober 2019

1. Das Leben als Illusion -Täter statt Opfer - des eigenen Glückes Schmied

Es heißt bei vielen Lehrern oder Lehrerinnen und in vielen Schriften, dass das Leben eine Illusion sei.

Was soll das heißen? Soll sich das auf simple Tatsachen beziehen wie der, dass ich mir zu oft falsche Hoffnungen im Leben mache und ich folglich bei der Nichterfüllung meiner Wünsche und Hoffnungen desillusioniert werde? Das erleben wir häufig und das ist keine große neue Erkenntnis.

Ich glaube, dass dieses Erleben der Auflösung von Illusionen nur ein kleiner Aspekt einer profunden Wahrheit ist, die dahinter versteckt ist. Weitaus fundamentaler bedeutet die Aussage, dass die Welt eine Illusion ist, dass ich meine Sicht der Welt umkehren muss. Ein wichtiger Aspekt dieser Umkehrung ist, dass ich vom Opfer-Bewusstsein zum Täter-Bewusstsein komme.

Wir sind alle Täter, jeder einzelne, wir sind keine Opfer.

Diese Aussage ist zugespitzt. Sie ist übertrieben und man kann sie weicher und stimmiger formulieren. Aber sie ist für mich eine so wichtige Erkenntnis, dass ich sie gleich an den Anfang meiner Gedanken gestellt habe.

Denn, wenn diese Aussage stimmt (was ich glaube), dann kann ich zur Betonung ihrer Bedeutung gleich eine wichtige Frage daran anknüpfen:

Wann hören wir Menschen endlich damit auf, an die eigene Machtlosigkeit mehr zu glauben, als an eine glückliche und friedliche Zukunft der Menschheit ohne Ausbeutung aber dafür mit genug Bildung, Essen, Gesundheit, Würde im Alter und Liebe & Glück im Leben? Warum ist das so schwer und warum ändern wir es nicht endlich und glauben einfach an den Frieden in der Welt und daran, dass wir ihn schaffen?

Die Frage, ob wir Täter oder Opfer sind, hängt eng mit unseren Möglichkeiten, unser Leben und unsere Welt zu gestalten zusammen.

Die normale Weltsicht spiegelt das Umgekehrte wieder, nämlich, dass wir eher Opfer sind als Täter: wir glauben, dass wir, wenn wir unvorhergesehen in eine Situation kommen (z.B jemandem begegnen, oder wenn wir Stress in Familie oder Beruf bekommen, oder wenn wir plötzlich erkranken, einen Unfall haben ...), dass wir mit dieser Situation ursächlich nichts zu tun haben und dass etwas im Außen auf uns zukommt, zu dem wir keine Verbindung haben und das auf uns einwirkt und uns manipuliert und dem wir ausgeliefert sind (hilflos oder als Gegenteil davon in Form aktiver Gegenwehr).

Wir kommen normalerweise nicht auf die Idee, dass alle Ereignisse nicht zufällig geschehen, sondern in einem Zusammenhang mit uns stehen.

Dass wir beteiligt sind in hohem Masse und dass wir dabei die Regie führen. Genau das scheint aber so zu sein: wir führen die Regie – wissen es aber meistens nicht.

These: Es gibt für jeden von uns einen Seelenplan – jede Seele hat sich vorgenommen, was sie im irdischen Dasein erreichen, auflösen oder durchleben will. Was uns passiert, ist demnach nicht zufällig, sondern gewollt.

Stelle dir einmal vor, dass deine Seele dich nicht ohne Absicht auf diese Welt und in dieses Leben gebracht hat. Das gäbe einen Sinn für dein Leben – nicht wahr? Dann hätte dein Leben einen Sinn und einen Zweck – auch wenn du diesen nicht kennst. Wenn du dieser Vorstellung folgen kannst, ist es nur natürlich, anzunehmen, dass wir etwas in diesem Leben erreichen wollen und erreichen sollen. Was kann das z.B. sein?

- (1) Vielleicht möchte ich meine Leichtigkeit leben lernen?
- (2) Vielleicht möchte ich mit materiellem Reichtum umgehen können?
- (3) Vielleicht möchte ich lernen, das Leben zu genießen?

Dann brauche ich die dazu notwendigen äußeren Umstände. Ich stelle mir vor, dass ich die von meiner Seele geliefert bekomme. (Dabei wird mir wahrscheinlich nur die Essenz der notwendigen Umstände geliefert. Das bedeutet, dass mir Umstände bevorstehen, die häufig nicht nur die gewünschte Eigenschaft anziehen, sondern ebenso auch ihr Gegenteil. Das beinhaltet also, dass dabei immer eine Wahlmöglichkeit für mich vorhanden ist. Wir können uns so oder so entscheiden und entwickeln.)

(1) Die Leichtigkeit z.B. wird mir nicht auf einem Silbertablett serviert. Stattdessen kann mir Schweres ins Haus stehen, weil ich nur so die Leichtigkeit im Umgang mit der Schwere erlernen kann.

(2) Beim Umgang mit Reichtum ist es wahrscheinlich nicht so, dass ich deswegen die Armut erfahren muss. Aber ich bekomme so viel Geld und Güter von meiner Familie, dass ich nie weiß, ob ich wegen des Geldes geliebt werde oder wegen mir selbst. So kann ich dann lernen, sorgsam und verantwortungsvoll mit den mir anvertrauten Gütern umzugehen;

(nicht jeder, der reich ist, hat übrigens diesen Weg gewählt – man kann auch reich sein, wenn man nichts mehr lernen will, und bereits innerlich reich ist).

(3) Das dritte Beispiel, das Leben zu genießen ist ein Super-Vorsatz. Bei einer Familien-Aufstellung (einer besonderen Art der psychotherapeutischen Arbeit, die ich gelernt habe) konnte ich sehen, wie jemand, der das Thema der Faulheit und des Genießens mit als Plan in sein Leben gebracht hatte, wie verrückt ackerte, aber sein Leben nicht genoss. Wahrscheinlich wollte er/sie dadurch lernen, wie er/sie die Fähigkeit entwickeln würde, auf ein Genießen des Augenblicks umzuschalten.

Lernen kann ich also nur, wenn die Umstände dies ermöglichen. Ich brauche mich deshalb nicht zu wundern, wenn mir „ungewollte“ und schwierige Lebensumstände im Leben begegnen.

Habe ich die herbeigerufen? Ich glaube: „Ja, um daran zu lernen“.

These: Es gibt eine Beeinflussung kleinster Teile der Materie durch den Geist. Unser Bewusstsein, unsere Gedanken sind damit mächtiger als wir glauben.

Wie mächtig wir auf unsere Umwelt einwirken, haben Wissenschaftler der Quantenphysik festgestellt. Das hat sie mit Irritation erfüllt und zu einem Umdenken angeregt. Sie stellten fest, dass sich kleinste Teilchen in ihrer Bewegung unterschiedlich verhielten, wenn sie dabei beobachtet wurden im Vergleich zu ihrer Bewegung, wenn sie unbeobachtet blieben. Die Forscher zogen daraus die bisher nicht erklärbare Schlussfolgerung,

dass die bloße Beobachtung auf kleinste Teile der materiellen Welt Einfluss hat.

Sind demnach meine Gedanken mächtiger als ich bisher angenommen habe? Wahrscheinlich ist es so. Der Schritt zur Magie, also zur bewussten Beeinflussung von Materie durch geistige Energie ist nicht weit entfernt davon, weshalb einige Quantenphysiker auch so umstritten sind.

Ein weiterer Zeuge ist der Japaner Dr. Masaru Emoto. Er hat in den 1990er Jahren nachgewiesen, dass sich die molekulare Struktur von Wasser durch geistige Botschaften beeinflussen lässt. Sie verändert sich je nachdem, ob sie mit Botschaften wie Hass und Krieg oder Liebe und Dankbarkeit in Kontakt kommt. Dazu legte Dr. Emoto Zettel mit den jeweiligen Botschaften unter die Wasserbehälter. Dr. Emoto konnte den Nachweis anhand von Fotos erbringen, die die jeweilige Wasserstruktur in gefrorenem Zustand zeigten. Und die veränderte sich je nachdem, welche Zettel unter den Wasserbehältern waren von harmonischen zu bizarren Strukturen.

Natürlich sind die Quantenphysiker und Dr. Emoto in der Wissenschaft umstritten. Das ist normal, wenn Gedanken geäußert werden, die mit herkömmlichen Sichtweisen nicht übereinstimmen.

These: Wir ziehen an, was wir (im Unterbewusstsein) glauben oder befürchten oder mit einer starken Emotion belegen. (Dazu gehört auch unser Alltag mit starken Denk- Erwartungs- und Erfahrungsmustern)

Wenn meine Gedanken einen Einfluss auf meine Umwelt haben, dann gehört in diesen Zusammenhang auch das sogenannte „Resonanzgesetz“. Dieses lehrt, dass wir auf einer tiefen Ebene Stimmungen, Befürchtungen und Glaubensmuster aussenden, zu denen das Universum in Resonanz tritt und genau das Entsprechende in unser Leben treten lässt (nach dem Motto: Gleiches zieht Gleiches an).

Das Äußere wird dann zu einem Abbild des Inneren. Viele Bücher über Wünsche an das Universum, über das Geheimnis des Lebens, über erfolgreiches Leben und Wünschen berichten darüber. Auch das Positiv-Denken gehört in diese Rubrik. Es folgt der alten Weisheit:

“Achte auf Deine Gedanken, denn sie werden Deine Worte, achte auf Deine Worte, denn sie werden Deine Taten, achte auf Deine Taten, denn sie sind Dein Charakter, achte auf Deinen Charakter, denn er ist das,

was Du bist.“ (In der Aufzählung fehlen noch die Gefühle und Emotionen, die meine Gedanken begleiten und beeinflussen. Auch auf sie sollte ich achten.)

Wenn das alles stimmt, dann bin ich in der Tat sehr heftig in alles eingebunden und sehr intensiv an allem ursächlich beteiligt, was mir begegnet. Und wenn das so ist, habe ich auch einen Einfluss darauf, widrige Lebensumstände zu beeinflussen und zum Positiven zu wenden.

Schwierigkeiten bereitet uns dabei allerdings unser Alltag mit seinen Gewohnheiten, Erwartungs- und Denkmustern. Jeder ist seit Jahren eingefahren in seine Gedankenmuster und Gefühlsmuster und es fällt fast immer schwer, sie zu ändern. Selbst wenn ich es täglich übe, sende ich nur einen Bruchteil des Tages neue Energien aus, während mein Leben hauptsächlich noch alten Mustern und Blockaden folgt, ganz zu schweigen von dem, was ich unterbewusst aussende, was vielleicht durch Verstrickungen mit meiner Familie (meinen Vorfahren) und meinen eigenen früheren Leben beeinflusst ist. Trotzdem lohnt es sich, immer wieder zu üben, seine Gedanken, Erwartungen und Gefühle zu überprüfen und zu ändern und sich seiner gestaltenden Rolle bewusst zu werden und sie anzunehmen.

Sich täglich selbst anzunehmen, für sein Dasein zu danken, sich so zu lieben und zu achten, wie man ist und sich selbst wert zu sein, gehört zu den Grundvoraussetzungen einer geänderten Lebens- und Sichtweise, die das eigene Leben bewusst gestaltet.

These: Die Welt ist eine Illusion

Darf ich zurückkommen zum Thema des Kapitels: die Illusion?

Wenn ich die Sichtweise unserer ursächlichen Beteiligung an allem Geschehen annehmen kann, beinhaltet das die Erfassung der Welt als Illusion. Wenn wir nämlich Schöpfer der Welt sind, dann ist die Welt nicht objektiv, starr und losgelöst von uns, sondern wir wirken auf sie ein, mit bewussten, aber auch unbewussten Aktionen. Die Welt ist dann eher eine Fiktion, eine Illusion, etwas, das wir gestalten.

Was soll es aber heißen, dass die Welt und das Leben eine Illusion sei? Ist die Welt eine Illusion? Zerplatzt sie irgendwann wie eine Seifenblase? Ist der Tisch dann kein Tisch?

Nein, so ist es nicht gemeint. Der Tisch bleibt ein Tisch und wir selbst leben und sterben in dieser Welt. Die Illusion bezieht sich darauf, dass wir uns in unserer Wahrnehmung von der Welt etwas vormachen. Dass wir uns oft kleiner und hilfloser wahrnehmen, als wir tatsächlich sind (du als Individuum, nicht die menschliche Rasse mit ihrem Erfindungsgeist und ihren oft brachialen Eingriffen und Übergriffen in die Natur). Dass wir mit der Welt in einer Resonanz stehen, über deren Ausmaß wir keine wirkliche Ahnung haben. Dass wir unsere Welt und unser Leben viel mehr gestalten können, als wir es denken. Dass wir von unserem eigenen Wesenskern keine Ahnung haben. Dass wir jahrtausende alten Glaubenssätzen folgen, ohne sie aufzudecken und zu verändern.

Die Welt in diesem Sinne als Illusion zu erkennen heißt, zu erkennen, in welchem Ausmaß wir energetisch Einfluss nehmen auf die uns umgebende äußere materielle Welt. Je bewusster wir das wahrnehmen können, desto mehr steigt unser Potenzial, sie zu verändern und uns mit ihr.

Diese Erklärung appelliert an Deinen Verstand. Es gibt aber einen Zugang, der mehr an Dein Gefühl, an Deine Intuition, an Deine Liebe und Dein inneres Selbst anknüpfen will.

Wenn Du Deine Augen schließt und Dich auf Dein inneres Licht konzentrierst und es zu sehen beginnst, dann stehst du an einer Schwelle zu einer anderen, inneren Welt. Alle Mystiker haben danach gestrebt, dort hinzukommen und gerade in der heutigen Zeit boomen die Bewegungen, die Dich auffordern, in Dich zu gehen, zu meditieren und Deinem wahren Kern zu finden und zu leben. Sich selbst zu finden und zu spüren, bedeutet, die äußere Welt als etwas wahrzunehmen, das (noch) nicht den Wünschen von Deinem innersten Wesen entspricht. Die äußere Welt ist dann zwar da und Du lebst in ihr, aber sie führt mit ihren Anforderungen, ihrer Hektik sowie durch die Dir selbst auferlegten Verpflichtungen und Ansprüche, durch Deine Ungeduld und Deine Minderwertigkeitsgefühle dazu, dass Du Dich selbst vergisst und keine Zeit für Dich übrig lässt und nicht an Dich und Deine innere Welt heran kommst.

Diese innere Welt will als die eigentliche, wahre Welt entdeckt werden und an ihr gemessen ist die äußere Welt nur eine Illusion, die aus dem aufgebaut ist, was Du (was Wir) jeden Tag an Gedanken, Sorgen und häufig negativen Gefühlen und Taten produzieren.

2. Zeit und Raum

Angeblich, so heißt es ebenfalls in vielen Schriften und Lehren, seien auch Zeit und Raum nichts anderes als eine Illusion.

Wie kann das sein? Jeden Morgen wache ich auf und erlebe mich in einem Zeit-Kontinuum, dass das Gestern vom Heute und vom Morgen trennt. Die Sonne durchwandert den Raum und bildet damit das Maß für die Zeit: Tage, Wochen, Monate, Jahre.

Ich selbst bin außerdem räumlich, habe einen Körper und lasse mich in Höhe, Breite und Tiefe messen.

Was soll also der Unsinn von der Illusion von Zeit und Raum, was einige Lehrer und Philosophen gelehrt haben?

These: Die Welt, die wir wahrnehmen, ist nicht die wahre Welt

Schon bei den alten Griechen gab es Philosophen (die Skeptizisten), die so weit gingen, dass sie ihre Umwelt komplett in Frage stellten (und einer von ihnen wäre angeblich von einem heranrasenden Streitwagen, den er ignorierte, beinahe überrollt worden, hätten ihn seine Anhänger nicht zurückgerissen - soweit zur Konfrontation von Idee und Wirklichkeit).

Der griechische Philosoph Platon galt als ein sogenannter Eingeweihter, der mit seinem berühmten Höhlengleichnis die Welt als Illusion möglich werden ließ. Lange Zeit bewegte die Philosophen die Frage, was den Traum von der Wirklichkeit trennt. Ist es die Realität, wenn ich träume? Oder ist es die Realität, wenn ich wach bin? Im Höhlengleichnis von Platon sitzen Menschen in einer Höhle und können nur Schatten an der Wand sehen, nämlich das, was durch die Einstrahlung der Sonne als Schatten an die Höhlenwand gespiegelt wird. Sie glauben, diese Spiegelungen seien die ganze Welt, die Realität. Platon fragt, ob das, was wir täglich sehen und erleben, nicht genauso eine Spiegelung der wirklichen Realität ist. Leben wir wie die Höhlenmenschen und halten für wahr, was nur eine Schattenspiegelung ist?

These: die materielle Welt kennt Raum und Zeit, die wahre Welt ist aber immateriell

So wie ich es begreife, steckt hinter der These von der Unwirklichkeit von Raum und Zeit die Vorstellung, dass Raum und Zeit nur die Bedingungsparameter einer materiellen Welt sind, während die eigentliche Welt immateriell ist. Die materielle Welt steht also in der Abgrenzung zu einer immateriellen, geistigen Welt (die ihr offenbar zugrunde liegt).

Schon lange gibt es einen uralten Glaubenskrieg (der den Idealismus vom Materialismus trennt):

Entweder ist der Mensch in erster Linie ein Körper, der beseelt ist (1), oder er ist in erster Linie geistig, also ein Geist, der an einen Körper gebunden ist (2).

Die Auffassung (1) beinhaltet, dass der Mensch mit dem Ende seines körperlichen Seins, auch sein Ende überhaupt erreicht. Er hört auf, zu existieren und es ist, als sei er nie gewesen. Nur wenn er Zeugnisse hinterlässt, gibt er der Nachwelt Beweise in die Hand, dass er einst existiert hat – z.B. als großer Geist, Feldherr, Entdecker, Mediziner, Maler, Musiker usw. (egal, ob als Mann oder als Frau).

Die Auffassung (2) führt dagegen in der Konsequenz zu der im Buddhismus und Hinduismus verbreiteten Lehre von der Wiedergeburt. Wenn ich ein Geist in einem Körper bin, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass ich als Geist bzw. als Bewusstsein unendlich und zeitlos bin und immer neue Gelegenheiten suche, um Erfahrungen zu sammeln – also immer neue Leben durchlebe. Der Sinn des Lebens ist dann das Leben selbst als immer neue Erweiterung eines universellen Geistes.

Der Geist ist dann das Eigentliche, Essentielle und Beständige in der Welt.

Das betrifft dann auch die Materie.

These zur Relativität des Raumes:

Materie, die wir immer als räumliche Dichte erleben, ist nichts anderes als verdichtete Energie,

(die - einmal verdichtet - ihren Gesetzmäßigkeiten folgt - das ist das, was wir dann naturwissenschaftlich erforschen können).

So ganz ist diese Vorstellung nicht von der Hand zu weisen, wenn wir bedenken, wie sich auch in der modernen Wissenschaft die Erkenntnis der kleinsten Teile des Universums immer weiter entwickelt hat und wir erkennen, dass es im Mikrokosmos von Kernen und elektrisch oder magnetisch geladenen Teilchen nur so wimmelt und dazwischen vor allem eines ist: Leere. Die dichte Materie besteht also vor allem aus Leere. Der Tisch, der Stuhl, die Wand – jede Materie. Das ist schon merkwürdig – nicht? Wir kennen den Raum außerhalb von uns. Aber den Raum, der in den kleinsten Bausteinen der Materie steckt, den kennen wir meistens nicht. Gibt es also Räume im Raum? Macht das den Raum relativ? Und was ist mit geistigen Räumen – also Räumen, die ich mir im Geist, in meinem Kopf eröffne? Das ist jetzt sehr abstrakt. Dass ich das hier schreibe, soll zunächst nur einen Zugang schaffen zu dem Gedanken, dass etwas dran ist an der Materie als Energie, an dem Mensch als zeitlosem Geist und an der Illusion von Zeit und Raum. Mehr noch nicht (ich komme am Ende des Kapitels darauf zurück).

Die Relativität der Zeit:

Kommen wir vom Raum zur Zeit: ich hatte weiter oben angesprochen, dass eine Folge der Auffassung (2) der Glaube an die Wiedergeburt sei. Das ist ein Gedanke, der in der westlichen Welt (anders als in Indien und Südostasien) nicht zum mainstream der Auffassungen über die Welt gehört. Er findet aber auch im Westen immer mehr Anhänger.

Kann man die Theorie der Wiedergeburt belegen?

Es gibt Zeugnisse, die, - wenn man sich die Mühe macht, sie zu studieren,- eine Wiedergeburt wahrscheinlich werden lassen, weil anders bestimmte Phänomene nicht oder nur schwer zu erklären sind:

z.B. berichten Menschen von sogenannten déjà-vu-Erfahrungen:

plötzlich ist ihnen eine Örtlichkeit bekannt, obwohl sie nie zuvor in ihrem Leben dort waren. Woher kennen sie die Örtlichkeit? Haben sie diesen Ort im Traum gesehen oder wieder-erkennen sie ihn aus einem früheren Leben? Gibt es also nur diese Zeit, in der wir leben, oder beherbergen

wir mehrere Zeiten in uns?

Es gibt Kinder, die detailgenau von Ereignissen und Orten aus ihrem Vorleben erzählen (Details, die sich nachprüfen und verifizieren lassen), obwohl diese Kinder das aus eigenem Erleben nicht wissen können. Ist das Kindergeschwätz, eine zufällig stimmende Phantasie oder doch „Wiedergeburt“???

Nachdenklich macht auch, dass wir unter der Einwirkung von Hypnose offenbar in der Lage sind, uns an Seinszustände früherer Lebensphasen zu erinnern. Wir können in der Hypnose zurückgeführt werden bis in den Mutterleib und dann weiter in Vorleben. Plötzlich beherrschen wir in der Hypnose Fähigkeiten wie Sprachkenntnisse oder mathematische Kenntnisse, die wir nie im aktuellen Leben erworben haben. Etwas ist da offenbar in uns, das zeitlos ist und die jeweilige Lebensphase so zum Ausdruck bringen kann, als sei sie gerade aktuell. Wo bleibt da die Zeit?

Die Zeit ist offenbar nicht nur das, was wir mit unseren Uhren messen können. Zeit scheint vielmehr so etwas wie eine Energie zu sein, die wir lernen sollen, zu beherrschen. Für uns zeigt sich das am deutlichsten darin, dass unser Zeitempfinden nicht mit der Metrik eines Uhrwerks kompatibel ist. **Mal rast für uns die Zeit** und ist vollgepackt mit Empfindungen, Gefühlen und Ereignissen **und mal scheint sie stehen zu bleiben**. Das ist für uns spürbar und es drückt sich aus in Sprüchen wie „Die Zeit rast“. Die Zeit gewinnt dann eine ganz andere Qualität. Sie wird zu etwas, was wir nicht nur spüren, sondern offenbar auch beeinflussen können. Die Einflussnahme geschieht über unsere eigene Lebens- und Denkweise. Wenn ich mich zur Ruhe bringe, dann verlangsame ich die Zeit. Nichts anderes verbirgt sich hinter den aus dem indischen Raum stammenden Mantren. Ihre beständige Wiederholung entschleunigt und lässt uns offener werden wir Schwingungen, die wir sonst nicht wahrnehmen würden. Die Uhr als Zeitmesser ist damit ein nur sehr grobes und unvollkommenes Instrument zur Bestimmung der Zeit.

Diese Gedankenskizzen zeigen, dass der oberflächliche Schein nicht richtig sein muss. Zeit und Raum sind auch als etwas nicht dauerhaft Reales denkbar, etwas, was zur Welt gehört, was aber unseren Wesenskern (als geistige Wesen) nicht berührt.

Was ist eigentlich so wichtig an der Relativität von Zeit und Raum?
Warum stelle ich dieses Kapitel mit an den Anfang? Will ich uns überzeugen, dass die Relativität von Zeit und Raum möglich ist? Das ist nur der erste Schritt. Dahinter verbirgt sich die Überzeugung, dass ich mir die Zeitlosigkeit in mir eröffnen kann, damit ich in die Gelassenheit komme und die Unruhe in dieser unruhigen Zeit hinter mir lassen kann. Damit ich den Kontakt zu meiner Seele finde im Hier und Jetzt (nicht in der Vergangenheit und nicht in der Zukunft) und damit ich mir Räume der Fülle eröffnen kann, die nicht mit den äußeren Räumen vergleichbar sind, sondern die gefühlte und somit erlebbare Räume sind.

In meiner Mitte gibt es weder Raum noch Zeit!

3. Die geistige Welt – gibt es Gott?

Nachdem wir uns schon so weit vorgewagt haben, stoßen wir natürlich an eine Frage, die die Menschheit seit Äonen bewegt hat und die besonders in den heutigen Religionen unhinterfragt bejaht wird. Gibt es Gott genauso, wie er in der Bibel beschrieben wird? Ohne Abbild, alleiniger Gott, eifersüchtig und allmächtig. Ein Gott, der Abraham befiehlt, seinen einzigen Sohn auf dem Berg zu opfern (um ihn zu prüfen? natürlich?!).

Oh je. Es tut mir leid, aber das glaube ich einfach nicht. Ein Gott, der so ist, ist kein liebender Gott, ist nicht die Quelle der Liebe selbst.

Und noch etwas glaube ich nicht: dass Gott nur so sein darf, wie es die jeweilige Religion zulässt. Jede Religion beansprucht für sich, den einzigen und „wahren“ Gott zu haben. Die Anhänger schlagen sich dann gegenseitig die Köpfe ein und verdammen sich gegenseitig. Die anderen sind die Heiden, nur wir sind die Rechtgläubigen. Sunniten gegen Schiiten, evangelische Christen gegen katholische Christen, Christen gemeinsam gegen Anhänger des Islam, Hinduisten gegen Buddhisten oder umgekehrt und alle gegen die Juden.

Wäre Gott eine Mutter, die Zwillinge zur Welt gebracht hat, würde sie dann zum einen sagen: du bist der einzig Richtige? Und der (oder die) andere ist verdammt? Nein, so würde sich weder eine Mutter noch Gott/Göttin verhalten. Gott/Göttin liebt alle seine Kinder in der Welt.

Nur ist das offenbar nicht der Gott, wie er in der Bibel oder in anderen heiligen Schriften beschrieben wird. Es ist ein Gott/Göttin, der/die die Schöpfung selbst liebt und sie frei gegeben hat, also den Menschen zur freien Entscheidung und Entwicklung (darum greift er/sie auch nicht ein).

Es ist ein Gott/Göttin, der/die in jedem von uns zu Hause ist und zu dem/der wir zurückkehren können, wenn wir uns ihm/ihr, also unserem eigenen Herzen zuwenden, um die Liebe darin zu entdecken. Dazu müssen wir uns selbst annehmen, denn die Liebe zu anderen kann nur wirken, wenn ich auch gelernt habe, mich selbst zu lieben.

Das ist schon ganz schön schwerer Tobak. Nicht die Theorie als solche, aber das, was als Konsequenz und Umsetzung daraus folgt. Sie bedeutet, dass ich meinem Herzen bedingungslos folgen soll und den Gott/die Göttin in mir finden soll. Nicht umsonst sind Gurus und heilige

Männer und Frauen so selten und leben sozusagen untadelig aus ihrem Herzen heraus. Man nennt sie dann auch Erleuchtete.

Was sagte der indische Guru und (nach eigener Aussage) Erleuchtete OSHO (Bhagwan) einst zu seinen Anhängern? „You are a Buddha. How often did I tell you? But did you believe me? No! You are a Buddha. Every one of you is a Buddha. Do you now believe me? No.” (sinngemäß zitiert).

Sich als Buddha zu begreifen, ist schwer in der Umsetzung. Warum auch nicht? Wenn wir wiedergeboren werden, haben wir schon lange gebraucht, um dahin zu kommen, wo wir jetzt sind. Könnte es jetzt auf einmal leicht und einfach gehen? Das glauben wir nicht. Wir sind es nicht gewohnt, dass es leicht geht. Deshalb maßregeln wir uns ununterbrochen selbst und legen uns Steine in den Weg, die wir dann ausräumen müssen. Sind wir zufrieden mit uns? Oder mäkeln wir herum, dass wir dieses nicht richtig machen und jenes falsch angehen, körperlich unzulänglich sind (zu dick, zu dünn...) und dass wir überhaupt nicht liebenswert sind usw. usw. in endloser Folge.

Die Aufforderung „Sei zufrieden mit dir. Mache deinen Frieden mit dir.“ ist nicht leicht zu befolgen. Können wir es wagen, uns selbst so zu programmieren, dass wir aufhören mit der Kritik an uns, an Zweifeln, an Vergleichen mit anderen? Ein Versuch wäre es wert.

Manche sagen, dass Gott in uns zuhause sei. Sind wir also selbst Gott/Göttin und wissen es nicht? Ist das Blasphemie?

Jeder mag glauben, was er/sie für richtig hält. Aber die Aufforderung, seinen Frieden mit sich selbst zu machen, sich zu lieben und zu achten gilt unabhängig davon, ob ich zu Gott (welchem Gott auch immer) bete und wo ich mich zugehörig und geborgen fühle.

Wenn es Gott/Göttin gibt, gibt es dann auch Engel, geistige Wesen und den Teufel?

Natürlich. Was sonst? Die Vorstellung, dass wir allein und nur wir in der Welt sind, ist doch höchst unwahrscheinlich.

Wenn die Welt eine Illusion ist (oder besser ein Experimentierfeld), und wenn wir Geist in einem Körper sind, dann ist doch die Wahrscheinlichkeit sehr hoch, dass es uns nicht allein im Universum gibt. Und wenn es geistige Wesen gibt, wer sagt uns dann, dass diese

weit weg sind? Sie können sich genauso gut um uns herum tummeln - ohne dass wir sie bemerken.

Einige Menschen sind offenbar in der Lage, mit diesen geistigen Wesen zu kommunizieren. Man nennt das Channeln. Die Channelings (also die Übertragung von Botschaften aus der sog. geistigen Welt durch mediale Menschen) haben in den letzten Jahrzehnten explosionsartig zugenommen. In den Channelings kommen geistige Wesen zu Wort, die über viel Wissen und tiefe Weisheiten verfügen. Viele Anhänger verfallen deshalb darauf, nur noch das zu glauben und dem zu folgen, was in den Channelings gesagt wird.

Ich habe an einigen Channelings teilgenommen und war beeindruckt. Aber man sollte auch wissen:

- keine geistige Wesenheit nimmt einem Menschen eine Entscheidung ab. Das scheint gegen ein Gesetz des Universums zu verstoßen. Entscheiden muss der Mensch immer selbst und allein für sich.
- es kann durchaus Kommunikationsprobleme geben. Du kannst Gesagtes anders verstehen, als es gemeint ist. Manches musst du (wenn du in einen direkten Kontakt kommen solltest) präzise vortragen und darlegen ohne zu unterstellen, dass dein Gesprächspartner in der geistigen Welt ja ohnehin schon alles weiß. Sonst interpretierst du die Antworten vielleicht falsch. Stelle dir einfach vor, dass du in dieser Welt auch vieles erklären müsstest und dass du nicht jede/n um Rat fragen würdest. So ähnlich ist es auch bei Gesprächen mit der geistigen Welt.

Gott/Göttin scheint es zu geben, Engel (geistige Wesen) auch. Bleibt noch die Frage nach dem Teufel: wenn es eine Vielfalt in der geistigen Welt gibt, dann ist nicht wirklich auszuschließen, dass es auch Wesenheiten gibt, die andere Ziele und Zwecke verfolgen als nur solche, die wir als „gut“ bewerten würden. (Vorsicht mit den Bewertungen: es ist immer eine Frage der Perspektive). Aber gehört zu denen dann auch der Teufel, der Herr der Welt (es heißt ja, er sei ein gefallener Engel)? Wer immer an die Existenz der Engel glaubt (und das werden wieder zunehmend mehr Menschen), der kann die Existenz des Teufels nicht ausschließen. Aber

völlig ungeklärt bleibt dabei die Frage, welche Rolle der Teufel in einem Universum spielt, das keine Bewertung nach gut oder böse kennt.

