

Walter Häge

Körper, Geist und Seele III

„Ich-Teil“ Seele

E-Text
zum kostenlosen Herunterladen

Zur Verfügung gestellt vom
Sudden Inspiration Verlag



Werden Sie kostenfrei Fördermitglied der Gesundheits-Stiftung

Selbstheilung-Online,

dann sind Sie an unser Netzwerk angeschlossen.

Sudden Inspiration Verlag

Claudio Romanazzi
Calle las Hiedras 76
E-38418 Los Realejos
Kanarische Inseln
Email cr@sudden-inspiration.de

Körper, Geist und Seele III

„Ich-Teil“ Seele

Neben den Körperzellen und dem Geist ist unsere tiefste Dimension das, was man „Seele“ nennt. Gelingt es unserem Geist, in diese tiefe mystische Ebene vorzudringen, dann hat er als Adressat, was man als „authentisches Ich“, als „tatsächliches Selbst“, als „Zustand eines eigentlichen Seins“ bezeichnen könnte. Während der „Seelensuche“ ist jedoch zwingend die Ebene der Psyche zu bereinigen. Die Not der eingekerkerten Seele muss gehört und verstanden werden.

Wir sind hier im christlichen Kulturkreis bei Begriffsbildungen dieser Art sehr auf uns selbst angewiesen. Jeder muss das, was ich versuche in Worte zu fassen, für sich selbst in seinen eigenen Kategorien nachfühlen. Bei den Formulierungen von Inhalten sind wir in sehr dünner Luft, sprich, wir sind allein. Das hat viel Gutes: wir müssen niemanden nachahmen, niemandem nach-denken. Jeder steht an der Spitze seiner eigenen Pyramide ganz allein und konstruiert das was sein könnte und was dann zur Realität wird – ganz für sich selbst.

Im wirklichen Denken, Fühlen und Handeln hebt sich die fatale Trennung von Körper, Geist und Seele auf. Ich finde zum Sinn dieses dreidimensionalen Lebens – ich lebe, um zu leben, so simpel das auch klingen mag – und ich weiß mich eins mit allem was da ist, mit dem Grashalm, mit dem hüpfenden Fröschlein, mit jedem Menschenkind auf dieser Erde.

Man mag diese Aussagen als naiv belächeln oder, aus einer anderen Perspektive, als omnipotent abtun – aber wer weiß schon etwas wirklich, das über sich selbst und seine Erfahrungen hinausgeht? (Nie dürfen wir den Unterschied zwischen *wissen* und *meinen zu wissen* aus den Augen verlieren).

Es scheint etwas von mir zu geben was schon lange (manchmal sehr lange oder zeitlos, je nach Betrachtungsweise) besteht: die Seele. Ein Informationsraster, ein energetischer Zusammenhalt, eine Verdichtung von Informationsstrukturen, ein die Zeiten überdauerndes Filter, ein Bindeglied zwischen dem Göttlichen, verbunden über mein persönliches morphogenetisches Feld, hin über mein Bewusstsein, bis zu den Körperzellen.

Diese Seele wäre dann ein informatives Langzeitgedächtnis, entstanden in Urzeiten, immer weiter ausdifferenziert, bis in jene Wesen, die man „Mensch“ nennt. Sie würde sich - nach materialisierten Zeitspannen - weiterentwickelt und neu orientiert sammeln. Die aktuell gehaltenen Lebens-Informationen hätten das „Energiebündel Seele“ ergänzt und normalerweise wüssten wir alle darum, wären deshalb nicht zerrissen und könnten uns einfach hingeben, in den Lauf der Gestirne, in das Kommen und Gehen der Gezeiten, in unsere jetzt gegebene Form.

Doch die Zeit der Unwissenheit geht zu Ende, denn wir befinden uns auf der Schwelle eines neuen Zeitalters. Und in diesem wird diese qualvolle Zeit überwunden!

Wir brauchen zu dieser Überwindung nur eine qualifizierte Minderheit von Menschen, es wird oft von lediglich 15% gesprochen, welche den „Kippeffekt“ ausüben, das heißt das gesamte System zum Kippen bringen.

Glücklicherweise, an der Schwelle zum kosmischen Bewusstsein angelangt, haben wir wohl unschätzbare Helfer: die Sterne. Wir sind Gott sei Dank im Wassermann-Zeitalter angekommen und es werden hoffentlich viele, viele Sternenkinder mit neuen (uralten) Bewusstseinsstrukturen geboren werden, welche die jetzige historische Periode der Gier und der Zerstörung beenden.

Für uns westlichen Kopfmenschen hat der Psychoanalytiker C.G. Jung die Seele wiederentdeckt. Für ihn ist sie der grundlegende Archetypus (1), der die gesamte Menschheitsentwicklung gespeichert hat. Alle Lebewesen („raumzeitliche Gebilde“) haben neben ihrer Außenwelt, zu welcher der Körper (die Form) gehört, auch eine Innenwelt, eine Seele, auch wenn dies jenen Lebewesen (sei es eine Amöbe oder eine Pflanze oder ein Mensch) nicht bewusst ist.

Jene Seele ist der Entstehung der momentanen äußeren Identität vorgelagert und gehört zu jener Wirklichkeit, die außerhalb des Ich-Bewusstseins liegt.

Der Archetypus, dreidimensionaler Ausdruck kosmischer Energie?

Im Alter hat C.G. Jung (sehr zum Verdruss vieler Psychologen, welche damit die ganze Wissenschaftlichkeit der Tiefenpsychologie in Frage gestellt sahen), den Archetypus-Begriff ins Kosmische ausgeweitet.

Er sah eine den Kosmos und die Erde durchdringende Kraft, die dem Kosmos einen Sinn gibt und die bis jetzt noch nicht wissenschaftlich entdeckt ist. Und jene unbekannte Kraft speist das Unbewusste mit Informationen.

Jung schlug eine Brücke von der Psychologie zur Physik. Und nicht nur das: Jung erkannte eine zentrale buddhistische Aussage, indem er mutmaßte, dass das kollektive Selbst, der in uns wohnende Archetypus an sich, das Unbewusste eben, *keine individuelle Basis darstellt*.

Das scheinbar individuelle Selbst löst sich als göttlicher Kern in uns auf, wird zum Nicht-Selbst oder zum All-Selbst, verschmilzt zu Atman, dem Göttlichen, dessen Teil wir sind und der Teil von uns ist. Und da es keine Teil gibt, ist alles EINS.

Mit diesem kosmischen Ansatz hat sich Jung für die mechanistische Wissenschaft disqualifiziert. Jene Psychologen, so sie sich als Wissenschaftler des Wissenschaftsbetriebes fühlen, haben große Probleme beim Herunterspielen jenes Jungschen Aspektes der kosmischen Identität.

Für alle, die sich mit Professor Dr. A. Gurwitsch (dem Entdecker des Lichtes in den Zellen) beschäftigt haben - oder mit dem deutschen Biologen Professor Dr. Hans Driesch - oder mit dem englischen Biochemiker Dr. R. Sheldrake - ist die Hinwendung Jungs zum Kosmischen nachgerade eine logische Folge.

Die Verursachung des dreidimensional manifestierenden Lebens muss ein Lebensfaktor, ein Lebensfeld sein, ein formerschaffendes elektromagnetisches (oder nicht elektromagnetisches), eben ein morphogenetisches Feld, in das unsere Erde „eingetaucht“ ist und das überall gleichzeitig existiert.

Dieses Feld schickt seine Informationen in Strings (Neutrinos) und in Photonen gepackt in die Körperzellen und erzeugt Gesundheit. Jenes Feld schickt alle artspezifischen Informationen in dieses elektromagnetische Wesen, in das sich bewegende raumzeitliche Muster, das wir Mensch nennen.

