

# fühlen lohnt

---

Joachim Weller

Ich danke meiner Familie und meinen Verwandten, die mich unerbittlich spiegeln, meinen Freunden für ihre Geduld, Hartnäckigkeit und dafür, dass sie mich auf meinem Weg begleiten und stärken. Ich danke allen Kindern, die in mir die Einfachheit des Lebens wach hielten und allen Menschen, die im Auftrag der Menschlichkeit bedingungslos Liebe verschenken.

1. Veröffentlichung: 12. Februar 2015

1. überarbeitete Veröffentlichung: 8. März 2017

2. überarbeitete Veröffentlichung: 24. April 2018

Dieses Buch ist für jeden frei zugänglich und kann unter folgender Internetadresse kostenlos heruntergeladen werden:

**[www.fuehlen-lohnt.de](http://www.fuehlen-lohnt.de)**

Kopierrechte: Dieses Buch darf nicht in Verbindung mit juristischen Personen, Firmen, Parteien, Vereinen, Werbung und anderweitigen Interessen, veröffentlicht, verkauft oder verschenkt und in keinsten Weise verändert oder Teilbereiche weggelassen werden. Sie können es jederzeit unter Berücksichtigung der beschriebenen Bedingungen vervielfältigen und verschenken.

**ISBN 978-3-00-055644-9**

# fühlen lohnt

---

## Inhalt

Zum Buch .....	4
fühlen lohnt .....	5
Offenheit .....	8
Wertfreiheit .....	9
Geborgenheit .....	9
Bedingungslosigkeit .....	10
Gefühle, Vorstellungen und Gedanken .....	10
Seelenwohl .....	12
Einsamkeit .....	13
Glaube und Erfahrung .....	14
Ängste .....	16
Schmerz .....	17
Schuld .....	18
Eigenverantwortung .....	18
Wo steht der Mensch? .....	19
Einsehen .....	20
Altlasten ausräumen .....	23
Was kann ich tun? .....	24
Kurzfassung .....	30
Für andere da sein .....	31
Notfall .....	32
Mich anders spüren .....	34
Endlich .....	35
Träume .....	35
Bitte .....	35
Biographie .....	36

## Zum Buch

Ein Buch ist eigentlich nicht das adäquate Medium, um Menschen nahezubringen, wie Gefühle verdrängt, vermieden, unterschieden oder zugelassen werden. Um zu erkennen, ob sich etwas leicht anfühlt oder nicht, benötigt es keine Gedanken. Weil Verständnis unter zivilisierten Menschen hilfreich sein kann, entschloss ich mich, dieses Medium zu verwenden. Es ist kein Ratgeber in dem Sinne, dass es dir rät, Dinge zu tun oder Veränderungen vorzunehmen, die dir sicher helfen werden. Es ist dafür gedacht, dass du deinen Gefühlen vertrauen und durch sie Selbstvertrauen erlangen kannst. Es soll dich ermuntern Erfahrungen anzugehen und Widerstände zu überwinden.

Dieses Buch ist an Menschen gerichtet, die mit ihrer Lebenssituation zeitweise oder grundsätzlich unzufrieden sind, unter psychischen oder körperlichen Symptomen (Krankheitszeichen) leiden, sich vom Leben überfordert fühlen oder Hilflosigkeit und Verzweiflung wiederkehrend erleben. Es ersetzt keinen lebendigen Kontakt. Wenn du in Not bist, vertraue dich unbedingt Freunden oder Heilkundigen an. Bedenke, dass nur du fühlen kannst, was sich nach einem Notfall anfühlt!

Weder meine Eltern, noch Verwandte, Freunde, Heilkundige, Lehrer oder Medien, konnten mich vor wiederkehrendem Schmerz bewahren. Niemand konnte mir sagen wie groß meine Angst war, verlassen zu werden, wie viel Traurigkeit sich in mir befand, dass ich Zuneigung anderer nicht sicher wahrnehmen konnte und wie viele Ängste mich belasteten. Aus diesem Grund schrieb ich dieses Buch. Es ist für diejenigen, die in Bezug auf wiederkehrenden Schmerz, Wahrnehmungen, Gefühle und Vertrauen, nach Antworten suchen.