Es scheint sogar so, dass der Gott des alten Testaments mit seinem Anspruch auf Allmacht, seiner Eifersucht und seiner Anforderung an Gehorsam eher einem Herrn der Welt entspricht als einem gütigen Gott. Warum auch nicht? Wenn der Teufel wirklich so schlau und allmächtig ist, wie wir es ihm unterstellen müssen, dann könnte er auch in die Rolle eines eifersüchtigen Gottes schlüpfen?

Wer kann das beantworten? Niemand. Man glaubt es oder nicht. Es ist auch nicht entscheidend. Stell deinen Gott und Satan ruhig in die Ecke und lebe DEIN LEBEN. Dafür bist du verantwortlich und nur du. Nicht die Götter und Dämonen.

An dieser Stelle will ich noch auf Donald Walsch hinweisen. Erzeugt in seinen „Gespräche(n) mit Gott“ von einem Gott, der nicht fixiert ist durch kirchliche Vorstellungen.

Neben Walsch habe ich auch bei Zingdad (Zingdad: Die Aufstiegs-Schriften) interessante Hinweise auf die Existenz Gottes (im Sinne der liebenden Urkraft allen Lebens) gefunden.

Für Zingdad und sein Höheres Bewusstsein ist es eng mit der Frage verknüpft, ob es ein Bewusstsein der Einheit gibt oder nicht.

Die Kernaussage geht dabei davon aus, dass wir im irdischen Leben in die sogenannte Dualität gefallen sind. Gemeint ist damit, dass wir als geistige Wesen uns nicht mehr dessen bewusst sind, dass wir alle eins sind. Statt dessen fühlen wir uns getrennt. Getrennt von anderen Menschen, den Tieren, Pflanzen und der materiellen und geistigen Welt. Wir fühlen uns getrennt und allein. Das ist die Hauptbedingung unserer Existenz in dieser Welt und hängt eng mit dem Sinn unseres Hierseins zusammen. Der besteht darin, dass ein Höheres Bewusstsein von uns erfahren möchte, wie es sich entwickelt, wenn es (ein Teil von ihm) aus der Einheit heraus gefallen ist. Deswegen wird eine Illusion des Getrennt-Seins erzeugt. Das ist die Lebensform der Welt, unserer Erde. Die Einheit, das Eins-Sein ist identisch mit dem Eins-Sein mit unserem göttlichen Ursprung, also mit Gott in uns und das Bewusstsein davon gilt für alle Daseinsformen außerhalb der Erde.

Nach Zingdad lässt sich das nicht beweisen. Könnte man das Einssein und somit die Existenz Gottes beweisen, wäre der Sinn unseres Hierseins beendet, nämlich die freie Entfaltung und Entwicklung jedes einzelnen Wesens in der Dualität.

Es gibt aber Hinweise auf ein göttliches Bewusstsein: Zingdad verweist auf die Erkenntnisse der Quantenphysiker, die heraus gefunden haben, dass kleinste Teilchen in der Physik ihre Bewegung verändern, abhängig davon ob sie beobachtet werden oder nicht. Die Beobachtung verändert also die Abläufe in der Materie. Angenommen, die Theorie des Urknalls würde Bewegungsabläufe kleinster Teilchen beinhalten, wie sie von den Quantenphysikern beobachtet worden sind, dann wäre die Schlussfolgerung, dass es beim Urknall ein beobachtendes Bewusstsein gegeben haben muss. Und was wäre das dann anderes als Gott? Ich bin kein Physiker und kenne mich mit der Urknall-Theorie nicht genug aus. Aber diese Art von „Gottes-Beweis“ fand ich interessant. Bestimmt kann man es näher belegen genauso wie man es wahrscheinlich widerlegen kann.

Es gibt noch weitere interessante Hinweise in diesem Zusammenhang bei Zingdad wie z.B. auf das von Albert Einstein postulierte Nullpunkt-Energiefeld, das bisher als Grundlage aller Materie nicht messbar ist, aber nach Einstein aller Materie zugrunde liegen muss.

Ich möchte darauf nicht weiter eingehen. Das würde zu weit führen und als Nicht-Physiker laufe ich immer Gefahr, etwas nicht korrekt wiederzugeben.

Im Fazit ist es Glaubenssache für jeden, ob es Gott gibt oder nicht. Ein Beweis lässt sich nicht führen. Für mich ist es nicht der Gott der Bibel. Aber ein liebender göttlicher Ursprung, das verbindet sich schon mit meinem Bewusstsein.

4. Heilung – Krankheit – Gesundheit

Wie gehe ich mit einer (schweren) Krankheit um?

Wenn ich krank bin, dann gefällt mir das in der Regel nicht. Scheinbar – denn es gibt auch viele Kranke, die diese Rolle genießen, in die sie dabei kommen: alle sorgen sich um sie, viele kümmern sich, sie werden bedauert und beachtet, was sie im „normalen“ Leben nicht haben. Zwar sagen alle, dass sie gesund werden wollen und was sie dafür gäben, wenn sie gesund wären, aber manchmal verrät ihr Gesichtsausdruck, dass dies nicht stimmt. Sie strahlen, wenn sie von ihrer Krankheit berichten. Und oft ist es das erste, was sie von sich geben: sie reden viel über ihre Krankheit.

Davon bin ich auch nicht frei. Körperliche Beschwerden führen leider dazu, dass man sich beschwert. Wenn ich nicht mehr darüber reden muss, dann habe ich mich davon gelöst.

So kann jede/r bei sich selbst sehen, wie es um die eigene Krankheit steht.

(Das ist natürlich zweischneidig und es kann sein, dass für dich, wenn du dies liest, genau das Gegenteil richtig ist, nämlich dass du dich öffnest und den Mut hast, offen über deine Krankheit zu reden.

Es gibt keine Empfehlung, die für jede/n gleichermaßen zutreffend ist. Die Krankheit zu ignorieren wäre genauso fatal, wie wenn ich ihr umgekehrt einen zu großen Raum einräume und mich durch sie definiere und sie in den Mittelpunkt stelle.

Bei letzterem geht es mir dann oft nicht um meine Krankheit, sondern um die Anerkennung, die Beachtung, die Bemitleidung, die ich bekomme, wenn ich sage „Ich bin die/der und ich habe diese Krankheit“.)

Krankheit als Weg – Krankheit als Heiler/in

Krankheit als Weg – das liest man bei mehreren Autoren (z.B. Thorwald Dethlefsen, Rüdiger Dahlke u.a.). Und ich glaube, dass es richtig ist. Jede Krankheit – schon in der Kindheit – führt dazu, dass man gewachsen aus ihr hervorgeht – irgendwie verändert und reifer. Schwere Krankheiten im Laufe des Lebens können dir zeigen, dass du verkehrt lebst und etwas ändern sollst. Der Körper reagiert auf deine unterdrückten Wünsche und Gefühle und will dir mit der Krankheit

helfen, dich zu verändern. Das ist bei schweren Krankheiten offenbar immer eine Frage von Leben und Tod in dem Sinne, als würde mich die Krankheit fragen: „willst du leben oder willst du sterben?“

Bei (Familien-)Aufstellungen zu schweren Krankheiten zeigt sich häufiger, dass die Krankheit heilen will. „Ich will ihm/ihr doch nur helfen – ich gehöre zu ihm/ihr“ sind Sätze, die Stellvertreter/innen von Krankheiten sagen. Nicht das Wegschieben der Krankheit zeigt sich dann als lösend, sondern das Annehmen der Krankheit (als Heiler/in) und das Schauen auf das, was bisher im Leben verdrängt worden ist (Ängste, Energien, Verstrickungen ...).

Bin ich schuld an meiner Krankheit?

Diese Sicht der Zusammenhänge wird vielfach Widerspruch hervorrufen z. B. der Einwand: „Ich lasse mir doch nicht einreden, dass ich an meiner schweren Erkrankung auch noch selbst Schuld sei“ – aber so ist es auch nicht gemeint! Jedenfalls nicht für jede Stufe unseres ICH-Bewußtseins. Eine Krankheit bedeutet nicht, dass ich etwas falsch gemacht hätte. Das ist ganz wichtig! Eine Krankheit spiegelt mir nur ein Ungleichgewicht, eine Disharmonie, die bei mir vorhanden ist und deren Ursachen weit zurück reichen können. Wenn ich meine Krankheit als Spiegel annehmen kann und mit ihr durchs Leben gehen kann, dann mache ich einen Schritt. Unsere wichtigsten Lernschritte sind häufig mit Krankheiten verbunden. Ich gehe mit der Krankheit weiter. Das ist mein Schritt. Das ist wichtig für mich und das will ich erleben und durchleben bei meinem Weg von der Geburt bis zu meinem Tod. Ob sich die Krankheit dann zurück zieht oder bleibt, ist für diesen Schritt ohne Bedeutung. Letztlich sterben wir alle an irgendetwas. Damit will ich nicht die Hoffnung nehmen. Ganz viele, die sich so ihrer Krankheit angenommen haben und ihr Potenzial zur Erschaffung ihrer (emotionalen) Welt genutzt haben, durften erleben, dass sich ihre Krankheit zurückgezogen hat.

Kann ich falsch leben ohne etwas falsch zu machen?

Ja, ich kann! Es geht bei dieser Sichtweise weder darum, etwas falsch

gemacht zu haben, noch um Schuld oder Unschuld, sondern darum, dass der Körper ein eigenes Bewusstsein hat, das ausgleichend wirkt und Korrekturen einfordert, wenn Körper, Geist und Seele nicht mehr im Einklang sind (aus welchen Ursachen auch immer). Da Letzteres für uns Menschen eher der Normalzustand ist, muss sich niemand angegriffen fühlen oder meinen, sich verteidigen zu müssen. Dein Körper hat seine eigene Sicht der Dinge und er lässt sich darin nur geringfügig beeinflussen, so dass es egal ist, ob du an diese Zusammenhänge glaubst oder nicht.

Vielleicht ist es dir an dieser Stelle schon aufgefallen, dass es zwei Sichtweisen auf eine Krankheit gibt, die scheinbar im Widerspruch zueinander stehen, aber beide berechtigt sind:

(1) Alles ist in Ordnung, wenn du eine Krankheit hast, du hast nichts falsch gemacht; die Krankheit ist nur dein Spiegel und Helfer (Heiler) – alles ist vollkommen.

(2) du lebst verkehrt und bist nicht in deiner Mitte – also ändere es!

Bei (1) geht es um deinen wichtigen Heilungsschritt, nämlich darum, ohne Schuldgefühle und Selbstvorwürfe deine Krankheit anzunehmen als etwas, das zu dir gehört und dir helfen will, ein Ungleichgewicht auszugleichen oder damit leben zu lernen.

Bei (2) geht es um deine Schöpferkraft. Du willst herauskommen aus deinem Ungleichgewicht und in deiner Mitte leben. Und dazu hast du die Mittel in deiner Hand.

Manchmal ist es leicht zu sehen, wo dein Ungleichgewicht ist, aber du hast vielleicht Angst davor, die Situation zu verändern.

Manchmal ist dir überhaupt nicht bewusst, dass du nicht in deiner Mitte lebst.

Beide Sichtweisen laufen darauf hinaus, dass ich über das Annehmen der Krankheit in meine Kraft und in meine Mitte komme – und dann ist es egal, ob die Krankheitssymptome bleiben oder gehen.

Beide Sichtweisen werden in diesem Kapitel im Wechsel angesprochen und ich bitte dich, den scheinbaren Widerspruch auszuhalten bzw. richtig zuzuordnen.

Wunderheilungen: ja zur Veränderung

Wenn du deine Krankheit (dich selbst, dein Leben) angenommen hast, öffnet sich der Weg zur Veränderung.

Es gibt Wunderheilungen, von denen berichtet wird. Alle

Wunderheilungen haben meiner Meinung nach etwas damit zu tun, dass die Betroffenen sich aufgemacht haben und häufig eine völlige Kehrtwende in ihrem Leben vollzogen haben (vgl. die Berichte in den Büchern von Dr. Joe Dispenza). Das geht nur, wenn du dabei auf dich, deine innersten Gefühle hörst, auf deine Ängste und bei dir Türen öffnest, durch die du bisher auf gar keinen Fall gehen willst.

Auf einmal gehst du hindurch. Ohne eine starke Emotion für das, wie du dich als gesunder Mensch fühlst, geht das nicht. Im Idealfall kreierst du deine eigene Zukunft. Also bleibe gelassen.

Du heilst dich selbst

Es gibt viele Heiler/innen und ich selbst habe mit einigen von ihnen Kontakt gehabt. Sie können in dich hinein sehen und Sperren aufheben oder sogar ungesunde Teile entfernen. Die Frage ist aber, ob ein Heiler heilt oder ob es vielmehr der Kranke ist, der den Weg zur Heilung öffnet und dabei ein inneres „Ja“ gibt. Ich glaube: der Heiler/ die Heilerin (der Arzt/ die Ärztin) hilft. Aber heilen musst du dich selbst.

Die Forschung hat sich wiederholt mit der Wirkung von Placebos befasst. Wenn ein Kranker daran glaubt, dass das Placebo ein wirksames Heilmittel ist, dann beginnt er zu genesen, obwohl es für die Placebo-Tablette keine nachgewiesene Wirksamkeit gibt. Das ist in hohem Maße der Fall – wie viele Untersuchungen zeigen. Das geht sogar so weit, dass im umgekehrten Fall die (naturwissenschaftlich medizinisch nachgewiesene) Wirksamkeiten vom Medikament aufgehoben werden kann, wenn der Patient glaubt, dass sein Medikament unwirksam sei.

Jeder kann bei sich selbst prüfen, woran er wirklich glaubt.

Also meine ich, dass du dich letztlich selbst heilst, auch wenn du dazu Hilfe und Unterstützung benötigst. Ich glaube, dass dein Körper nachvollzieht, was du machst und wie du lebst.

Krankheit ist also ein Signal und will dir helfen. Sei dankbar dafür und horche in dich hinein, was dir die Krankheit sagen will.

Auch wenn dies so ist, hilft es einem akut Erkrankten wenig, wenn ich ihn über die Zusammenhänge mit ihm selbst belehren will.

Er/sie soll zum Arzt gehen, zu seinen/ihren Heilpraktikern, Naturärzten oder Wunderheilern – zu denen, an die er/sie glaubt!

Alles andere kommt dann ergänzend und helfend hinzu – insbesondere bei langwierigen und erfolglos therapierten Erkrankungen.

falsche Schuldzuweisungen vermeiden

Schon gar nicht gibt es einen Grund, über einen Kranken den Stab zu brechen oder ihm mit dem Hinweis auf die eigene Beteiligung und Zuständigkeit Hilfe und Unterstützung zu verweigern.

In einigen Kulturen führt die fehlgeleitete Interpretation der Zusammenhänge zu katastrophalen Ergebnissen im sozialen Umgang miteinander. Der (frühere) Umgang mit Lepra-Kranken in Indien (aber auch in anderen Ländern) zeugt z.B. davon. Lepra-Kranke wurden dort (zu Unrecht) stigmatisiert und aus der Gemeinschaft ausgegrenzt. Ihnen wurde vorgeworfen, ein Leben (oder Vorleben) geführt zu haben, dass nicht gottgefällig ist. Die Hinduisten verweigerten ihnen in Indien sogar den einzigen Weg zur Erlösung: die Verbrennung.

Wer so denkt und so die Schlüsse aus dem Zusammenhang zwischen gesundem Geist und gesundem Körper zieht, der prüfe, welche Fehler er täglich macht.

Krankheit als Weg bedeutet, dass jede Krankheit einen Kern in sich trägt, nämlich den Weg der Heilung. Der Körper will etwas mit der Krankheit ändern. Es soll heil werden. Dies geschieht in Liebe.

Kein Außenstehender ist dazu berechtigt, ohne Zustimmung des/der Kranken einzugreifen, um zu helfen, aber ebenso wenig ist man berechtigt, Hilfe zu verweigern, wenn sie erwünscht ist und man sie

geben kann oder den Stab über einen Kranken zu brechen und ihn aufgrund seiner Krankheit zu verurteilen. Barmherzigkeit ist das Wort für einen angemessenen Umgang mit Kranken.

Eine andere, häufige Form der Fehlinterpretation ist, dass du dich darin verbeißt, den Fehler in dir bei jeder Erkrankung zu finden, um dann die Fehlentwicklung an der Wurzel zu packen und auszumerzen. Du hast ja nichts falsch gemacht. Es gibt eine Disharmonie und du fühlst dich nicht in deiner Mitte. Und nur in diesem Sinn lebst du „falsch“.

Sei geduldig mit dir und höre auf, dich zu geißeln. Das Leben geht auch so weiter und zwar in seinem eigenen Tempo. Verbissenheit und Dogmatismus waren noch nie hilfreich. Manchmal brauchst du nicht lange zu überlegen, um zu wissen, was in deinem Leben falsch läuft – dann ändere es, wenn du kannst. Manchmal hilft dir auch tiefes Nachsinnen, In-Dich-Gehen und Grübeln nicht weiter – dann lass es sein und nimm die Dinge gelassen so, wie sie kommen. Sei demütig und dankbar. Nimm dein Leben so an, wie es ist. Das hilft dir weiter.

Nicht jede schwere Krankheit bedeutet das „Aus“ im Leben, auch wenn oft schwerste Beeinträchtigungen und Schmerzen bewältigt werden müssen. Die Entwicklung der Paralympics zeigt, wie behinderte Menschen mit ihrer Krankheit umgehen können und wie sie trotz schwerer Behinderungen einen vorwärts gerichteten optimistischen Geist entwickeln können und dabei auch internationale Anerkennung bekommen können. Verliere also nicht deinen Mut.

5. Sexualität

Was habe ich zum Thema Sexualität zu sagen? Ein weites Feld, das jede/n betrifft und das eine große, eine ungeheuer große Kraft und Energie ist.

Wir sind als Menschen ohne Sexualität nicht zu denken. Unbestreitbar ist dabei, dass die Menschheit ohne Sexualität und die ihr innewohnende Kraft nicht existieren würde und längst ausgestorben wäre. Das trifft nicht nur auf die Menschheit zu, sondern auch auf die Tierwelt und die Pflanzenwelt. Welche Form auch immer gewählt wurde, so findet fast immer eine Begegnung zwischen dem weiblichen und dem männlichen Prinzip statt, aus der neues Leben entsteht.

Wäre ich „Gott“ und hätte die Welt erschaffen, so wäre sofort klar, dass wenn ich den Tod als Element eingeführt hätte, es auch ein Prinzip der Entwicklung neuen Lebens geben müsste. Das bedingt sich gegenseitig. Es muss also eine Kraft der Anziehung zwischen dem Weiblichen und dem Männlichen geben, die so stark ist, dass sie zur Vereinigung und zur Zeugung neuen Lebens führt.

Warum tun wir uns dann so schwer mit dieser Kraft, der Sexualität? Grundsätzlich gilt, dass jede/r für sich selbst verantwortlich ist und die Wahl hat, ja oder nein zu sagen.

Religion und Sexualität – das Tabu der sexuellen Entfaltung

Wer meint, dass er/sie frei in seiner Entscheidung sei, der übersieht, dass das Thema seit dem Beginn jeder Form von Hochkultur mit Tabus belegt ist, die in der Regel aus der Religion und der jeweiligen Kirche heraus gebildet worden sind. Meist wird Sexualität mit Schuld und Sünde behaftet und zwischen erlaubter Sexualität (z.B. ehelich) und unerlaubter (sündhafter) Sexualität unterschieden. Dabei wird jede Form von Begierde und Begehren verteufelt, egal, ob diese ganz natürlich sind und fast immer zusammen mit der Sexualität daher kommen.

Es scheint so, als könnten jüngere Generationen heute damit etwas freier umgehen, wo besonders in den sogenannten industrialisierten Ländern der Einfluss von Kirche, Glaube, Gott und Teufel etwas

nachgelassen hat. Dafür entstehen aber Probleme wie Leistungs- und Erwartungsdruck.

Was steckt hinter den kirchlichen Vetos? Fast immer gibt es einen Religionsgründer, der die Sexualität „überwunden“ d.h. sublimiert hat.

Der in den 80er Jahren im Westen bekannte indische Guru Osho (Bhagwan) hat für sich diese Sublimation behauptet. Er geht davon aus, dass sich die Sexualität als energetische Quelle in eine Lebenskraft und in ein höheres Bewusstsein wandeln lässt, dass allen sog. Erleuchteten zu eigen ist.

OSHO hat das sexuelle Tabu für seine Anhänger aufgehoben (was ihn in der westlichen Presse zum sog. Sex-Guru gemacht hat) und sie aufgefordert, ihren eigenen Weg zur Sublimation zu finden.

Den meisten gelingt das im Laufe ihres Lebens aber nicht, - einigen schon.

Die Aufhebung des Tabus der Sexualität ist keine Bejahung der ungezügelten Sexualität in jeder Form, sondern in erster Linie die Abkehr von Verboten, die immer etwas mit Unterdrückung und Macht zu tun haben. Die Kirchen und Religionen waren immer anfällig für Machtausübung, sobald sie erst einmal institutionalisiert waren.

Die ursprünglich segensreiche Sublimation des Meisters (oder seltener: der Meisterin) wurde institutionalisiert z.B. in Form des Zölibats in der katholischen Kirche, was mitunter (oder auch öfter?) das Gegenteil dessen bewirken konnte, was ursprünglich damit verbunden war.

(Ich bitte um Nachsicht: ich hatte diese Zeilen schon geschrieben lange, bevor die eklatanten Missbräuche in der katholischen Kirche publik gemacht wurden).

Besonders die gläubigen Anhänger (die sich auf eine Rolle als Priester etc, vorbereiteten) konnte es in schwerste Konflikte stürzen oder zu „Fehlritten“ führen, die dem Gebot der Reinheit und Keuschheit Hohn sprachen und langsam und schleichend den eigenen Glauben vergifteten. Was sollte ein Priester nach einem „Fehltritt“ machen? Er konnte sich nur noch als unwürdig und mangelhaft betrachten und Gott um Vergebung bitten. Bis er erkennen musste, dass er auch weiterhin strauchelte, wenn nicht in Taten, so doch zumindest in Gedanken.

So konnten sich die besten Vorsätze in schleichendes Gift wandeln („der Weg zur Hölle ist mit guten Vorsätzen gepflastert“) und wurden in Form aufgestellter Regeln zu einem gottgefälligen Leben zum Instrument der

Unterdrückung für die Diener der Kirche und über sie auch für die Bevölkerung. Die Gemeinschaft kontrollierte und kontrolliert bis heute die Einhaltung der Regeln und sanktioniert jede Abweichung.

In Indien kann man historische Tempel-Anlagen mit Abbildungen von sexuell freizügigen Handlungen sehen (in Khajuraho), die zeigen, dass es auch Religionen gegeben hat, die anders mit der Sexualität umgegangen sind (auch diese haben übrigens das Innere der Tempel „rein“ gelassen und nur außen die sexuellen Handlungen dargestellt). Auch der Tantrismus (rotes Tantra) zeigt, dass es Wege der Erleuchtung mit der Sexualität gibt.

Aber man muss zugleich sehen, dass trotz dieser Beispiele aus Indien gerade in der indischen Normalgesellschaft starke Regeln zur Unterdrückung der Sexualität wirksam geworden sind. Die Berichte aus dem Jahr 2013 über schlimmste Vergewaltigungen in Indien verwundern deshalb leider nicht. Osho war mit der Freigabe der Sexualität (also der Erlaubnis zur Sexualität für seine Anhänger/innen) nicht nur im Westen, sondern auch in der indischen Gesellschaft ein Abweichler.

Ich glaube nicht, dass man zu einer Sublimation der Sexualität gelangen kann, wenn man sie vorher ein Leben lang zu unterdrücken versucht hat und sie nicht gelebt hat. Wie will ich etwas durchsteigen und zu etwas „Höheren“ entwickeln, das ich gar nicht kenne? Das Zölibat ist für mich nicht der richtige Weg.

Eines scheint mir klar zu sein: die Sexualität ist ein bejahendes großartiges Geschenk an die Menschen, hinter dem die reine Liebe und die Überwindung von Unterschieden und Grenzen leuchtet.

Sexualität heute

Ich möchte dabei die Schwierigkeiten im Umgang mit ungezügelter Sexualität nicht verniedlichen oder umschiffen. Tatsächlich ist das Thema „Sexualität“ komplex, kontrovers, belastet und immer individuell. Die heutige Generation wächst auf mit dem offenen Zugang zu sexuellen Darstellungen im Internet, die alle diesbezüglichen Wünsche und Möglichkeiten erfüllen oder auch in den Schatten stellen. Es gibt keine Abart, die nicht verfilmt worden wäre. Das Spektrum ist uferlos und entspricht der menschlichen Phantasie, den menschlichen Abgründen, den menschlichen Bedürfnissen in ihrer gesamten Vielfalt.

Ich stamme aus einer Generation, die in ihrer Erziehung ziemlich sexualfeindlich gewesen ist. Sex war tabu.

Es gab in meiner Generation zaghafte Versuche mit barbusigen Modellen in Katalogen, Aufklärungsfilme von Oswald Kolle und Aufklärung im Jugendmagazin „bravo“.

Wie weit ist das von heutigen Darstellungen in der Werbung und im Internet entfernt. Die nachwachsende Generation der heute 20 Jährigen kennt (bzw. kann sie kennen) alle Ausschweifungen der Sexualität aus dem Internet – und hält sie für normal (und lebt sie gegebenenfalls nach). Als Generation unterscheidet sich dies gewaltig von meiner Generation. Natürlich ist dies auch für meine, die ältere Generation eine Herausforderung.

Wir schwanken zwischen Begierde, natürlicher Sexualität und Scham und Verurteilung.

Das wird für manche zu einer Herausforderung. Es gibt aber wohl keine allgemeingültige Lösung dafür, weil die Sexualität jeweils individuell unterschiedlich durchlebt wird und durchlebt werden muss.

Die Lösung der meisten Religionen in Bezug auf die Sexualität – nämlich der erhobene Zeigefinger, die Sexualfeindlichkeit, das Verbot bzw. die Gängelung in Erlaubtes und Nicht-Erlaubtes - ist keine Lösung. Ich sehe eine Menge Gefahren in der hemmungslosen Praktizierung und öffentlichen Darstellung jeder Möglichkeit von sexueller Obsession, aber ich glaube auch, dass jede/r seine eigene Entwicklung verfolgen muss. Ich helfe mir (und der nachfolgenden Generation) nicht, wenn ich immer alles verbiete, was gefährlich werden könnte (*siehe hierzu meinen Beitrag zu „Du bist richtig so, wie du bist“ weiter unten*).

Sexualität in der Beziehung – der Erwartungsdruck

Vielleicht ergibt sich aus dem freizügigeren Umgang mit erotischen Inhalten in unserer Zeit für viele ein Problem in der Partnerschaft bzw. insgesamt im Umgang mit dem anderen Geschlecht: das ist z.B. der hohe Erwartungsdruck an das, was im Bett geschehen soll. Besonders, wenn Partnerschaften in die Jahre kommen, zeigt sich ein Nachlassen der Sexualität und ein Veröden des Verlangens, verbunden mit Monotonie und Phantasielosigkeit in der Sexualität. Die wird dann verlagert und verdrängt in Phantasien, bei denen andere Sexualpartner

eine große Rolle spielen. So liegen dann beim Sex häufig nicht 2 Menschen im Bett, sondern 4, weil SIE in sich das Bild einer innigen Umarmung mit ihrem Idol im Kopf hat und ER an die gerade im TV gesehene Schauspielerin oder den letzten Sex-Film denkt.

In der Phase des Kennenlernens und der anfänglichen Verliebtheit kommt der Himmel auf Erden wie von selbst.

Wenn dann die Beziehung in die Jahre gekommen ist, halten wir die Erwartung an diese erste Phase aufrecht und wünschen uns, dass es wieder so wäre, aber es ist nicht so.

Beruflicher und familiärer Druck beeinträchtigen unsere Sexualität und häufig fehlt es schon allein an der notwendigen Zeit. Wenn dann endlich die Gelegenheit zum Austausch von Zärtlichkeiten und zum Sex gegeben ist, dann versuchen wir, alle Erwartungen in dieses kurze Zeitfenster zu pressen – und das geht dann immer öfter schief.

Sexualität muss gelernt werden – ebenso, wie eine Beziehung gelernt werden muss.

Dabei ist es wichtig, sich auszutauschen und den Druck herauszunehmen. ER muss SIE nicht leistungsstark zum Orgasmus bringen und SIE muss sich nicht verbiegen, und ihre Bedürfnisse unterdrücken, um IHN zu halten oder die Beziehung zu retten.

Entschleunigung ist angesagt und das Entdecken der Erotik in einfachen Berührungen und Liebkosungen, dem Streicheln am und mit dem ganzen Körper, dem Zusammenliegen und sich spüren und vielen anderen Möglichkeiten.

Oft fällt es den Beteiligten schwer, über das zu sprechen, was sie mögen oder was sie sich in ihrer Phantasie vorstellen. Die Entdeckung und Erforschung des anderen Geschlechts erfordert Offenheit, Mut zum Risiko, Phantasie und Wertschätzung.

Das Ausleben von Sexualität und das Auffrischen des sexuellen Lustempfindens lässt sich lernen.

Es gibt Ratgeber und Begleiter dazu.

Sexualität in der Tiefe

Zum Schluss möchte ich das, was ich zur Sexualität für wichtig erachte, noch in einen größeren Zusammenhang stellen. Abweichend von der mir selbst auferlegten Regel, möglichst keine direkten Zitate zu nutzen, möchte ich doch Patricia Pfister in zwei sog. „Channellings“ zu Wort

kommen lassen (Channellings sind Durchsagen der geistigen Welt mittels eines sog. Mediums). Ich kommentiere diese Zitate nicht, denn das würde zu weit führen und manches in dem Folgenden setzt auch eine gewisse Kenntnis voraus, die ich hier nicht vermitteln möchte (z.B. die Bedeutung von Chakren oder die Bedeutung der Kundalini-Kraft etc). Aber ich glaube doch, dass diese Zitate es ermöglichen, zu erkennen, dass sich mit der Sexualität ein weites Feld ergibt, um das sich viele auf dem Weg zur Selbstfindung und zu weiterer Erkenntnis an hohe Anforderungen gewagt und in vielfältige Zusammenhänge begeben haben. Man muss die Texte nicht im Einzelnen verstehen und man muss ihnen auch nicht inhaltlich folgen, aber sie vermitteln doch eine Ahnung von der Tiefe und der Vielfalt der Zusammenhänge. Hier wird nicht von „Otto-Normal-Verbrauchern“ gesprochen (auch wenn die Potenziale in jedem angelegt sind), sondern von Menschen, die sich auf den Weg gemacht haben mit dem Ziel der eigenen „Erleuchtung“ oder die schon Stufen der Erleuchtung erreicht haben:

I.

(...) „In vielen Lehren bekommt man zu hören, dass es gefährlich ist, die Sexualität nach außen zu geben (also auszuleben- E.P.) , während die inneren Prozesse ablaufen, und sie auch gar nicht mehr gebraucht wird, wenn die Menschen in die Einheit gehen, denn die Sexualität ist der Versuch auf der Körperebene, in die Einheit zu gelangen.