Wehe, wer diese eintreffenden Informationen missachtet, wer die Ankoppelung an jenes Quantenfeld als nicht existent wegwischt. Jeder kann natürlich sein Leben, seine kurzzeitige dreidimensionale Komponente im ewigen energetischen Fluss für sich selbst verspielen. *Wir* sollten allerdings nicht dazu gehören.

Träume – Verbindung zum Universum

Unsere Seele tritt in besonderer Art mit unserem Geist in Kontakt, wenn das Tagesbewusstsein mit seinen tausenderlei Handlungen abgeschaltet ist. Im meditativen Alphazustand unseres Gehirns können wir jene Impulse empfangen und deuten, die uns unsere Seele schickt. Dies geschieht bei den meisten Menschen in Träumen. Ein Riesenreich tut sich uns da auf, auf dessen Stellenwert heute kaum noch geachtet wird. Tagtäglich erhalten wir Botschaften von uns selbst - im Traum!

Meist projizieren wir unsere Träume in bekannte Umgebungen, wobei das Haus ein oft gebrauchter Schauplatz ist. Oft steht das Haus für die eigene Seele. Die vertrauten Objekte der vertrauten Umgebung können sich allerdings im Traum plötzlich und radikal verändern. Aus einer angenehmen Sache kann ein Alptraum werden. Aus dem Schafstall wird ein Schlachthaus, aus der Badewanne ein gurgelnder Sumpf, aus dem lieblichen Hügel ein Henkersplatz. Unüberhörbar reißen die Alpträume den Träumenden aus seinen Gewohnheiten! Vergessen wir deshalb beim Nachdenken über das Traumgeschehen niemals die Landschaft, in dem der Traum sich abspielt. Selbst Landschaftsteile im Hintergrund können eine wichtige Bedeutung haben. Der Handlungsort gehört zum Trauminhalt dazu.

Traumlandschaften können nicht nur Träume verzaubern, sie können uns auch hinabreißen in den Strudel der Hölle. Kinder, in ihrer totalen Abhängigkeit innerhalb einer bedrohlichen Welt, haben oft ganz spezifische Angstträume. Zur Traumtätigkeit stehen ihnen mehr Zeit als den Erwachsenen zur Verfügung, da ihre entsprechenden Schlafphasen länger sind. Bei negativen Träumen sind angstmachende Tierträu-

me herausragend, wobei Löwen, Tiger, Füchse, also Raubtiere eine große Rolle spielen können.

Nach empirischen Untersuchungen sind Kinder stärker Aggressionsträumen ausgesetzt als Erwachsene, was mit ihrer objektiven Hilflosigkeit zu tun hat. Kinder sind dabei, ihr Ich - gemäß ihrem Milieu - sozialverträglich zu formen; da ist die Angst nicht weit und bei vielen Kindern ist sie ständiger Begleiter.

Das verletzliche bzw. das noch nicht ausgebildete Selbstwertgefühl des Kindes wird oft gefressen: eben von jenen genannten Tieren, die Körperteile abreißen oder den kleinen Menschen gar ganz verschlingen.

Viele Eltern mit ihren (in manchen Familien) immerwährenden Strafandrohungen wissen nicht, was sie ihren Kindern damit die ganze Nacht über zusätzlich antun.

Intellekt – Zugangsweg zur Seele?

Wenn wir unseren Geist wie beschrieben wenden konnten, um ihn in der Dienst der Intuition zu stellen, dann finden wir mit ihm einen rationalen Zugangsweg zu unserer Seele. Für mich ist die Kombination dieses vordergründig kopfmäßigen Zugangs mit den tiefen bildlichen Vorstellungen von C.G. Jung schlicht atemberaubend!

Was könnte nun das Wesen der Seele sein? Wie könnte die „Wesenheit Seele“ beschaffen sein?

Sie ist die eigentliche Persönlichkeit der Wesenheit Mensch und in jeder menschlichen Form aktiv oder passiv. Seele lebt und steuert den Menschen positiv oder sie ist eingekerkert und wird nicht wahrgenommen, dann verkümmert der zugehörige Mensch psychisch und körperlich. Die Qualität des Seelenzustandes spiegelt die Qualität des handelnden Menschen.

Die Gesetze des Universums sind symmetrische Spiegelgesetze. Ihre Anwendungen sind unerbittlich: wie im Innen, so im Außen. Somit ist der psychische und körperliche Zustand eines Menschen der Spiegel seines Seelenzustandes. Seele hat als Ausdrucksmittel alle menschlichen Aspekte. Schau einen Menschen an, seine Körperbeschaffenheit, seinen Gang, seine Gebärden, seine Gesichtsmuskulatur, seine Augen – er muss nicht einmal ein Wort sagen – dann weißt du, wenn du es sehen kannst, wie es um seine Seele bestellt ist!

Damit ich als Mensch wahrhaft frei und selbstbestimmend leben kann, muss ich mich mit meiner Seele vereinigen, damit diese zum Träger dieser meiner individuellen Existenz wird. Mein physischer Reaktionsapparat und meine emotionalen Seinszustände müssen eigengesteuert, das heißt seelengesteuert werden.

Alte Denker haben die Seele „Fragment der Weltenseele“ genannt. Sie wollen damit sagen, dass meine Seele (die ich als individuelle Seele wahrnehme), sozusagen eine Teil-Wesenheit ist, die in ihrer Verbindung zur Ganz-Wesenheit Träger aller meiner lebenswichtigen Faktoren ist und die mich zu einer denkenden, empfindenden, handelnden individuellen Wesenheit macht. Seele ist mein Prinzip der Selbstbestimmung, die Substanz meines Lebens. Der Mensch, wenn er seine Seele findet, so findet er sich selbst. Er findet damit zum Mittelpunkt in sich selbst. Und an diesem Punkt stellt er fest, dass er eins ist mit allem was ist: es gibt für ihn keine Teile mehr.

Um zu meiner Seele vorzustoßen benötige ich ein neues, sensitives, unverschleiertes, nach innen gerichtetes Denk- Fühl- und Wahrnehmungsvermögen. Wer bis hierher gefolgt ist, ich bin sicher, der hat es schon, zumindest ist er auf dem Weg dorthin. Neues Denken erschafft neues Fühlen, neues intuitives – tatsächliches - Wissen und damit eine neue Persönlichkeit. Wie könnte diese aussehen?

Meine Persönlichkeit (das menschliche Wesen, das ich bin), wird energetisch vom Lebensfaktor Seele gespeist. Seele ist Bindeglied zwischen morphogenetischem Feld und

- meinem mentalen Lebensaspekt (Denkapparat/Nervenapparat/Gehirn inklusive emotionalem Erleben),
- meinem physischem Lebensaspekt (Körper).

Von der Seele ausgehend strömen also zwei Energiequalitäten in meine Persönlichkeit: die Energie des physischen Lebens, die den Körper versorgt und die Energie des umfassenden mentalen und emotionalen Aspektes.

Von meiner Persönlichkeit nach außen fließen nun drei Energieströme:

- emotionale Energie
- mentale Energie
- physische Energie

Das, was man *emotionalen* Körper nennt, übt größte Macht aus auf den physischen Körper.

Das, was man *mentalen* Körper nennt ist entscheidend für den Übergang in die gesuchte höhere Erkenntnisstufe: Wenn Emotionalkörper und physischer Körper leiden, weil jener Schmerz entsteht, der durch das Leid der Seele hervorgerufen wird, dann gelangt die Persönlichkeit an ihren wichtigsten Krisenpunkt - die Seele ruft: „Kehre um!“ Es ist dies der Moment, an dem das Unbefriedigt sein über die äußeren Erscheinungsformen seinen Höhepunkt erreicht.