Die Essenz meiner Erfahrungen zeigt, dass Zeit die häufigste und unsinnigste Ausrede ist, um Fühlen zu umgehen. Mit diesem Argument stärkst du den mächtigsten Gegenspieler deiner Gefühle. Deinen Geist. Mit ihm kannst du dauerhaft nur fertig werden, wenn du dich mit ihm anfreundest und ihn lieben lernst. Auch wenn mir meditieren, beten oder andere regelmäßige Rituale unnatürlich erscheinen, sind sie vielleicht die einzigen Hilfsmittel, um dich vom zwanghaften Denken zu befreien und dir aufzuzeigen, wie du fühlen vermeidest.

Wenn du jetzt weiterliest, sei bitte achtsam mit dir! Es könnte sein, dass dich meine Worte mehr berühren, als du es erwartest. Lass den Schmerz zu! Nimm dir die Zeit, die du benötigst! Die tiefen Abgründe kannst du dir anschauen, wenn Freunde bei dir sind, bei denen du dich sicher fühlst. Unschöne Gefühle entstehen durch Gedanken an Vergangenes oder Vorstellungen von der Zukunft. Wenn du Sicherheit darüber erlangen möchtest, dass dir deine Gedanken gehorchen, übe anfangs täglich sie anzuhalten! Wenn die Verbindung zu dir stark genug ist, kannst du die Intervalle vergrößern. Wenn du traurig oder hilflos bist, traue dich zu weinen. Vielleicht dauert es länger bis du dich wieder gefangen hast, doch deine Angst ist anschließend merklich kleiner geworden. Wenn dir Weinen leichtfällt, bist du mit Glück gesegnet. Sei empathisch mit denen, die nicht weinen können!

## **fühlen lohnt**

Fühlen lohnt, weil du fühlen kannst, ob sich etwas leicht anfühlt oder nicht. Ein Konflikt erwächst aus dem Umstand, dass der Inhalt des Wortes *leicht* Bewertungen unterliegt. Bei zivilisierten Volksgruppen verschob sich das Gefühlsniveau. Dort wird Leichtigkeit gefühlt, wenn sich etwas nicht schwer anfühlt. Wenn du mit voller Freude, kraftvoll und von ganzem Herzen *ja* sagen kannst, fühlst du Leichtigkeit. Zufriedenheit kann sich temporär leicht anfühlen. Wenn du mit andauernder Leichtigkeit gesegnet bist und dich aufrichtige, verlässliche Freunde begleiten, brauchst du dieses Buch nicht zu lesen. Es ist für diejenigen, die dieses Leben suchen. Mit diesem Werk möchte ich meine Erfahrungen an Menschen weitergeben, die zivilisatorischen Einflüssen ausgesetzt waren und sind.

Aus Gründen, die sich mir noch nicht erschlossen haben, ist es mir gelungen, das Vertrauen in meine Gefühle zu bewahren, sie zuzulassen und ernst zu nehmen. Durch die Nähe zu meinen Gefühlen, litt ich an Depressionen und fühlte mich manchmal hilflos und verzweifelt. Mein Leidensdruck war hoch. Durch ihn wurde ich immer wieder gezwungen, mich persönlich weiterzuentwickeln. Heute bin ich dankbar, weil mir meine Gefühle den Weg aus der Verunsicherung zeigten. So erlangte ich Gewissheit über die Berechtigung und Aufgaben von Gefühlen. Sie führten mich zurück zur Natur und malten schließlich ein Bild von dieser Welt, das mir neue Horizonte in Bezug auf Vertrauen, Bewusstheit, Freiheit, Mitgefühl, Großmut, Sanftmut und Verbundenheit, eröffnete.