Da dies jedoch nur auf der körperlichen Ebene versucht wird, bleiben die Menschen oft leer und traurig nach dem Akt zurück. Die Spiritualisierung führt nun oft zu Ekstase auf dem geistigen Gebiet, und so fällt das Bedürfnis der körperlichen Ekstase oft fort. Die Erleuchteten der alten Energie brauchten dies wirklich nicht mehr, weil sie ganz zufrieden in der göttlichen Einheit ruhten. Sie hatten ihr Ziel erreicht. Sie bleiben aber oft nicht mehr sehr lange, und hier ist nun ein entscheidender Unterschied zu der heutigen Zeit: wer sich auf den Erleuchtungspfad begibt und sich entscheidet hier zu bleiben, um das goldene Zeitalter mit aufzubauen, steht vor der Herausforderung, das Muster, dass Sexualität und Spiritualität sich ausschließen, abzubauen und einen neuen Weg für sich zu finden. Der neue Weg geht dahin, dass man sich klärt, seine einzelnen Lichtkörper in ausreichender Stärke aufbaut, so dass der Trieb wieder erwachen darf, ohne dass eine Gefährdung existiert. Der Unterschied zu vorher ist, dass man nicht mehr diesem Zwang unterliegt, sondern ihn wirklich kontrollieren und beherrschen gelernt hat. Der Trieb ist nun kein Trieb mehr, sondern ein bewusstes Einladen dieser Energie, um sich mit einem anderen Menschen zu vereinen. Man wird sich dafür automatisch jemanden herbeirufen, der ähnliche Prozesse durchlaufen hat, denn da

jede Vereinigung ein Austausch von Energien ist, ist es nicht mehr ratsam, sich die Themen anderer „aufzuladen“. Dies war in der alten Energie in Ordnung, da man hierdurch Gelegenheit bekam, sein Karma wieder abzubauen, aber dies gilt für die Neue Zeit nun nicht mehr.

Treffen also zwei Menschen aufeinander, die sich auf irgendeiner Ebene bereit erklärt haben, den körperlich-geistig-seelischen Orgasmus erleben zu wollen, ist unglaublich viel Vorarbeit dafür nötig, da beide in der Lage sein müssen, aus der Vereinigung wieder herauszutreten und ihre Individualität beizubehalten. Bisher gibt es noch niemanden (!), der dies kann. Bis zum Jahr 2012 wird es jedoch einige Paare geben, die dies leben und erleben können. Diese stehen jedoch vor dem schwersten spirituellen „Trip“, den man sich vorstellen kann, und ihre Prüfungen sind entsprechend heftig. Sie müssen alle vereinigten Chakren aufbauen und alle Felder in der Urstärke und darüber hinaus wieder aufgebaut haben. Besonders wichtig ist hier natürlich das Schöpferfeld, der orangefarbene Lichtkörper, weil sonst die Gefahr eines Ausbrennens bestehen kann. Diese Erfahrungen wurden von einigen Menschen in der Vergangenheit gemacht, weshalb Sexualität für sie in diesem Leben fast wie ein rotes Tuch sein kann, auch wenn sie noch nicht auf dem bewussten Weg sind. Ihre Sexualität ist daher oft eingeschränkt, von vielen Blockaden behindert. Diese abzubauen kostet enorm viel Kraft und Geduld und dauert Jahre!

Die Sexualität ganz allgemein ist bei den meisten Menschen nicht mehr als ein laues Lüftchen, auch wenn über die Medien andere Dinge verbreitet werden und die sexuelle Revolution hier schon einiges in Gang gesetzt hat. Die wahre Kraft im Schöpferfeld und in den beiden unteren Chakren (Wurzel-Chakra und Sakral-Chakra E.P.) ganz allgemein ist stark reduziert, denn hier liegt ja die Manifestationskraft, und wenn sich die jeder in voller Stärke zurückholt, kann das System, in dem ihr momentan lebt, nicht mehr weiter bestehen, denn es ist darauf aufgebaut, dass die Menschen sich schaffen lassen und nicht sich selbst erschaffen ... dieses werden sie jedoch wieder tun, und zwar auf allen Ebenen.“

Patricia Pfister KRYON (Weckruf der Menschheit) (S. 58)

II.

„Während der Sexualität erwacht die Ka-bildende Kraft – in Indien Kundalini genannt – für kurze Zeit zum Leben, schläft danach jedoch gleich wieder ein, und das ist einer der Gründe, warum viele Menschen nach dem sexuellen Akt traurig und leer zurückbleiben.

Sexualität zwischen erwachten Menschen nimmt eine Kraft und Form an, mit der man erst lernen muss umzugehen, weshalb hier über Äonen ein „Tabu“ herrschte, das nur unter Aufsicht eines weisen Lehrers aufgehoben werden durfte.

Über die Sexualität kann man in die Einheit Gottes gelangen, und das ist es, was ihr bei dem anderen Menschen sucht. Erwachte Menschen sind bereits in der Einheit und brauchen dazu die Sexualität nicht mehr. Wird sie dennoch ausgeübt, kann sie dich in ungeahnte Dimensionen „entführen“ oder deine Nerven verbrennen!

Die Weckung der Kundalini schickt die Sexualität schlafen!

Wenn die Schlangenkraft (das ist die Kundalini-Kraft – E.P.) erwacht, wird ein tiefgreifender Mutationsprozess in Gang gesetzt, für die alle Energie benötigt wird, die zur Verfügung steht. Die Sexualität schläft daher notwendigerweise ein. Das ist aber auch ein Schutz, sowohl für den Erwachenden, als auch für den Partner, denn die Energien, die im Körper eingelassen werden, werden immer hoch schwingender, und die Zellen müssen darauf trainiert werden, dieses zu ertragen. Solche Energien werden in den Anfangsphasen des Prozesses eventuell dem anderen beim sexuellen Akt übertragen, und wenn dieser nicht auch ein Erwachender ist, können ihm diese Energien gefährlich werden. Die Gefährdung ist eventuell sogar noch größer, wenn beide noch in der Sieben-Jahres-Prüfungsphase sind.

Über Tantra können diese Energien auch geweckt werden, wenn die Beteiligten jedoch nicht große Kontrolle über sich haben, ist ein Abgleiten in übermäßige Triebhaftigkeit möglich. Diese Erfahrung haben viele von euch schon gemacht und sich daher eine Zusatzsicherung eingebaut, die dieses zu verhindern hilft, so dass es durchaus sein kann, dass die Sexualität für einige Jahre „stillgelegt“ wird.

In vielen esoterischen Schulen wird gelehrt, dass die Sexualität ein Versuch des Menschen ist, wieder in die Einheit zu gelangen. Da dieses jedoch große Bewusstheit bei einem solchen Akt erfordert, bleibt man hinterher traurig und leer zurück, wenn diese Einheit nicht erreicht worden ist.

Geht man in den Bewusstwerdungsprozess - so wird auch gelehrt - ist man auf dem Weg nach Hause und benötigt die Sexualität nicht mehr. Das stimmt und stimmt nicht, denn solange die Menschen kein höheres Bewusstsein besitzen, können sie entweder den körperlichen Orgasmus erleben, oder, im Zuge der Bewusstwerdung, geistige Orgasmen. Es gibt jedoch auch noch den seelischen Orgasmus, der nur mit dem Seelenpartner möglich ist und den körperlichen und geistigen Orgasmus einschließt. Hierfür ist die Beherrschung starker Energieströme nötig und noch anderer Techniken, die es ermöglichen, sich nach der Vereinigung, die dann eine wirkliche Einheitserfahrung werden kann, wieder zu trennen.

Jeder muss für sich also gelernt haben, seinen ganzen Raum einzunehmen und auszufüllen, sich abzugrenzen, andererseits sich jedoch auch völlig hinzugeben und viele Dinge mehr. Dafür ist tatsächlich die Lehrzeit von sieben Jahren und mehr erforderlich, obwohl man in dieser eigentlich nichts Neues lernt, sondern das aus der Versenkung wieder empor holt, was man früher schon gelernt hat, was in dieser technisierten Zeit oft gar nicht so einfach ist und daher auch seine Zeit braucht.“

Patricia Pfister Nahutep (S. 65)

Vielleicht bekommst Du beim Lesen dieser Texte ein Gefühl oder eine Ahnung für die Weite und Tiefe des Themas Sexualität. Die Tempel in Khajuraho und die indischen Lehren zum Tantrismus legen nahe, dass es hier zum Teil um uraltes Wissen geht, das schon vor langer Zeit bekannt gewesen ist.

Aber zum Schluß dieses Kapitels möchte ich noch einmal auf die normale Ebene unseres Erlebens kommen.

Viele stellen sich im Zusammenhang mit ihrer Sexualität die Frage, was sie sich und ihrem Partner erlauben können und was sie nicht tolerieren, welche Grenzen sie ausloten wollen und ob sie dabei selbstbestimmt bleiben oder gesellschaftlichen Bewertungen unterliegen.

Ich glaube, dass im Sex und der Liebe (fast) alles erlaubt ist, was Dir Spaß macht. Es muss und darf Dir Freude bereiten. Das ist oft ein schmaler Grad. Denn eine Bewegung, eine Äußerung, ein Wimpernschlag kann die Stimmung sofort kippen lassen. Aber das musst Du und darfst Du ausprobieren.

Die eine wichtige Erkenntnis ist:

Du brauchst Dich nicht an gesellschaftliche Normen, Werte und Vorurteile halten, sondern kannst Dich als Mittelpunkt aller Werte sehen.

Die zweite wichtige Erkenntnis ist:

Handele immer auf Augenhöhe mit Deiner Partnerin/Deinem Partner/Deinen Partnern. Sei und bleibe auf Augenhöhe!

Das erlaubt viel, aber nicht alles.

Verletze nie Deine Würde oder die von anderen – auch und gerade, weil alles erlaubt ist.

Es ist eine Interaktion, also eine permanente Abstimmung zwischen Partnern darüber, was beiden Spaß und Freude bereitet.

Eine Augenhöhe zu Abhängigen kann es demnach nicht geben.

Erwachsene und Kinder sind nicht auf Augenhöhe. Erwachsene und Tiere sind nicht auf Augenhöhe.

6. Ist Glücklich-Sein lernbar?

Eine scheinbar komische Frage – oder nicht? Entweder bin ich glücklich und freue mich, oder ich bin es nicht. Das sind Seins- und Gefühlszustände, wobei die des Glücklich-Seins leider viel zu selten sind. Was soll denn da lernbar sein?

Wie soll ich denn glücklich zu sein, wenn ich dauernd genervt bin, wenn zu vieles auf mich einprasselt, zu viel von mir erwartet wird und zu viel schief geht? Da bin ich doch lieber realistisch und beginne meinen Tag als Morgenmuffel (mein Recht auf schlechte Laune ☺) oder doch zumindest mit einer ausreichenden Portion an Skepsis. Ich bin sogar eher defensiv eingestellt und beuge dem, was kommt vor: ich sage vorbeugend: „wenn es denn klappt“ und nicht „es wird sein“. Denn schief gehen kann ja alles.

Stimmt. Und doch gibt es Autoren, die behaupten dass Glücklich-Sein (und Zufriedenheit) erlernbar sind. Aber wie?

Auf den Zusammenhang zwischen meinen Gedanken, Gefühlen, Handlungen und dem, was ich schlussendlich bin, habe ich schon hingewiesen und brauche es nicht zu wiederholen (vgl. Kapitel 1 die Ausführungen zur These: „Wir ziehen an, was wir (im Unterbewusstsein) glauben oder befürchten oder mit einer starken Emotion belegen“). Natürlich ist dies die Brücke zum Erlernen des Glücklich-Seins. Dieser Zusammenhang ist uraltes Wissen. Das haben einige Menschen schon vor 3000 Jahren gewusst – z.B. die Essener. In einer Felsspalte am Toten Meer wurden Schriftrollen gefunden, die von den Essenern stammen.

Lassen wir sie kurz zu Wort kommen (nur der Beginn des Textes):

Mein Herz ist ein Garten, genannt Eden. Mein Garten ist fruchtbar und schöpferisch. Die Samen die in meinen Garten fallen, brauchen nur geringe Förderung, um zu blühen. Wie der Urgarten Eden kann er ein Segen oder ein Fluch sein. Ein ungepflegter Garten wird zu einem Dschungel, und kein Garten bringt mehr Wachstum hervor als der Garten meines Herzens und meines Gemütes.

Wenn Unkraut und Disteln gepflanzt werden, so sind sie es, die wachsen. Sie werden die Blumen meines Herzens, die Lebensfreude, ersticken und verderben.

Der Meister hat gesagt: "Wie der Mensch in seinem innersten Herzen denkt, so ist er." Was ich in meinem Garten gepflanzt habe, ist, was ich bin, oder besser gesagt, ist, was ich glaube zu sein, und alles, was ich je in meinem Leben erfahren werde, ist, was ich im Garten meines Herzens pflanze.

Wenn ich Samen des Schmerzes und der Zurücksetzung säe, so pflanze ich in meinen Garten die Überzeugung, ungeliebt zu sein, pflanze Dornen des Schmerzes und der Benachteiligung, - Selbstmitleid wird die Erfahrung meines Lebens sein.

Ich bin ein Gärtner. Mein Herz ist mein Garten. Man nennt es auch das Unbewusste oder das Unterbewusste. Ob Herz oder Gemüt mein Garten ist der Ort, wo ich Worte, Gedanken Überzeugungen und Ideen gepflanzt habe. Diese Samen sind lange gepflegt worden und haben als Früchte die Art und Weise erzeugt, wie ich die Welt sehe und erfahre...

Beachtlich, nicht wahr? Vor 3000 Jahren geschrieben!

Da steckt so etwas drin, dass ich sagen kann: ja, da ist etwas lernbar. Lernbar ist, meine Gedanken zu prüfen und zu steuern, ob sie einen fruchtbaren Boden zum Glücklich-Sein bilden oder nicht.

Aber kann man seine Gedanken steuern?

Das scheint die große Kunst zu sein. Es ist wohl möglich. Aber ich bin weit davon entfernt, zu behaupten, dass ich das könnte. Nur während ich hier sitze und schreibe, da steuere ich meine Gedanken schon.

Ich kann ja wohl kaum über das Glücklich-Sein schreiben, ohne an meine eigene Nase zu fassen. Bin ich mit all meinem Wissen und meiner Erfahrung glücklich geworden?

Ja! Aber nicht zu jeder Zeit und nicht in jedem Augenblick. Die Zufriedenheit hält sich die Waage mit Unzufriedenheit. Insgesamt bin ich zufriedener geworden. Es gibt mehr zufriedene Augenblicke. Aber es gibt auch eine Menge unzufriedener Augenblicke.

Der Wechsel zwischen Zufriedenheit und Unzufriedenheit muss sein, denn Glück und Zufriedenheit gibt es nicht ohne Unglück und Unzufriedenheit (vgl. mein Kapitel Das Eine, das Gegenteil und Beides zusammen). Es kann kein Glück geben ohne Schmerz und Unglück.

Wären wir Erleuchtete, indische Rishis oder Swamis, also solche Menschen, die auf dem Weg in ihr Innerstes sich schon in einem entwickelten, losgelösten Bewusstseinsstand befinden (oder auf dem Weg dahin sind), hätten wir eine Erfahrung oder Ahnung vom

dauerhaften Zustand der Glückseligkeit.

Die scheint es also zu geben und wir können sie erreichen.

Aber zurück zu uns Normalos:

Zufriedenheit oder Unzufriedenheit – da hängt ganz viel mit unseren Ansprüchen und Erwartungen zusammen. Meine Erwartungen werden nicht erfüllt – und schwups, bin ich unzufrieden.

Meine Erwartungen sind mächtig! Kann ich sie erkennen und kann ich darauf verzichten?

Dabei spielt es keine Rolle dass ich nicht weiß, ob das wirklich meine Erwartungen sind oder nicht viel mehr die Erwartungen meiner Mutter oder meines Vaters, die sich in mir gehalten und verselbständigt haben.

Fast immer erwarte ich Beachtung und Belohnung. Die kommt dann oft nicht und ich bin enttäuscht. Meine Erwartungen wurden nicht erfüllt. Ich bin unzufrieden.

Kann ich lernen, keine Erwartungen mehr zu haben oder meine Erwartungen so auszurichten, dass sie häufiger erfüllt werden?

Was hilft uns auf dem Weg zu mehr Zufriedenheit?

Einfache **Dankbarkeit** z.B. (dass ich lebe und hier auf der Welt bin z.B., oder dass ich mich spüren kann, dass ich meinem Atem folgen kann, dass ich die Natur erleben und spüren kann, dass ich zwar krank, aber doch irgendwie trotzdem auch gesund bin usw.), Dankbarkeit, die du dir bewusst machst und die damit verbunden **Demut** (nicht die kriecherische und klein machende Demut, sondern die Art von Demut, die mit Würde und Selbstbewusstheit verbunden ist und die dich als einen wichtigen aber kleinen Teil im Universum erkennt) und natürlich **Liebe** (zu allem was ist inkl. dir selbst, den anderen, den Tieren, Pflanzen, der Natur – alles als Teil einer großen Einheit) helfen dir dabei, dich für den Augenblick zufrieden zu fühlen.

Dankbarkeit, Demut und Liebe helfen dabei, die Erwartungen auf das auszurichten, was ist. Enttäuschungen nehmen dabei ab und Zufriedenheit nimmt zu und lassen dich/mich wachsen. Zwar richte ich mich auf das aus, was ist, aber dieses IST wird im Laufe der Zeit immer mehr.

Du kannst dir zusätzlich auch Momente in Erinnerung rufen, in denen du glücklich warst und dieses Gefühl bei dir speichern. Es gibt sogenannte „Peak-Momente“, Augenblicke, in denen du dich völlig eins gefühlt hast

mit dir und der Umwelt, aufgehoben und glücklich.

Speichere dir das ab als Trittstufen zum Glück. Es zeigt dir, dass Glück kein Fremdwort für dich ist. Dass es auch auf dich zutrifft und du glücklich sein kannst und darfst.

In Verbindung mit dem Ruhen-Lassen meiner Erwartungen, mit Dankbarkeit, Demut und Liebe, sowie dem Speichern meiner Glücks- und Peak-Momente bewege ich mich auf einer Bahn der Zufriedenheit und des Glücks und kann das aktivieren, wann immer ich es will.

Rückfälle (mein Recht auf schlechte Laune ☺) sind kein Hinderungsgrund, sondern normal.

Vergiss bei der Betrachtung deiner selbst, deines Grades der Zufriedenheit und deines Glücklich-Seins, also der Bilanz dessen, was du erwartest und erhoffst und dem, was du bekommst, nicht, dass du alles, was dir begegnet, anziehst, wie ein Magnet das Eisen.

Es gibt keine Zufälle.

Vielmehr gibt es ein universelles Gesetz, dass Gleiches das Gleiche anzieht. Du stehst in Resonanz mit dem Universum. Und da bekommst du, was du aussendest.

Das kommt dir vielleicht komisch vor, weil du denkst, dass du das bestimmt nicht gewünscht hast, was du jetzt auf dem Tisch deines Lebens hast – aber: wenn du dir täglich Sorgen um etwas machst, was du befürchtest und wo du auf keinen Fall willst, dass es eintreten soll, dann sendest du eine gewaltige und sehr intensive Energie aus (besonders mit Ängsten und Gefühlen, aber auch mit Gedanken), die sich auf das Thema deiner Befürchtungen konzentrieren.

Das Universum, kennt das Wort „nicht“ nicht. Es reagiert auf intensive Ausstrahlungen. So funktioniert das.

Und deshalb ist es nur logisch, wenn du bei deinem Weg ins Glück von Befürchtungen, Ängsten und Erwartungen umstellst auf Dankbarkeit, Demut und Liebe dann kann das Richtige den Weg zu dir finden.

Und noch etwas: Glücklich sein findet nicht in der Zukunft oder der Vergangenheit statt, sondern immer im Augenblick ...in der Gegenwart. Spüre einmal in Dich hinein und atme in Dein Herz. Alles o.k.?

7. Das Männliche und das Weibliche

"Als ich mich wirklich selbst zu lieben begann, da erkannte ich, dass mich mein Denken armselig und krank machen kann, als ich jedoch meine Herzenskräfte anforderte, bekam der Verstand einen wichtigen Partner, diese Verbindung nenne ich heute "Herzensweisheit"."

Charlie Chaplin

Dieser wunderbare Satz von Charlie Chaplin trifft den Kern dessen, worum es beim Weiblichen und Männlichen geht.

Seit Tausenden von Jahren haben männerdominierte Gesellschaften die Frauen unterdrückt. Die Männer hatten das Geld, die Macht und alle Rechte. Frauen galten über lange Zeit als Wesen, die etwas mehr als ein Tier waren, die aber keineswegs der Männlichen Überlegenheit würdig und ebenbürtig waren.

Ihre Funktion war es, Kinder zu gebären und dem Mann Lust zu bereiten.

Die Frauen bedienten sich im Gegenzug ihrer Weiblichkeit, um ihre Macht über die Männer zu missbrauchen.

Ganz langsam hat sich etwas geändert in den westlichen Gesellschaften der letzten 100-200 Jahre. Mutige Suffragetten begannen als Vorkämpferinnen der Frauenbewegung in England, für ihre Rechte und für ihr Wahlrecht am Anfang des 20. Jahrhunderts einzutreten, in einer Zeit als in der Gesellschaft noch immer der Glaube vorherrschte, dass Frauen nicht logisch denken könnten und ihnen höchstens sogenannte „Frauenberufe“ (Erzieherin, Lehrerin, Krankenschwester usw) geöffnet wurden, keinesfalls aber Männer-Domänen wie Juristerei, Ökonomie und alles, was mit der Industrialisierung und ihren Kernberufen zu tun hatte.

Bis ins letzte, 20. Jahrhundert kämpften Frauen um ihre Gleichberechtigung und selbst in den fortschrittlichsten Ländern ist auch heute z.B. eine geschlechtsneutrale gleiche Bezahlung von Männern und Frauen immer noch Zukunftsmusik und Frauen in Führungspositionen kommen zwar öfter vor, aber sie sind immer noch nicht entsprechend ihrem Anteil an der Gesellschaft vertreten.

Das Verhältnis der Geschlechter ist geprägt von Kampf, Unterdrückung, Verachtung und vor allem: Unverständnis.

Anstelle von gegenseitiger Achtung, Wertschätzung, Liebe und Ergänzung.

Frauen werden zu Emanzen und Männer zu Softies, bzw. zu orientierungslosen „Weicheiern“ und „Frauenverstehern“.

Wir übersehen dabei, dass jeder von uns in sich sowohl weibliche als auch männliche Anteile hat. Das Männliche ist tendenziell zielorientiert und umsetzungsstark, das weibliche ist kreativ und hervorbringend, erzeugend. Das eine geht nicht ohne das andere und erst aus beidem wird der Mensch vollständig. Und so, wie beides in jedem Menschen anzutreffen ist, gleich ob Mann oder Frau, so ist es nur natürlich, dass Männer sensibel, gefühlorientiert und intuitiv sein können und Frauen logisch, durchsetzungsstark und erfolgreich.

Wir können sehen, dass sich emanzipierte Frauen bis ins Ende des 20. Jahrhunderts gezwungen fühlten, bessere Männer sein zu müssen, wenn sie Anerkennung in der Gesellschaft erringen wollten. Das ist sehr schade, da sich die Stärke der Weiblichkeit so nicht leben ließ. „Typisch Mann!“ wurde zum Schlachtruf nicht nur der emanzipierten Frauen.

Auch die als „Softies“ verschrienen Männer konnten nicht sie selbst sein und wurden belächelt von beiden Geschlechtern.

Bei beiden fehlte etwas, was das Ruhen in sich selbst, das bewusste Leben der eigenen Geschlechtlichkeit und die Liebe zu sich selbst betrifft. Viele wirkten daher in gewisser Weise unecht und unfertig.

Jetzt ist eine Zeit und eine Generation gekommen, in der es ansteht, die das Weibliche und das Männliche in dir zu erkennen und zu leben und zu erfahren, dass beide zusammen gehören und dabei zu würdigen und zu achten, was der jeweils andere zu geben hat.

Dies geht über den Weg, den Chaplin als Herzensweisheit bezeichnet hat.

Wir sind eine Einheit aus Körper, Geist und Seele. Nur wenn alles zusammenkommt, können wir unser Ego nicht so groß werden lassen.

Wenn wir es zulassen, ganz wir selbst zu sein, und nicht zu kämpfen, werden wir an der Reaktion der anderen sehen, dass wir auf dem richtigen Weg sind.

“Wer kämpft, hat schon verloren“ – heißt es. Oder auch: „Es gibt keine Sieger!“

Wer meint, dass er sich überall verteidigen muss und dass Angriff die beste Verteidigung sei, wird hart und verliert damit seine Anziehungskraft auf andere.

Wer Liebe, Geborgenheit und das Ruhen in sich selbst ausstrahlt, wird eine Anziehung auf andere ausüben.

Nur so lässt sich die Kluft zwischen Männlich und Weiblich überwinden und Bereicherung und Frieden anstelle eines längst schon verlorenen Kampfes erreichen.

Die so lange missachtete, unterdrückte und geschundene Weiblichkeit in uns ist womöglich mit ihrem Erblühen die Hoffnung für eine bessere und friedliche Welt (auch und gerade in der islamischen Welt).

Bei all dem will ich nicht übergehen, dass Männer und Frauen – wie man gemeinhin sagt – von verschiedenen Sternen kommen.

Es gibt verschiedene Wahrnehmungsweisen, die tendenziell stärker beim anderen Geschlecht ausgeprägt sind immer in ihrer spezifischen Ausprägung. Das führt immer wieder zu Missverständnissen bzw.

Unverständnis zwischen Partnern, weil der/die eine spürt und fühlt und der/die andere nur auf das gesprochene Wort reagiert oder auf das zu erreichende Ziel fixiert ist.

Es ist aber genau diese Verschiedenheit, die sowohl eine ungeheure Anziehung ermöglicht wie aber auch Abstoßung, Verschiedenheit und Kampf.

Wir haben jetzt die Chance, im anderen Geschlecht einen Spiegel zu sehen, der uns verstehen und lieben lässt, was dem anderen zu eigen ist und was uns fehlt und uns mit unseren jeweiligen Stärken zu lieben und zu achten und zu fördern.

Das geht nur mit der Herzensweisheit und vielleicht auch mit dem Verständnis, dass der/die andere nicht nur für sich steht, sondern für Traditionen ihres Geschlechts und ihrer Familie und vielfach nicht anders kann als er/sie ist.

8. Du bist richtig so, wie du bist

Das Folgende ist einem Gespräch mit meiner schwer erkrankten Lebensgefährtin entnommen sowie der sich daran anschließenden Korrespondenz.

In dem Bemühen, auf die geistigen und seelischen Ursachen der Erkrankung zu stoßen und sie ins Bewusstsein zu holen, waren wir auf die eigene Unvollkommenheit und die eigenen Unzulänglichkeiten zu sprechen gekommen. Diese zeigen sich z.B. in unserer alltäglichen Berufswelt sehr schnell, indem wir uns überfordert fühlen, den an uns gesetzten Anforderungen gar nicht, schlecht oder nur mit Mühe nachkommen. Aber auch, wenn wir es gut schaffen, sind wir mitunter skeptisch und erschöpft, besonders wenn uns der eigene Perfektionismus im Wege steht.

Der Perfektionismus ist nicht bloß das Bemühen, seine Arbeit gut (perfekt) zu machen, sondern er setzt die Anforderungen an uns (und damit die Maßstäbe an uns und andere) hoch und führt auf die Dauer immer öfter zur inneren Auszehrung. „Perfekt macht klein“ heißt es, gemeint ist: eng(stirnig). Man kann nicht mehr „Fünfe gerade lassen“. Eigene Fehler müssen bis auf die fünfte Stelle hinter dem Komma korrigiert und ausgerichtet werden. Das schaffen wir in unserer schnelllebigen Zeit nicht mehr und der sog. Burnout wird oft nach einer Weile unausweichlich.

Oft übersehen wir dabei, dass es nicht nur unsere Umgebung ist, die Anforderungen stellt, sondern dass wir es selbst sind. Auch da, wo das nicht zutrifft, sind es aber wir selbst, die auf vorhandene Anforderungen (z.B. mit Stress) reagieren. Wir übersehen, dass wir selbst die Schöpfer unserer (inneren) Welt sind ... und wir unterschätzen den Einfluss, den dies auf unsere äußere Welt hat.

Vielleicht ist es sinnvoll, sich den folgenden Satz (und seine Varianten) vor zu sprechen:

Du bist richtig so, wie du bist

Ich bin richtig so, wie ich bin

Wir sind richtig so, wie wir sind

Viele reagieren skeptisch bis ablehnend auf diese Sätze. Das zu sich selbst zu sagen oder es gesagt zu bekommen, ist nur schwer anzunehmen. Wir kennen ja unsere Fehler und Unzulänglichkeiten und halten sie uns ständig vor. Zudem gibt es ja auch andere Menschen, die manche Dinge besser können als wir.

Wie können wir trotzdem diesen Sätzen Glauben schenken und ihnen die Kraft unseres Herzens verleihen?

Denn nur dann wirken sie ja. Wenn dir einer dieser Sätze helfen soll, dann muss er angenommen sein. Das gilt nicht nur für dich, sondern auch für den, der es dir sagt oder für deinen Partner/deine Partnerin.

Wie kann ich also diesen Satz annehmen und aus vollem Herzen bejahen, ohne dass mein Verstand Einwände geltend macht und Zweifel anmeldet?

Vielleicht hilft es, wenn man sich das Folgende verdeutlicht:

Es gibt dich nur so, wie du bist. Du bist einzigartig und einmalig. Im ganzen Universum gibt es dich nicht ein zweites Mal so wie du bist. Du kannst zwar unzufrieden mit dir sein und mit dir hadern, aber das ändert nichts. Schon der Versuch, sich anders zu denken als man ist, schlägt fehl. Wir sind einzigartig im Universum. Es gibt uns nur so, wie wir sind, mit allen Fehlern und Unzulänglichkeiten und natürlich mit allen unseren Potenzialen.

Du bist ein unverzichtbarer Bestandteil des Universums. Gäbe es dich nicht, würde etwas fehlen. Du bist gezeugt worden, entstanden und gewachsen. Das lässt sich nicht rückgängig machen.

Dem Universum sind deine kleinen Unzulänglichkeiten völlig schnuppe. Wichtig ist, dass du bist, nicht, wie du bist.

Du bist eine lebende Datenbank. Du bist selbst ein kleines Universum. Gefüllt mit Erlebnissen, Erfahrungen, Gefühlen, Emotionen. Das sind deine Potenziale und die gibt es so nur bei dir.

Wir sind Glücksfälle im Universum. Es würde etwas Entscheidendes fehlen, wenn wir nicht da wären. So jedenfalls scheint mir eine übergeordnete Sicht zu sein.

Das Universum liebt dich. Es liebt dich so, wie du bist.

Daraus folgt:

Ich bin!

... und so wie ich bin, bin ich richtig;

es geht nicht anders;

also sage ich "ja" zu mir,

aus voller Überzeugung und dann auch aus vollem Herzen.

Schwierig?

Dann lies den letzten Satz noch einmal
und noch einmal
und noch einmal ...

Übrigens: auch in der psychologischen Methode der Klopftechnik, wird dieser Satz angewandt. Hier wird der Verstand in Verbindung mit dem Klopfen energetischer Schlüsselpunkte im Körper durch den folgenden Aufbau des Satzes überzeugt:

„Auch wenn ich immer wieder unzulänglich bin (die Unzulänglichkeit benennen), liebe und achte ich mich doch so, wie ich bin.“

Wer es genauer wissen und ausprobieren will, der kann es leicht im Internet finden und vertiefen.