Der mentale Körper mit seinem Denkvermögen geht nun auf die Suche nach seiner Seele; es ist die intellektuelle Annäherung an geistige Wirklichkeiten, an die Realitäten hinter den Dingen:

- Aus der verwirrten emotionalen Energie kann selbstlose Liebe werden,
- aus der diffusen mentalen Energie kann tiefes Wissen werden,
- aus der geschundenen physischen Energie kann Lust am Leben werden.

Die äußeren Formen bleiben, aber ich werde mir der neuen Welt nicht nur bewusst, ich fühle sie, ich gehöre zu ihr und eine nie geahnte Daseinslust ergreift mich: Ich bin ich und ich liebe mich, es ist so gut, dass es mich gibt, ich liebe meine Seele, ich liebe meinen Geist, ich liebe meinen Körper, ich bin gut zu mir; ich streichle meine Seele, ich streichle meinen Körper, ich bin gut zu mir.

Die neue Lebensqualität

Wie könnte man diese inhaltlich beschreiben? Es ist nun das tatsächliche Selbst, das mich lenkt: emotional durch das Empfinden, rational durch das Denkvermögen und handelnd durch Bewusstheit. Es ist genau der gegenläufige Weg wie vordem, als das Ich noch durch Emotionen und Unwissenheit angetrieben wurde und zur Selbstdarstellung, das heißt zur Täuschung des Umfeldes, ein Ego benötigte. Meine Persönlichkeit ist nicht nur neu programmiert, sie arbeitet mit einer nagelneuen neurologischen Festplatte, was eine gänzlich neue Koordinierung zur Folge hat: Seelensteuerung statt Fremdsteuerung.

Wie schaffe ich nun die Inhalte in mein Denkvermögen? Durch Konzentration, durch Meditation, durch Kontemplation! Nicht durch Beten in seiner uns bekannten Form. Christen ohne Erkenntnis (es gibt Christen mit großer Erkenntnis) erbitten sich vom Außen eine Besserung für ihr Inneres oder erbitten sich materielle Besitztümer. Hauptmerkmal des vordergründigen Betens ist Verlangen, welches in greinendes Betteln absinken kann; dies ist eine göttliche Belästigung und unwirksam. Christliches Beten sucht *im Außengott* einen helfenden Lebensfaktor und bietet im Gegenzug ein bestimmtes Verhalten an. Katholische Christen suchen den Mittler zu Gott im Außen – zum Beispiel im Priester – und können deshalb Gott nicht finden. Protestantische Christen fühlen sich „freier“, sind aber der inneren Qual ausgeliefert, einen „gnädigen Gott“ milde zu stimmen.

Beeindruckend stellt die Suche nach Gott im Außen Hermann Hesse in „Siddhartha“ dar, wo die Asketen auch nach Jahrzehnten der Suche sich immer noch kasteien und ihren Meistern der Entsagung nachlaufen – alles vergebliche Mühe.

Nur eine einzige Gebetsform entwickelt eine morphogenetische Wirksamkeit, jene, welche auch Christen mit Erkenntnis besitzen: das Gebet um Realitätserkenntnis, welche göttliche Erkenntnis ist. Der Wissende auf dieser Stufe kann mit Seneca (2)

sprechen : „Kein anderes Gebet ist notwendig als die Bitte um eine gute Geistesverfassung, um Unversehrtheit der Seele.“ Der Weg geht vom triebhaften Verlangen zur Qualität „Bitten um Erkenntnis“. Letztendlich heißt das allumfassende Gebet: „Dein Wille werde zu meinen Wünschen. Deine Wünsche werden zu meinem Willen. Deine Wünsche werden zu meinen Wünschen. Dein Wille wird zu meinem Willen.“

Dass ich bei allem was meine Wesenheit verlässt, besonders bei meinen Handlungen, auf das Wesentliche konzentriere, ist selbstverständlich. Ich durchschaue das Vordergründige soweit dies mein Horizont vermag. Das kann ich jedoch nur, wenn ich mich auf das Geschehen, so wie es geschieht, konzentriere. Da ich alles, so weit dies irgend möglich ist, unbeeinflusst geschehen lasse („selbst sprechen lasse“), benötige ich volle Konzentration zur Beurteilung – so ich denn etwas beurteilen muss (Bei sehr vielem ist dieser Schritt der Beurteilung überhaupt nicht notwendig, weil ich schon *davor* sozusagen einen „Strich“ ziehe und diesen nicht überschreite).

In der Meditation verlängere ich die Konzentration in eine bestimmte Richtung hin (ein „Geistobjekt“ in den Fokus nehmen). Ich denke in völliger Ruhe über eine Sache, über eine Idee nach und „umkreise“ den Kern, um zu einer Erkenntnis zu gelangen.

Die Kontemplation geht dann noch einen Schritt weiter: ich nutze mein Denkvermögen, um dieses Denken abzuschalten. Ich löse mich, so weit ich dies kann, von meinen Denkinhalten los und fühle meine Seele. Obwohl mein Nervensystem gänzlich passiv wird, wandere ich positiv und voller Selbstvertrauen in Richtung meiner Seele und suche das Bewusstsein der Seele.

Dies ist in keiner Weise eine passive, emotionale Träumerei oder ein negatives Dahindämmern (das gar psychotische Tendenzen fördert), nein, im Gegenteil, in der Kontemplation übertrage ich Signale, Botschaften der Seele an mein physisches Gehirn. Hier ist die morphogenetische Schnittstelle zwischen dem göttlichen Geist und dem materiellen Da-Sein: Mein Seelenteil ist das Vermittlungs-Organ über das Denkvermögen hin zum physischen Gehirn. Kontemplation ist die bewusste Stilllegung des Nervensystems; in diese Leere hinein kann sich die Seele entfalten.

Die kosmische Intelligenz, das Göttliche, spiegelt sich im meditativen Konzentrations-Inhalt (Meditation) und, eine Stufe tiefer, im Nicht-Denkinhalt (Kontemplation) wieder. Dorthin muss ich gelangen, dies ist meine Zielvorstellung, dann erkenne ich. Dann erkenne ich, dass alle Weisheit des Universums über die morphogenetische Schnittstelle in mir selbst gespeichert ist. Dann weiß ich heute, was Meister Eckhart vor so langer Zeit schon wusste: „Es die Erkenntnis, welche die Seele in den Rang Gottes erhebt“.

Das Leid – der Schrei der Seele

Wenn sich meine gewünschte Realität mit meiner tatsächlichen nicht deckt, leide ich. Leiden ist der sichtbare und fühlbare Ausdruck von Wirklichkeitsferne. Ich will etwas haben was so, in dieser Form, nicht sein kann. Anstatt dies als Tatsache zu akzeptieren leiste ich Widerstand – und leide. Leiden ist aktiver Ausdruck der Seele.

Kleines Leid ist leises Rufen der Seele, die mir damit sagen will, dass etwas mit mir nicht stimmt. Großes Leid ist in Aufschrei der Seele an mein Bewusstsein: „Halte an!“, „Stoppe sofort deinen eingeschlagenen Weg!“, „Kehre um!“, „Betrachte dein Leben und handle neu – sofort und auf der Stelle!“

Die Seele ruft... und ruft... und schreit... und fleht mein Bewusstsein an... „Kehre um, kehre um“. Und dann, mit der Zeit, wird die Seele still, sie kann nicht mehr weiter auf diesem direkten Weg, sie muss einen anderen gehen.

