

# WAS HILFT MIR, WENN WANDEL GESCHIEHT?

---

Haben Sie schon einmal in Ihrem dämmrigen Keller eine 25-Watt Birne gegen eine 100 Watt Birne ausgetauscht? Was passiert? Es zeigt sich, was ist. Nicht der Keller hat sich verändert, aber Sie erkennen jetzt, was dort in den Ecken liegt, dass es nasse Wände gibt oder Schimmel.... Und haben so die Gelegenheit, damit heilend umzugehen...

So ähnlich ist es mit 2012, bzw. mit den immer schneller und intensiver werdenden Energien, die wir alle spüren, der zunehmenden Ereignisdichte, wie Dieter Broers sie nennt. (<http://www.revolution-2012.com/blog/2010/04>). Die Frequenzerhöhung verstärkt, verdeutlicht das, was ist.

Die gilt in besonderer Weise für unsere Gefühle - die höhere Schwingung holt sie an die Oberfläche, macht sie bewusst, denn latent haben sie ihre Wirkung immer gehabt. Wenn nun in uns viel Angst ist, kommt sie jetzt immer deutlicher in unser Bewusstsein, wird in Resonanz gefüttert mit Katastrophenberichten und Angstszenarien. Wir suchen uns natürlich nur die "passenden" Prophezeihungen aus...und eine Angst schürt die nächste.

Vielleicht darf ich sie einladen, eine kleine Übung mitzumachen, die wir in unseren Kursen gern verwenden. Sie dauert nicht länger als zwei Minuten – aber richtig genutzt kann sie Ihr Weltbild erstaunlich erweitern (bitte nicht nur lesen, sondern mit-reinfühlen, nur so kommts an...)

Sie stellen sich vor, sie sitzen mit einigen Menschen zusammen, Freunden, Fremden, ganz egal. Auf jeden Fall ist links und rechts neben Ihnen der Platz besetzt.

Nun stellen Sie sich vor, neben Ihnen rechts säße Ihr größter Kritiker, der Mensch, der bei allem, was Sie tun, skeptisch und kritisch nach Fehlern Ausschau hält. Wie fühlen Sie sich, jetzt gerade, wenn dieser Mensch neben Ihnen sitzt und so auf Sie schaut?....Bitte wirklich vorstellen....

Und nun Teil 2. Links von Ihnen sitzt Ihr größter Förderer. Ein Mensch, der nur für Sie da ist, der Sie liebt und ehrt, der Ihnen nur Gutes bewirkt, der in allem, was Sie tun, etwas Wunderbares und Unterstützenswertes sieht. Wie fühlen Sie sich?

Und nun stellen Sie sich vor, dass alle Menschen in diesem Raum nur für Sie da sind, für Ihr Höchstes Wohl, für Ihr Glück. Das das tiefste Bestreben aller ist, Ihnen behilflich zu sein, Sie zu ehren. Wie fühlen Sie sich?

Die Antwort der meisten ist, dass sie sich im ersten Fall schlecht, eng, klein, atemlos fühlen, bei der zweiten Variante prima und aufrecht und bei der dritten einfach glücklich, wunderbar. Der Clou kommt dann immer, wenn ich frage, wer von den Teilnehmern sich denn aktiv sendend auf den Nebenmenschen konzentriert hat – egal ob negativ oder fördernd denkend. Die Antwort ist immer klar – niemand, denn jeder war ja ganz damit beschäftigt, in sich selbst hinein zu fühlen.

In der Tat sind es unsere Gedanken über den anderen, über das Leben, die es formen, die bestimmen, wie wir uns fühlen.

Wenn ich glaube, dass mir die Welt Schlechtes will, ich werde viele Gelegenheiten haben für den Beweis. Meine Nachbarin grüßt mich nicht (sie mag mich nicht, wir sind ihr zu laut...), mein Partner fragt mich nicht, wie mein Tag war (ich bin ihm egal), die Waschmaschine geht kaputt, es regnet an meinem freien Tag....

Das gleiche Szenario – aber mit einer anderen Haltung - kann sich ganz anders anfühlen: Meine Nachbarin hat mich nicht gesehen (eigenes Erlebnis – sie erzählte mir jedoch am gleichen Tag abends, wie froh sie ist, dass wir neben ihr wohnen), mein Partner merkte, dass es mir nicht gut geht und - nach Männerart - gab er mir sein bestes und lies mich in Ruhe, eine neue Waschmaschine kann Erneuerung auf allen Ebenen ankündigen... und Regen sind frei fließende Gefühle, Reinigung....und vielleicht die Erlaubnis für einen kuscheligen Tag auf dem Sofa....