9. Das Eine, das Gegenteil und beides zusammen

Dieser Abschnitt behandelt etwas Methodisches. Er ist eher der Wissenschaftstheorie bzw. – kritik verbunden und hat mit unseren Erkenntnismöglichkeiten und auffälligen Unvereinbarkeiten und Widersprüchlichkeiten zu tun.

Unser Denken und unsere Wissenschaft ist dual. Etwas ist so und hat eine Eigenschaft, oder es ist nicht so und hat diese Eigenschaft nicht. Darauf beruht unsere Fähigkeit, die Welt zu erforschen und ihre Gesetzmäßigkeiten zu erkennen. Die analytische Philosophie kennt die folgenden 2 Beispiele:

Ich sehe einen Schwan und der ist weiß.

Alle Schwäne, die ich bisher gesehen habe, waren weiß.

also liegt die Schlussfolgerung nahe: alle Schwäne sind weiß.

Das gilt dann so lange, bis der erste schwarze Schwan gesehen wird.

Oder in Bezug auf die Erkenntnis von Ursache und Wirkung:

Ich gebe einer Kugel einen Stoß

Die Kugel rollt in die Richtung, die in der Verlängerung meines Stoßes liegt.

Der Stoß ist die Ursache für die Bewegung der Kugel.

Die Kraft des Stoßes beeinflusst die Länge der Bewegung der Kugel

Die Größe der Kugel beeinflusst die Länge der Bewegung der Kugel

Die Schiefe der Rollfläche beeinflusst die Länge der Bewegung und die Geschwindigkeit der Kugel u.s.w.

Unsere Erkenntnis von Gesetzmäßigkeiten beruht darauf, dass wir genau beobachten, Eigenschaften zuordnen und aus dem immer gleichen Zusammentreffen von Ereignissen unsere Schlussfolgerungen ziehen.

Wir denken und registrieren sozusagen schwarz / weiß. Etwas ist so, oder es ist nicht so. Dass etwas und sein Gegenteil zugleich gilt, gibt es nicht

- außer beim Menschen!

Beim Menschen werden die sog. Gesetzmäßigkeiten der Natur und ihre Kausalitäten außer Kraft gesetzt. Natürlich nicht in jeder Hinsicht (z.B.

nicht bei den biochemischen Vorgängen in unserem Körper). Aber bei vielem, was sein Verhalten, Denken, Fühlen und Empfinden angeht.

Wir stellen bei uns selbst fest, dass wir nicht geradlinig sind, dass wir uns nicht auf Festlegungen und Zuordnungen reduzieren lassen.

Wir sind z.B. friedlich, ausgeglichen und freundlich – aber das sind wir nicht immer. Wir kennen uns auch ganz anders: unausgeglichen, aggressiv und barsch. Wir können beides sogar zur gleichen Zeit sein. Wir sind widersprüchlich.

Man könnte auch positiv sagen: wir sind vielfältig.

Sogar die oben genannten biochemischen Vorgänge in unserem Körper können wir beeinflussen und ihre Kausalitäten außer Kraft setzen.

Die Quantenphysiker haben festgestellt, dass die Beobachtung das beobachtete Objekt beeinflusst. Damit werden die Einzelaussagen, die wir aufgrund unserer Beobachtung treffen und die wir zur Erkenntnis von Gesetzmäßigkeiten benötigen, fragwürdig. Zumindest sind sie nicht mehr so sicher, wie wir es geglaubt haben. Ursache und Wirkung scheinen innerhalb bestimmter Grenzen ihre Gültigkeit zu behalten, verlieren sie aber außerhalb des Rahmens (so, wie sich Parallelen bekanntermaßen in der Unendlichkeit schneiden – wer kann sich das denn vorstellen?).

Worauf ich hinaus will ist dieses: es scheint mir für uns und unsere Welt der normalere Zustand zu sein, dass wir widersprüchlich sind, als dass wir uns gesetzmäßig kausal verhalten.

Die gesetzmäßige Kausalität gilt nur für die Industrie, die Mechanik und vor allem für die digitalisierte Welt. In der digitalen Welt gibt es nur zwei Aggregat-Zustände: Ein und Aus bzw. 1 oder 0. Daraus lassen sich komplexe Welten und Abläufe erschaffen.

Das ist also schwarz und weiß und funktioniert sehr gut. Aber wir Menschen sind überwiegend nicht nur schwarz oder nur weiß, sondern beides zusammen.

Wir erleben, dass wir alle Aussagen, die wir treffen, auch ins Gegenteil verkehren können. Wir erkennen damit, dass wir nichts wirklich wissen (Sokrates).

Wir wissen nicht, was die Welt im Innersten zusammenhält.

Schon die alten griechischen Philosophen hatten sich die Frage gestellt, was realer ist: die Welt die wir wach erleben oder die Welt im Traum? Im Traum gibt es Abfolgen von Ereignissen und Situationen ohne jede Logik und Kausalität. Ist das die „wahre“ Welt?

Viele Autisten haben Fähigkeiten, die die Fähigkeiten eines „normalen“ Menschen weit übertreffen. Aber nur in einem eingeschränkten Bereich. Ist die Welt, wie sie Autisten wahrnehmen, realer als „unsere“ Welt?

Wir können offenbar nicht sagen, was die „wahre“ Welt ist und besonders schwierig sind Aussagen über uns Menschen selbst. Wir Menschen sind so, aber auch anders, beides zusammen und auch das Gegenteil davon. Vielleicht ist ja unser Verstand als Erkenntnis-Instrument unzulänglich bzw. nur in einem begrenzten Bereich effektiv und zuständig. Vielleicht gibt es ja auch andere Erkenntnis-Möglichkeiten? Z.B. Gefühl, Intuition, meditative Kontemplation usw.

Ich glaube, die Menschheit ist dabei, sich von den starren Ausrichtungen in der Wissenschaft wegzubewegen und Widersprüchlichkeiten und ganz neue oder auch alte Erfahrungswelten zuzulassen. Und das, während sie sich parallel stetig auf dem Weg des sog. wissenschaftlichen Fortschritts weiter fortbewegt.

Allerdings wächst auch die Einsicht, dass uns unser Erkenntnis-Fortschritt in sehr kurzer weltgeschichtlicher Zeit fast an den Kollaps des Planeten Erde und ihrer Bewohner gebracht hat. Insofern ist das Umdenken Pflicht.

10. Das Gute und das Böse

Gibt es das Gute und gibt es das Böse? Ja und Nein! Das gibt es und das gibt es nicht.

Es geht wie immer um verschiedene Ebenen und Aspekte.

Das Böse wird personifiziert in der Gestalt von Satan oder Teufel und das Gute wird personifiziert in der Gestalt von Gott. Damit verbunden sind in der christlichen Lehre die Konstruktionen von Himmel und Hölle. Der gute Mensch kommt in den Himmel, der schlechte Mensch kommt in die Hölle.

Ich persönlich glaube nicht an diese Vorstellung in ihrer einfachen Form. Ich glaube nicht, dass es ein Gericht gibt (auch kein jüngstes Gericht) und dass Gott am Ende des Lebens bzw. am jüngsten Tag zu Gericht sitzt und die einen ins Töpfchen und die anderen ins Kröpfchen gibt.

Ich glaube, dass Gott (oder besser: die Quelle, das Universum) dich liebt, grenzenlos und ohne Vorbehalte und nicht über dich zu Gericht sitzt.

Wenn du stirbst, ist es wie ein Fest, wie eine Heimkehr in die Familie. Wie bei jemanden, der für eine lange Zeit eine Weltreise gemacht hat und dabei vieles erlebt hat, Gutes und Schlechtes. Und nun kommt er heim und alle sind froh, dass er wieder da ist. Es passt nicht zu einem Gott als Quelle der Liebe und als Ursprung allen Seins, dass er (sie) nach Gut und Böse differenziert.

Das passt eher zur institutionalisierten Religion, zur Kirche, die mit Macht und Weltlichkeit ausgestattet ist. Das passt zu den Interessen von Herrschenden, nicht zum Inbegriff der Liebe schlechthin.

Wenn es die Hölle gibt, dann vor allem in unseren Köpfen. Eher passt für mich die Vorstellung vom Karma-Rad. Also die Wiederkehr in ein neues Leben, um Dinge zu lösen bzw. zu erledigen, die im vorherigen Leben nicht erledigt (entwickelt, gelernt) werden konnten. Das passt zu einem Konzept des Lernens, des Entwickelns, des sich immer weiter ausbreitenden Universums. Wir selbst (in unserer Essenz) sind es wahrscheinlich, die entscheiden, dass noch eine Runde auf dem

Karussell (noch ein Leben in der Welt) nötig ist, um auf die vorangegangenen Leben aufzubauen. Das macht Sinn und ist konzeptionell richtig und ist vereinbar mit einem Gott/Göttin (Ursprung, Quelle) der Liebe. Ich glaube, dass unser Dasein in der Welt einen Sinn hat und einem Plan folgt (der in gewisser Weise wahrscheinlich unser eigener Plan ist (unser Seelenplan) – ohne dass wir ihn bewusst kennen).

Das würde also auf dieser Ebene bedeuten:

es gibt nicht das Böse und das Gute, es gibt nicht den alttestamentarischen Gott und Satan so, wie es in der allgemeinen Vorstellung damit verbunden ist und es gibt auch nicht Himmel und Hölle.

Alles wird bestimmt und genährt von der Liebe als Entwicklungsenergie und der sich immer erweiternden Entwicklung und Entfaltung.

Ist Satan ein gefallener Engel? Ist Judas ein Verräter, der den Verrat aus Liebe beging (und die Silberlinge dann weggeworfen hat)?

Das passt zu einem Konstrukt der Welt, in der es einen Belzebub geben muss, weil die Welt dual ist und in ihr nur Gegensätze existieren können. In dieser Welt muss es offenbar dann einen Teufel bzw. Satan geben. Aber aus Liebe? Das wäre dann kein teuflischer Teufel oder satanischer Satan, sondern Teufel und Satan aus Liebe, weil es sie in dieser Welt geben muss und sich irgendeine Energie dafür bereit erklären muss, diesen Teil zu übernehmen. Dann ist der Teufel, bzw. Satan – ein Engel.

Es gibt keinen Frieden ohne Krieg. Das ist nicht denkbar. Es gibt nichts Gutes ohne das Böse. Das ist nicht denkbar.

(das heißt nicht, dass es keine friedlichen Zustände geben könnte oder gute Handlungen ohne das Gegenteil)

Es ist nur so: wenn es in der Welt nur Frieden gäbe ohne jeden Krieg, dann wäre dieser Zustand normal und bedürfte keiner Erwähnung und keiner Bezeichnung. In dem Augenblick, in dem ich anfangen, über den Frieden zu sprechen oder ihn als erstrebenswert zu bezeichnen, ist damit schon klar, dass es ihn nicht ohne das Gegenteil gibt. Das muss man sich verdeutlichen, wenn man darüber spekuliert, ob es das gibt oder nicht.

(Im Übrigen bin ich der Ansicht, dass wir uns auf unserer Ebene des Handelns und des Lebens in einer dualen Welt jetzt auf einem Kurs bewegen, der in eine friedliche Welt hineinführt. Allen anderslautenden Erscheinungen und Nachrichten zum Trotz)

Zurück zum Thema:

Satan, Gott, Himmel, Hölle – das gibt es also alles nicht. Jedenfalls nicht in der alttestamentarisch beeinflussten Vorstellung vieler Menschen.
Zugleich gilt aber: Das gibt es alles aber doch und zwar nur in unserer Welt, weil es in dieser Welt benötigt wird.

In der Not rufen wir alle (fast ohne Ausnahme) zu Gott und bitten um Hilfe. Aber an wen wenden wir uns da eigentlich? An die Quelle aller Liebe? An unser eigenes Höheres Selbst? An Engel oder aufgestiegene Meister?

Ich kann keine eindeutige Antwort geben, vermute aber, dass wir uns an die Instanz wenden, die uns betreut, also unser Höheres Selbst und die uns umgebende Engelsgruppe.

Wir sind noch in unserer Ent-Wicklung.

Wir sind täglich damit befasst, Entscheidungen zu treffen, ob wir uns so oder so verhalten sollen. Ob wir uns als gute oder schlechte Menschen bewähren sollen.

(noch einmal: das Ergebnis unserer Entscheidungen ist aus der Sicht Gottes (als der Quelle, des Universums) unerheblich und gleich gültig und raubt uns deren Liebe nicht)

Für uns ist es nicht unwichtig, wie wir uns entscheiden. Und für die Welt, in der wir leben, ist das auch nicht unwichtig.

Säe ich Hass oder Liebe? Rüste ich andere zum Kampf, schaffe ich Heere und überziehe die Welt mit Krieg – aus Angst um meine Sicherheit, meinen Reichtum, meine Macht? Beute ich unsere Ressourcen aus, bis es keine mehr gibt? Das alles ist ja nicht beliebig, sondern spielt eine große Rolle für uns und alle, die in dieser Welt leben und für unsere Kinder und Kindeskinde.

Weil das so wichtig ist, hat es immer schon eine große Rolle gespielt im Gedankengut der Menschen, in den Religionen und in der Philosophie und Politik.

Der Philosoph Immanuel Kant hat schon im 18. Jahrhundert die Formel gefunden, die sich als einzige ausdrücken lässt, wenn man einen unanfechtbaren moralischen Grundsatz in Worte fassen will. Er hat sie unter dem Begriff „Kategorischer Imperativ“ in das Gedankengut der

Welt eingeführt. Kant hat den kategorischen Imperativ in verschiedenen Formulierungen in seiner „Metaphysik der Sitten“ niedergelegt.

Die Formel lautet in etwa so:

Handele immer so, dass die Maxime deines Handelns (deines Willens) zum allgemeinen Gesetz erhoben werden kann

Kant selbst formuliert diesen Satz immer etwas philosophischer und differenzierter und damit für uns heute noch schwerer verständlich. Die Maxime ist die in Worte gefasste Grundmotivation meines Handelns. Wenn ich also einem Bettler etwas gebe, könnte die Maxime z.B. so formuliert werden: „Sei mildtätig und barmherzig, wann immer du kannst!“

Die Formel ist gut. Sie hat nur den Haken, das sich jeder darin finden kann. Auch Hitler hätte aus seiner Sicht vermutlich behauptet, sich an den Kategorischen Imperativ gehalten zu haben. Man würde ihn widerlegen können, aber diese eher philosophische Diskussion möchte ich nicht führen.

Für uns kann sich jeder diese Formel zur persönlichen Richtschnur nehmen. Sie ist als Gebot formuliert. Im Volksmund gibt es eine volkstümliche Formel, die das Gleiche als Verbot ausdrückt:

Was du nicht willst, das man dir tu, das füg auch keinem ander'n zu.

Alle Religionen haben sich damit befasst, wie du dich verhalten sollst und was du tun sollst und was du vermeiden sollst.

Weil wir das schnell vergessen, bzw. nicht (mehr) wissen, möchte ich es hier für das Christentum, den Buddhismus und den Hinduismus in Erinnerung rufen bzw. darstellen. Es gibt Ähnlichkeiten, aber auch einige Verschiebungen. Ich rede von den sog. 7 Todsünden (Christentum) bzw. 6 Feinden (Hinduismus) oder den 3 Geistesgiften (Buddhismus)

Die 6 Feinde im Hinduismus sind:

weltliche **Begierden** (*kama*)

Gier, Geiz (*lobha*),

Zorn (*krodha*),

Hochmut (*mada*)

Eifersucht und Neid (*matsarya*)

Verblendung, geistige Dunkelheit (*moha*)

Die 7 Todsünden im katholischen Christentum sind:

Wollust (*Luxuria*, auch: Ausschweifung, Genusssucht, Begehren)

Völlerei (*Gula*, auch: Gefräßigkeit, Maßlosigkeit, Selbstsucht)

Geiz (*Avaritia*, auch: **Habgier**)

Zorn (*Ira*, auch: Wut, Rachsucht)

Hochmut (*Superbia*, auch: Eitelkeit, Übermut)

Neid (*Invidia*, auch: Eifersucht, Missgunst)

Faulheit (*Acedia*, auch: Feigheit, Ignoranz, Trägheit des Herzens)

Die 3 Geistesgifte im Buddhismus sind:

Gier (*pali lobha*, *tib. 'dod chags*, auch Sucht, Begierde)

Heilsam wirken Großzügigkeit (*kosala*) und Mildtätigkeit (*dāna*).

Hass (*pali dosa*, *skt. dvesa*, auch Zorn, Aggression)

Heilsam wirkt Güte (*metta*).

Verblendung, Unwissenheit (*moha*, *skt. avidya*) (Grundursache für alles erfahrene Leid)

Heilsam wirkt Weisheit (*pañña*)

Das Christentum ist die einzige Religion unter den Genannten, die Faulheit zu einer der 7 Todsünden zählt und die die Begierden so stark betont, dass sie gleich 2 Todsünden daraus macht (Wollust und Völlerei). Dagegen erwähnen die Christen die Unwissenheit und die

Verblendung gar nicht, welche jedoch im Buddhismus als Grundursachen für alles Leid angesehen werden und welche auch im Hinduismus als geistige Dunkelheit vorkommt.

Mir scheint, dass das Christentum sehr eng und machtorientiert vorgeht.

Es ist (wie Max Weber in seinem Buch zur protestantischen Ethik aufzeigt) die ideale Religion für einen aufstrebenden Kapitalismus:

Sei fleißig (ora et labora), enthaltsam und unwissend.

Das ist unsere Religion, die unserer Gesellschaft zugrunde liegt und die Generationen vor uns mit der Muttermilch eingesogen haben.

Ich muss sagen: der Buddhismus gefällt mir am besten. Besonders, dass die Unwissenheit (also auch das Nicht-Sehen-Wollen und Nicht-Wissen-Wollen als Grund-Übel angesehen wird, als Geistesgift (*schon der Begriff des Geistesgiftes klingt besser als der der Sünde*), ein Gift, welches das Bewusstsein daran hindert, sich zu entwickeln.

Bei all dem muss ich aber auch noch kritische Anmerkungen machen, die ich für wichtig halte:

Du kannst dir diese Geistesgifte, Todsünden oder Feinde ansehen und in dich gehen und fragen, was davon für dich relevant ist in dem Sinne, das es dich hindert zu wachsen und in deine Kraft und Größe zu kommen.

Es steckt aber besonders in den Todsünden und Feinden auch etwas, was ich nicht teilen und akzeptieren möchte:

Ausnahmslos alle Menschen haben etwas mit diesen Todsünden, Feinden oder Geistesgiften zu tun!

Es kann also niemanden geben, der sich hier nicht betroffen fühlt.

Bei den Predigten über die Todsünden (Feinde, Geistesgifte) wirst du automatisch klein gemacht. Die ganze Menschheit wird klein gemacht. In der christlichen Auslegung wirst du zum immerwährenden Sünder. Und das halte ich für gefährlich.

Wie wir gesehen haben, ist es für die eigene Entwicklung wichtig, sich mit seinen Fehlern anzunehmen und zu lieben.

Hier wird aber das Gegenteil erzeugt, nach dem Motto:

“Du bist ein Sünder, gehe in dich und tue Buße.“

Darum kann es aber nicht gehen.

Sinnvoll ist nur, dass man diese Bedürfnisse und ihre Ausprägungen bei sich selbst daraufhin anschaut, ob sie zu etwas Zwanghaftem und übermäßig Bestimmenden geworden sind, das dich daran hindert, dich zu entwickeln und zu wachsen.

Dann macht es Sinn, wenn du dich auf das ausrichtest, was in diesem Fall als heilsam gilt. Im Buddhismus ist dies in der obigen Darstellung schon angegeben in Form von Mildtätigkeit bzw. Großzügigkeit, Güte und Weisheit.

Dankbarkeit wäre auch noch zu ergänzen und (mutige) Demut.

Großzügigkeit nicht nur im materiellen Sinn, sondern auch im geistigen Sinn gegen Neid und Eifersucht, Mildtätigkeit auch im Sinne von Barmherzigkeit. Das hilft vom Klein (gemacht) werden zum Groß und Weit werden. Letztlich auch Weise.

Und großzügig musst du vor allem immer wieder mit dir selbst sein, mit deinem täglichen Scheitern, deinen Wünschen und Hoffnungen und deinen Verstrickungen.

Also zurück zur Ausgangsfrage: gibt es das Gute und das Böse?

Ja, das gibt es. In uns (und um uns). Aber es ist nicht schlimm – nicht aus einer göttlichen, erleuchteten Perspektive. Es ist!

In unserer dualen Welt spielt die Dunkelheit durchaus eine große Rolle und wir müssen uns entscheiden, wo wir stehen wollen:

bei der Macht, dem Hochmut, dem Dünkel, der Arroganz, der Habgier oder der Brutalität?

Oder entscheiden wir uns gegen den Hochmut und für die Demut, für die Selbstentwicklung, die Selbstermächtigung und die Liebe?

Liebe, Licht und Lachen sind die Attribute einer Entwicklung zur Selbstermächtigung.

Wir sind Kinder mit der Freude am Entdecken und Ausprobieren und wir wollen wachsen.

Wir sind auf dem Weg.

11.

Die Paarbeziehung

Wie kann die Paarbeziehung gelingen?

Das ist eine so schwierige und fundamentale Frage wie die Suche nach dem Glück oder nach dem Stein der Weisen.

Trotz allen Scheiterns bleibt doch die Hoffnung unausrottbar, dass es den EINEN oder die EINE gibt, die uns glücklich macht und die wir nur finden müssen.

Die Erfahrung ist dagegen ernüchternd und zeigt etwas anderes: nach einem Honeymoon zu Beginn der Beziehung mit Schmetterlingen im Bauch und unendlichem Verlangen nacheinander folgt irgendwann später häufig die Ernüchterung. Wieviele langjährig verbundene Paare kennen wir, die sich nur noch angiften, die ihre Partner lächerlich machen, die fremd gehen, die nur noch aus Bequemlichkeit und Gewohnheit zusammen sind oder wegen der Kinder, wegen der gemeinsamen Wohn- und Lebenssituation, wegen des Hundes, wegen des Geldes usw.

Wie kann das alles geschehen, obwohl wir es nicht wollen? Warum verletzen wir mit Vorliebe diejenigen, die wir lieben? Was passiert da und wie lässt es sich ändern?

Zum Glück gibt es ja auch Paarbeziehungen, die gelungen sind und an denen wir uns ausrichten können. Was läuft da anders?

Eines vorweg: es gibt keine goldenen Regeln für den Königsweg, die wir nur beachten müssen und schon klappt alles. Das ist eine Illusion. Vielleicht gibt es aber einige Hinweise, Einsichten und Erfahrungen, die es uns besser verstehen lassen, was jeweils passiert und wie wir manche Klippen vielleicht umschiffen können. Das „vielleicht“ ist hier eingefügt, weil wir ja doch alle Individuen sind, die auf ihrem Lebensweg ihr ganz eigenen Erfahrungen machen wollen, die uns keiner abnehmen kann.

Einige Themen scheinen mir wichtig zu sein für das Verständnis untereinander:

- richtiges Zuhören und miteinander Reden
- meine Erwartungen steuern / die Überwindung der Sprachlosigkeit
- das Verständnis des Gesamtzusammenhangs: Seelenplan, Eltern, Familie, Lernfelder
- Dankbarkeit und Wertschätzung
- erfüllte Sexualität und Zärtlichkeit

Ganz sicher gibt es noch mehr zu sagen, aber immerhin ist mit diesen Themen schon ein Anfang gemacht.

Richtiges Zuhören und miteinander Reden

Das mit dem Zuhören ist nicht nur eine Sache der Paarbeziehung, sondern gilt für Beziehungen allgemein.

Hören wir überhaupt zu? Oder tun wir nur so?

Das Zuhören und miteinander Reden ist ein Austausch zwischen Sendern und Empfängern in wechselseitigem Ablauf.

Dabei gibt es verschiedene Formen:

1. Es gibt eine oberflächliche Form des Zuhörens, bei der ich gar nicht auf den anderen eingehen will, sondern in meiner Gedanken-Welt bleibe und nur auf Stichwörter warte, um mich einzuklinken und etwas von mir zu geben, was mir dazu einfällt bzw. was ich erlebt habe. Hier geht es nicht um das Zuhören als Austausch, sondern darum, sich selbst zu präsentieren und zu produzieren. Wenn ich zuhören will, muss ich schon das erfassen, was der/die andere mir sagen will.

2. Das objektbezogene Zuhören: ich höre dabei zu und versuche, den Sinn des Gesagten richtig zu erfassen und angemessen darauf einzugehen (durch Schweigen oder Reden - nur zuzuhören ist manchmal mehr, als darüber zu reden). Diese Form ähnelt am ehesten dem Lesen eines Briefes und dem Formulieren eines Antwortschreibens. Man ist ganz beim gesprochenen Wort (und reagiert darauf). Das ist schon o.k. hat aber den Nachteil, dass wir öfter das nicht richtig ausdrücken können, was wir meinen. Wenn dann der Partner nur auf das Gesagte reagiert und nicht auf das Gemeinte, dann fühlen beide sich nicht verstanden.

3. Das emphatische Zuhören: hier bemühe ich mich darum, zwischen den Zeilen zu lesen, also das zu erfassen, was mir mein Partner eigentlich vermitteln will. Das erfordert Einfühlungsvermögen und eine intuitive Erfassung der Situation. Hier kann ich auch intervenieren und nachfragen (Was ist los bei dir? Warum bist du so verstört? Was brauchst du von mir?) Wenn ich z.B. schon eine längere Zeit den Austausch von Zärtlichkeiten mit meinem Partner/meiner Partnerin vermisste oder wenn ich z.B. genervt von der Arbeit komme, dann fange ich an, alles zu kritisieren, was mir nicht gefällt, aber in Wahrheit will ich nur einmal in den Arm genommen und gehalten werden. Wenn ich als Partner dann erkläre, warum das eine nicht gemacht wurde und das andere anders als erwartet gemacht worden ist, gehe ich am eigentlichen Bedürfnis vorbei und das wäre in diesem Beispiel: sich in den Arm nehmen und eine Weile still halten.

Wenn ich mich dem nähern will, hilft vielleicht die Vorstellung, wie wir auch ohne Worte miteinander kommunizieren können. Besitzer von Haustieren wie z.B. Hunden, Katzen, Pferden usw. kennen das sehr gut: die Kommunikation mit den Tieren funktioniert auch ohne Worte. Es gibt andere Möglichkeiten, sich auszudrücken und sich zu verstehen. Es geht dabei immer um das richtige Verständnis des Anderen und das muss ich/kann ich erlernen.

Ein Beispiel für das unterschiedliche Verstehen zwischen Mann und Frau ist auch das folgende (wobei dies natürlich idealtypisch überspitzt ist – wie bei allen Beispielen): viele Frauen brauchen den Austausch (z.B. mit ihrer besten Freundin), wenn sie ein Problem haben. Sie können dann besser mit dem Problem umgehen. Oft geht es dabei noch gar nicht um die Lösung des Problems, sondern bereits der Austausch hilft. Bei vielen Männern ist das nicht so. Sie ziehen sich zurück, brauchen ihre Ruhe, ihre Höhle, um über das Problem nachzudenken und es zu lösen. Wenn wir uns ein Paar vorstellen, das so konditioniert ist, wie ich es hier beschrieben habe, wie verhält sich dann die Frau, wenn sie spürt, dass ihr Mann ein Problem hat? Sie bietet sich als Partnerin an und versucht, ihn zu bewegen, darüber zu reden. Sie denkt „warum redet er nicht mit mir? – ich sehe doch, dass er ein Problem hat und ich will ihm dabei helfen.“ Er reagiert mürrisch darauf und denkt „Kann sie mich nicht mal einen Augenblick in Ruhe lassen? Sieht sie nicht, dass ich ein Problem habe und meine Ruhe brauche, um es zu lösen?“. Das gleiche natürlich

umgekehrt, wenn sie ein Problem hat und auf seine Ansprache wartet, während er sie möglichst in Ruhe lässt, weil er merkt, dass sie ein Problem hat. Die unterschiedlichen Welten, aus denen wir kommen, spielen also eine große Rolle im Umgang miteinander und das gehört mit zu den Lernfeldern jeder Beziehung.

Nun kann ich zwar bereit sein, meinem Partner/meiner Partnerin zuzuhören, aber nicht jede Situation im Alltag ist auch gleichermaßen dafür geeignet. Natürlich entscheide ich, ob ich überhaupt bereit bin für ein Gespräch oder nicht. Schließlich bin ich nicht zu jeder Zeit bereit, mich auf ein Gespräch einzulassen oder mich von Permanent-Rednern nonstop berieseln zu lassen.

Damit bin ich bei einer wichtigen Voraussetzung für fast jedes Gespräch bzw. fast jeden Informationsaustausch: für einen wirklichen Austausch ist es wichtig, sich der Aufmerksamkeit des Partners zu versichern. Oft kann es nötig sein, dies auch einzugrenzen: „Ich möchte mal eine Viertelstunde mit dir reden. Ist das in Ordnung?“ Die Eingrenzung muss dann auch unbedingt eingehalten werden, weil nur so gegenseitiges Vertrauen gebildet werden kann.

Ich habe zwei gegensätzliche Erfahrungen mit Gesprächssituationen gemacht: die eine Situation ist, dass Mann/Frau zum/r Partner/in spricht, während der/die andere völlig beschäftigt ist mit etwas anderem. Das ist keine gute Ausgangslage für eine Kommunikation. Es kommt auch vor, dass man spricht und dabei vom Partner wegläuft, weil man gerade mit etwas beschäftigt ist (Tisch decken, Tür öffnen ...). Da will man den Partner dann gar nicht wirklich erreichen, kann aber bei Konflikten später darauf pochen, dass man es ja gesagt habe und der/die andere mal wieder nicht zugehört hat. Hier ist es also wichtig, sich der Aufmerksamkeit des anderen wirklich zu versichern.

Meine 2. (entgegengesetzte) Erfahrung bezieht sich darauf, dass „jeder Augenblick der Richtige ist“. Besonders bei schwierigen oder belastenden Gesprächen („Sag mal, gehst du eigentlich fremd?“ „Du bist doch nicht etwa schwanger?“) wünscht sich einer der Partner oft eine andere Situation für das Gespräch und weicht dann aus, weil er überrascht davon ist, sich nicht darauf einstellen konnte oder es besonders vorbereiten wollte.

Meine Erfahrung ist bei solchen Themen abweichend von dem vorher Gesagten, dass es keine optimalen Situationen gibt. Der Zeitpunkt ist fast immer ungelegen, aber es ist wichtig, dann nicht zu kneifen, sondern das Gespräch zu führen unter Inkaufnahme der Konsequenzen. Jede Situation ist hier die richtige.

Damit wir uns in einer Partnerschaft nicht über lange Zeiträume auseinander leben, erscheint es mir insgesamt wichtig zu sein, auf Zeiten der Gemeinsamkeit und des Austauschs zu achten und sie zu organisieren.

Wie oft gehen Beziehungen auseinander, sobald die Kinder groß geworden sind oder das gemeinsame Haus endlich fertig gebaut ist? Oder wie oft wird der ersehnte gemeinsame Urlaub zum Albtraum? Da haben sich die Partner oft jahrelang gemüht und angestrengt und dabei so viel auf sich genommen, dass sie sich völlig aus dem Blick verloren haben. Es ist also wichtig, eine gemeinsame Zeit für sich zu haben: regelmäßig ausgehen ohne die Kinder (Betreuung lässt sich organisieren!) jeden Tag vor dem Einschlafen oder vor dem Aufstehen miteinander über den Tag, die Erlebnisse, die Vorhaben, die Ereignisse reden.

So banal das klingt, so wichtig ist es und man merkt es oft zu spät, wenn man das nicht gemacht hat.