Die Körperzellen gehen nun in Resonanz zum Echo dieses Rufens. Es hat jetzt eine körperliche Qualität: meine Gesichtsmuskulatur wird hart, meine Mundwinkel werden starr, ich bekomme Migräne, Nackenschmerzen, Rückenschmerzen, Schlafstörungen, Depressionen, meine Schilddrüse bekommt Überfunktion, mein Magen-Darm-System rebellierte, die Mineralstoff-Verfügbarkeit verringert sich, weil die Zellen das, was sie eigentlich brauchen, ablehnen, die Körperzellen werden saurer und saurer und so weiter, und so weiter.

Ohne innere Umkehr materialisiert sich, somatisiert sich das Leid und das Symptom heißt Krankheit.

Der von Ärzten so oft diagnostizierte Hilflosigkeitsbegriff „Vegetative Dystonie“ wird heute, von „modernen“ Ärzten, etwas inhaltlicher ausgedrückt: Jetzt heißt es oft „GAS“, „generalisierte Angststörung“, wobei „generalisiert“ bedeutet, dass man die Ursache der Angststörung nicht berücksichtigt (nicht berücksichtigen kann, weil das Gesundheitssystem dem Arzt keine Zeit dafür lässt und nicht berücksichtigen will, weil sonst eine Revolution ausbrechen könnte).

Angst heißt Enge, heißt Zusammenziehen, heißt Kontraktion und hat, um mit Wilhelm Reich zu sprechen, eine „biopathische Schrumpfung“ zur Folge. Angst ist sozusagen ein Anti-Biotikum, ein gegen das Leben gerichteter Faktor.

Die Symptome sind: Schweißausbrüche, Nervosität bis zur Ruhelosigkeit, Schlafstörungen, Kopfschmerzen und Muskelschmerzen jeglicher Art. Und das betrifft immer mehr jüngere Menschen! Im Gegensatz zu den „jungen Alten“, die gut rentengepolttert durch die Welt reisen, gibt es zunehmend die „alten Jungen“, die kaum noch vor die Tür kommen, weil sie so leidend sind.

Energiemangel heißt ihre Krankheit, Energiemangel in den Zellen. Dieser zellulare Stress macht sich zuerst in den Nervenzellen bemerkbar. *Für den Körper nicht zu-trägliche Gefühlsinhalte* können von den Nervenzellen nicht gestoppt werden, da die Pumpentätigkeit der Zellmembran zu schwach geworden ist. Und genau an die schwachen Zellmembranen docken sich dann noch die Freien Radikalen an! Sich selbst schädigende Gefühls- und Erlebenszustände führt die latente Azidose, die Körperübersäuerung im Schlepptau. „Ich bin sauer“ heißt eine psychische Zustandsbeschreibung. Diese wird unweigerlich zu einer somatischen Zustandsbeschreibung, denn da kommt in der Regel dann noch dazu:

- Dehydration (Wassermangel in den Zellen, weil wir kein rechtsdrehendes Quellwasser mehr trinken).
- NaCl-Vergiftung (Überall im Körper müssen Depots angelegt werden, um das überschüssige Kochsalz abzulagern. Dies geschieht in Gewebe-Polstern, die wasserummantelt werden müssen, weshalb der Wassermangel noch stärker wird und an den Gelenken, in den Blutgefäßen, in Niere und Galle).
- Ständige Attacken durch Pilze/Viren/Bakterien und sonstige Parasiten (Das Immunsystem ist bei vielen Menschen regelrecht zusammengebrochen. Und dann wird bei jeder Grippe Antibiotika verschrieben, ein Mittel - wie das Wort schon sagt - gegen das Leben. Und wir schlucken Antibiotika weil es der nicht wissende Arzt verschreibt, den wir leider für wissend halten und heizen damit den „Teufelskreis“ weiter an).
- Zunahme von freien Sauerstoffradikalen, auch durch unsere ungesunden Essgewohnheiten.

Wir müssen wissen, dass jeder Verspannungsschmerz im Körper somatisierter Seelenschmerz ist, auch der Kopfschmerz. Wer einen Bandscheibenvorfall hat, der soll zwar zum schnellen Reparieren einen darauf spezialisierten Facharzt aufsuchen, aber dann schleunigst einen Therapeuten seines Vertrauens. Es kann sehr bedenklich sein – in Unkenntnis der Behandlungskonzepte – einen Psychiater aufzusuchen.

Innere Umkehr heißt: Ich suche die Ursachen meines Leids. Ich suche das, was ich von mir weggeblendet habe und schließe Frieden mit diesen ungeliebten Teilen meiner selbst.

Natürlich darf ich mir nicht den tragischen Kreislauf wünschen meine Krankheit zu instrumentalisieren; Krankheit ist dann Lustgewinn. Primär: „Ich bin ja so krank, ich kann nichts mehr leisten; sekundär: „Ich bin ja so krank, darum müssen sich alle um mich kümmern“. Krankheit kann alle Formen der Erpressung annehmen!

„Tut Buße“, war mehr als ein Jahrtausend lang der Ruf der christlichen Führer. Es war schlichtweg eine (gewollte?) Falschübersetzung aus dem Griechischen. „Kehret um“ ist die richtige Übersetzung, was die Bibelübersetzer etwa seit 1979 realisieren (Matth. 3,2: „Kehret um, denn das Himmelreich ist nahe gekommen“).

Ich kehre um, indem ich *mich* verändere und damit die Welt. Ich ändere meine Blickrichtung, ich ändere meine Art des Blickes. Ich erschaffe meine gesamte Wirklichkeit neu – auch meine defekten Körperzellen - weil ich die Welt neu sehe: Die 10 Millionen Körperzellen, welche sich in jeder Sekunde neu bilden, erhalten eine neue energetische Qualität, denn die geistige Qualität wird zur körperlichen.

Ich muss umkehren, ich muss meine tatsächliche Identität finden, ich muss meine verschüttete Seele wiederfinden, ich muss zu einem religiösen Menschen werden indem ich mich der „Re-ligio“ verpflichte, der „Rückbindung“. Ich muss mein vermeintliches Verlorensein aufgeben und mich an meine Verursachung anbinden. Ich muss als äußeres „Ich“ sterben, um mich selbst, um meine Seele wieder zu finden. Und mit ihr finde ich Gott in mir. Und dann kommt der Geist zur Ruhe. Und dann ist für Krankheit kein Platz mehr. Dann kann ich heilen. Dann - erst dann - kann ich als wirklicher Arzt tätig werden, als Heiler.

Auf dieser Stufe können mir die negativen Energien anderer nichts mehr anhaben. Es gibt keine Resonanz zwischen krankmachenden Energien und mir. Ich löse mich von diesen, werde unerreichbar, auch für diejenigen Energien, die ich bei anderen diagnostiziere.

Aber wie kommt diese Umkehr in Gang? Wer oder was setzt den Impuls, *den notwendigen qualitativen Impuls*? Dass wir dies „im Kopf“ wissen hilft nicht das Geringsste! Alles, was tatsächlich wirksam vom Geiste her werden soll, muss vom Großhirn hinunter in das „Bauchhirn“, in das ENS. Hier werden die emotionalen Entscheidungen getroffen, die dann im tatsächlichen Handeln realisiert werden können - wenn man dies zulässt.

Wer nun setzt den notwendigen emotionalen Impuls zur Umkehr? *Der Schmerz!* Er ist die Folge des Seelenleides und kann sich psychisch oder somatisch äußern. Meist ist er ein dumpfes, nicht in Sprache zu fassendes Gefühl der Angst und des Verlorenseins, des Getrenntseins von allem was ist - ein Gefühl der Verzweiflung.