Sie sehen, es liegt an uns, wir sind der Bedeutungs-Geber und schaffen somit unserer Welt. Eine Realität "an sich" gibt es nicht, maximal 8 % bekommen wir mit von der wahrnehmbaren Wirklichkeit....(Pierre Frankh, Das Gesetz der Resonanz, Koha 2009, S.68)

Stellen Sie sich vor, Sie würden plötzlich gepackt, die Augen würden Ihnen verbunden und Sie würden auf eine einsame Insel gebracht und – zwar mit allem versorgt - sich selbst überlassen. Eine wahrscheinlich eher schreckliche Vorstellung. Die andere Variante: Sie gewinnen eine Überraschungs-Luxusreise auf eine Insel, ganz für sich....Äußerlich ähnlich, innerlich liegen Welten zwischen beiden Erlebnissen.

Und den Unterschied macht, wie wir darüber fühlen, worauf wir uns ausrichten. Gunther Schmidt berichtet von einem Versuch, in dem Gruppen von aktiven Teilnehmern zum einen Vorträge über Sport und Gesundheit hörten, und eine andere Gruppe über Geriatrie und Einschränkungen im Altern. Vermeintlich, um Fragen zu den Sachgebieten zu diskutieren.

Das eigentliche Untersuchungsziel der Studie fand jedoch erst nach der Diskussion statt- es wurde gemessen, mit welcher Geschwindigkeit sich die beiden Versuchsgruppen jeweils nach dem Vortrag zur Cafeteria bewegten – und die Gruppe, die sich mit Einschränkung im Alter beschäftigt hatte, ging deutlich langsamer....Wir werden zu dem, womit wir uns beschäftigen, und wenn wir uns mit Schutz, Angst, Sorge beschäftigen.....

Nicht umsonst haben Filme wie Matrix oder Avatar einen solchen Erfolg, denn sie berühren ein tiefes Wissen in jedem von uns – es gibt mehr als eine Realität, und wir erfahren uns durch unsere Umgebung neu. (In einer anderen Studie wurden 70jährige in ein Haus gebracht, in dem alles in der Umgebung im Stil der Zeit gehalten war, in der sie 20 waren. Nach einigen Wochen verbesserte sich deren Sehkraft, Vitalität, Herzrhythmus und alle anderen Körperfunktionen erfuhren eine deutliche Verjüngung. Erzähl nach Gunther Schmidt).

Erwachen heißt nichts weiter, als erkennen, dass die Welt uns wohl gesonnen ist, indem sie uns – mit allen Menschen, allen Begegnungen und Ereignissen, uns selbst spiegelt. Doch wie lesen wir diesen Spiegel, um nicht in ein Ablehnen oder ein Gefühl von Vorwurf zu verfallen ? Hier hilft das Bild von einem Computer. Wenn auf der Basisebene der Programmierung etwas nicht mehr stimmt, hilft es nicht wirklich, sich coole neue Software zu kaufen – sie erreicht nicht die Ebene, auf der die Störung entsteht.

Und so sind es oft – zu einem anderen Zeitpunkt – höchst sinnerfüllte Glaubensmuster und Handlungsweisen, die uns heute jedoch daran hindern, uns auf neue Möglichkeiten, eine neue Sichtweise der Welt einzulassen. Wenn ein Kind in einer Familie groß wird, in der es mit unberechenbarer Gewalt und emotionaler Bedürftigkeit konfrontiert wird, so lernt es schnell, seine Wahrnehmungs"fühler" stets auf den anderen auszurichten – um sich Sicherheit zu ermöglichen. Ein sehr sinnerfülltes, weil das Überleben sicherndes Verhalten.

Doch Jahrzehnte später wird dieser Mensch wahrscheinlich immer noch unbewusst stets einfühlen, was der Chef, der Partner, die Kinder, die Nachbarn etc. etc. brauchen, wünschen, wollen. Um vorzubeugen, um sich einstellen und passend machen zu können. Unendlich anstrengend, unendlich frustrierend, denn man selbst in seiner Individualität kommt im eigenen Leben nicht mehr vor. Und es wirkt nicht, denn wenn ich mich nicht

zu schätzen weiß, tut dies auch kein anderer. Durch unseren Umgang mit uns selbst geben wir nämlich der Welt die Anleitung, wie sie mit uns umgehen soll. Und zwar nicht auf einer äußeren bewussten Ebene, sondern eben durch den tief verwurzelten Glauben über uns bestimmt. Daher hilft es wenig, wenn die erschöpfte Hausfrau um Anerkennung durch die Familie ringt – leidet, dass wo sie doch stets an die Bedürfnisse aller denkt, niemand an sie zu denken scheint, sie nicht wertgeschätzt wird. Doch genauer betrachtet erlebe ich immer wieder Klientinnen, die gar nicht mehr wissen, was sie selbst denn gerne essen, die nicht leben, wie sie es für sich tun würden, die vergessen haben, wie es sich anfühlt mit sich, für sich zu sein. Spirit sagt: mache dich zum Mittelpunkt deines Lebens, denn nur wenn du als Kapitän dein Steuer in die Hand nimmst, sind alle anderen an Bord sicher.