Immer wieder ist es auch wichtig, gegenseitig seine Träume und Wünsche abzufragen. Träume ich noch oder lebe ich nur noch meinen Alltagstrott? Wo will ich in 10 Jahren sein? Wo wollen wir in 10 Jahren sein? Wenn ich das mache, dann muss ich bereit sein, die Träume meines Partners/meiner Partnerin zu tolerieren und zu fördern. Sie, ihn zu unterstützen.

Jede Offenheit, jeder Traum wird abgewürgt, wenn der Partner/die Partnerin interveniert („das willst du doch wohl nicht wirklich machen? Wo bleibe denn ich in deinem Traum?“). Schwierig ist das manchmal, aber wer sagt denn, dass erfolgreiche Partnerschaften einfach sind? Nicht Begrenzen, sondern Eröffnen und Unterstützen zahlt sich langfristig aus. Das schafft Vertrauen.

Meine Erwartungen / die Überwindung der Sprachlosigkeit

Enttäuschungen sind in jeder Beziehung vorprogrammiert. Ich bin von meinem Partner/meiner Partnerin enttäuscht, weil er/sie sich nicht meinen Erwartungen, Wünschen oder Sehnsüchten gemäß verhält.

Das trifft mich umso mehr, als ich alle meine Gefühle und Emotionen (meine Liebe) in den Partner / die Partnerin investiert habe. Die Enttäuschung tut weh.

Von einem Augenblick auf den anderen ist die Welt nicht mehr rosig, sondern grau bis tiefschwarz. Eben noch war alles in Ordnung und jetzt wird durch ihn/sie die ganze Beziehung in Frage gestellt. So jedenfalls fühlt es sich an, wenn Partner sich nicht mehr verstehen.

Daraus wird oft ein Machtkampf: Man denkt in so einer Situation oft, dass er/sie auch einmal nachgeben kann. Man selbst tut das ja schließlich auch ständig – und das wird noch nicht einmal honoriert. Jetzt gibt man aber nicht schon wieder nach – auf keinen Fall. Soll er/sie doch sehen, was er/sie davon hat.

Aus Liebe ist in solchen Situationen eine Beziehungskrise und schließlich ein Machtkampf geworden. Manchmal weiß man im nachhinein gar nicht mehr, worum es ging (irgendwelche Kleinigkeiten, hinter denen aber mehr steckt) oder wie der Ablauf genau war (was auch ein Segen sein kann). Ich bin bei einem Aufenthalt in Südafrika/Namibia einmal mit meiner geliebten Partnerin so aneinander geraten, dass wir uns bei einer Fahrt mit dem Jeep auf einer Schotterpiste hundert Kilometer lang eisern angeschwiegen haben. Mit jedem Kilometer wurde es schwieriger, das Eis wieder zu brechen. Immerhin gab es dann doch noch einen Rest an Liebe und Einsicht, der uns zum Einlenken und Nachgeben bewegen konnte. Seitdem warnen wir uns bei ähnlichen Stimmungen mit dem Satz „Lass uns bitte nicht wieder 100 km schweigen“. Das hilft uns dann.

Gibt es Tipps von denen, die lange zusammen sind?

Bill Mockridge (TV-Star aus der TV-Serie „Lindenstr.“ und Erfinder des Improvisations-Theaters) meint, dass man sich nicht so ernst nehmen sollte. Man könne alles, auch die Probleme von ihrer komischen Seite her angehen. Seine Frau

ergänzt, dass man nie im Bewusstsein, auf seinen Partner sauer zu sein, einschlafen solle.

In einem Interview wurde Mike Krüger angesichts seiner über 40 Jahre währenden Ehe gefragt, was er für eine gute Beziehung empfehlen könne. Er antwortete, dass er hätte lernen müssen, nicht so lange nachtragend zu sein. Seine Frau reagiere schnell und direkt und dann sei die Sache ausgestanden. Er müsse aber immer noch ein wenig nachtragen und herumbocken. Das sei aber nicht hilfreich.

Man kann Mike Krüger und den Mockridges nur zustimmen. Unsere Erwartungen entspringen unserem Denk- und Wertesystem. Sie können gar nicht alle von meinem Partner/meiner Partnerin erfüllt werden. Wer das meint, stellt die Weichen verkehrt und läuft in seinen Beziehungen Gefahr, immer wieder vor die Wand zu laufen.

Konflikte und verletzte Gefühle sind unausweichlich in Beziehungen. Wenn ich aber bereit bin, mein Ego beiseite zu schieben, nicht 100 km lang zu trotzen, sondern möglichst schnell auf meinen Partner/meine Partnerin zuzugehen, dann habe ich größere Chancen für eine dauerhaft ausgeglichene Beziehung. Das gilt vielleicht gerade auch dann, wenn ich in meinen Gefühlen oder Bedürfnissen (z.B. nach Zärtlichkeit) so tief verletzt bin, dass ich glaube, meinen Partner/meine Partnerin nie wieder so lieben zu können, wie vorher.

In langen Beziehungen gibt es oft Frustration. Man kennt sich gut und man weiß, dass alles vergeblich ist. Die Situation wird sich nie ändern. Der/die andere wird sich nie ändern.

Ist das wirklich so? Warum glauben wir das? Natürlich haben wir die Erfahrung gemacht – zum Teil viele Male. Aber wir gehen auch immer auf die gleiche Art und Weise vor. Wir ändern uns nicht.

Daneben neigen wir dazu, unsere Sicht zu verengen. Wir nehmen zunehmend beim anderen das wahr, was uns stört, nicht das, was wir an ihm/ihr lieben. Es lohnt sich, das zu ändern und immer erst inne zu halten und sich vor Augen zu halten, was ich am anderen schätze und liebe – und es ihm/ihr auch zu sagen.

Spring über deinen Schatten und bewege dich auf deinen Partner/deine Partnerin zu. Dein Trotz ist ein Gefühl. Er scheint unumstößlich zu sein.

Es ist sogar gut möglich, dass du einen Trotz erlebst, den ursprünglich deine Großmutter oder dein Großvater miteinander ausgetragen haben und der nun als Gefühl bei dir verankert ist, ohne dass dir das bewusst ist. Du bist aber eigenständig und authentisch. Du kannst jederzeit deine Gefühle neu definieren und das Gefühl des Trotzes für eine Weile stehen lassen und dich einem neuen, anderen Gefühl zuwenden. Betrachte dich dabei von außen. Stelle dich in Gedanken neben dich und schaue, ob dir das, was du machst, gut tut. Dann das Gefühl des Trotzes einfach stehen zu lassen, ist die Kunst, die du lernen musst.

Mache ich das nicht, wächst die Gefahr, dass beide Partner gegenseitig lernen, wie sie sich am besten verletzen können. Sie wissen dann sehr gut, welche Knöpfe sie jeweils beim anderen drücken müssen, um diesen in Harnisch zu bringen und zu verletzen. Der Rosenkrieg wird dann programmiert.

Ich darf mich in der Beziehung entscheiden, ob ich den Weg des Rosenkriegs beschreiten will oder nicht. Besser ist es, immer bereit zu sein, über den eigenen Schatten zu springen.

Manchmal kann ich das allerdings nicht. Dann brauche ich Hilfe oder Zeit, um mich abzukühlen. Ich sollte das meinem Partner signalisieren. Gegenseitige Erpressungen („wenn du jetzt gehst, dann gehst du für immer!!!“) helfen da nicht. Besser sagt man z.B. „Ich liebe dich und meine Liebe bleibt. Aber jetzt brauche ich eine halbe Stunde Zeit für mich. Bitte gib sie mir.“

Ich glaube auch nicht, dass eine nachträgliche Analyse dessen, was passiert ist, wirklich hilfreich ist. In der Regel gibt es zwischen den Partnern unterschiedliche Sichtweisen auf die Abläufe und der Versuch einer Analyse ist oft nur die verschleierte Bemühung, nachträglich trotzdem recht zu bekommen. Statt einer Annäherung wird der ursprüngliche Konflikt wieder aktiviert und damit alle damit verbundenen Gefühle (Ausnahmen gibt es natürlich).

„Erwartungen werden enttäuscht“ ist ein Satz aus dem Kontext des Familienstellens. Je länger eine Beziehung dauert und je mehr sie institutionalisiert ist (z.B. durch das Sakrament der Ehe), desto wahrscheinlicher werden gegenseitige Erwartungen. Die Partner finden

ihre Rollen in der Beziehung und nach einer Weile wird vom anderen erwartet, dass er/sie sich immer gemäß der gefundenen Rolle verhält. Die Dankbarkeit gegenüber dem, was der Partner / die Partnerin tagtäglich tut, gegenüber seiner/ihrer Liebe und seine/ihre Bereitschaft, an meiner Seite zu sein, lässt nach und wird zur gewohnheitsmäßigen Erwartung.

Es ist aber nichts in einer Beziehung üblich und erwartbar. Alles ist ein Geschenk und könnte auch ganz anders sein. Das wertzuschätzen und dankbar auszudrücken ist sehr wertvoll und förderlich für eine Beziehung. Wenn es mir gelingt, meine Erwartungen zu reduzieren, kann ich auch nicht mehr so tief enttäuscht werden.

Wer statt dessen aber seine Erwartungen mit Liebe verwechselt, sollte noch einmal über die Bücher und mich sich selbst in Klausur gehen. Mein Partner, meine Partnerin gehört mir nicht – er/sie teilt nur eine Strecke des Weges mit mir und das großzügig und freiwillig.

Ändere dich, dann ändert sich auch dein Umfeld. Dem Anderen (Partner/in) eine Änderung zu verordnen, geht nicht. Das geschieht von selbst, wenn er/sie dafür bereit ist und am ehesten, wenn du bereit bist, dich zu ändern.

Liebe dich selbst, dann lieben dich auch die anderen.

Sich selbst zurück zu nehmen ist keine Unterordnung. Das ist mit dem Reduzieren der eigenen Erwartungen auf keinen Fall gemeint. Wenn Partner ihre Erwartungen aneinander durch Dankbarkeit und Wertschätzung ersetzen, dann gewinnt bei beiden die Würde und die Liebe. Ich rede also keinem falschen Verzicht das Wort. Es geht immer um ein Mehr in der Beziehung, nicht um ein Weniger.

Das Verständnis des Gesamtzusammenhangs: Seelenplan, Eltern, Familie, Lernfelder

Zu den fundamentalen Fragen des Lebens gehören die Fragen: „Woher komme ich?“ „Wer bin ich?“ „Wohin gehe ich?“ und „Was ist meine Berufung?“ Das sind die Fragen nach meinem Seelenplan.

Das sind Fragen, auf die es nur individuelle Antworten gibt und geben kann. Was für mich gilt, gilt nicht für meine/n Partner/in.

Ich bin überzeugt, dass die Antworten auf diese Fragen nicht aus meinem Verstand möglich sind. Sie werden mir aus dem Leben heraus gegeben oder aus den innersten Bereichen meines Selbst.

Ich kann deshalb auch nicht den Anspruch haben, dass mein Partner/meine Partnerin denselben Weg geht wie ich. Natürlich gehen wir eine Strecke gemeinsam, sonst wären wir ja keine Partner. Aber wir gehören einander nicht und jeder Augenblick, den wir zusammen teilen können, ist ein Geschenk.

Den Ablauf, der sich um unsere Geburt, unser Erscheinen in der Welt und unser Durchleben der Welt dreht, stelle ich mir in etwa so vor:

Wir sind im Ursprung geistige Wesen. Als solche sind wir offen und interessiert an der Erweiterung unseres Bewusstseins (und damit des universalen Bewusstseins) und durchlaufen dazu verschiedene Entwicklungsschritte und Lernfelder.

Eines dieser Lernfelder ist die Inkarnation in der Welt. Dabei inkarnieren wir in der Regel nicht nur einmal, sondern viele Male. Im Laufe der Inkarnationen ergeben sich alte, aber auch neue Muster, auch Verstrickungen und Problemfelder. Vor jeder neuen Inkarnation gibt es daher eine Art Resümee und Beratung, was im nächsten Leben gelernt werden soll. Vielleicht geht es darum, Schmerz und Trauer zu überwinden, Dankbarkeit zu leben, die eigene Kraft zu finden, mit Reichtum und Macht umzugehen, eine Armutsgelübde zu lösen oder ähnliches mehr. Fundamentale Themen. Wenn die Themen für mein nächstes Leben feststehen, wird geplant, in welche Familie ich hineingeboren werden will. Denn die Familie muss kompatibel sein zu meinen Themen, also arm oder reich, harmonisch und friedvoll oder gewalttätig usw. Ebenso wird der Zeitpunkt der Geburt geplant, damit die Konstellation der Gestirne sowohl zu meinen Problemfeldern als auch zu meinen Fähigkeiten passt.

Ich sitze also auf meiner „Wolke“ und suche meine Eltern aus, meine Geschwister und auch die, die mich verletzen sollen, damit ich durch sie einen Anstoß zur Entwicklung bekommen kann. Weiter werden

sogenannte Implantate geplant, also Entwicklungshemmer, damit ich nicht vorzeitig mit bestimmten Themen konfrontiert werde, bevor ich nicht so weit bin, sie auch zu bewältigen. Ebenso werden Auslöser geplant, die ein bestimmtes Thema in mein Bewusstsein bringen sollen.

Wenn ich dann geboren bin, komme ich in die geplante Lebenssituation und wachse in der irdischen Welt auf. Dabei läuft nicht alles automatisch nach Plan, denn in der Welt herrscht der freie Wille und sowohl meine Umwelt als auch ich selbst können vom Plan abweichen (und tun dies häufig auch).

Wenn man dieser Vorstellung folgt, kann man merken, wie dramatisch die ersten Lebensjahre mein künftiges Leben beeinflussen können, wenn meine Umwelt Druck auf mich ausübt, mich zur Anpassung zwingt (durch Liebesentzug), meine freie Entwicklung in gesellschaftlich sanktionierte Bahnen lenkt usw. Damit ich trotzdem auf meine geplanten Themen komme, werden die Implantate zu bestimmten Zeiten bzw. bei vorher festgelegten Stichworten aufgelöst oder die Auslöser werden automatisch aktiviert, so dass ich mit meinen Themen konfrontiert werde. Grundsätzlich zählen auch Krankheiten zu solchen Auslösern. Einige Heiler sagen, dass der Körper die Sprache der Seele spricht (weil meine Seele mich - besonders in unserer westlichen zivilisierten Lebenssphäre - anders nicht erreichen kann).

Natürlich sind dabei auch meine möglichen Lebenspartner/innen mitgeplant. Vielleicht begegne ich nicht allen Kandidaten in meinem Leben, aber einigen bestimmt (es sei denn, meine Themen beinhalten es, allein zu bleiben). Es ist dann meine Entscheidung, mich mit einem Partner/einer Partnerin zusammenzuschließen oder nicht.

Das sind soweit meine Vorstellungen über die möglichen Abläufe grob skizziert. Vielleicht ist das nur eine von wahrscheinlich vielen Möglichkeiten.

Im Gegensatz zu diesen Mutmaßungen über die Abläufe in der geistigen Welt vor der Geburt kann ich bei den Verstrickungen in der Familie über Erfahrungswissen berichten, das ich mir im Zuge der Familienaufstellungen und in meiner Tätigkeit als Aufsteller aneignen konnte:

Sehr häufig konnte ich bei den Aufstellungen feststellen, dass sich die „Richtigen“ als Eltern der Klienten gefunden hatten oder die Klienten die „richtigen“ Partner hatten. Da waren z.B. Mutter und Vater beide in Heimen aufgewachsen oder beide adoptiert worden. Da waren bei beiden Eltern die Großmütter gestorben, wenn die Mütter noch Kinder waren (ihnen waren also ihre Mütter zu früh weggestorben). Mitunter waren die Mütter sogar im selben Lebensalter zu Waisen oder Halbwaisen geworden.

Häufig ließ sich feststellen, dass in den Familien keine Liebe von den Eltern zu den Kindern floss und statt dessen harte Regeln das Leben bestimmten.

Partner, die sich bis aufs Messer bekämpften, waren nicht selten - auch im fortgeschrittenen Lebensalter - in Wirklichkeit „allein gelassene Kinder“, die nicht in der Lage waren, sich selbst zu fühlen, Liebe zu bekommen oder anzunehmen.

Die Kinderseele versucht immer, die Eltern (oder Großeltern) zu retten – auch um den Preis des eigenen Lebens. Das Kind in uns sagt dann: Lieber Papi, liebe Mama ich möchte nicht, dass du so leidest und deshalb übernehme ich das, was du trägst und mache es genauso wie du. Das ist kindliche Liebe, aber keine gute Lösung. Es ist dann notwendig, die Last (den Konflikt, das Problem) dahin zurückzugeben, wo es entstanden ist. In Aufstellungen wird dies über sogenannte lösende Sätze gemacht, deren Wirkung unmittelbar gespürt werden kann.

Für dich selbst mag auch außerhalb einer Aufstellung der folgender Satz hilfreich sein (einer von vielen Möglichkeiten):

„Liebe Mama, lieber Papa, alle weiblichen und männlichen Vorfahren, ich gebe das Problem (z.B. Minderwertigkeit, Versagen, Ängste, Kampf usw.) dahin zurück, wo es entstanden ist, damit dort Frieden und Heilung geschehen kann und in meinem Leben auch Frieden und Heilung geschehen kann.“

Wenn du Deinen Partner, deine Partnerin nicht verstehst und deren Handlungen weder tolerieren noch verzeihen kannst, dann ist es hilfreich zu sehen, wie über eine lange Kette von Vorfahren bestimmte Blockaden und Verstrickungen auf deinen Partner/deine Partnerin einwirken und auf

dich selbst aus deiner Familie auch.

Wie oft erleben wir in Aufstellungen, dass bei den Frauen über Generationen keine Liebe fließt, aber statt dessen harte Arbeit, das Aufrechterhalten einer Fassade (der gute Ruf), Demütigung und Schande eine Rolle spielen.

Wie oft sind Männer gefühllos, hart in der Arbeit oder im Krieg, abwesend in der Familie und sehen ihre Kinder nicht.

Die Kinder wollen und brauchen Liebe und Anerkennung und bekommen sie nicht.

Vielleicht gelingt dir ein besseres Verständnis für deinen Partner/deine Partnerin, wenn du das siehst, und damit auch eine demütigere Haltung. Ich muss dann nicht gut heißen, was schlecht ist, aber ich kann ein tiefes Verständnis bei mir erzeugen und das verändert die Ausdrucksweise in meiner Haltung.

(Helfen kann mir auch die Methode des „Ho’ oponopono“ aus Hawaii. Du kannst das googlen! Eine Kurzanleitung füge ich auch im Anhang mit bei. Bei dieser Methode arbeitest du direkt mit deinen verletzten Gefühlen und lässt sie durch Vergebung, Verzeihung und Liebe los.)

Wenn sich zwei Menschen begegnen, verlieben und beschließen, zusammen zu leben, dann begegnen sich nicht nur zwei Menschen, sondern zwei Familiensysteme mit ihren jeweils eigenen Konstellationen, Werten, Gebräuchen und Konfliktpotenzialen. Das ist mehr als das, was wir im Augenblick der ersten Begegnung sind und sehen. Da kommen zwei Welten miteinander in Berührung, die miteinander verschmelzen um den Preis von Reibungen, Verletzungen aber auch Wachstum.

Von dieser, weit gefassten Sicht auf die Dinge ist es nur ein kleiner Schritt zu der Einsicht, dass ich, wenn eine Änderung bzw Weiterentwicklung in der Partnerschaft notwendig geworden ist, nicht die Entwicklung und Änderung von meinem Partner/meiner Partnerin erwarten und einfordern kann, sondern immer nur bei mir selbst die Weichen für eine Änderung stellen kann. Diese Änderung kann im äußersten Fall auch beinhalten, dass ich mich trennen muss.

Schöner ist es für die meisten von uns, wenn beide an sich arbeiten können (vielleicht mit professioneller Hilfe), Stück für Stück Blockaden lösen und gemeinsames Leben und Liebe aufbauen können.

Wenn ich mich selbst nicht liebe, nicht achte, mir meine Fehler vorhalte usw. – wie kann ich dann erwarten, dass mein Partner/meine Partnerin dies für mich macht und mich liebt, achtet, wert schätzt, bewundert ...

Liebe dich selbst, dann lieben auch andere dich. Lieben heißt: Sag „Ja“ zu dir, so, wie du bist, mit allen Unzulänglichkeiten. Es heißt nicht, dass du jetzt zum gnadenlosen Egoisten werden sollst.

Wenn du Schwierigkeiten damit hast, weil du dir einfach bestimmte Verhaltensweisen, Ängste o.ä. nicht nachsehen kannst, dann empfehle ich dir die Klopftechnik. Bitte google unter MET-Klopftechnik nach dieser Technik. Dabei werden bestimmte Meridian-Punkte leicht mit dem Daumen und Zeige- bzw. Mittelfinger geklopft (z.B. ca 7- 8 cm unterhalb der Schlüsselbeine) und dabei der Satz repetiert

„*Obwohl ich mich [das Problem nennen]* (z.B. „für hässlich und treulos halte“), *liebe und achte ich mich doch so, wie ich bin.*“ Einige sagen auch „*liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin*“.

Dankbarkeit und Wertschätzung

Wir leben in Zeiten, in denen wir herausgefordert sind, dem Nächsten, dem Andersartigen und Fremden als Mensch zu begegnen. Eine neue Völkerwanderung findet statt und das ängstigt viele Menschen. Sie fühlen sich bedrängt und überrannt und benachteiligt oder sie meinen, dass sie ihre Scholle, ihr Eigentum, ihre Privilegien und ihre heile Welt verteidigen müssen. Oder sie haben einfach Angst vor zu viel Gedränge an den Futtertrögen (die ohnehin schon nicht reichen).

Wie schön ist im Vergleich dazu der indische Gruß „Namaste“. Er hat die Bedeutung (nach Wikipedia):

„Ich ehre in dir den göttlichen Geist, den ich auch in mir selbst ehre – und ich weiß, dass wir somit eins sind.“

Was hat das mit meiner Paarbeziehung zu tun?

Darf es ein bisschen mehr oder weniger Fremdheit sein?

Bei der Partnerschaft gibt es letztlich auch einen Fremden/ eine Fremde in meinem Bett. Und nur wenn ich im Sinne des „Namaste“ mit ihm/ihr umgehe, nicht werte, nicht urteile und nichts erwarte, darf ich darauf hoffen, dass wir Freunde bleiben und Geliebte.

Auch, wenn ich mir immer wieder vornehme, das zu beherzigen, bleibe ich doch häufig in der Abnutzung durch den Alltag hängen. Wir sind Gewohnheitstiere. Nach einer Weile, halten wir das, was ist, für selbstverständlich, und meinen, den Partner/die Partnerin zu kennen und ihrer/seiner sicher zu sein. Wir vergessen, dankbar zu sein. Wir bemühen uns nicht mehr, das wert zu schätzen, was wir haben. So, wie wir bei unserem Körper erst merken, wie wichtig unserer kleiner Finger ist, wenn er mal gebrochen ist.

Und es bleibt ja häufig nicht bei unserer Unachtsamkeit, wir werden auf die Dauer oft gehässig, reagieren auf Verletzungen und verletzen unsererseits.

Warum ist das so und was lässt sich da machen?

Egal, was ich für Abreden in meiner Partnerschaft habe, was der eine einbringt und beiträgt und was die andere gibt, es ist nie selbstverständlich und es kann immer auch anders gehandhabt werden. Das kann ich mir bewusst machen und damit die Tür bei mir für Wertschätzung und Dankbarkeit etwas öffnen.

Dankbarkeit und Wertschätzung kommen von innen, müssen aber offenbar auch trainiert werden. Wie weit geht die Dankbarkeit, die Wertschätzung?

Ich stelle es mir so vor, dass wir bereits auf unserer Wolke geplant haben, welche Verletzungen wir in diesem Leben bei uns ausräumen wollen und wo wir wachsen und lernen wollen. Unser Partner/unsere Partnerin spielt dabei wahrscheinlich auch eine große Rolle.

Kann es möglich sein, dass wir bei unseren Verabredungen da Oben (auf der Wolke – in der geistigen Welt) auch schon mit den besten unserer Freunde verabredet haben, wer wie und in welchem Ausmaß gehässig mit mir und meinen Gefühlen umgehen wird, damit ich daran lernen darf? Führt das dann zu der ungeheuren Konsequenz, dass ich dem, der mich verletzt wegen dieser Verletzung auch noch dankbar sein soll, statt ihn/sie anzuklagen und zurechtzuweisen?

Ich glaube, dass Dankbarkeit nicht weit genug gehen kann. Ich glaube, dass ich immer wieder in eine Haltung (ein Gefühl) der Dankbarkeit

gehen darf. Dankbarkeit ist, wenn ich sie zu meiner Grundhaltung mache, eine Stütze und Hilfe für mich und mein Leben und für meine Partnerschaft. Ich verwechsle dabei tiefe Dankbarkeit nicht mit einer unterwürfigen Haltung. Ich kann meinem Gegenüber jederzeit sagen, dass mich sein Verhalten verletzt, irritiert oder, dass ich jetzt für mich sein möchte. Das mache ich mit Liebe, einem Lächeln, freundlich und bestimmt. Und dabei bin ich ihm trotzdem dankbar dafür, dass er/sie da ist, dass er/sie meinen Weg gekreuzt hat und eine Weile mit mir geht. Aus der Dankbarkeit resultiert die Wertschätzung. Wer dankbar ist, kann nicht unachtsam durch die Welt laufen. Er achtet und liebt das, was ist und seinen Nächsten, seinen Partner/seine Partnerin. Und das darf dann auch gegenseitig so sein.

Erfüllte Sexualität und Zärtlichkeit

Zur Sexualität habe ich schon in dem Kapitel „Sexualität“ einiges geschrieben. Dass es wichtig ist, den Druck herauszunehmen, die Sexualität zu entschleunigen, das Austauschen von Bedürfnissen usw. Ich halte das für wichtig und bitte dich, dort noch einmal nachzulesen. Eine erfüllte Sexualität gehört meiner Meinung nach zu einer guten Beziehung. Sie ist ein Gradmesser und gibt Auskunft darüber, wie es um die Beziehung steht. Ich will damit die Sexualität nicht überbewerten nach dem Motto: „klappt's im Bett nicht, dann klappt's auch sonst nicht“. Und ich rede auch nicht dem sogenannten „Wegschlafen“ von Problemen das Wort nach dem Motto: „gehen wir erst einmal in die Kiste und machen Liebe, danach sieht die Welt dann anders aus“. Das wäre falsch verstanden und zu einfach interpretiert. Natürlich kann es auch gute Beziehungen ohne intensive Sexualität geben, aber kann sie auch gut sein ohne Zärtlichkeit? Wir müssen dabei wissen, was wir unter Sexualität verstehen. Es geht nicht nur um den Geschlechtsakt, sondern um Zärtlichkeiten und Erotik, die ein sehr weites Spektrum haben. Der Gute-Nacht-Kuss gehört ebenso dazu wie das zärtliche Berühren an den Händen oder das Beieinander-Liegen und das Streicheln des Körpers (nicht nur in den erogenen Zonen) und schließlich auch das intensive Liebesspiel. Zum zweiten bedeutet „erfüllte Sexualität“ für mich auch lebenslanges

Lernen. Wie kann ich für meinen Partner/meine Partnerin erfüllend sein und bleiben, auch wenn wir schon alles an uns zu kennen glauben? Ich glaube, dass es sich lohnt, sich gegenseitig so zu öffnen, dass alles, was Spaß macht, in gegenseitiger Achtung und Übereinstimmung gelebt werden darf.

Auch professionelle Hilfe kann dazu beitragen.

Natürlich stoßen auch in der Sexualität unterschiedliche Familiensysteme, Wertvorstellungen und Bedürfnisse aufeinander. Der/die eine braucht mehr und intensivere Sexualität, der/die andere kommt mit sparsamen Zuneigungsbezeugungen aus. Da kann es manchmal schwierig werden. Ich glaube nicht, dass es dann „Rezepte“ gibt.

Ich glaube, dass es sich aber lohnt, eine erfüllte Sexualität anzustreben und da hinein einige Energie zu investieren. Dazu gehört es auch, miteinander darüber zu reden, wenn ich merke, dass ich mit meiner Partnerin/meinem Partner keinen (für mich oder ihn/sie) ausreichenden Austausch von Zärtlichkeiten mehr habe. Reden ist der Anfang, Veränderung ist das Ziel.

12 Geben und Nehmen im Ausgleich

(in einer (Paar-) Beziehung)

Eigentlich ist dieses Thema auch noch Bestandteil der Paarbeziehung, weil es vor allem dort eine Rolle spielt. Aber es gilt auch für jede andere Beziehung und hat daher als eigenes Kapitel seinen Platz gefunden.

Für mich hat Bert Hellinger darauf aufmerksam gemacht, dass Geben und Nehmen im Ausgleich sein müssen.

Später konnte ich es in den von mir geleiteten Familienaufstellungen häufiger antreffen:

Eine Klientin sitzt bei einer Aufstellung neben mir und als ich frage, was ihr Thema ist, kommen ihr die Tränen. Ihr Mann hat sie nach einer Kur verlassen. Einfach so - Knall auf Fall. Jetzt will er mit einer anderen Frau zusammen leben, die er kennen gelernt hat.

Dabei war er so hilflos und abhängig gewesen, als sie sich begegnet sind und sie hat ihm auf die Beine geholfen und ihn aufgerichtet und alles für ihn gemacht. Und jetzt das als Dank. Es fühlt sich einfach ungerecht für sie an.

Ich frage sie, ob sie die „Starke“ in der Beziehung gewesen sei oder ihr Mann. Sie antwortet, dass sie es gewesen sei. Auch als ich frage, ob es sein könne, dass sie die Gebende in der Beziehung gewesen sei und er der Nehmende, bejaht sie das.

Schließlich frage ich noch, ob es ihr vielleicht leichter falle, anderen Liebe zu geben als selbst etwas von anderen anzunehmen. Sie wird nachdenklich und bestätigt dann, dass sie nur ungern in die Position kommt, etwas von anderen anzunehmen.

Das Problem ist klar – und es kommt in zahllosen Facetten vor: wenn in einer Beziehung der eine nur gibt und der andere nur nimmt und nicht ausreichend zurückgeben kann, dann wird der andere

schlussendlich böse auf den, der immer gibt.

Bert Hellinger erzählt von einem Fall, wo ein junges Pärchen zusammen lebt und beide studieren wollen. Aber das Geld fehlt dazu. Sie beschließen, dass die Frau jobbt, damit sie über das Geld verfügen können und der junge Mann studiert. Später, wenn er dann fertig ist mit seinem Studium soll sie studieren können. So ist der Plan und die Verabredung. Aber es kommt anders: am Ende seines Studiums verlässt der junge Mann seine Partnerin und sucht sich eine andere – und sie geht mit leeren Händen aus, hat nicht studiert und nun auch keinen Partner mehr.

Hellinger erklärt, dass der junge Mann es nicht mehr ausgehalten habe, so abhängig zu sein von seiner Partnerin und über Jahre alles von ihr zu nehmen, ohne etwas zurückgeben zu können. Mit der Zeit hat sich eine riesige Schuldenlast auf seinem Buckel angehäuft und schließlich ist er böse geworden.

Es geht also darum, immer Geben und Nehmen im Ausgleich zu haben. Beim Geben muss der/die Gebende auch darauf achten, ob der andere seine Würde behält. Ob er etwas zurückgeben kann. Das muss nicht materiell sein.

Die Frage, wer in einer Beziehung die „Hosen anhat“, also wer sich durchsetzt und das meiste bestimmt, ist eng damit verbunden.

Wieviel Raum bleibt für den Partner/die Partnerin?

Kommt die Partnerin/der Partner gleichberechtigt genauso dazu, ihr/sein Feld abzustecken, ihre/seine Gefühle zu zeigen und ihre/seine Würde zu wahren?