Eine Form des Schmerzes, die aber als solche diesen Schmerz noch nicht als etwas Eigenes wahrnimmt, ist die dauernde Wut, die „Daseinswut“. Ich bin grundsätzlich wütend auf alles und jeden, besonders „auf die Welt“ und kämpfe gegen Drachen. Da ich mir diese selbst geschaffen habe, werde ich ausnahmslos jeden Kampf verlieren.

Eine andere, oft nicht beachtete Form des Schmerzes ist *die Furcht vor...* , auch das Bekümmertsein um die Zukunft (dass wir etwas nicht haben werden, was wir möch-

ten, dass wir etwas verlieren werden, was wir haben) und viele im Grunde nach unsinnigen Gedanken mehr.

Ich muss meinen Schmerz erforschen: Wo sitzt er in meinem Körper? Wie fühlte er sich *körperlich* an? Bleibt er gleich oder nimmt er manchmal zu oder ab? Was bringe ich mit ihm in Verbindung: Kälte, Hitze, Enge usw.? Ich sollte die körperliche Qualität und die Gedankenqualität beim Schmerz kennenlernen: Ist letztere ängstlich, wütend oder wie? Oder übe ich mich den Schmerz einzumauern, indem ich eine Panzerung zwischen meinem inneren Ich und dem Leben aufbaue: dies ist die Technik der Depression, der Lähmung, des sich Aufgebens. Dann binde ich meine gesamten Energien, um den Schmerz nicht mehr empfinden, nicht mehr fühlen zu müssen!

Da jeder von uns dem Schmerz ausweichen will, ist die Folge davon Fluchtverhalten: Ich bin auf der Flucht durch Arbeit oder durch andere Drogen, insbesondere durch die legalisierte Droge Alkohol. Wie ich auch mein Leben organisiere, ich bin jedenfalls vor diesem tief sitzenden Schmerz auf der Flucht. Und diesen Mechanismus gilt es zu durchbrechen! Ich muss anhalten und mich dem Schmerz stellen. Ich muss mich den Schmerz spüren lassen. Ich muss den Schmerz zur Kenntnis nehmen, denn er wird umso größer, je stärker ich ihn vermeiden will: Alle Rituale, dem Leid und dem Schmerz zu entgehen, vergrößern diesen.

Ich muss lernen ihn wahrzunehmen, ihn zu identifizieren. Ich muss wissen, dass es *mein* Schmerz ist, dass ich es *selbst* bin, der mir weh tut. Dann beginne ich, den Schmerz zu integrieren. Kein Kampf gegen den Schmerz! Keine Flucht! Ich schaue ihn mir lange an und sage: „Du gehörst zu mir, Schmerz, weil meine Seele verwundet ist. Durch dich komme ich auf den Weg, um meine Seele zu befreien.“

Wenn ich mich von meinem Leid gelöst habe, habe ich mich auch von meiner Angst gelöst, auch von jener Angst, bei der ich nicht wusste, wovor ich Angst hatte. Ich weiß mit allen meinen Körperzellen, dass jede Gefahr, welche (irreale!) Angst erzeugt, von mir selbst ausgeht und nicht von außen kommt. Ich muss durch die Tiefen meines Selbst wandern, ich muss in meine Hölle hinabsteigen, um den Geheimnissen *meines* Leidens, *meiner* Angst und *meiner* Verzweiflung auf die Spur zu kommen. Ich muss meine Unterwelt kennen lernen und darf den Schmerz dabei nicht fürchten.

Ich wurde krank, weil ich einen Teil von mir verloren hatte und das frühe Rufen meiner Seele nicht bemerken wollte oder konnte. Der Weg durch meine Unterwelt ist der Weg meiner Heilung, denn durch das Erkennen, durch das Erfühlen dessen was ich *noch* bin, bin ich dieser dunklen Seite nicht mehr ausgeliefert. Ich bin nicht mehr „in die Welt geworfen“, ich bin nicht mehr von ihr getrennt. Es gibt keinen Gegensatz mehr zwischen „der Welt“ und mir, zwischen meiner hellen Seite und meiner dunklen Seite, ich werde ganz, ich werde heil, ich werde gesund.

Frei nach Buddha könnte dies heißen: ‚Wir müssen nicht nur das Laster hinter uns lassen, wir müssen auch die Tugend hinter uns lassen, dann gibt es nichts mehr, vor dem wir uns fürchten müssten. In dieser Welt der Vergänglichkeit – was sollte da so wichtig sein, was sollte da eine solche Rolle spielen dass es mich ängstigt? Allein die Suche nach dem sowieso nicht Existierenden, Dauerhaften schafft das Leid. Wir leben in einer Welt, in der alles um uns stirbt – ist es nicht großartig, dass wir *jetzt* ein Leben haben?‘

Wege der Umkehr

Ein Hauptproblem unseres Lebens ist, dass wir in Theorien von der Realität leben und dass jeder Mensch die Welt nach seinen Theorien von der Welt erlebt. Deshalb ist die Welt so wie wir meinen dass die Welt sei.

Wenn *ich* es bin, der die Qualitäten der Welt um mich nach meinen Theorien konstruiere, dann ist es notwendig, dass mein Realitätsempfinden der tatsächlichen Wirklichkeit (so weit sich diese für mich zeigen kann) so nahe wie möglich kommt. Eine *optimale, tatsächliche Wirklichkeit* finde ich nur an einem einzigen Ort auf dieser Welt: in mir selbst! Mit diesem authentischen Selbst muss ich in einen Dialog treten!

Und was erfahre ich, wenn ich mit meinem tatsächlichen Selbst kommunizieren kann?

Ich erfahre,

- dass ich meine eigene Polarität, das heißt auch die Schattenseiten akzeptieren muss,
- dass ich den Schutt meiner Vergangenheit über mir wegräumen muss,
- dass ich meine bisherigen Glaubenssätze über Bord werfen muss,
- dass ich meine neuen Glaubenssätze festigen muss,
- dass ich lernen muss, mich wieder selbst zu lieben.

Es gibt in jedem von uns eine Seite, die wir nicht akzeptieren wollen, die „dunkle“ Seite, die der rechten Hirnhälfte zugeordnete Seite. Es ist unsere nächtliche Hälfte, unser Schatten, unsere Angstseite. Diese Seite ist jenseits der zugänglichen Logik. Es ist die Seite, der wir ausgeliefert sind: die des Fühlens, des Wahrnehmens, des Schmeckens, des Riechens, die Seite der Konflikte, der Krankheiten, der Ängste, der bedrohlichen Traumbilder.

Diese Seite zeigt mir Wahrheiten über mich selbst, schmerzliche Dinge, die ich zu vermeiden trachte. Diese Seite kennt keine Moral und konfrontiert mich mit jenen Anteilen meiner Persönlichkeit, die mich grausen. Hier bin ich Dieb, Vergewaltiger, Mör-

der, listiger Verschwörer und alles das, was ich mit meiner linken Gehirnhälfte, mit meiner hellen Seite des klaren, berechenbaren Verstandes weit von mir weise.

Alles was auf dieser Erde besteht ist nach dem Prinzip der Gegensätze aufgebaut, nach dem Gesetz der Polarität, so auch ich selbst. Alles was ist hat zwei Seiten (mindestens). Jede Seite kann nur existieren, wenn es die gegensätzliche Seite gibt. Wir brauchen unsere dunkle Seite! Sie ist nicht die schlechtere Seite, sie ist die zwingend notwendige *andere* Seite. Und diese gilt es zu akzeptieren. Ich muss die ungu- ten Wahrheiten akzeptieren, welche die dunkle Seite über mich erzählt. Sie weiß vie- le schmerzliche Geschichten über mich, die ich auf keinen Fall nochmals wissen will; sie ist deshalb zum „Unterbewussten“ geworden.