Dieses Buch kann dich darin unterstützen aus psychischen und körperlichen Krisen gestärkt und mutig hervorzugehen, sodass du dich sicherer fühlen kannst. Wenn es dir hiermit nicht gelingt deine innere Unruhe zu besänftigen oder Ängste und Symptome zu lindern, kannst du dir sicher sein, dass dir dein Verstand glauben macht, dass dir etwas fehlt. Was dir fehlt ist nicht der Umstand, dass dir etwas fehlt, sondern dass du Leichtigkeit oder Unbeschwertheit gerade nicht fühlen kannst. Die Welt hat sich seit deiner letzten Zufriedenheitsphase nicht grundlegend verändert. Das bedeutet, dass sich dein Blick auf diese Welt veränderte. In dem Moment, in dem du anerkannt, dass alle Gefühle in dir selbst entstehen, nur du sie fühlen kannst und die Außenwelt keine Verantwortung für sie übernimmt, kannst du damit beginnen, dich für dich, deine Vergangenheit, dein wechselndes Lebensgefühl und andere Lebensweisen zu öffnen. Es könnte sein, dass du dich von deinen Gefühlen trenntest, sie verdrängtest oder dir dein Erfahrungsschatz glauben macht, dass Mangel zum Leben dazugehört. Vielleicht genießt dein Verstand dein Vertrauen und macht dir glauben, dass er eine Lösung für dich finden könnte. Dein Verstand bewertet. Immer wenn du glaubst, dass dir etwas fehlt, bewertet dein Verstand. Ob sich etwas leicht anfühlt oder nicht, kannst du nur fühlen, dies kann niemals ein Verstand entscheiden.

Als Heilpraktiker bemerkte ich erstmals, dass mein Vertrauen in meine Gefühle und die Erfahrungen mit ihnen, scheinbar außergewöhnlich sind. Immer öfter wunderte ich mich darüber, dass die Ursachen gesundheitlicher Störungen doch gefühlt werden konnte und dass es keine Begründung benötigte, um wieder ins Gleichgewicht zu gelangen. Später veranstaltete ich Seminare mit dem Titel *Kommunikation in Berührung*. Bei diesen Seminaren zeigte sich, dass Menschen, die sich nicht kannten, innerhalb weniger Minuten eine intensive Verbindung zueinander aufbauen konnten. Ich war jedes Mal erstaunt, wie wenig sie dafür sorgten, ausreichend berührt zu werden und wie groß die Sehnsucht danach war. Bei meinem Seminar *bei sich ankommen* stellte ich fest, dass es den Teilnehmerinnen und Teilnehmern lediglich temporär gelang, ein Gespür dafür zu entwickeln, wie wenig sie fühlten, wie unbewusst sie lebten, wie fremdbestimmt und unfrei sie waren. Mit diesen Erfahrungen erkannte ich, dass ich mit meiner Gefühlswelt gesegnet war und der Grundstein für dieses Buch war gelegt.

Als Heilkundiger konnte ich auch die Erfahrung machen, dass körperliches Leid unmittelbar mit psychischem Schmerz in Verbindung steht. Folglich ist es möglich viele körperliche Erkrankungen und chronische Leiden mit diesem Buch zu lindern oder zu heilen. Viele Beschwerden werden durch Mangel hervorgerufen. So wie durch Freude und Vertrauen deine Immunabwehr gestärkt wird, führt Angst und Mangel zu körperlichem Unwohlsein und macht dich für Erkrankungen anfällig. Meine Praxis- und Lebenserfahrungen führten zu der Erkenntnis, dass diese Welt mit all ihren Bewohnern stimmig ist und dass es berechtigte Gründe gibt, warum sie so geworden ist, wie sie ist. Vor allem, wie sich die Menschheit entwickelte. Ich erkannte, dass eine innere Weisheit die Menschen wieder auf den natürlich leichten Lebensweg zurückführen möchte. Mit innerer Weisheit meine ich die Intelligenz, die in jedem Wesen das Leben selbst erst ermöglicht. Woher weiß das Herz eines Embryos, wann es damit beginnt zu schlagen, wissen Knochen und Zähne, wann sie wachsen oder weiß dein Organismus, dass sich Keime eingeschlichen haben? Ich empfinde Ehrfurcht und Demut vor dieser Weisheit, die mir seit mehreren Jahrzehnten mein Leben sichert.