Der achtsame Umgang damit ist der Grundstein für eine funktionierende Partnerschaft.

Das gilt nicht nur für Partnerschaften.

Ich habe schon erlebt, dass ein großzügiger Mensch für seinen mittellosen Freund in einer Kneipe die Zeche übernimmt.

Die Frage ist dabei: behält der ärmere Freund seine Würde? Oder war

der Gebende eher großkotzig als großzügig? Hat es eher dem Ego des Wohlhabenden gedient als der Freundschaft? Hat der gut Betuchte gefragt, ob er die Zeche übernehmen darf? Hat er dem anderen die Chance gelassen, ihn ebenfalls einzuladen?

Tatsächlich habe ich öfter erlebt, dass es jemandem, der mittelloser war als ich, ein Anliegen war, mich einzuladen. Ich habe mich dann gewundert und schließlich fast immer einladen lassen. –

Nur bei meinen Kindern brauchte ich eine Weile, bis ich das auch da zulassen konnte. Nun ist die Beziehung von Kindern zu Eltern eine andere, spezielle. Sie ist davon geprägt, dass die Kinder erst einmal darauf angewiesen sind, zu nehmen und die Eltern geben. Aber bei Krankheit und im Alter kann sich das umdrehen. Und ansonsten gilt zwischen den Generationen: die Eltern geben, die Kinder nehmen und wenn die Kinder selbst Kinder haben, dann geben sie, was sie von ihren Eltern bekommen haben weiter (nach Hellinger).

Doch zurück zu den anderen Beziehungen: das Geben muss immer mit einer Haltung der Achtung verbunden sein und dem Nehmenden die Würde lassen.

Der Nehmende wiederum muss sich bewusst sein, dass das Geben des Anderen keine Selbstverständlichkeit ist. Alles Geben kann immer auch anders sein.

Bei Paarbeziehungen kommen sehr schnell Erwartungshaltungen aneinander zustande, besonders bei verheirateten Paaren. Natürlich kommt es zu Routinen in jeder Beziehung. Aber nie ist etwas selbstverständlich – schon gar nicht die Art und Weise, wie es gemacht wird – ob mit Hingabe, Freude und Liebe oder aus einem Trott oder Pflichtgefühl heraus.

Nichts ist selbstverständlich – und es gibt auf nichts ein Anrecht!

Die Achtung für das, was der andere einbringt, lässt ihm/ihr die Würde. Anerkennung und Liebe sind die Währungen mit denen gezahlt werden kann.

Und natürlich muss ich mich in einer Beziehung fragen, ob ich für den Partner / die Partnerin das Beste will und ihm / ihr den Freiraum geben

kann für seine / ihre Entfaltung und Entwicklung – oder ob ich dabei bin, einen goldenen Käfig zu basteln für ihn/sie - und damit immer auch für mich.

Nicht verantwortlich bin ich dafür, wenn mein Partner/ meine Partnerin sich von sich aus zurücknimmt und mir einen Raum einräumt, durch den er/sie sich später dann begrenzt fühlt. Auch das kommt häufig vor. Wenn ich auch in diesen Fällen nicht verantwortlich dafür bin, tue ich dennoch gut daran, auf das gemeinsame Verhältnis zu achten und wann auch immer, meinen Partner/meine Partnerin zu ermuntern, seinen/ihren Weg zu gehen und seinen/ihren Raum zu gestalten.

Geben und Nehmen im Ausgleich – damit steht und fällt jede Beziehung.

13 Der Energieausgleich - Umgang mit Problemen

Wenn es schwierig wird im Leben und ich mit Problemen bei der Arbeit, in Familie und Partnerschaft oder natürlich im gesundheitlichen Bereich zu tun habe oder auch mit Unzufriedenheiten mit mir selbst (meinen Aggressionen, Süchten, Unzulänglichkeiten), dann kann es hilfreich sein, dem Bild der Situation einen neuen, einen anderen Anstrich zu geben.

Nehmen wir als Beispiel eine Krankheit. In den meisten Fällen will ich die Krankheit nicht haben und sage zu ihr „Geh weg, ich will dich nicht haben. Ich kann dich nicht gebrauchen!“ Manche hadern auch mit der Situation: Warum ich? warum gerade jetzt? Oder so ähnlich.

Stelle dir einmal vor, dass wir im Kern Energien sind, beseelte Energien. Dass jede Materie eine Form von komprimierter Energie ist und dass Krankheiten oder Seins-Zustände (Zorn, Dickleibigkeit, Unzufriedenheit usw.) ebenfalls Energien sind mit einer Art Bewusstsein. Genauso, wie unser Körper, jede Zelle, eine Art von Bewusstsein hat.

(Inzwischen ist bekannt geworden, dass auch Pflanzen miteinander kommunizieren. Da fällt die Vorstellung, dass dies auch andere Daseinsformen machen können, nicht mehr so schwer.)

Wie wird eine Energie reagieren, wenn ich zu ihr sage: „Hau ab, ich will dich nicht haben!“? Wird sie sich freuen und sagen: „Ja klar, das mache ich gerne“ oder wird sie sich noch fester an dich anschließen?

Es ist sehr unwahrscheinlich, dass eine ungeliebte Energie sich zurückzieht, wenn ich versuche, sie wegzudrücken. Energien wie Krankheiten „wollen“ mich ja auf etwas hinweisen, was ich in meinem Leben ändern soll bzw. ändern will. Sie wollen mir helfen und mich heilen. Die Krankheit weist auf etwas hin, das nicht stimmig ist und mir nicht gut tut. Sie will, dass ich mich ändere: dass ich das Leben zulasse, wie es ist, Ängste abbaue, verschlossene Türen aufmache, ungesunde Gewohnheiten unterlasse u.ä.

Wenn ich die Krankheit zurückdränge, zeige ich, dass ich zu keiner Änderung bereit bin. Die Energie der Krankheit wird sich folglich wahrscheinlich verstärken, damit ich zum Umdenken komme.

Wir sind es gewöhnt, dass wir dann „gegen“ eine Krankheit ein Medikament einnehmen. Und wenn das nicht hilft, dann ein stärkeres

Medikament.

Gott sei Dank haben wir diese Medikamente, denn wir kommen oft nicht ohne sie aus. Aber das Grundverständnis ist verkehrt. Die Vorstellung, dass ich den Krebs „besiegen“ muss oder dass ich eine Krankheit „bekämpfen muss“, ist aus meiner Sicht verkehrt.

Ich nehme die Medikamente, weil es mir nicht mehr gelingt, den Hinweisen, die mir die Krankheit gibt, zu folgen und weil ich z.B. unter Schmerzen leide, die es mir nicht mehr möglich machen, innerlich ausgeglichen und zufrieden zu sein. Ich kann meine innere Harmonie nicht ohne die Medikamente herstellen. Dabei kämpfe ich nicht gegen eine Krankheit, sondern nehme sie als etwas Wichtiges und Hilfreiches in meinem Leben wahr.

Das ist für die meisten Menschen schwer zu verstehen und noch schwerer umzusetzen. Wenn es mir möglich ist, mit meiner Krankheit meinen Frieden zu machen, sie anzunehmen, ja ihr möglicherweise zu danken, dann kann sie sich zurückziehen. Sobald dieser Punkt erreicht ist, ist es für mich dann auch nicht mehr wichtig, ob die Krankheit geht oder bleibt, weil ich gelernt habe, damit zu leben und zwar gut zu leben.

Eine Krankheit ist eine Energie mit Bewusstsein und zugleich auch ein biochemischer körperlicher Prozess. Ist dieser Prozess einmal zu weit gediehen, ist er nicht umkehrbar, auch wenn ich meinen Frieden mit der Energie gemacht habe und sie bereit ist, sich zurück zu ziehen. So scheinen mir jedenfalls die Zusammenhänge zu sein.

Eine Krankheit kann ich nicht wegschicken. Genauso wenig wie den Tod. Ich kann sie nur als schicksalhaft und auch als freundlich akzeptieren. Damit geht es mir im Bewusstsein besser.

Ich kann also zur Krankheit sagen: „Krankheit, ich danke dir, dass du da bist, denn dank deiner weist du mich auf die Themen hin, die noch nicht bereinigt worden sind“ oder: „Krankheit, ich danke dir dass du da bist, denn dank deiner Anwesenheit darf ich mich weiter entwickeln.“

Solche und ähnliche Sätze können eine Wirkung haben, wenn sie aus dem Herzen kommen und nicht nur aus dem Verstand.

Ich sollte mich also bemühen, meinen Verstand zu überzeugen, dass diese Sätze richtig sind, damit er nicht dem gesprochenen oder gedachten Wort ein kleines „stimmt ja gar nicht“ hinterher schickt.

Vielleicht überzeugt es mich, wenn ich erkennen kann, dass meine Krankheit auch viel drastischer ausfallen kann, als es bis jetzt der Fall ist – oder dass die Umstände noch viel misslicher sein könnten. Dann bekommt der „Dank“ einen zusätzlichen Sinn und kann von Herzen ausgehen.

Wenn ich bereit und in der Lage bin, mich mit meiner Krankheit oder mit meiner Problem-Situation auszusöhnen und sie anzunehmen, dann geht es mir besser, weil ich dabei bin, eine innere Harmonie herzustellen.

Die Energien sind dann ausgeglichen, sie müssen sich nicht gegenseitig hochschaukeln. Mir fällt dabei ein Bild ein, das ich aus einem Seminar mitgenommen habe: wir sollten uns, einen Partner/eine Partnerin suchen für eine Übung. Die Übung bestand darin, dass der/die ein/e Partner/in eine Faust machen und sie geschlossen halten sollte, während der/die andere versuchen sollte, die Faust zu öffnen. Sofort kam es zu einem wilden Gerangel unter den Paaren. Je mehr die einen versuchten, die Faust zu öffnen, desto mehr pressten die anderen ihre Faust zusammen. War ein Finger herausgelöst, so schlossen sich die anderen umso fester zusammen und bei dem Versuch, einen weiteren Finger zu lösen, entglitt der bereits geöffnete Finger und schloss sich sofort wieder zur Faust. Erst als ein Paar begann, die Faust des/der Anderen zu streicheln und zu liebkosen und die anderen es nachmachten, wurden die Fäuste nach und nach weich und öffneten sich von allein.

So ähnlich stelle ich mir ungefähr den Unterschied im Umgang mit den Energien vor.

In diesem Sinne ist das Konzept des Energieausgleichs zu verstehen. Es ist ein Konzept des Friedens, des Loslassens und der inneren Harmonie und Zufriedenheit.

Ein wenig Übung braucht es dazu. Und den Mut, es zu tun und sich nicht blöd oder albern vorzukommen, sondern vielmehr als Pionier einer neuen Epoche der Menschheit. Denn auf die steuern wir zu – glaube ich.

In Familienaufstellungen habe ich Krankheiten gesehen: sie standen immer helfend da, während der Kranke sie meistens wegstoßen wollte und Sätze sagte wie „Du wirst mich nicht besiegen! Ich lasse mich von Dir nicht klein kriegen. Ich bin stark“. Die Krankheit steht dann da und sagt: „Aber ich liebe ihn doch so. Ich will ihm helfen, sein Herz zu sehen

und zu öffnen.“ Der kranke Teil des Körpers (das kranke Organ) steht auch da und schwankt und sagt: „Macht bitte schnell – ich kann nicht mehr lange!“ Der Klient aber braucht z.B. „Selbstliebe“ - 24 Stunden am Tag und 365 Tage im Jahr in jeder Zelle seines Körpers – oder „Frieden“ oder „Freiheit“ oder was auch immer es ist, das ihm fehlt und das die Krankheit auf den Plan gerufen hat.

14 Meine Schöpferkraft leben

In den letzten Jahren haben sich die Hinweise gehäuft, dass wir selbst es sind, die für alles verantwortlich sind, was uns begegnet.

Das mag man glauben oder nicht – ich will es später noch näher erläutern.

Unbestritten hat aber die Hirnforschung erhebliche Fortschritte gemacht und z.B. sogenannte Spiegelneuronen entdeckt und immer mehr herausgefunden, wie unser Gehirn funktioniert. Ich bin da kein Fachmann, um das zu erläutern. Aber so viel habe ich davon verstanden, dass wir bei jedem Gedanken, bei jeder Aktivität unseres Gehirns Synapsen bilden, also Verbindungen zwischen verschiedenen Nervenzellen oder auch Verbindungen von Nervenzellen zu anderen Zellen. Das passiert unablässig. Manche Synapsen werden mit der Zeit wenig gebraucht und sind dann irgendwann überflüssig. Anderen wiederum werden ständig aktiviert und bilden bei uns im Gehirn Autobahnen, über die wir die Welt immer gleich erfassen, beurteilen und wahrnehmen.

Je aktiver die Neubildung von Synapsen bei uns im Gehirn ist, umso lebhafter, kreativer und aktiver sind wir offenbar.

Einige Psychologen oder auch spirituelle Menschen haben diese Erkenntnisse genutzt, um herauszufinden, wie die eigene Schöpferkraft über eine vermehrte Synapsenbildung zur Heilung von Krankheiten bzw. überhaupt für ein besseres Leben genutzt werden können.

Einer der Kernsätze dabei ist, dass es beliebig ist, ob die Synapsenbildung aufgrund einer neuen Lebensführung (also veränderter Umstände) erfolgt oder nur aufgrund einer vorgestellten veränderten Lebensführung.

Sobald ich in der Lage bin, mir mein erwünschtes Leben so aktiv und lebendig vorzustellen und auszumalen, dass es in allen Facetten lebendig vor meinem inneren Auge steht, kann mein Gehirn nicht mehr zwischen Realität und Phantasie unterscheiden und fängt an, die gleichen neuronalen Verbindungen zu schalten. Damit programmiere ich mich auf meine erwünschte Lebensweise und ziehe sie in mein Leben hinein.

Sowohl Dr. Joe Dispenza („Du bist das Placebo“) als auch der Angstexperte Klaus Bernhardt („Panikattacken und andere Angststörungen loswerden – wie die Hirnforschung hilft, Angst und Panik

für immer zu besiegen“) arbeiten mit diesem Grundmodell und haben schon vielen Menschen helfen können. Es geht im Prinzip immer darum, dass ich mein Bewusstsein auf das erwünschte Leben ausrichte und es mit einer starken Emotion (einem starken Gefühl) verbinde.

Auch aus der spirituellen Welt wird dies gelehrt (z. B. von einer geistigen Wesenheit namens ADAMU). ADAMU nennt 6 heilige Schritte des schöpferischen Erschaffens:

1. Das Annehmen *(Lichtfokus Nr. 57)*
2. Die Absicht *(Lichtfokus Nr. 56)*
3. Das Handeln *(Lichtfokus Nr. 58)*
4. Das Visualisieren *(Lichtfokus Nr. 59)*
5. Die Emotionen *(Lichtfokus Nr. 60)*
6. Das Beobachten *(Lichtfokus Nr. 61)*

Jeder dieser Schritte beinhaltet ein Universum von Erkenntnissen. Das Annehmen ist nicht nur ein Akt, sondern eine Lebenseinstellung, die auf der These beruht, dass jeder Mensch immer schon seine Schöpferkraft auslebt, es aber nur die wenigsten wissen. Warum es so wenig bekannt ist, liegt daran, dass es zwischen der schöpfenden geistigen Kraft und ihrer materiellen Umsetzung eine zum Teil beträchtliche zeitliche Lücke gibt, so dass wir es gar nicht mehr merken, wenn ein Ereignis in unser Leben tritt, dass wir es selbst verursacht haben. Wenn wir einmal darauf schauen, was wir permanent an Gedanken in unablässiger Folge nonstop produzieren und wenn wir diese Gedanken einmal bewerten und feststellen, dass sie zu 85% aus Schimpfen, Ärger, Furcht und Sorgen bestehen, dann müssen wir uns nicht wundern über das, was permanent in unser Leben tritt. Wir aber wissen das nicht und fragen uns statt dessen: „Warum immer ich???!!!“. In den „Essener Schriftrollen“, die in Höhlen am Toten Meer gefunden wurden und vielleicht 3000 Jahre alt sind heißt es schon sinngemäß: „Mein Kopf ist ein Garten. In dem Garten blühen viele Blumen. Daneben gibt es aber auch viel Unkraut. Die Blumen sind meine Gedanken, das Unkraut sind meine Sorgen und Ängste ...“

Das Annehmen ist aus dieser Sicht die logische Verhaltens- und Lebensweise, weil ich ja nur annehmen kann, was ich selbst erschaffen

und herbeigerufen habe. Will ich es ändern, kann ich das mithilfe der weiteren Schritte tun. Dabei können mir die richtig formulierte (!) Absicht, meine auf die Absicht ausgerichtete Handeln und die Unterstützung in Form von Visualisierung enorm auf diesem Weg helfen. Zum Wirksamwerden bedarf es dann vor allem der Verbindung von Absicht, Handeln und Visualisiertem mit einer Emotion! Gewahr werden kann ich das aber nur, wenn ich darauf achte und es endlich merke und erfahre, dass es meine Schöpferkraft ist, die da etwas Neues in mein Leben zieht.

15 Ist die Mitte richtig?

Kürzlich sah ich Julia Engelmann in einer Talk Show. Ihre Gedichte berührten mich und ich bestellte mir ein Buch von ihr – und es berührte mich erneut. Julia Engelmann ist knapp 40 Jahre jünger als ich, aber ich empfand sofort so etwas wie Seelenverwandtschaft.

Ich könnte hier sofort die ersten beiden Seiten ihres Intro aus dem Buch „Keine Ahnung ob das Liebe ist“ zitieren – und Du würdest verstehen, was ich meine. Ich zitiere nur einige Zeilen – vielleicht reicht das:

„Sag mir: Wann fang ich an, mich so frei zu benehmen, wie ich bin? Und sag mir: Wann fang ich an, mich genauso zu lieben, wie ich bin? Und warum ist das so schwer? Aber woher sollst du das auch wissen? Ich bin ja schließlich nicht, was du siehst, wenn du mich da jetzt so flüchtig betrachtest. Ich bin, was ich sehe, wenn ich die Welt betrachte. Und dabei immer ein bisschen glücklich und traurig gleichzeitig... Ich habe das Gefühl, ich lebe in inneren Jahreszeiten....“

Sie schreibt so schön! „Wann fang ich an, mich genauso zu lieben, wie ich bin? Und warum ist das so schwer?“ Ein Thema für uns alle.

Und während ich darüber sinne, kommt mein Verstand und blitzartig pickt er sich etwas anderes aus Julias Worten heraus und sagt: „Siehst Du? – da sind sie wieder: die Gegensätze!“ Mein Verstand meint, dass Julia schreibt, sie sei *gleichzeitig* ein bisschen glücklich und ein bisschen traurig. Gleichzeitig!

Das erinnert meinen Verstand sofort an das, was ich im Kapitel „Das Eine, das Gegenteil und beides zusammen“ zu beschreiben versuchte.

Aber jetzt ist das noch ein bisschen gewachsen:

Wir leben ja in einer dualen Welt, voller Gegensätze. Aber in unseren „inneren Jahreszeiten“ stimmt das nicht. Da wachsen die Gegensätze zusammen.

Ich nehme einmal das Beispiel „Krieg und Frieden“. Ich bin ein Friedens-Mensch. Ich war früher immer auf der Straße, wenn es darum ging, für den Frieden einzutreten und dafür, dass es nie wieder Krieg geben darf. Es gab mächtige und spontane Demonstrationen von Millionen von Menschen, die für den Frieden demonstrierten. Auch heute noch würde

ich mitgehen.

Aber etwas irritierte mich schon lange: Gibt es in der dualen Welt den Frieden nur, weil es auch den Krieg gibt? Eine Bevölkerung irgendwo im Weltall, die keinen Krieg kennt, würde auch kein Wort für den Frieden haben (und keine Demonstrationen dafür). Es wäre einfach der gewohnte Zustand.

Kann es also sein, dass ich, wenn ich für den Frieden demonstriere, zugleich auch etwas für den Krieg initiiere? Obwohl ich das nicht will?

Sind die beiden untrennbar? Es gibt Leute, die das behaupten. Schon die alten Römer drehten das einfach um, indem sie sagten, dass man den Krieg vorbereiten müsse, wenn man den Frieden wolle.

Und wie sieht das in meinen Innenwelten aus? Bin ich kriegerisch oder bin ich friedlich? - Ich denke, ich bin beides.

Das bringt mich auf einen grundlegenden Gedanken und eine grundlegende Erkenntnis:

Krieg und Frieden sind eigentlich dasselbe. Sie unterscheiden sich nur in einem Mehr und einem Weniger von Etwas. Dieses Etwas ist es, was wir finden müssen. Vielleicht ist es die „Gewalt“, vielleicht etwas anderes. Der Krieg ist dann ganz viel Gewalt und der Frieden ist die Abwesenheit von Gewalt, also ganz wenig davon.

Ähnlich verhält es sich mit anderen Gegensatzpaaren: Ich bin sanft oder zornig - das ist nur eine Spur neben Krieg und Frieden, aber es ist eine Energie: die Aggression. Wenn ich sanft bin, habe ich wenig Aggression, wenn ich zornig bin, habe ich viel Aggression. Es gibt viele Paare: Leben und Tod, gesund oder krank, zufrieden oder unzufrieden, reich oder arm, schön oder hässlich usw.

Alle diese Paare sind in Wahrheit nur ein Mehr oder Weniger von der Eigenschaft, die beide miteinander verbindet. Und dieses Mehr oder Weniger bezieht sich immer auf etwas mehr oder weniger an Energie, die wir da hinein geben.

Wir steuern das also.

Die spannende Frage ist jetzt: wo stehen wir am besten? Viele von uns wollen bessere Menschen sein. Gute Menschen, helfend, gütig, verstehend, dankbar und achtsam – und friedlich. Manche streben mit allem, was sie haben und ihrem ganzen Können danach. Ich will auch niemanden davon abhalten. Aber ich glaube, dass man sich dann etwas vormacht – und dass das gefährlich ist.

Wir sind nämlich nicht nur gut und gütig, sondern auch gierig und böse. Wenn wir uns nur auf die eine Seite der Eigenschaften schlagen, geraten wir in eine Schieflage – und das wird sich rächen. Die andere (meist die böse Seite) schlägt zurück. Priester vergreifen sich an wehrlosen Kindern und missbrauchen sie. Mönche und Nonnen erliegen der „Versuchung des Fleisches“ und fangen an, sich zu geißeln (als ob das besser wäre) und betrachten sich als unwürdig vor Gott (was die Sache auch nicht besser macht). In manchen karitativen Einrichtungen herrscht der blanke Terror im Namen von Liebe und Barmherzigkeit (vielleicht kennst Du noch den Film „Einer flog übers Kuckucksnest“ mit Jack Nicholson).

Wenn wir erkennen, dass alle Gegensätze nicht in Wirklichkeit Gegensätze sind, sondern nur ein Mehr oder Weniger ein und derselben Eigenschaft, dann fühlt es sich gut an, wenn wir uns genau in der Mitte der Waage befinden. Wenn wir also anerkennen, dass in uns die Eigenschaften des guten Menschen ebenso zu Hause sind wie die Eigenschaften des bösen und schlechten Menschen, aber eben nur etwas Mehr oder etwas Weniger von jedem. Und dann sind wir auf einmal in der Lage, das Mehr und das Weniger zu steuern – ganz so, wie wir es für uns haben und halten wollen. Wir sind die Schöpfer und in der Mitte sind wir in unserer vollen göttlichen Schöpferkraft. Wir brauchen uns nicht vorzumachen, dass wir uns nur für die Eine von zwei Seiten entscheiden müssten (woran wir immer wieder scheitern würden). Wir haben beide Seiten in uns, einfach, weil wir auf die zugrunde liegende Eigenschaft nicht verzichten können und nicht verzichten wollen.

Ich glaube, die Mitte ist der beste Ort. In der Mitte fühle ich mich wohl und kann es mir gemütlich machen – und schöpferisch.
Die Mitte – das ist das Herz.

Nachsatz:

Ich hatte meine Erkenntnis, dass den Gegensätzen immer eine gemeinsame Eigenschaft zugrunde liegt, schon länger gewonnen und dazu dieses Kapitel geschrieben. Diese Erkenntnis hat für mich eine große Bedeutung in der energetischen Arbeit, die ich beim Familienstellen mache.

Wie erstaunt war ich, als ich die gleiche Erkenntnis dann in einem Buch von OSHO („Das Hara Buch“) las.

OSHO führt dort aus, dass Kälte und Hitze sich auf dieselbe Eigenschaft beziehen und diese in dem einen Zustand nur mehr verdichtet sei als in dem anderen Zustand.

Dann kommt OSHO in diesem Zusammenhang (ganz ähnlich wie ich) auf die inneren Gegensätze im Menschen zu sprechen und meint dazu, dass wir modernen Menschen einen Zustand des Friedens (Seelenfrieden) gar nicht kennen würden und nur schon das Abnehmen von Stress und der (uns innewohnenden) Aggression für Frieden halten würden, während dieses Gefühl aber noch weit vom wirklichen Frieden entfernt sei.

OSHO glaubt, dass wir zu viel in unseren Kopf gesteckt haben und uns nur noch im Verstand bewegen und das, obwohl der Verstand dazu gar nicht gemacht ist.

Er unterscheidet drei Zentren im Menschen: den Kopf, der zum Denken da ist, das Herz, das für die Gefühle zuständig ist und das Hara (die Nebel-Gegend) das u.a. für die Sexualität zuständig ist und Sitz unserer Seele sei.

Der moderne Mensch sei dazu übergegangen, den Sex und die Gefühle in den Kopf zu verlagern, also in ein Zentrum, das dafür überhaupt nicht zuständig sei und auch gar nichts bewirken könne, außer dass wir langsam dadurch in den Wahnsinn getrieben würden und lebens- und liebensunfähig würden.

OSHO empfiehlt als Gegenmittel die Rückbesinnung durch Meditationen.

16 Annehmen und Loslassen

Ich hatte schon lange gelernt, dass wir Dinge und Energien annehmen und loslassen müssen, wenn wir unser Leben gestalten wollen.

Das Familienstellen ist mir dabei eine große Hilfe gewesen, weil ich dort erleben durfte, wie sich manche Energien zueinander verhalten. Nun kann mancher kritische Zeitgenosse sagen, dass es doch klar sei, dass Menschen, die in einem Raum nebeneinander stehen, Beziehungen zueinander entwickeln. Damit hat er/sie recht. Es ist normal. Man kann beschreiben und in Worte fassen, was bei einer Aufstellung passiert. Was man aber nicht übermitteln und nicht beschreiben kann, sind die erlebten Gefühle und intensiven Emotionen, die bei einer Aufstellung erlebt werden und die treffsichere Lösungsorientierung, die diese Art von Seelenarbeit mit sich bringt. Das kann man nur erleben – und ich habe es viele hunderte Male erlebt – als Teilnehmer und als Leiter.

Ich will mit Bezug zu dem Thema diese Kapitels von Aufstellungen berichten, bei denen ich in der jüngsten Zeit etwas über das Annehmen und Loslassen lernen durfte.

Ein Mann hatte sich für eine Aufstellung angemeldet, weil er sich mehr für seinen Selbstwert öffnen wollte. Er beschrieb u.a., dass in seiner Herkunftsfamilie und in seinem Leben die Arbeit einen sehr großen Stellenwert habe. Er könne nicht faul und glücklich sein, sondern müsse sich sein Glück durch Arbeit verdienen. Mir fiel sofort der alte Glaubenssatz „Ohne Fleiß kein Preis“ ein, der in unserer Kultur allgemeingültig ist. Für meinen Klienten formulierten wir diesen Satz ungefähr so: „Ich bin nur liebenswert, wenn ich viel arbeite“.

Jemand aus der Gruppe übernahm es, sich für diesen Glaubenssatz aufstellen zu lassen und ein anderer wurde für den Klienten aufgestellt. Bei einer Leitung ist es mir schon öfter passiert, dass ich eine Dynamik nur erahnen, aber nicht richtig fassen konnte. So auch hier. Da ich sicher war, dass dieser Glaubenssatz falsch war, schlug ich dem Stellvertreter des Klienten vor, zum Glaubenssatz zu sagen: „Du bist falsch. Ich glaube nicht mehr an Dich. Du kannst Dich zurück ziehen.“ Nichts dergleichen passierte. Befragt, wie es ihm ginge, äußerte der

Stellvertreter des Glaubenssatzes, dass er die Worte als befremdlich und nicht richtig wahrnehme und sie ihn nur um so größer gegenüber dem Stellvertreter des Klienten werden lasse.

Mir fiel es da wie Schuppen von den Augen: natürlich musste der Glaubenssatz erst angenommen und gewürdigt werden, bevor er losgelassen werden konnte. Ich schlug dem Stellvertreter des Klienten nun als neue Sätze vor (aber nur, wenn er diese Sätze auch so fühlen würde): „Ich habe Dich sehr gebraucht und ich danke Dir dafür, dass Du mich diesen Teil meines Lebens begleitet hast. Du bist mir ein guter Freund gewesen. Aber jetzt möchte ich mich anders orientieren. Bitte schau freundlich auf mich.“ Nach dem Sprechen sollte er sich vor dem Stellvertreter des Glaubenssatzes verneigen. Er sprach die Sätze und verneigte sich.

Danach sagte der Vertreter des Glaubenssatzes, dass er sich jetzt gesehen und gewürdigt fühle und dass er sich langsam zurückziehen könne.

Das Loslassen – lernte ich bei dieser Aufstellung - kann also nur geschehen, wenn zuvor angenommen worden ist. Das zeigte sich auch immer wieder bei anderen Aufstellungen an diesem Tage. Das Annehmen bezieht sich nicht nur auf Menschen, sondern genauso auf Kräfte, Energien und Glaubenssätze.

Es zeigte sich auch in einem anderen, noch intensiveren Fall. Ein Klient hatte Mühe, sich entsprechend seinen Erkenntnissen und geglaubten Einsichten neu auszurichten, weil er sich durch alte heilige Eide, Gelübde und Schwüre an die Kirche und den kirchlichen Glauben und Gott gebunden fühlte. Er war sich sicher, in früheren Leben oft im Dienst der Kirche gestanden zu haben und viele Gelübde abgelegt zu haben.

Ein Satz des Annehmens lautete bei ihm so: „Heilige Kirche, alle Schwüre und Gelübde, alles, was mich gebunden hat und bindet auf allen Ebenen, den körperlichen und den astralen, geistigen Ebenen durch alle Epochen und Ewigkeiten und für alle Ewigkeiten, was nicht im Licht und in der Liebe ist, erlebe ich jetzt.“

Ein Satz des Loslassens lautete dann so: „Heilige Kirche, alle Schwüre und Gelübde, alles, was mich gebunden hat und bindet auf allen

Ebenen, den körperlichen und den astralen, geistigen Ebenen durch alle Epochen und Ewigkeiten und für alle Ewigkeiten, was nicht im Licht und in der Liebe ist, gebe ich jetzt frei für mich und für meine Kinder und Kindeskind (und für meine Ahnen)“.

Nachdem die Sätze so gesprochen worden waren, fühlte er sich frei.

Eine Mutter hatte große Schwierigkeiten, ihren Sohn (zusammen mit seiner neuen Freundin) ausziehen und sein neues Leben beginnen zu lassen. Obwohl sie wusste, dass dies natürlich und der angemessene Lauf der Dinge war, sträubte sich in ihr doch alles dagegen.

In der Aufstellung musste sie viel weinen und ihren Emotionen und Ängsten freien Lauf lassen. Mit Stellvertretern für Angst und Schmerz an ihren Seiten und einem Stellvertreter für den Mut in ihrem Rücken konnte sie das „Loslassen“ annehmen, das in der Aufstellung wie ein Schutzengel für sie agierte.