Die Polarität, *meine* Polarität zu akzeptieren und Frieden mit meiner anderen Seite zu schließen heißt in mein Unterbewusstes einzudringen, um mit den dorthin abge- schobenen Geschichten meines Lebens Frieden zu schließen.

Ich muss wissen: Um diese ungu- te Seite in mir nicht sehen zu müssen projiziere ich sie in meine Außenwelt: Ich kämpfe als „guter“ Mensch gegen alles, was meiner Mei- nung nach schlecht ist. Ich, als Guter, kämpfe gegen das Böse der Welt. Ich kämpfe aufrecht und unerschütterlich und ich weiß dabei nicht um jenes universelle Gesetz das da sagt: „Wer sich in den Kampf begibt, kommt dabei um“. Der Kampf im Außen ist der nach außen projizierte Kampf in meinem Innern. Das universelle Gesetz dazu heißt: „Wie im Innen, so im Außen“. Und jedes universelle Gesetz gilt auch in seiner Spiegelung. Diese heißt hier: „Wie im Außen, so im Innen“.

Die einzige Möglichkeit aktiv gegen das Böse zu sein ist die, sich selbst nicht mehr zu bekämpfen. Nur wer sich selbst nicht mehr hasst, kann dem Hass der Welt gelas- sen und friedvoll ins Auge sehen.

Ich muss die Kriegsführung gegen mich selbst beenden – dies ist meine aktivste und einzigste Möglichkeit den tobenden Krieg *um mich herum* zu beenden. Ich kann nur *einen* Menschen auf dieser Welt davon abhalten Krieg zu führen: mich selbst.

Frieden schaffen heißt Frieden mit sich selbst schaffen. Dies heißt sich nicht mehr als Opfer fühlen, heißt aus der Zufälligkeit, aus der ohnmächtigen Schicksalhaftigkeit der Ereignisse heraustreten. Oder - die andere Seite der Medaille – Frieden schaffen heißt aus der Heldenrolle heraustreten: *Ich bin nur noch verantwortlich für mich selbst!*

Wer dies mit Egoismus verwechselt hat nichts verstanden: es ist das Gegenteil von Narzissmus, das Gegenteil von Wegschauen, das Gegenteil von „laisser faire“, das Gegenteil von Gleichgültigkeit – es ist aktiver Friede in Gleichmut, aktiver Friede in Verantwortung.

„Frieden schaffen ohne Waffen“ – ja - bei mir. Dann muss ich keine Kerzen ins Fenster stellen, um zu demonstrieren, dass ich friedfertig bin, dann muss ich auch sonst nicht für den Frieden demonstrieren. *Ich schaffe Frieden in mir und stelle diesen meinem Umfeld zur Verfügung* – das ist mein Beitrag für den Weltfrieden.

Und noch etwas Entscheidendes: Ich höre damit auf, mich für alles Mögliche verantwortlich zu fühlen; ab heute übernehme ich die volle Verantwortung – für mich!

Wenn ich meine Angst verlieren will, dann gibt es dafür nur einen Weg: ich muss *ja* zu ihr sagen. Ich darf nicht fliehen, ich darf nicht davonlaufen, ich darf nicht kämpfen. Ich muss zu allem *ja* sagen, vor dem es mich graust, das ich verachte, für das ich nur ein Kopfschütteln übrig habe. Ich muss das tausendfache Nein, das ich seit meiner Geburt in die Welt schleudere in ein Ja umwandeln. Das Nein kommt so leicht über meine Lippen, weil ich nichts mit ihm zu tun haben will – nein, nein und abermals nein: und schon rufe ich es damit herbei.

Ich will kein Nein, niemals, ich habe Sehnsucht nach dem Ja, nach der Geborgenheit, nach dem Aufgehoben-Sein, nach der Wärme, nach all dem Wunderbaren, nach allem dem was *Ja* bedeutet. Deshalb rufe ich allem Negativen mein Nein entgegen. Weil ich das Positive suche, das Angenehme, das Schöne, die Liebe; darum sage ich ständig Nein zu allem, was da negativ auf mich zukommt. Und wie durch einen bösen Zauber kommt es nicht, das Ja. Je mehr ich das Nein abwehre, desto weniger kommt das gesuchte Ja - es ist zum Verzweifeln.

Es gibt nur einen einzigen Weg, den ich gehen kann, um zum Ja des Lebens zu gelangen: *ich muss ja sagen zum Nein* – dann kommt das Ja. Ich muss alles, was ich im Außen ablehne als in mir innenliegend erkennen. Ich muss meine dunkle Seite, meine eigene Nein-Seite erkennen und akzeptieren. Dann brauche ich nicht mehr nach außen zu rufen.

Ich verbanne das Nein so weit wie möglich auch aus meinen Formulierungen: Mein Glas ist erfreulicherweise noch halb voll – nicht unglücklicherweise schon halb leer; viele solcher Beispiele ließen sich da anführen.

Diesen Weg zu gehen heißt den *eigenen* Weg gehen, heißt *meinen* Weg gehen. So wie es mich nicht zwei Mal gibt, so ist auch der Weg, den *ich* zu gehen habe, einzigartig. Es gibt keinen Weg den „man“ geht, es gibt auch keinen guten Weg.

Nach dem „Kehre um!“ kommt „Gehe deinen Weg!“, schau nach innen in deine Seele, in die Welt welche nicht sichtbar ist.

Ich weiß, dass das Ja immer eine Erkenntnis ist die schmerzt. Eine Erkenntnis, die zumindest am Anfang nicht weh tut ist keine. Wenn die Seele schmerzt, dann ist sie eingekerkert, dann fehlt ihr etwas, dann ist ihre Handlungsfähigkeit abhanden gekommen. Wenn die Seele schmerzt, dann ist die Psyche krank, dann ist der Körper krank. Meine Seele muss wieder das bekommen, was sie hatte, als sie diese meine Gestalt annahm. Deshalb: „Ich kehre um!“ Daraus wird dann: „Ich gehe meinen

Weg!“ Es braucht nur den ersten, den oft so schmerzhaften Schritt, dann werden alle anderen Schritte immer leichter und das Leid der Seele, der Schmerz der Seele wendet sich. Mit jedem Schritt der Erkenntnis wird der Seelenkrankheit der Nährboden entzogen

Der Ballast meiner Vergangenheit ist Schutt, der sich in meiner Biografie über mich gelegt hat. Achtung – ich selbst habe den Unrat über mich gekippt oder ich habe zugelassen, dass dies andere taten (zumindest seit die Zeit der kindlichen Hilflosigkeit vorüber ist). Und deshalb kann nur ich selbst diesen Unrat wieder entfernen.

Dies kann ein unglaublich schwerer Weg dann sein, wenn ich Belastungen aus vergangenen Zeiten mitgebracht habe, wenn ich in einem Elternhaus der Angst und der Kälte aufgewachsen bin, wenn ich ganz ohne liebende Bezugspersonen aufgewachsen bin. Da möchte mancher eher sterben, als durch eine Wiederholung dieser Situationen den Schmerz zu lösen. Es ist leider so: Bis so manches Kind den eingepflanzten Müll seines Elternhauses aus sich herausgeschafft hat, kann ein ganzes Leben vergehen.

Was hat die so genannte Vergangenheit heute, in der einzigen Zeit in der ich wirklich lebe, zu suchen? Nichts! Sie ist vorbei, gewesen, uninteressant, unwirklich, a-real, irreal, tot, höchstens ein Traum. Oft ist sie tatsächlich ein Alptraum. Deshalb ist die *Generalabsolution der Vergangenheit* für mich angesagt!