Damit ist kein Egoismus gemeint, sondern eher ein Vorbild-Verhalten. Oder würden Sie einem ketterrauchenden Arzt folgen, der ihnen predigt, wie schädlich das Rauchen ist? Oder lassen sie sich inspirieren von jemand, der Gesundheit und Lebensfreude und die Lust an einer wertschätzenden Lebensführung ausstrahlt? So ist unser Gehirn konstruiert – nicht etwa die alte Lehrmethode der Angst, des erzwungenen Auswendig-lernens fördert die Freude am Lernen und unsere Kreativität (Gerald Hüther: Angst ist eine Katastrophe für das Gehirn), sondern ein Einladen und Inspirieren (CD – quelle).

So schildert Hüther eine großangelegte Studie an einer Fastenklinik. Man ging von der Hypothese aus, dass Fasten – da es ja so gesund ist - die Stresshormone der Testpersonen reduzieren würde. Für 50 % der Patienten traf dies auch zu. Die anderen 50 % jedoch hatten sogar erhöhte Stresswerte. Gleiche Klinik, gleiches schönes Ambiente...alles gleich. Der einzige Unterschied war – die ersten 50 % waren freiwillig in der Klinik und fasteten um ihr Wohlbefinden zu steigern. Die anderen 50 % waren von ihrer Krankenkasse geschickt worden um endlich abzunehmen....

Somit ist klar – eine Wirkung hat alles, gerade wenn es unbewußt oder im Schatten verborgen ist – und daher ist der erste Schritt ein Annehmen und Anerkennen (vgl. auch Artikel Die ausgegrenzte Fee), dass alles, was im Außen in mir eine starke Reaktion hervorruft, sei es die Haltung des Partners, meine unmöglichen Kinder, der nervige Chef etc..in gewisser Weise auch in mir ist. Ich begegne also möglicherweise meiner eigenen Wut, Schlampigkeit, Nervigkeit etc... Die gute Nachricht daran ist, dass sich eben auch und nur in uns die Schalter befinden, die einen Wandel möglich machen. Wenn wir von dem Kampf gegen das Unerwünschte im Außen zu einer – sicher zunächst sehr distanzierten, widerwilligen – Begegnung im Innen kommen können, ist der größte Schritt schon getan.

Dann lädt man diesen Teilaspekt mit an den Verhandlungstisch. Sicher noch ungeliebt. Aber eben ein Teil des Ganzen. Und beginnt, herauszufinden, worum es geht. Denn wenn ein Pferd nach links an meiner Kutsche zieht, das andere nach rechts oder gar hinten, komme ich nur schwer ans Ziel... Dann muss ich zunächst herausfinden – wohin wollen sie denn. Welchen Grund haben sie – der ja eben subjektiv für diesen Aspekt richtig und wichtig ist. Das alleine weitet uns, unser Selbst- und damit auch unser Weltbild.

Und dann erkunden Sie – wer in mir fühlt, denkt, spricht denn als "Ich"? Und nach einiger Zeit geben Sie das Mikrofon dieser Ich-Identifikation einfach mal weiter – an die anderen Teilaspekte...ein Akt der Demut, sicherlich. Aber sehr heilend, denn Heilung ist Ganzwerden. Hätten Sie 5 Kinder und kümmern sich immer nur um eines davon – die anderen werden die verschiedensten Störmaßnahmen auffahren, um auch Beachtung zu bekommen, von auffällig bis ganz brav...aber eben alles Versuche, mit etwas Ungerechtem umzugehen. Wenden Sie sich jedoch allen Kindern zu – dann werden die anderen lernen, dass selbst wenn Sie sich mal mehr um eines kümmern, sie drauf vertrauen können, dass auch sie gesehen sind und ihre Aufmerksamkeit bekommen werden. Genauso verhält es sich mit den Teilaspekten in uns.

In der Sicherheit, nicht überfahren zu werden, geachtet und gesehen zu sein, können

diese Teilpersönlichkeiten dann Neues erlauben und Wandel darf geschehen.

Als ich mit meiner medialen Arbeit begann fragte mich in einer Meditation die Geistige Welt: "würdest du deine Aktien kaufen?" Für mich ein riesiges Geschenk. Denn wenn ich meine Aktien nicht kaufe, worum sollten Sie dies dann tun?

In diesem Sinne – investieren Sie in sich – kaufen Sie Ihre Aktien, es lohnt !!!