Sie berichtete später, es sei wie eine zweite Geburt für sie gewesen. Es war darum gegangen, die Angst und den Schmerz zuzulassen und anzunehmen und die Emotion, die mit dem Loslassen verbunden war, zu umarmen, bis das Gefühl entstand, dass jetzt alles in Ordnung war, so wie es war – und damit weiter zu gehen.

Wenn wir also etwas loslassen wollen, müssen wir es erst annehmen und würdigen, bevor es sich zurückziehen kann. Und das nicht im Verstand (da beginnt es nur) , sondern vor allem im Herzen.

17 Der Umgang mit Angst

Es gab Zeiten in meinem Leben, da wurde ich von Angst gepackt und geschüttelt. Ich lag im Dunkeln auf meinem Bett und die Angst schüttelte mich und ging in Wellen durch meinen Körper vom Fuß bis zum Kopf. Damals war ich ein erwachsener und erfolgreicher Mann, aber es half mir nichts. Ich wusste nicht, wie meine Zukunft verlaufen sollte und die Angst hatte mich gepackt. Ich beschloss damals, alles zuzulassen und die Angst auszuhalten. Das hat mir geholfen.

Auch in den Aufstellungen geht es immer wieder um die eigenen Ängste. So wie man Glaubenssätze nicht einfach wegschicken kann, wenn man sie als falsch oder ungültig erkannt hat, so kann man auch die Angst nicht einfach wegschicken, weil man sie nicht haben will oder weil man sie für unbegründet hält. Die Aufstellungen zeigen, dass es am besten ist, sich mit der Angst zu verbünden, sie unterzuhaken und mit ihr zusammen nach vorn ins Leben zu gehen. Dann geht sie mit und dann kann sie kleiner werden.

Für mich stellt es sich so dar, dass die Angst meine persönliche Angst ist, ein Teil von mir, das zu niemand anderem gehört. Es ist meine Angst. Manche meinen, die Angst habe eine eigenständige Substanz und gehe von einem Menschen zum anderen. Ob es so ist, kann ich nicht sicher beurteilen. Aber für mich zeigt sich die Angst als persönliche Angst, die zu mir gehört und die sich nicht ein anderes „Opfer“ sucht, wenn bei mir nichts mehr zu holen ist.

In einem Channeling habe ich gelesen, dass die Angst aus den Teilen von uns besteht, die vergessen haben, wer wir wirklich sind.

Was das heißt, muss man sich wirklich erst einmal vergegenwärtigen.

Stimmt es, dass wir in Wirklichkeit gottgleiche Wesen sind, die sich darauf eingelassen haben, in einer Welt zu inkarnieren, in der sie nicht mehr wissen, wo sie hergekommen sind und wer sie sind? Stimmt es, dass wir die Schöpfer unserer Welt sind (ohne es zu wissen) und damit auch die Schöpfer unserer Ängste? Dass die Angst dann nur von uns angenommen werden kann als ein Teil von uns, weil sie zu uns gehört und wir sie geschaffen haben?

Die genannte Definition legt das alles nahe.

4 Schritte zur Transformation von Angst werden in dem erwähnten Channeling empfohlen:

1. Die eigene Verantwortung erkennen und übernehmen
(also nicht meinen, dass die von Angst besetzte Situation außerhalb Deiner Kontrolle liegt und Du als Opfer hineingeraten bist, sondern davon ausgehen, dass Du – wie auch immer – schöpferische Anteile an der Situation hast, um etwas daraus zu lernen).
2. Dabei im Hier und Jetzt sein.
Das soll heißen, dass Du das Annehmen der angstbesetzten Situation nicht als gedankliche Übung vorab auflösen kannst, sondern nur, wenn sie gerade jetzt passiert und Du in der Situation bleibst und nicht abschweifst, nicht ausweichst.
3. Das Gefühl spüren.
Es gibt immer ein Gefühl, das mit Deiner Angst verbunden ist, sei es Hilflosigkeit, Wut, Panik, Verlassenheit oder was auch immer - oder ein Gemisch von verschiedenen Gefühlskomponenten. Es geht also um ein Hineinhorchen in Dich selbst. Ein Wahrnehmen des spezifischen Gefühls, das mit Deiner Angst einher geht.
4. Das Gefühl umarmen.
Nimm das Gefühl, das mit Deiner Angst verbunden ist, in Deine Arme. Du kannst Dir vorstellen, dass es ein sehr hilfloses und verlassenes und einsames Wesen ist, das vollständig zu Dir gehört und sich danach sehnt, wieder von Dir gesehen und aufgenommen zu werden. Nimm es in Deine Arme und gib ihm das Zuhause, das es braucht. Das ist die Transformation. Mehr braucht es nicht.

Und so ganz nebenbei wachse ich in meine Schöpferrolle hinein, wenn ich diese Transformationsschritte befolge. Ich glaube, es spielt dabei keine Rolle, ob ich das glaube, was dahinter steht. Probiere es einfach aus und wachse daran. Alles, was wirkt, hilft.

18 Das Gefühl, zu versagen – die eigene Unzulänglichkeit

Du kennst das: Du hast Dir etwas vorgenommen, alles läuft prima und dann: Bäng!!! Etwas, womit Du überhaupt nicht gerechnet hast, haut Dir dazwischen und es ist aus mit dem, was Du wolltest. Du verstehst die Welt nicht mehr und haderst mit den Göttern, mit der Ungerechtigkeit, mit jedem/jeder.

Oder Du kennst das: Du sollst und willst etwas machen – natürlich besonders gut, aber Du zweifelst an Deinen Fähigkeiten, zweifelst an der Erlaubnis es zu tun und daran, dass Du, ausgerechnet Du, geeignet sein sollst, das zu machen. Da gibt es doch tausend Bessere, Leute, die viel besser dazu geeignet sind als Du.

Kennst Du das? Wer nicht! In der einen oder anderen Weise ereilt das sogar die Strahle-Männer und Glimmer-Frauen.

Ich sah einmal ein Interview mit einer damals bekannten Person in der Öffentlichkeit, ein eloquenter Moderator mit profundem Wissen über Wirtschaft und Politik, der dauernd in den Medien war.

Und ausgerechnet der sprach über seine Minderwertigkeitskomplexe. Ich konnte es nicht fassen: der doch nicht ???!!! Oder doch ???

In meinen mittlerweile erlernten Blick auf die Welt passt das Gefühl der Minderwertigkeit sehr gut zu allen Menschen. Wir müssen offenbar alle damit umgehen lernen und da hindurch gehen.

Wenn Du noch im Mutterleib bist, bist Du (in der Regel) noch in der Einheit. Du trägst dieses Gefühl in Dir. Und die meisten Babys drücken es aus durch ihren unwiderstehlichen Charme, den sie ausstrahlen. Bis zu Deinem ca 6. Lebensjahr lernst Du aber, mit Zurückweisung und Verletzung umzugehen. Du lernst, dass es Verletzungen gibt und Du lernst, dass das Zaubern nicht mehr funktioniert (oder immer weniger funktioniert).

Manche Kinder tragen das noch in sich – eine Zeitlang: die Fähigkeit, zu zaubern. Mir erzählte in Indien eine Sannyasin, dass sie als Kind ihrer Schwester hätte zeigen können, woher sie gekommen waren. Wenn beide abends im Bett lagen und sie auf einmal ein Lichtermeer an die

Wände zauberte und ihrer Schwester zeigte und sagte, dass sie beide daher gekommen wären. Später, erwachsen, wusste sie nichts mehr davon. Der Vater hatte es aus ihr herausgeprügelt. Erst, als ihre Schwester sie darauf ansprach, kam bei ihr die Erinnerung wieder.

In unserer Welt gibt es das Zaubern nicht mehr. Wir lernen, in der Gesellschaft zu funktionieren und nur so überleben wir. Was wir einmal wussten und konnten, tragen wir nur noch als Ahnung und Sehnsucht in uns.

Wir lernen, mit der Zurückweisung und mit jeder Verletzung umzugehen. Wir ziehen Mauern hoch, damit wir sicher sind und nicht mehr verletzt werden können. Wir schützen uns. Und das begleitet uns ein Leben lang.

Später kommt dann vielleicht die Einsicht, dass die Mauer zu hoch und zu dick geworden ist und dass das, was für das Kind nötig war, dem Erwachsenen hinderlich ist und seine Entfaltung blockiert. Dann beginnt ein mühsamer Prozess, die Mauern wieder abzutragen – wenn es gelingt.

Wir alle tragen so das Gefühl der Unzulänglichkeit, des Versagens und Nicht-Geliebt-Seins und der Zurückweisung in uns.

Die Transformation dieses Gefühls kann nur – wie bei der Angst (vorheriges Kapitel) - über das Annehmen, Umarmen und Loslassen gehen. Ein langwieriger aber notwendiger Prozess, den jeder für sich alleine finden und gehen muss.

Hör bitte auf, Dir immer wieder einzureden, was Du etwas nicht kannst. Glaube an Dich, liebe Dich, glaube an Deine Herkunft und an Deine Fähigkeiten, an Dein Entwicklungspotenzial. Denn ich glaube daran, dass jede/r von uns über ein unbegrenztes Potenzial verfügt. Wir müssen uns nur dafür öffnen.

Eigentlich ganz leicht, wenn es nicht so verflucht schwer wäre.

19 Wer kämpft, verliert

Ist das nicht eine schwierige Aussage? Ist es denn in dieser Welt nicht (mehr) nötig, zu kämpfen? Einzutreten für wichtige Ziele?

In meiner Jugend war ich Kommunist, hatte Karl Marx gelesen und strebte eine Welt der Gleichheit an mit Gemeineigentum der Produktionsmittel.

Ein alter Sozialdemokrat nannte mich damals einen „Kämpfer“ – und das war für ihn wie für mich ein Ehrentitel.

Wieso soll gerade ich, der ich mein Leben lang gekämpft habe, jetzt damit aufhören?

Zunächst: wenn Du aufhörst, zu kämpfen, dann heißt das nicht, dass Du die Hände in den Schoß legst und nicht mehr für Deine Ziele eintrittst. Das wäre eine völlig falsche Schlussfolgerung.

Es ist immer richtig, wenn Du Dir Ziele setzt und für sie eintrittst, besonders, wenn Du diese Ziele in Übereinstimmung mit dem Universum bringst. Dann wirst Du auch vom Universum unterstützt.

Sich für etwas einsetzen, dafür eintreten und sich engagieren wird oft mit „kämpfen“ gleich gesetzt, ist aber etwas anderes als kämpfen. Für etwas eintreten heißt, dass ich meine Stimme erhebe für etwas, das ich richtig finde. Ich melde mich zu Wort anstatt zu schweigen. Da ist nichts verkehrt daran.

Will ich deswegen alle vernichten, die anderer Meinung sind?

Nein. Ich will aber laut sagen, was ich für richtig halte.

Wenn ich wirklich kämpfe, habe ich einen Gegner, den ich besiegen will. Ich trete gegen einen persönlichen Gegner an, oder gegen eine Gruppe oder gegen eine Kraft (Krankheit ...).

Im Familienstellen kann man sehr schön sehen, dass „kämpfen“ nicht zum Erfolg führt. Sobald ich kämpfe, geht der Gegner in eine Abwehrhaltung und macht sich ebenfalls stark. Wenn Du Deinen Gegner besiegst, hast Du trotzdem nicht gewonnen. Er ist besiegt, aber nicht überzeugt. Er beugt sich der Gewalt und der Stärke aber nicht der Einsicht.

Er bleibt Dein Feind und wird nicht zum Bruder, zur Schwester oder zum Partner/zur Partnerin.

Jeder, der kämpft, begründet es mit seiner Wahrheit und reklamiert für sich, im Recht zu sein. Das gilt für Individuen genauso wie für Gruppen bzw. Völker.

Am „besten“ hast Du „Gott“ auf „Deiner“ Seite – und zwar nur auf Deiner Seite. Dann kämpfen zwei miteinander, die beide „Gott“ auf ihrer Seite haben.

Aber Gott nimmt nicht Partei. Die Liebe kämpft nicht. Die Liebe stellt sich nicht auf einen Berg und ruft: „Seht her, ich bin die Liebe. Wer an mich glaubt, erringt das Höchste!!!“

Die Liebe ist still. Sie schweigt. Sie IST einfach. Das reicht ihr. Und sie ist universell und macht keinen Unterschied. Die Liebe liebt alle.

Auch wenn du noch so sehr im Recht bist, bitte gestehe dem anderen zu, dass er/sie ebenfalls richtig ist in seinem/ihrem Denk- und Wertesystem.

Wir sind alle Kinder unserer Eltern und tragen damit ein vollständiges Wertesystem unserer weiblichen und männlichen Vorfahren in uns. Diese Wertesysteme können nicht identisch sein. Daher sind auch wir nicht identisch.

Wenn wir anfangen, zu kämpfen, versuchen wir uns durchzusetzen und zu siegen. Aber der Sieg ist oft fahl und schmeckt schlecht.

Mancher „Sieger“ erkennt: „Ich habe gewonnen – aber warum fühlt es sich nicht gut an?“

Also besinne Dich auf Deine Stärke, auf Deine Liebe. Stehe zu Deinen Überzeugungen, aber kämpfe nicht.

Wie oft merken wir, dass schon ein einfacher Satz „in den falschen Hals“ kommt und ein Rede-Duell auslöst. Eben noch waren wir in Harmonie – und jetzt sind wir zu Gegnern geworden, die verbissen darum kämpfen, gehört und verstanden zu werden.

Aber es will eben jede/r gehört und verstanden werden – und das gelingt nicht.

Eigentlich wollen wir immer nur gesehen werden. Meist fehlt uns, dass unsere Eltern uns nicht sehen und wir lassen es andere spüren, die uns ebenso nicht sehen, nicht richtig verstehen. Auch dann, wenn wir schon längst vergessen haben, dass es so ist und es nicht mehr merken.

Würde es uns jemand sagen, würden wir es weit von uns weisen, dass

es darum gehen könnte, von den Eltern gesehen und verstanden zu werden.

Die Bonobo Affen machen Sex statt zu kämpfen. Sie zeigen, worauf es ankommt, wenn man sich nicht auf einen Krieg einlassen will.

Aber können wir es machen wie die Bonobos? Können wir einfach aufhören, zu „kämpfen“ (make love, not war)?

Der leicht dahin gesagte Satz, der im falschen Hals ankommt, zeigt ja, wie schnell es daneben gehen kann bei uns.

Hellinger hat einmal gesagt: „Die Mitte fühlt sich leicht an“.

Wahrscheinlich ist es das, worum es geht: Wenn wir in unserer Mitte sind, dann sind wir ruhig. Dann müssen wir nicht recht bekommen oder recht haben.

Ich fragte meine Partnerin: „Was heißt es für Dich, in der Liebe zu sein?“

Sie antwortete sinngemäß: „Wenn ich ganz bei mir bin und ruhig geworden bin.“ Recht hat sie.

20 Anleitung für Deine eigene Aufstellung

Es gibt so viele Methoden, mit denen Du Dir selbst auf die Schliche kommen kannst und mit denen Du etwas über Dich erfahren kannst. Du kannst z.B. Pendeln oder Du kannst Deinen Körper kinesiologisch befragen (auch eine Art von Pendeln), Du kannst lernen, Aura zu sehen und anderes mehr.

Da ich das Familienstellen gelernt habe, also die Methode, mit Hilfe von anderen Personen, Figuren oder Platzhaltern eine Familienaufstellung zu machen, bin ich irgendwann dazu übergegangen, bei wichtigen (oder auch weniger wichtigen) Fragen, in die vorhandenen Energien durch eine Aufstellung mit mir selbst hinein zu spüren. Das funktioniert! Erstaunlich gut sogar.

Die Fähigkeit, Dich sozusagen neben Dich zu stellen und Dir selbst zuzusehen, kannst Du dabei erlernen bzw. neu beleben. (Auch beim Pendeln, musst Du ja, wenn es um Dich selbst geht, etwas Abstand lernen – so auch beim Aufstellen)

Eine meiner letzten Aufstellungen mit mir selbst ging darum, dass es mich geärgert hatte, als ich wiederholt nicht wahrgenommen und übersehen worden war. Die Kellnerin z.B. bemerkte mich einfach nicht, da nutzte alles Rufen und alle Zeichen nichts. Andere wollten meine gut überlegte Meinung nicht hören. Wieder andere fielen mir ins Wort und drehten das Gesagte (oder Beabsichtigte) einfach um (in der besten Absicht natürlich – aber ich war sauer).

Also dachte ich, dass ich das einmal ansehen müsse.

Ich beschrieb also ein leeres Blatt Papier (DIN A 4) mit meinem Namen und ein anderes mit „Nicht gesehen werden“ und (weil überwiegend Frauen an den Vorfällen beteiligt gewesen waren) ein anderes mit dem Wort „Frauen“ (für den Fall, dass die Geschlechter-Frage einen Einfluss haben sollte).

Dann mischte ich die Zettel, bis ich nicht mehr wusste, welcher Zettel welche Bedeutung hatte und lies sie aus der Höhe auf den Fußboden segeln.

Ich bilde mir ein, dass es schon eine Bedeutung hat, ob die Zettel mit der Schrift nach oben oder nach unten landen. Aber ganz sicher bin ich da

nicht. Es kann nur sein, dass die Schrift oben für etwas steht, dass klar ersichtlich ist und im Vordergrund gesehen werden will und die Schrift nach unten auf etwas Verdecktes hinweist.

Auch schaue ich, welche Zettel wie weit von dem Zettel entfernt liegen, der für mich selbst steht. Da kann ich dann schon einmal nachspüren, ob die weiter entfernten Zettel wirklich gerade nicht so viel mit mir zu tun haben.

Dann stelle ich mich auf jeden Zettel und spüre, welche Energie ich dabei empfinde. Bei mir bin ich dann manchmal verzagt, manchmal gelangweilt oder manchmal wütend oder was auch immer gerade hochkommt.

Im geschilderten Fall stand ich auf meinem Zettel und sah auf den „Nicht gesehen werden“-Zettel und auf die „Frauen“ – und plötzlich fiel es mir wie Schuppen von den Augen: es stand ja da: da ging es um jemanden, der nicht gesehen wurde. Das war nicht ich (wie ich anfangs gemeint hatte), sondern ich selbst war der, der jemand anderen nicht sah, der gesehen werden wollte.

Also fragte ich den Zettel: „wer bist Du, dass Du nicht von mir gesehen wirst und doch gerne gesehen werden willst?“ Die Frage musste ich mehrfach wiederholen, bis ich fühlte, wie etwas wie ein Schatten durch meine Wahrnehmung huschte. Ich weiß, das klingt jetzt Psycho-mäßig. Aber ich spürte einfach, dass da etwas war, das mir nahe war, aber doch nicht greifbar. Ich bekundete also mehrfach meine Bereitschaft, das anzusehen, was sich da zeigte. UND DANN KONNTE ICH ES AUF EINMAL SEHEN. Nicht visuell – da bin ich schlecht – aber auf einmal wusste ich einfach, worum es ging.

Jetzt willst Du natürlich wissen, was ich da wahrgenommen habe. Ich würde es auch verraten, wenn ich die Vermutung hätte, dass es einen Grad von Allgemeingültigkeit hätte, also auch für Dich von Nutzen sein könnte. Es ist aber so speziell, dass nur sehr wenige Menschen etwas damit anfangen können – und das behalte ich dann lieber hier für mich. Hier geht es mir nur um den Ablauf, um die Methode. Wie ging es weiter?

Nachdem ich wusste, was ich nicht hatte sehen wollen, konnte ich die Zettel mit „Mir“, dem „Nicht-Gesehenen“ und den „Frauen“ in eine Reihenfolge hintereinander legen und ich wusste, dass das jetzt

Gesehene für mich eine wichtige Brücke für das Verstehen und Annehmen der Frauen war. Als die Zettel in dieser Reihenfolge lagen, kehrt Ruhe und Frieden ein und ich konnte mich verneigen, symbolisch alle Zettel aus ihren Rollen entlassen und die Aufstellung beenden.

Es kommt bei der Aufstellung mit Dir selbst darauf an, was Du herausspürst bzw. dass Du Deine Fähigkeit, etwas intuitiv zu erfassen, entwickelst.

Du kannst dabei jederzeit weitere Energien einführen, also weitere Zettel mit Zuständen oder Personen hinzufügen.

Allerdings solltest Du es zu Beginn nicht zu komplex gestalten, sondern Dich auf wenige wichtige Zettel beschränken.

Und Du kannst die Position der Zettel verschieben und beim Stehen darauf spüren, ob sich eine Verbesserung oder eine Verschlechterung durch die neue Position ergeben hat. (Manchmal suggeriert uns unser Kopf –oder unserer Wunsch – eine veränderte Position. Wenn wir dem folgen, stellen wir dann vielleicht ernüchtert fest, dass die Veränderung nicht gut tat oder gar keinen Effekt hatte. Dann wissen wir, dass wir auf dem Holzweg waren) Wenn die Zettel in die richtige Position geschoben werden, kehrt Ruhe ein. Daran kannst du merken, dass Du etwas richtig gemacht hast.

Schon, wenn Du z.B. ein Zerwürfnis mit jemand anderen hast und für euch beide je einen Zettel nimmst, wirst Du fühlen, sobald Du Dich auf die Zettel stellst, wie unterschiedlich die Gefühle sind.

Das bringt Dich dazu, den anderen besser zu verstehen und das wiederum wirkt sich auf Dein eigenes Gefühl aus. Nur so bewirkst Du damit schon eine Veränderung.

Wenn Du Dich änderst, änderst Du die Welt. So einfach ist das.

Probiere es aus – und entwickle Dich zu einer Expertin/einem Experten in der Wahrnehmung und Veränderung Deiner Gefühle.

21 Der Mensch im Universum

Dieser Abschnitt ist sehr spekulativ (und zugleich vielleicht auch spektakulär), so dass sich mancher kopfschüttelnd distanzieren wird. Andere wiederum werden sich Gedanken machen und überlegen, ob denn das denkbar und möglich wäre. Ich beziehe hier keine Position, sondern berichte lieber, was sich bei mir aus verschiedenen Quellen als Bild über den Menschen und die Welt im Universum verdichtet hat (alles ohne Gewähr 😊).

Ich bin im Laufe der Jahre bei mehreren Channelings anwesend gewesen und habe viel darüber gelesen.

Channelings sind Durchsagen der sogenannten Geistigen Welt über menschliche Medien.

Die Zahl der Medien und der Channelings hat sich in den letzten Jahrzehnten vervielfacht – so zumindest ist mein Eindruck. Vielleicht liegt es aber auch daran, dass sich heilsuchende oder hellhörige menschliche Medien mehr aus der Deckung heraus trauen und ihre Botschaften in die Öffentlichkeit bringen und das Internet einen nahezu unbegrenzten Zugang erlaubt.

Mir war schon früh aufgefallen, dass bei mehreren Channelings der Botschafter aus der Geistigen Welt (der Sender/die Senderin am anderen Ende der Leitung) einen ziemlichen Respekt für die Menschen aufbringt.

Während wir doch denken, dass die Engel und Geistwesen in der geistigen Welt weit über uns stehen, uns überlegen sind und voller Liebe über Charaktereigenschaften verfügen, von denen wir nur träumen können. Wie können sie da Ehrfurcht empfinden vor uns kümmerlichen, jammervollen und unzulänglichen Menschen?

Als junger Mensch dachte ich, dass die Vorstellung vom Menschen als „Krönung der Schöpfung“ etwas mittelalterlich Antiquiertes, sehr Überhebliches und religiös verbrämtes Herrschaftsgehabe sei. Der Meinung bin ich immer noch, aber inzwischen höre ich eher heraus, dass der Mensch und die Erde eine besondere Stellung und eine besondere Aufgabe haben.

Bei der einen oder anderen Veranstaltung und Botschaft formt sich ein Bild, das diese Ehrfurcht und Freude über die Menschen verstehen lässt.

Zunächst einmal scheint mir die Annahme natürlich zu sein, dass das Universum voll mit geistigen Wesen aller Art ist, die wir aber nur schwer wahrnehmen können.

(Immerhin ist das menschliche Wahrnehmungsspektrum begrenzt: wir können z.B. nur ein kleines Spektrum der elektromagnetischen Lichtwellen wahrnehmen, wissen aber, dass es z.B. Gamma-Strahlen, UV-Licht, Radio- und Funk-Wellen gibt, die neben unserem wahrnehmbaren Licht-Spektrum existieren. Was gibt es also, das wir nicht sehen können?).

Sodann ist davon auszugehen, dass die Kommunikation zwischen Milliarden von Milliarden Wesen in der geistigen Welt außerhalb der Erde telepathisch erfolgt, also von Bewusstsein zu Bewusstsein. Es liegt die Vermutung nahe, dass Telepathie eine angeborene Fähigkeit auch bei uns Menschen ist, die aber bei den meisten verkümmert ist. Die Kanäle dafür sind verstopft und wir arbeiten derzeit offenbar daran, sie wieder zu öffnen. Telepathie ist auf der Erde bei Naturvölkern bekannt – und natürlich ist Telepathie auch die Grundlage von Channelings.

Geäußert wird die Vermutung, dass die Menschheit ursprünglich aus der geistigen Welt stammt. Die Erde mit der Menschheit ist womöglich so etwas wie ein Experiment, ein besonderes Lernfeld, das erschaffen worden ist, um dem geistigen Bewusstsein neue Aspekte hinzuzufügen und dem Universum einen Prozess zu ermöglichen.

Die Botschaften schwanken zwischen der Glorifizierung des Menschen und einer nüchternen Klassifizierung, die aber ebenfalls die besondere Stellung des Menschen betont. Während die einen betonen, dass die Menschen von göttlichen Engeln abstammen (bzw. diese sind), halten die anderen die Erde für eine Art Strafkolonie der Universen, in denen die „Sitzenbleiber“ und „Asozialen Elemente“ sich einer Läuterung unterziehen. Auch die „Sitzenbleiber“-Fraktion unter der geistigen Welt betont aber, dass die Menschheit ein ungeheures und einzigartiges Potenzial unter den Universen besitzt und dass die, die viele irdische Leben durchlaufen haben, universell besonders geschätzt werden.

U.a. wird wiederholt erwähnt, dass die Menschheit die größte Bibliothek aller Universen darstellt, weil in den sichtbaren und unsichtbaren Gensträngen der Menschen (oder in der Erde?) alle verfügbaren

Informationen gespeichert seien. (Ich habe keine Ahnung, ob das so richtig ist bzw. richtig von mir wiedergegeben wird.) Es zielt darauf ab, dass es eine Chronik gibt, die alles aufzeichnet, was es gibt (offenbar in allen Universen). Diese Chronik ist eine universelle Datenbank, die sogenannte Akasha-Chronik. Die Menschen (bzw. der ursprünglich dafür vorgesehene Teil der Menschheit) verwaltet diese Chronik (meist, ohne das zu wissen). Die Verwalter werden auch „Akashanten“ genannt. Darum herum gibt es eine ganze Vielfalt von Stories, auf die ich nicht weiter eingehen will. Das Ganze ist auch so schon verwirrend genug.

Abgesehen von dieser „Bibliotheks-Story“ wird u.a. gesagt, dass der Mensch nicht ursprünglich die Form hatte, die er jetzt hat. In längst untergegangenen Kulturen der Erde wie Atlantis und Lemurien (dessen letztes Überbleibsel z.B. Hawaii darstellen soll), soll der Mensch noch sehr viel durchgeistigter gewesen sein und konnte sich in die menschliche Form (den menschlichen Körper) hinein projizieren. Der Zusammenhang mit der Geistigen Welt war viel unmittelbarer als heute. Die Menschen waren mehr geistige als körperliche Wesen. Der Umgang mit den Geisteskräften war noch direkter und natürlicher. Man wurde angeblich auch erheblich älter – wodurch biblische Altersangaben von mehreren hundert Jahren z.B. auch für den jüdischen Stammvater Abraham erklärbar werden.

Erst in der heutigen menschlichen Form haben die Menschen die maximale Gottferne, also die Entfernung von unserem geistigen und göttlichen Ursprung erreicht.

Während wir uns danach sehnen, dass wir doch wenigstens einen Zipfel unserer göttlichen Schöpferkraft wieder erlangen könnten (die wir nie verloren haben, aber nicht mehr beherrschen), ist das Erschaffen in der geistigen Welt der Normalzustand. Dort ist alles möglich.

Wie mag uns die geistigen Welt dann sehen, wenn sie auf die Menschheit schaut: eine Symbiose aus einem von der Erde gegebenen Körper und göttlichem Licht/Geist mit Emotionen und Gefühlen. Mächtige Engelwesen, die sich in eine Reduktion begeben haben mit äußersten Begrenzungen ihrer Wahrnehmung und ihres Daseins?

Wir können wahrscheinlich nicht erahnen, wie wir Menschen in unserem normalen Sein auf die geistige Welt wirken müssen. Eine Variante besagt, dass wir Menschen wie mutige Zauberkünstler wirken, die etwas

fertig gebracht haben, was eigentlich kaum geht und zumindest einen unglaublichen Mut erfordert.

Ist der Mensch im Kern ein Engelwesen?

Das Szenario geht so: als Gott (Göttin, die allumfassende göttliche Liebe, der/die/das EINE, die Quelle ...) wissen wollte, wer er/sie/es ist, schuf er den Menschen und die Erde, damit er/sie/es durch den Menschen erfahre, wie er/sie/es aus der Sicht der maximalen Gottferne erfahren wird. Der Mensch geht durch das Tor des Vergessens. Er weiß nicht mehr, wer er ist (und bleibt doch im Kern göttlich). Er erlebt die Trennung vom göttlichen Ursprung wie kein anderes Wesen im Universum. Begleitet wird er durch Umstände, die ihm diese Sicht ermöglichen: eine weit verbreitete Opfer-Mentalität, schwierigste Lebensumstände, Ursache & Wirkungen im Außen, die er scheinbar nicht beeinflussen kann und ein Widersacher Gottes, der (mit seinem Gefolge) viele Fäden in der Hand hält (dabei aber auch den schwierigsten Job bei der Rückkehr ins Licht hat).

Jeder Mensch ist aus dieser Perspektive etwas Besonderes und wird hoch und wert geschätzt. Einfach, weil er da ist – ein leuchtender Punkt im Universum.

Nachdem der Mensch über Jahrtausende alles ausprobiert hat, was er nur zustande bringen konnte, geht er nun in ein neues Zeitalter hinüber, was als Endzeit angekündigt worden ist. Er macht sich auf den Weg zurück zu seinen Ursprüngen, nun aber nicht als rein geistiges Wesen, sondern als Mensch.

Er hört auf, den Missbrauch in jeder Form auszuloten und zu erforschen (wie in der Vergangenheit) und nähert sich einem selbst geschaffenen und selbst verantwortetem Paradies.

Das ist so ungefähr der Stand der Welt heute, am Abgrund und doch zugleich im Aufbruch zu neuen Ufern.

Und die alte Welt? Die alten Energien, Gelüste, Mächte, Ohnmächte und Kämpfe? Die alte Welt geht mit Getöse unter.

Wir sind mitten im Getöse, aber wir gehen nicht unter, sondern wir gehen zu den neuen Ufern.

22 Kommt etwas nach dem Tod?

Diese Frage lässt sich nach meiner Meinung und bisherigen Erfahrung bejahen.

Allerdings bin ich weit davon entfernt, mich als Experten zu bezeichnen. Wer weiß denn schon genau, was nach bzw. mit dem Tod und danach passiert? Manche würden sagen: niemand. Aber ich glaube nicht, dass das stimmt. Eher ist es so, dass die, die vielleicht Auskunft geben könnten, nicht oder nur selten Gehör finden.

Nahtod-Erfahrungen gibt es einige. Berichte über das, was im bzw. nach dem Tod geschieht, gibt es auch.