Ich muss wissen und akzeptieren, dass alles, was einmal geschah, damals die optimale Möglichkeit für mich war – sonst hätte ich es nicht getan! Handlungen in meiner Vergangenheit können mir heute total aberwitzig und unvorstellbar erscheinen – dies ist völlig uninteressant. Dies hat keinen Menschen mehr zu interessieren, selbst *mich* nicht, denn ich kann nicht wieder zurück reisen und dieses Geschehen in eine andere Richtung lenken.

Die Vergangenheit ist tot, unwirklich, nicht mehr existent, das kann nicht heftig genug betont werden. Dieses Wissen muss in mein Bauchhirn, in das ENS, in jede Körperzelle, damit diese sinnlose Qual aufhört, die Vergangenheit im Nachhinein verändern zu wollen. Alles Leid, das sich auf Geschehen der Vergangenheit bezieht muss im Heute gelöscht werden, damit es keinen Einfluss mehr auf die heute beginnende Zukunft haben kann!

Das einzige, was ich ändern kann, sind Auswirkungen dieser Vergangenheit, die in mein Jetzt eingreifen. Die Folgen von ehemaligen Fehlentscheidungen kann ich im Jetzt und damit für die Zukunft verändern und meiner jetzigen Erkenntnislage anpassen. Das ist gemeint, wenn von „Löschen des Karmas“ die Rede ist.

Sich mit den Folgen vergangener Fehlentscheidungen auseinander zu setzen heißt in der Regel verzeihen. Ich vergebe mir all das, was ich anderen angetan habe; ich

vergebe mir all das, was ich mir selbst angetan habe; ich vergebe all denen, die mir schlimmes angetan haben: das ist Generalabsolution!

Ich habe mich mit meinem alten Schmerz konfrontiert, habe ihm ins Gesicht geschaut, habe gesehen, dass der Verursacher dieses Schmerzes nicht mein Feind ist sondern ein Teil meiner anderen, dunklen Seite und lösche diese alte Datei auf meiner Festplatte, ich beende dieses „schwarze“ Karma.

Und mit der neuen Datei, die heute beginnt, zieht wieder mehr ein Stückchen Ruhe ein, Frieden, Gelassenheit, Geschehen-Lassen, Nicht-Bewertung, Gleichmut, Mitgefühl, Achtung vor allem was ist, Liebe zu allen Wesen und Wesenheiten. Die unselige Trennung von mir und meiner Verursachung (und von allem was ist und nicht ist) ist ein weiteres Stück aufgehoben, der Spalt der Erkenntnis ein weiteres Stück geöffnet, ein weiterer Schritt auf dem Weg zur Heimkehr ist getan.

Glaubenssätze sind starke, vorgeformte energetische Muster, die zu tatsächlichen Wirksätzen werden. Glaubenssätze bilden die Informationsebene, auf welche der Geist zugreift, um seine Impulse als Energiequanten an die vielfältigen Körperrezeptoren als Empfänger weiterzugeben. Glaubenssätze setzen sich aus unendlichen Schwingungsmöglichkeiten zusammen und ergeben ein Quantenlied, das harmonisch oder disharmonisch sein kann. Schon Pythagoras wusste von der „Harmonie der Sphären“ und wusste, dass diese Ursymphonien den Anstoß geben Materie zu beeinflussen, ja zu erschaffen. Dies führte zu seinem berühmten Ausspruch: „Ein Fels ist zu Stein gewordene Musik“.

Ein Glaubenssatz ist eine Information, die als schwingende Bewegung ihren Weg über das Gehirn durch den gesamten Körper geht und das Körperbefinden und das Handeln in seinem Sinne beeinflusst. Jener Glaubenssatz zum Beispiel, vielleicht eine ganze Kindheit hindurch gehört erlebt und erlitten: „Du bist nichts wert“ wird zu „Ich bin nichts wert“ und etabliert sich als gültige Wahrheit, die mich zum Verlierer auf allen Ebenen machen kann. „Die Wirklichkeit“ bestätigt scheinbar meinen Glaubenssatz, beziehungsweise sie verstärkt diesen.

Ein Glaubenssatz lässt die Dinge, die auf mich zukommen, nicht selbst sprechen, denn sie werden, ohne Chance auf eine eigene Aussage, vorbewertet und in eine vorbereitete Schublade gesteckt. Man stelle sich die Absurdität vor: ein Zusammenhang wäre vielleicht ganz anders als von meinem Glaubenssatz im Vorhinein dargestellt! Dies weiter gedacht könnte ja mein ganzes mühsam aufgebautes Weltensystem ins Wanken bringen. Und da dies nicht sein darf, darf nichts und niemand meinen Glaubenssätzen entgegentreten, *auch die Dinge, um die es geht, selbst nicht*.

Ein Glaubenssatz ist eine Vorformulierung der erwünschten Realität; er ist eine sich selbst erfüllende Prophezeiung! Und sollte sich diese erdachte Realität nicht von alleine einstellen, dann wird gebogen und gezogen und herumgedeutelt, bis die Wirklichkeit dieser vorgedachten Realität zumindest nahe kommt.

Deshalb ziehen negative Glaubenssätze zwingend Negatives nach sich und machen unglücklich: Immer ist die Realität - wie ich sie vorfinde - zumindest verbesserenswert, wenn nicht gar falsch oder ganz und gar katastrophal. Und wenn dies nicht nur privat, sondern auch noch beruflich so ist (wie in vielen helfenden Berufen der Fall), dann kann dies zur persönlichen Tragödie werden.

Warum es so viele kreuzunglückliche, „ausgebrannte“ Menschen in Lehrberufen gibt? Warum Ärzte mit den Lehrern (!) die kürzeste Lebenserwartung haben? Die Frage kann sich jeder selbst beantworten

Verinnerlichte Fremdbestimmung ist die Energiequelle von negativen, ungesunden Glaubenssätzen. Wird die Folge dieser (nicht bewussten) Fremdbestimmung zur persönlichen Erfahrung, dann bestätigt sich der Glaubenssatz selbst immer wieder und wird zur unumstößlichen Wahrheit. Zuerst zu *meiner* Wahrheit und wenn es dann besonders schlimm für mich kommt, *zur allgemeingültigen Wahrheit*.

Ein spezifischer Glaubenssatz ist die Energie einer spezifischen Information, die wirksam durch den Körper zieht. Erfahrung verstärkt die Glaubenssätze und stabilisiert das System, weil durch meine Vorgaben immer ein gleiches oder ein ähnliches Ergebnis erzielt wird (Ein Ergebnis, das ich ja bereits vorgedacht und dadurch in die Wege geleitet habe).

Da die Glaubenssätze meiner Vergangenheit die Quellen meines heutigen „Ist – Zustandes“ sind, dann brauche ich nur diesen Ist-Zustand unverschleiert anzuschauen, um festzustellen, ob meine Glaubenssätze optimal sind.

Eingebettet zwischen Glaubenssatz als energetischer Wirksatz und mentalem und somatischem Ergebnis liegt die Erfahrung. Erfahrung ist die persönliche Bestätigung meiner Glaubenssätze.

Alles was ich tue oder was ich bin ist glaubensgesteuert. Dieser Glaube wird durch die Erfahrung zu körpereigenem Wissen. Dieses körpereigene Wissen nun steuert meine Körpermaterie.

Gehen wir diesen Weg der Erkenntnis rückwärts, dann heißt die einfache Formel: Wenn ich krank bin, lebe ich nach den falschen Glaubenssätzen.

Wir müssen verinnerlichen: Eine Wahrheit ist immer dazu da, um irgendwann über Bord geworfen zu werden, denn es gibt (auf der Handlungsebene) keine ewig gültigen Wahrheiten. Ja, wir müssen in unserer Erkenntnis noch einen radikalen Schritt weiter gehen und wissen: es gibt definitiv überhaupt keine Wahrheit an sich! Um mit Buddha zu sprechen: „Es gibt keine Wahrheit, denn von jeder Wahrheit ist ihr Gegenteil auch wahr“.