Weil du dich nur an erlebte und wachgehaltene Gefühle erinnern kannst, kann es hilfreich sein zu wissen, dass durch nie Erlebtes, wie beispielsweise Informationen, in der Gegenwart Gefühle ausgelöst werden, die mit vergangenen Erfahrungen in Verbindung stehen. Diese Gefühle werden Emotionen genannt. Sie haben mit der momentanen Situation meist nichts zu tun und entstehen beispielsweise, wenn du Nachrichten schaust oder hörst. Emotionen können verblassen und im Stille-Post-Verfahren verfälscht werden. Gefühle lassen sich keinesfalls vorstellen. Selbst wenn du glaubst, dich an ein Gefühl zu erinnern, müsstest du überprüfen, ob es sich immer noch so anfühlt. Du hättest dir nicht vorstellen können, wie sich Kopfschmerzen anfühlen, bevor du sie nicht erlebtest. Du kannst dir auch nicht vorstellen, wie sich deine nächsten Kopfschmerzen anfühlen werden. Jeder Kopfschmerz fühlt sich je nach innerer Ruhe, Tagesform oder Art des Schmerzes, völlig anders an. Dies anzuerkennen ist von Bedeutung, weil du darauf konditioniert bist, dein Leben stetig zu verbessern. Eine Verbesserung kannst du jedoch nur fühlen. Fühle, ob es sich leichter anfühlt als vorher und überprüfe, ob dieses Gefühl bleibt! Was nutzt dir eine Verbesserung, wenn du dich nicht auf sie verlassen kannst?

Deine Selbstwahrnehmung ist vielleicht dein größter Entwicklungsverhinderer. Dadurch, dass du viel Lebenszeit damit verbrachtest, die Welt um dich herum kennenzulernen, um deine Position in ihr zu finden, konntest du nur das erleben, was dein Umfeld lebte und zuließ. Würdest du beispielsweise in eine einfachere soziale Schicht hineingeboren, konntest du leise, sanfte Töne, Stille, Achtsamkeit, Demut und Dankbarkeit vielleicht nie dauerhaft kennenlernen. Egal wie dein Leben verlaufen ist, du würdest dieses Buch nicht zur Hand nehmen, wenn du eine natürlichere Prägung erfahren hättest.

Wie steht sich der zivilisierte Mensch selbst im Wege? Auf der einen Seite hat er eine oder mehrere Schulen besucht, viel Wissen angehäuft und ist davon überzeugt, dass ihm dieses Wissen nutzt, um das Bestmögliche aus seinem Leben zu machen. Zum Anderen lernt er, in dem er sich Dinge von anderen abschaut. Dabei lernt er, dass es keine ununterbrochene Zufriedenheit gibt, sondern Mangel, dass Leben anstrengend ist und er für Sicherheit viel Lebenszeit mit Arbeit verbringen muss. Durch Informationen aus Medien schlussfolgert er, dass es keine sinnvolle Alternative gibt und lenkt seinen Fokus darauf möglichst viel Wissen anzuhäufen, um sich ausreichend Sicherheit leisten oder sich sicher fühlen zu können. Sicherheit von außen kannst du nur durch bedingungslose Liebe von mehreren Menschen erlangen. Sicherheit ist ein Gefühl von tiefem Vertrauen in dich selbst und die Außenwelt. Dieses Gefühl ist weder käuflich noch durch Anhäufen von Wissen zu bekommen.