Wenn ich hier darüber etwas schreibe, dann will ich mich ausschließlich auf das beziehen, was ich selbst in Erfahrung habe bringen können.

Vor nicht allzu langer Zeit habe ich mit meiner Lebensgefährtin an einem Seminar teilgenommen, an dem auch Jenseitskontakte vermittelt bzw. gelehrt worden sind. Ich selbst konnte acht dieser Kontakte herstellen und meine jeweiligen Übungs-Partner/innen konnten dabei beurteilen, ob meine Aussagen zutreffend waren oder nicht. Die Anzahl der Bestätigungen ermutigt mich, darüber zu berichten.

In zwei Fällen ging es um Tode junger Menschen. Darunter ein Selbstmord. Bei diesem konnte ich sagen, dass mir die Person vorkäme wie ein junger Mensch, der zwischen zwei weißen Wänden liegt und eine geliebte Bezugsperson umarmen will, sie aber nicht erreichen kann. Die geliebte Bezugsperson war ihm wichtig gewesen und die wohl einzige, die ihn verstanden hatte. Gefragt nach der Todesursache berichtete ich von Wasser und Feuer und einem Feuerwehrwagen. Es stellte sich dann heraus, dass der junge Mensch ein Bekannter meiner Übungspartnerin gewesen war, zu dem sie wohl als einzige Zugang gehabt hatte und der als jugendlicher Selbstmord in einer Badewanne gemacht hatte, wobei er einen Föhn (der steht für das Feuer) ins Wasser geworfen hatte.

Auch in weiteren Fällen konnte ich richtige Antworten zur Todesart machen, z.B. einmal ein Tod durch einen Autounfall und ein anderes Mal

ein Tod im Bett mit schwerer Belastung der Bronchien und der Atemwege.

Nun beweisen diese Vorgänge noch nicht, dass es ein Leben nach dem Tode gibt. Immerhin könnten die Schwingungen und Energien ja auch von den anwesenden Übungspartner/innen ausgehen. Aber Beweise sind in diesem Fall wohl auch nicht das richtige Wort. Beweisen im strengen Sinn lässt sich das nicht.

Bei den Durchgaben von Verstorbenen steht – soweit ich es miterleben konnte, die Botschaft, dass es den Verstorbenen gut geht und die Liebe zu den Nachkommen und Angehörigen im Vordergrund. Das ist eindeutig das Wichtigste, was jeweils gesagt wird.

Was soll man aber anfangen, wenn Verstorbene die Nachkommenschaft dazu anhalten, ihre Bücher zu ordnen, die Wohnung mehr zu putzen oder nicht so viel Urlaub zu machen? (alles von mir erlebte Beispiele) Ist das der Ausdruck eines geläuterten und höheren Bewusstseins?

Mir scheint es eher ein Indiz dafür zu sein, dass zwar mit und nach dem Tod die Einschränkungen des Körpers wegfallen, was für viele von uns eine Befreiung von einer Last sein dürfte und dass es natürlich ein Bewusstsein dieses neuen Zustands nach dem Tode als geistiges Wesen gibt, dass aber auch zumindest Teile des einstigen menschlichen Individuums erhalten bleiben. Sonst könnte es wohl keine Hinweise in Bezug auf Ordnungsliebe, Fleiss etc. geben.

Zudem ist die Erinnerung an das, was im Leben wichtig gewesen ist, so selektiv wie auch unser Gedächtnis hier in der Welt selektiv ist. Wenn zwei eine Reise machen und davon erzählen, hat man nicht selten den Eindruck, dass es zwei Reisen waren und nicht eine gemeinsame. Genauso etwas kommt auch bei den Jenseits-Kontakten vor. Da erinnert der/die Verstorbene an ein wichtiges Gespräch, ein Fotoalbum oder ein Ereignis, aber der lebende Nachkomme oder Partner hat keine Ahnung, wovon da geredet wird. Dem einen war es wichtig und es blieb präsent und dem anderen war es eine Begebenheit unter vielen.

Man sollte wohl bei Jenseits-Kontakten immer berücksichtigen, mit wem man da gerade spricht und nie die eigene Verantwortung und

Einschätzung für sein Handeln und Leben an Verstorbene oder andere abgeben. Wichtiger ist die gefühlte und in solchen Kontakten erlebte Verbundenheit.

Die Fülle der vermittelten Daten und Gegebenheiten und eine immerhin genügende Anzahl von Bestätigungen geben für mich Anlass zu der berechtigten Vermutung, dass es nach dem Tod mit dem Leben weiter geht, wenn auch in veränderter Form. Für mich ist es eine Gewissheit.

Wir sehen auch in den Familienaufstellungen, dass Verstorbene immer noch sehr gut in die Gefühle eintauchen können, die sie als Lebende gehabt haben. Ihre jeweiligen Stellvertreter/innen bringen das häufig sehr präzise zum Ausdruck. Für uns, die wir als Leiter/innen von Aufstellungen tätig sind, vermittelt sich das Bild, dass gefühlsbeladene (Konflikt-)Situationen nicht mit dem Tod beendet sind, sondern in irgendeiner Weise weiter existieren. Gerade deshalb ist die Lösungsarbeit bei Aufstellungen so intensiv, weil sie bei den Generationen in beide Richtungen wirksam werden: für die Vorfahren genauso wie für die Nachkommen.

Bei den Aufstellungen erleben wir zuweilen, dass Verstorbene nicht wissen, dass sie gestorben sind. Der Tod kommt oft plötzlich und der Geist der Sterbenden geht nicht richtig mit. Es werden auch hier Zweifel daran geäußert, ob solche Seelen in Zwischenwelten weiter existieren oder nicht.

Ich halte es für möglich, fühle mich aber nicht berufen, dazu wirklich ein Urteil abgeben zu können. Für die Zweifler (und nicht nur für die) ist aber nicht auszuschließen, dass es Scharlatanerie mit der Überführung von Seelen ins Licht gibt und dass z.B. die früheren Formen des kirchlichen Exorzismus eher die Probleme vertieft haben als sie zu lösen.

Über alles gesehen hat sich für mich meine Vorstellung vertieft, dass wir nach dem Tod in unterschiedlich langen Zyklen reinkarnieren, um alles das zu lösen, was wir noch auflösen wollen (was also aus verschiedenen Leben in uns weiter existiert) und dass wir dazu das passende Umfeld wählen, in das wir hineingeboren werden.

Wer also z.B. meint, durch einen Selbstmord dem Druck oder der Gefühlslosigkeit oder der Enge entkommen zu können, der irrt sich vermutlich. Gelöst ist nichts und ohne selbst erfahrene Lösung geht es nicht weiter. Zwar gibt es eine Pause nach dem Tod und ein

Wiedereintauchen in die Liebe (denn ohne sie geht gar nichts), aber danach kommt eine Inkarnation, in der die Probleme doch wieder auftauchen und gelöst werden wollen. Deswegen heißt es auch in vielen Durchsagen und Schriften, dass wir alle erlöst werden. Weil es anders gar nicht möglich ist. Nur der Weg ist je nach Seele verschieden und individuell.

Ist das jetzt frustrierend oder aufbauend?

Ich finde es zwar nüchtern, aber zugleich aufbauend. Letztlich gibt es nur einen Weg, der unausweichlich ist: den Weg der Erlösung, den Weg des Lichts, des Friedens und der Liebe.

Wir kommen zwangsläufig dahin – auch, wenn wir nichts tun – vielleicht sogar besonders, wenn wir nichts tun.

23 Ändere Dich und Du änderst die Welt

Im Vorwort gibt Tiziano Terzani seine Antwort auf dieses Thema:

Tiziano:

„Wie so viele junge Leute war ich aufgebrochen, die Welt zu verbessern und alles Mögliche – Äußere! – zu tun, was meiner Meinung nach nötig war. Du machst eine andere Politik, gibst den Leuten bessere Arbeit, verteilst den Reichtum gerechter, baust Brücken über den Fluss – und merkst schließlich, dass das alles nicht die Lösung ist.

Falco:

Wo ist sie dann?

Tiziano:

Ich glaube, die Lösung ist, an sich selbst zu arbeiten. Wirst du selbst besser, machst du etwas aus dir, wirst dir bewusst, wie sinnlos alles andere ist, dann kannst du womöglich den Grundstein für etwas Großes legen, etwas, was ich für wesentlich halte: die Evolution des Menschen auf eine höhere Stufe“

Tiziano Terzani – Das Ende ist mein Anfang

Das steht nicht umsonst am Beginn meiner Ausführungen. Wir (auch ich) meinen, dass wir etwas im Außen (in der Welt) ändern müssen, um zu einem besseren, gerechteren Leben und einer lebenswerten Welt zu kommen. Falsch ist das sicher nicht. Und es gibt viele Beispiele, die zeigen, was ein Einzelner bewirken kann, wenn er/sie nur Mut und Orientierung hat. Greta Thunberg ist so ein Beispiel aus der neueren Zeit oder die Kapitänin der Sea Watch 3, Carola Rackete, oder aus vergangenen Zeiten z.B. Albert Schweitzer. Es können einem viele Namen einfallen und sie alle haben auf ihre Art zu einer besseren Welt beigetragen.

Und doch will es einem scheinen, als würden Davide gegen Goliath kämpfen. Wie viele Überzeugungen hat es schon gegeben, um die Welt besser zu machen. Der Marxismus z.B. und seine Nachfolger

Leninismus, Stalinismus (Russland / Soviet Union), Maoismus (China), Pol Pot (Cambodia). Alle gescheitert, zum Teil sehr sehr schlimm. Das macht einen nicht gerade hoffnungsfroh für eine Veränderung der Welt.

Aber ich glaube daran. Ich glaube, dass die Welt nach Jahrtausenden dabei ist, sich auf den Weg in ein besseres Leben zu machen.

Kann Glaube eine tragfähige Basis sein? Was haben die Glaubenssysteme dieser Welt erreicht? Christentum (Imperialismus), Islam (fanatische IS-Krieger), Buddhismus (Ausschreitungen in Burma (Myanmar) und Sri Lanka). Auch da sieht es nicht sehr hoffnungsvoll aus – seit Jahrtausenden nicht.

Aber was ist mit Christus, Mohammed (Muhammad) oder Buddha? Haben die etwas bewirkt? Ich denke schon. Ja, die haben etwas bewirkt, wenn sich auch nicht alles so entwickelt hat, wie es gedacht und gelehrt war.

Was, aber, wenn es viele Christus, viele Mohammeds oder Buddhas gibt, weil es in jedem von uns steckt, das zu sein?

Kann dann –wie Tiziano sagt- etwas Großes daraus erwachsen?

Ich glaube, die Zeit ist reif für eine solche Veränderung. Wir leben nicht mehr im Mittelalter. Es gibt weltweite Kommunikations- Möglichkeiten und es gibt Freiheiten, die es so noch nie gegeben hat – auch wenn sie natürlich verteidigt werden müssen. Aber die Menschen lassen sich nicht mehr so gefügig an der Nase herum führen. Wir sehen, wie der materielle Reichtum in der Welt verteilt ist. Wir sehen, wohin die Welt mit Aufrüsten und gnadenloser Ausbeute zu einem Overkill und einem ökologischen Kollaps gekommen ist.

Worum geht es also? Das Handeln erwächst aus dem Annehmen und der Absicht und der Vision. Am Anfang steht der innere Wandel durch Annehmen. Wie kann ich glücklich werden, sein und bleiben? Wo ist mein persönliches Fundament? Kann ich mir das nicht nur einbilden, sondern auch spirituell erfahren? Sind Wunder für mich möglich?

Ich bin sicher: es gibt so viele Wege dahin, so viele Ausbildungen, Schulen und Kurse, dass jede/r die Chance hat, seinen/ihren Weg zu finden. Bei unseren Seminaren stehen wir zum Abschluss im Kreis und spüren die Liebe. Das ist etwas, was Du sonst im Alltag nicht mehr erlebst. Aber es gibt es.

Vom Wandel im Inneren aus darf es weiter gehen. Ich lasse mir den Glauben nicht nehmen, dass wir auf dem Weg sind in eine friedvolle und gerechte und sorgsame Welt.

Wenn Du diese Vision nicht für möglich hältst, wo wird dann der Wandel her kommen?

Er kommt, weil sich immer mehr Menschen auf den Weg machen in den letzten Jahrzehnten. Wir sind nicht mehr vereinzelt. Wir sind viele.

Bei all dem, was ich jetzt ausgeführt habe, ist es mir doch wichtig, zu betonen, dass Du Dich nicht ändern musst. Du bist richtig, so wie Du bist. Das halte ich für eine Grundlage von allem, was man sagen kann.

Es geht nicht darum, dass Du Dich ändern sollst oder musst. Das ist alles ja nur Dein innerer Anspruch an Dich selbst.

Wenn Du aber meinst, dass die Welt sich ändern muss, dass andere sich ändern sollen, damit es besser wird, dann glaube ich, dass es am wichtigsten ist, auf Dich selbst zu schauen. Denn das ist es, was ich in meinem Leben gelernt habe. Als erstes muss ich mich ändern, wenn ich eine Änderung im Außen erreichen will.

Ich muss mich also gar nicht ändern. Ich kann und darf so bleiben, wie ich bin und so bin ich gut. Aber wenn ich meine, dass sich etwas ändern soll und muss, dann schaue ich zuerst auf mich, weil ich der Ursprung von allem bin, was mich betrifft. Wenn ich mich ändere, dann ändert sich auch die Welt um mich herum.

Charly Chaplin hat mit 70 Jahren sehr schöne Zeilen zur Selbstliebe geschrieben. Ich möchte sie als Abschluss zitieren:

Als ich mich selbst zu lieben begann

Als ich mich selbst zu lieben begann,

konnte ich erkennen, dass emotionaler Schmerz und Leid nur Warnungen für mich sind, gegen meine eigene Wahrheit zu leben. Heute weiß ich: Das nennt man AUTHENTISCH SEIN.

Als ich mich selbst zu lieben begann,

verstand ich, wie sehr es jemanden beeinträchtigen kann, wenn ich versuche, diesem Menschen meine Wünsche aufzuzwingen, auch wenn ich eigentlich weiß, dass der Zeitpunkt nicht stimmt und dieser Mensch nicht dazu bereit ist – und das gilt auch, wenn dieser Mensch ich selber bin. Heute weiß ich: Das nennt man RESPEKT.

Als ich mich selbst zu lieben begann,

habe ich aufgehört, mich nach einem anderen Leben zu sehnen und konnte sehen, dass alles um mich herum eine Aufforderung zum Wachsen war. Heute weiß ich, das nennt man REIFE.

Als ich mich selbst zu lieben begann,

habe ich verstanden, dass ich immer und bei jeder Gelegenheit, zur richtigen Zeit am richtigen Ort bin und dass alles, was geschieht, richtig ist – von da an konnte ich gelassen sein. Heute weiß ich: Das nennt man SELBSTVERTRAUEN.

Als ich mich selbst zu lieben begann,

habe ich aufgehört, mich meiner freien Zeit zu berauben, und ich habe aufgehört, weiter grandiose Projekte für die Zukunft zu entwerfen. Heute mache ich nur das, was mir Spaß und Freude macht, was ich liebe und was mein Herz zum Lachen bringt, auf meine eigene Art und Weise und in meinem Tempo. Heute weiß ich, das nennt man EINFACHHEIT.

Als ich mich selbst zu lieben begann,

habe ich mich von allem befreit, was nicht gesund für mich war, von Speisen, Menschen, Dingen, Situationen und von Allem, das mich immer wieder hinunterzog, weg von mir selbst. Anfangs nannte ich das „Gesunden Egoismus“, aber heute weiß ich, das ist SELBSTLIEBE.

Als ich mich selbst zu lieben begann,

habe ich aufgehört, immer recht haben zu wollen, so habe ich mich weniger geirrt. Heute habe ich erkannt: das nennt man BESCHEIDENHEIT.

Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich mich geweigert, weiter in der Vergangenheit zu leben und mich um meine Zukunft zu sorgen. Jetzt lebe ich nur noch in diesem Augenblick, wo ALLES stattfindet, so lebe ich heute jeden Tag und nenne es ERFÜLLUNG.

Als ich mich zu lieben begann,
da erkannte ich, dass mich mein Denken armselig und krank machen kann. Doch als ich es mit meinem Herzen verbunden hatte, wurde mein Verstand ein wertvoller Verbündeter. Diese Verbindung nenne ich heute WEISHEIT DES HERZENS.

Wir brauchen uns nicht weiter vor Auseinandersetzungen, Konflikten und Problemen mit uns selbst und anderen fürchten, denn sogar Sterne knallen manchmal aufeinander und es entstehen neue Welten. Heute weiß ich:

DAS IST DAS LEBEN!

(Charlie Chaplin zu seinem 70. Geburtstag)

www.selbstbewusstsein-staerken.net

ANHANG

Ho`oponopono

I Sätze nach Helena Kaletta

„Ho’o“ bedeutet im Hawaiischen: etwas in Gang setzen, „pono“ steht für: etwas richtig stellen, in Ordnung bringen, bereinigen oder sauber machen. Das doppelte „pono“ ist eine Verstärkung. Mit ho’oponopono beginne ich also, etwas richtig zu stellen und in Ordnung zu bringen (und ich säubere mich dabei selbst).

Bei der Kahuna (hawaiische Heilpriesterin) Helena Kaletta stehen fünf einfache, aber sehr tief gehende Sätze der Vergebung und der Liebe im Mittelpunkt. Der Begriff „Vergebung“ hat nach Bert Hellinger etwas „Anrühiges“, weil die Vergebung häufig für eine innere Haltung „von oben herab“ missbraucht wird. Sie stellt dann den, der „großmütig vergibt“ auf einen Sockel und mit der Vergebung beweihräuchert er sein Ego. Diese Art von Vergebung ist natürlich bei Helena Kaletta nicht gemeint. Es geht nicht um eine Vergebung im Kopf, sondern um eine Vergebung aus dem Herzen heraus.

Ich prüfe deshalb beim lauten (!) Sprechen der Sätze, ob ich das, was ich sage, auch fühle. Sonst wiederhole ich den Satz, bis er mir „echt“ und „gefühl“ vorkommt.

Die Sätze lauten:

„Ich vergebe Dir“

„Ich bitte Dich um Vergebung für mich“

„Ich vergebe mir“

„Ich liebe Dich“

„Ich liebe mich“

Unser Verstand spielt uns oft einen Streich und konterkariert die Sätze sofort. Er sagt z.B.: „das stimmt ja gar nicht“ „Du tust ja nur so, als ob Du vergeben willst. In Wahrheit willst Du es gar nicht!“ Deshalb (*um meinen Verstand überzeugen zu können*) nenne ich beispielhaft die nachfolgenden Erläuterungen zu den Sätzen. Du kannst sie durchlesen und entscheiden, ob Dir einer der Sätze oder mehrere davon zusagen bzw. für Dich stimmig vorkommen. Du brauchst diese erläuternden Sätze nicht zu sagen, sie sollen Dir nur helfen, das auch zu glauben, was Du sagst:

„Ich vergebe Dir“

- z.B. „Sabine, ich vergebe Dir“ ... z.B. dass Du mich betrogen und hintergangen hast.
- „Sabine, ich vergebe Dir!“ ... weil ich weiss, dass Du, auch wenn Dein Verhalten aus meiner Sicht unverzeihlich erscheint, dass Du aus Deiner Sicht vielleicht mit gutem Grund oder sogar gerechtfertigt gehandelt hast wie Du gehandelt hast.
- „Sabine, ich vergebe Dir“ ... weil ich nicht sagen kann, welchen Anteil ich selbst zu der Situation und zu Deinem Verhalten beigetragen habe und wie gross dieser Anteil ist.
- „Sabine, ich vergebe Dir“ ... weil ich weiss, wie fehlerhaft ich selbst bin und wie zäh ich in mein fehlerhaftes Verhalten verstrickt bin und nicht heraus kann und weil ich deshalb keinen Grund habe, Dir Dein (aus meiner Sicht fehlerhaftes) Verhalten vorzuwerfen.
- „Sabine, ich vergebe Dir“ ... weil ich weiss, dass wir alles EINS sind und meine Vergebung Dir gegenüber auch eine Vergebung an mir ist.

„Ich bitte Dich um Vergebung für mich“

- „Sabine, ich bitte Dich um Vergebung für mich“ ... obwohl Du mich doch betrogen und hintergangen hast und obwohl ich mich eigentlich unschuldig fühle. *(diesen Satz bitte nicht übernehmen – er beinhaltet einen Vorwurf und wird hier nur aufgeführt, um zu demonstrieren, wie die (falsche) Grundhaltung noch bei vielen von uns vorhanden ist)*
- „Sabine, ich bitte Dich um Vergebung für mich“ ... weil ich mir vorstellen kann, dass Du aus Deiner Sicht gerechtfertigt gehandelt hast und mir etwas (wie ein Spiegel) vorhältst, das Du an mir nicht richtig findest.
- „Sabine, ich bitte Dich um Vergebung für mich“ ... weil ich vermute oder erkenne, dass ich Anteile an Deinem Verhalten habe und mir diese meine Anteile leid tun und ich lieber in Frieden und Harmonie mit Dir leben will.
- „Sabine, ich bitte Dich um Vergebung für mich“ ... weil ich nicht in der Lage war, meine Anteile und meine eigene Fehlerhaftigkeit so abzulegen, dass es für Dich keinen Grund gegeben hätte, mich zu verletzen.
- „Sabine, ich bitte Dich um Vergebung für mich“... weil ich nur in der Einheit wirklich in Frieden existieren kann und will und ich deshalb die Vergebung sowohl an Dich geben will wie sie auch von Dir erbitte.

„Ich vergebe mir“

- „Sabine, ich vergebe mir“ ... weil ich – auch wenn eine Verletzung durch Dich der Auslöser war –, ich doch sehe, dass ich mir ebenfalls aufgrund meiner Beteiligung vergeben muss und will.
- „Sabine, ich vergebe mir“ ... weil ich erkenne, dass Du – wie auch alles andere – für mich ein Spiegel bist, der mir spiegelt, was an Unzulänglichkeiten in mir ist und was sich deshalb nach Vergebung sehnt, um in Frieden und Heilung zu kommen.
- „Sabine, ich vergebe mir“ ... weil ich spüre, dass ich der Verursacher bin von allem, was mir in meinem Leben widerfährt und weil ich – auch wenn mir diese Erkenntnis schwer fällt – doch auch spüre, dass ich nur mit einer allumfassenden Vergebung gerade und besonders auch an mich in Frieden und Harmonie gelangen kann.
- „Sabine, ich vergebe mir“ ... weil es mir so schwer fällt, mir meine eigenen Unzulänglichkeiten und Fehler zu vergeben und ich mein schärfster Richter bin und ich endlich will, dass das aufhört und ich deshalb die Vergebung von mir für mich brauche wie die Blume das Licht.

„Ich liebe Dich“

- „Sabine, ich liebe Dich“ ... trotz meiner Verletztheit.
- „Sabine, ich liebe Dich“ ... weil ich weiss, dass Du genauso verletzlich bist wie ich und weil Deine Verzweiflung auch meine Verzweiflung ist.
- „Sabine, ich liebe Dich“ ... weil Du genau die Richtige bist für mich.
- „Sabine, ich liebe Dich!“

„Ich liebe mich“

- „Sabine, ich liebe mich“ ... obwohl ich mich so unsäglich unliebenswert fühle.
- „Sabine, ich liebe mich“ ... trotz meiner Fehler und Unzulänglichkeiten liebe ich mich so, wie ich bin.
- „Sabine, ich liebe mich“ ... weil ich nicht nach der Liebe von anderen dürsten kann, während ich mich selbst aber nicht lieben will
- „Sabine, ich liebe mich“ ... weil ich meine Liebe brauche.
- „Sabine, ich liebe mich!“

Für mich könnte es also überzeugend und absolut glaubwürdig sein, wenn ich die Sätze aus dem Beispiel so sage:

„Sabine, Ich vergebe Dir“

weil ich nicht sagen kann, welchen Anteil ich selbst zu der Situation und zu Deinem Verhalten beigetragen habe und wie gross dieser Anteil ist

„Sabine, Ich bitte Dich um Vergebung für mich“

weil ich mir vorstellen kann, dass Du aus Deiner Sicht gerechtfertigt gehandelt hast und mir etwas (wie ein Spiegel) vorhältst, das Du an mir nicht richtig findest

„Sabine, Ich vergebe mir“

weil ich spüre, dass ich der Verursacher bin von allem, was mir in meinem Leben widerfährt

„Sabine, Ich liebe Dich“

weil Du genau die Richtige bist für mich

„Sabine, Ich liebe mich“

weil ich meine Liebe brauche

II Ho`oponopono-Sätze aus unbekannter Herkunft

EINSTIMMUNG:

Daumen, Zeigefinger und Mittelfinger der linken Hand an den Fingerkuppen zusammenführen und dann die gleichen Finger der rechten Hand durch den entstandenen Ring der linken Hand ebenfalls zusammenführen, so dass zwei Glieder einer Kette entstehen.

Dann: Beim Einatmen bis 7 zählen, in der Pause vor dem Ausatmen bis 7 zählen, beim Ausatmen bis 7 zählen und erneut in der Pause vor dem Einatmen bis 7 zählen. Diesen Zyklus 7 Mal wiederholen.

GEFÜHLE SUCHE (A-C):

A) Erst ein Gefühl suchen oder das aktuelle verwenden. z.B. Wut auf Herrn X, weil er versuchte, mich zu betrügen (das, was aufzulösen wäre, wäre WUT)

B) Wie müsste ich mich fühlen, um so zu handeln, wie Herr X? z.B. Angst, nicht genug zu kriegen oder Angst, abgelehnt zu werden oder aus einem Schuldgefühl (z.B. Notlüge) heraus (das, was aufzulösen wäre, wäre ANGST und SCHULD).

C) Warum habe ich diese Situation in mein Leben gezogen? Was soll ich lernen? Was will ich eigentlich in dieser Situation „haben“ oder „sein“? z.B. Respekt, Achtung, Wertschätzung, Aufrichtigkeit ... (das was aufzulösen wäre, wäre RESPEKTLOSIGKEIT, MISSACHTUNG, WERTLOSIGKEIT, UNAUFRICHTIGKEIT).

AUFLÖSUNGSPROZESS (1-8):

Den folgenden Prozess mit allen selbst gefühlten Gefühlen UND den bei Herrn X gefundenen Gefühlen einzeln nacheinander durcharbeiten (aus A: Wut, B: Angst, Schuld, C: Respektlosigkeit u.s.w.)

... also erst Gefühl A: Wut, alle folgenden Schritte durcharbeiten, dann alle Gefühle aus B: Angst und Schuld usw. Manchmal kann man mehrere Gefühle zusammenfassen. Ich vergebe ausschliesslich mir selbst, auch wenn ich die Gefühle aus B) bei Herrn X gefunden habe. Ich hätte sie bei ihm nicht gefunden, wenn sie nicht noch in mir wären und ich diese Gefühle nicht in anderen Situationen auch ausleben würde. Herr X ist ein Spiegel für mich.

1) **ES TUT MIR LEID!** Es tut mir leid, dass ich in mir Erinnerungen (Konditionierungen, Gedankenstrukturen) habe, die diese Wut bei mir auslösen. Es tut mir leid, dass ich die WUT selbst noch in mir habe. Es tut mir leid, dass Du (inneres Kind/Unterbewusstsein) da in mir so leiden

musst. Ja, ich sehe Dich in mir mit Deiner Wut und ich habe es verstanden. Es tut mir leid. (Zweck: Annehmen der Situation).

2) **ICH VERZEIHE DIR!** Ich verzeihe Dir (dem Kind in mir/Unterbewusstsein), all die Erinnerungen und Gedankenstrukturen, die diese Wut auslösen. Ich verzeihe Dir die Wut selber, die Du fühlen musst. Ich verzeihe Dir in mir, dass Du mir „Unannehmlichkeiten“ bereitet hast und wir damit vielleicht Schaden angerichtet haben. Ich verzeihe Dir voll und ganz.

3) **ICH LIEBE DICH!** Ich liebe Dich mit all den Erinnerungen und Gedankenstrukturen, die diese Wut auslösen. Ich liebe Dich, auch mit Deiner Wut. Ich liebe Dich so, wie Du bist in mir. Ich liebe Dich ohne Bedingungen. Ich atme Dich in mein Herz.

4) **ICH BIN BEREIT**, all die Erinnerungen, die diese Wut hervorbringen, loszulassen und auch die Wut selbst loszulassen.

5) **ICH LASSE ALLES LOS:** all die Erinnerungen, die diese Wut hervorbringen und ich lasse auch die Wut selbst los.

6) **ICH BITTE MEIN UNTERBEWUSSTSEIN, DASSELBE ZU TUN.**

7) **ICH BITTE DIE QUELLE, ALLE ERINNERUNGEN**, Konditionierungen und Gedankenstrukturen **AUSZULÖSCHEN, DIE DIESES GEFÜHL** der Wut **ERZEUGEN** und ich bitte die Quelle, die Wut selbst auszulöschen und in Liebe zu transformieren.

8) **ICH DANKE DER QUELLE** für die bevorstehende oder schon erfolgte Transformation aus tiefstem Herzen und bin bereit, ein **WUNDER ZU BEZEUGEN**

INHALT

1. Leben als Illusion -Täter statt Opfer - des eigenen Glückes Schmied	002
2. Zeit und Raum	008
3. Die geistige Welt – gibt es Gott?	013
4. Heilung – Krankheit – Gesundheit	019
5. Sexualität	025
6. Ist Glücklich-Sein lernbar?	034
7. Das Männliche und das Weibliche	038
8. Du bist richtig so, wie du bist	041
9. Das Eine, das Gegenteil und beides zusammen	044
10. Das Gute und das Böse	047
11. Die Paarbeziehung	054
11.1 richtiges Zuhören und miteinander Reden	055
11.2 meine Erwartungen / die Überwindung der Sprachlosigkeit	059
11.3 Das Verständnis des Gesamtzusammenhangs: Seelenplan, Eltern, Familie, Lernfelder	062
11.4 Dankbarkeit und Wertschätzung	067
11.5 erfüllte Sexualität	069
12. Geben und Nehmen im Ausgleich (in einer (Paar)-Beziehung)	071
13. Der Energieausgleich – Umgang mit Problemen	075
14. Meine Schöpferkraft leben	079
15. Ist die Mitte richtig?	082
16. Annehmen und Loslassen	086
17. Der Umgang mit Angst	089
18. Das Gefühl zu versagen – die eigene Unzulänglichkeit	091
19. Wer kämpft, verliert	093
20. Anleitung für Deine eigene Aufstellung	096
21. Der Mensch im Universum	099

22. Kommt etwas nach dem Tod?	103
23. Ändere Dich und Du änderst die Welt	107
Anhang: Ho' oponopono (Anleitung)	112

Fragen an Tiziano:

Kannst du selbst an dir arbeiten?

Kannst du dadurch besser werden und etwas „Großes“ erzeugen?

Gibt es eine „höhere Stufe“?

Oder ist alles schon da und in dir?

Dieses E-Book wird kostenlos von Eberhard Prölß angeboten und darf niemals verkauft werden. Sie dürfen es gern unter zwei Bedingungen mit anderen teilen und an sie weiterleiten:

Sie dürfen auf keine Weise das Buch oder die digitale Datei verändern oder sie in ein audio/video o.ä. Format umsetzen, denn dies würde das Urheberrecht verletzen. Und

Sie dürfen es nicht verkaufen (oder als Bestandteil einer sonstigen verkauften Ware anbieten oder mit einem Spendenaufruf versehen), denn dies wäre Betrug. Sie werden dazu ermuntert, dieses Werk an so viele zu verteilen, wie Sie möchten und wie es der Autor getan hat: *in seinem derzeitigen Format und kostenlos.*