Wenn ich nun die Kraft aufbringe meine Glaubenssätze auf den Prüfstand zu legen, und den Mut besitze diese zu ändern, dann geschieht nicht nur geistig etwas Ungeheueres - physikalisch beginnen die Quantenkräfte, die durch meinen Körper ziehen, die Form und die Struktur meiner Atome und meiner Moleküle zu verändern. Die Urenergie des Geistes, meine primärste Energiequelle, weckt heilende Kräfte im Informationsraum („Vakuum“) meines Körpers: ich denke anders, ich fühle anders, ich werde auch körperlich ein heiler Mensch!

Weil an den alten Glaubenssätzen nicht nur meine Erfahrungen hängen, hier sind auch mein ganzes Lebensumfeld mit all seinen Beziehungen und Verstrickungen eingewoben, braucht es für das Löschen dieser Programme großen Mut.

Ein Kraftgeber für diesen umfassenden Wandel ist ausgerechnet der Schmerz, derjenige, den ich habe zulassen müssen, um überhaupt auf den Weg zu kommen. Dieser Schmerz wird nun zu meinem Verbündeten: Immer, wenn ich einen alten Glaubenssatz loslasse, wird dieser Schmerz spürbar geringer. Die Luft wird freier, der Atem wird tiefer und mein Freund, der Schmerz lässt nach.

Dafür lohnt es sich Mut zu haben! Dafür lohnt es sich, von meinem fassungslosen Umfeld für „verrückt“ erklärt zu werden! Dafür lohnt es sich, dass sich Menschen, die ich einmal mochte, von mir abwenden. Wenn mich meine neuen Glaubenssätze auf den heilen Weg bringen, dann brauche ich viele meiner alten Begleiter nicht mehr und Strukturen, scheinbar auf Ewigkeit zementiert, lösen sich einfach auf. Mein Gott, so einfach ist das - und gleichzeitig so unendlich schwer!

Welches sind nun meine neuen Glaubenssätze? Wo finde ich sie? Wer kann sie mir formulieren? Das ist der „Haken“ an der Geschichte: *Niemand* kann sie mir mitteilen, nirgendwo kann ich sie nachlesen, kein Weiser, kein Meister und kein Priester können sie mir vorsagen: Sie sind alle schon in mir vorhanden – ich muss sie nur finden. Die neuen Glaubenssätze formulieren sich von selbst, wenn ich auf der Suche nach meiner tatsächlichen Identität gehe, um mich am Ende des Weges in meiner Seele wiederzufinden.

Wenn ich nun meine eigene Polarität akzeptiert habe, wenn ich dabei bin, den Schutt meiner Vergangenheit wegzuräumen, wenn ich nach und nach meine alten Glaubenssätze über Bord werfe, dann bin ich schon weit gekommen. Eines fehlt noch: Ich muss mich selbst wieder lieben lernen.

Nicht nur, dass ich nicht mehr weiß wer ich eigentlich bin, ich habe auch mein Gefühl für mich verloren. Viele „verlieren“ in ihrem Bewusstsein nicht nur ihre Seele, sie verlieren sich in anderen Menschen, sie verlieren den Kontakt zu ihrem eigenen Körper. Sie scheinen gar nicht mehr wirklich zu sein.

Schauen wir die Menschen um uns an: viele von ihnen scheinen keinen Spiegel zu haben. Mein Gott, wie sehen diese Körper aus! Realisieren die Besitzer dieser Kör-

per ihren deformierten Zustand nicht? Nein. Die Menschen haben ihr Gefühl für ihre Körperlichkeit verloren. Sie leben in einem Dämmerzustand, in dem alles als von außen kommend erlebt wird.

Auf der Suche nach der Liebe zu mir selbst muss ich auch mein inneres Kind suchen, das mir irgendwann abhanden gekommen ist: Ich bin immer noch dieses Kind! Ich will es wieder sein. Ich will wieder vertrauen können, ich will wieder lieben können. Beginne ich bei mir: *Ich bin ich und ich liebe mich* muss zu einem der wichtigsten neuen Glaubenssätze werden. *Ich bin ich und ich bin gut wie ich bin* ist genau so wichtig. Auch den nächsten Glaubenssatz können wir tausendfach am Tag wiederholen: *Ich liebe meinen Körper, ich liebe meine Seele, ich liebe mich genau so wie ich bin.*

Alle neuen Glaubenssätze haben mit meinem verschütteten Selbst zu tun, mit meinem verlorenen inneren Kind. Sie korrigieren persönliche Stressquellen, unbefriedigende Beziehungen und schaffen sowohl die dummen Sorgen wie die falschen Erwartungshaltungen ab.

Auf der Suche nach der Liebe zu mir selbst muss ich Verstrickungen mit meinen Eltern lösen, auch wenn diese schon tot sind. Ich muss an sie zurück geben, was sie mir an ihren eigenen Problemen aufgeladen haben. Ich muss zurück geben, was ich, obwohl nicht zuständig, für sie getragen habe. Ich muss ihnen vielleicht sehr viel zurückgeben an Demütigung, an Lieblosigkeit, an Kälte und an Kindesmissbrauch jeglicher Schattierung. Und dann, wenn ich mich von all diesen unzulässigen Lasten befreit habe, kann ich sie wieder achten, sie, die sie ja auch so verstrickt mit *ihren* Eltern waren, mit den Glaubenssätzen ihrer Zeit und ihres Umfeldes: Sie konnten damals nicht anders handeln, so wie ich selbst in meiner Vergangenheit ja nicht anders handeln konnte. Aber heute kann ich es!

Auf der Suche nach der Liebe zu mir muss ich mich von allen krank machenden Abhängigkeiten lösen, gleich wie diese sich gestalten und welche Konsequenzen damit verbunden sind. Diese Art Abhängigkeiten, oft unbemerkt und heimtückisch wie Krebsgeschwülste, müssen aufgedeckt und beendet werden – hier kann es keine Kompromisse geben.

Es gibt vergiftete Geistesströme, die uns psychisch aussaugen und uns schwach machen. Viele Mitmenschen dünsten geradezu giftige Gedankenelemente aus, voller Krankheit, voller zerstörerischer Kraft, voll innerem (wenn auch verstecktem) Hass. Negative Menschen, die uns schwach machen und uns „herunterziehen“ mit ihren Sorgen und ihrem ewigen Gejammer meiden wir genauso wie schlechte Plätze. Womit ich mich umgebe, dies färbt unweigerlich auf mich ab. Auch Worte, die ich zu den falschen Leuten spreche, entziehen mir Kraft. Warum sollte ich diskutieren? Der Gegenüber hört sowieso nicht zu. Jede Enttäuschung ist das Ende einer Täuschung. Lassen wir uns deshalb die Täuschung nicht mehr zu - suchen wir uns selbst und unsere Liebe!

Quellenangabe/Erläuterungen

(1) Archetypus, griechisch Urtypus, Urbild. Das kollektive Unbewusste, in das alle Menschen eingebunden sind, strukturiert sich durch Urbilder der Evolution in unser Traumbewusstsein. In allen Kulturkreisen dieses Planeten sind die archetypischen Bilder gleich.

Der Archetypus, dreidimensionaler Ausdruck kosmischer Energie?

(1) Siehe: Obrist, Willy: „Archetypen“, Walter-Verlag 1990

Intellekt – Zugangsweg zur Seele?

(2) Seneca, Lucius Annaeus, philosophischer Schriftsteller um etwa 4 bis 65 n. Chr.