Weil du in eine Welt des Wissens geboren wurdest, sind deine Gefühle durch deinen Verstand verdrängt worden. Möglicherweise kannst du wenig wahrnehmen, was daran liegen kann, dass du es nie anders erfahren konntest. Du kannst nicht wissen, wie viel du wahrnehmen kannst. Frage dich, ob du dich

leicht und geborgen fühlst! Die Wahrscheinlichkeit ist hoch, dass deine verdrängten, abgestumpften oder abgeschnittenen Gefühle mit Traurigkeit und Wut in Verbindung stehen und sich diese Gefühle wieder in dir manifestieren möchten. Ängstige dich nicht vor deinem inneren Tränensee. Wut kannst du leicht in Bewegung oder Tränen umwandeln. Jedes bewusst wahrgenommene Gefühl schafft Vertrauen, Sicherheit und heilt Ängste.

Um dieses Buch verstehen und annehmen zu können, benötigt es deine Gefühle. Um dich fühlen zu können, solltest du von Zeit zu Zeit innehalten und durchatmen, um dich bewusst wahrzunehmen. Gewissheit über deine Gefühle kannst du nur erlangen, wenn dir deine derzeitige innere Haltung bekannt ist. Um Sicherheit über deine innere Haltung zu erlangen, ist es unumgänglich einen Moment innezuhalten. Wenn du dir die Zeit zur Selbstbeobachtung nicht nehmen möchtest, wird dir die Essenz des Buches verborgen bleiben. Es ist in der Lage, durch Innehalten und Wahrnehmen, die Verbindungen zwischen deinen Gedanken und den damit verbundenen Gefühlen aufzuzeigen. Eine ungeduldige innere Haltung kannst du daran erkennen, dass du Gründe suchst, warum du nicht innezuhalten brauchst.

*Vielleicht probierst du es gleich einmal aus. Schließe die Augen, nimm zwei, drei, tiefe Atemzüge und fühle! Dabei ist es von zentraler Bedeutung, dass du dir Zeit nimmst. Wenn Termine dich im Hintergrund davon abhalten zur Ruhe zu kommen, kannst du dir einen Wecker stellen. Je ruhiger deine Gedanken werden, desto friedvoller fühlst du dich. Sind deine Gedanken ruhig, verliert sich das Zeitgefühl. Im Zustand der Zeitlosigkeit können sich dir Dinge zeigen, die du sonst mit deinen Gedanken fernhältst. Eine halbe Stunde kann sich wie fünf Minuten anfühlen.*

Beim Innehalten geht es nicht unbedingt darum, Ziele zu verfolgen wie beispielsweise Gedanken anzuhalten oder die Atmung bewusst zu kontrollieren. Mir geht es darum, wahrzunehmen, was du fühlst. Du könntest beispielsweise wahrnehmen, dass dich deine Gedanken nicht in Ruhe lassen und wie es sich anfühlt, nicht in Ruhe gelangen zu können. Innehalten ist in erster Linie eine Methode. Durch fokussieren deiner Atmung, Gedanken, deines Augenhintergrunds oder einzelner Körperteile, lenkst du dich von deinen Unruhe stiftenden Gedanken ab und kannst so zur Ruhe kommen. Fantasiereisen lenken dich gleichfalls ab, beflügeln jedoch deine Fantasie und es entstehen unmittelbar freudvolle Gefühle. Das Anwenden einer Methode entspricht nicht der Natur, kann jedoch deine Entwicklung beschleunigen, so lange du sie nicht aus Bequemlichkeit benutzt oder dich von ihr abhängig machst. Ich bevorzuge ein offenes Prinzip. Ich beobachte mich, schalte auf Wahrnehmung um und lenke den Fokus darauf, diese Position beizubehalten. So kann es mir gelingen meine Gedanken frei laufen zu lassen und mir im Anschluss anzuschauen, was mich beschäftigt und welche Möglichkeiten ich habe, mich davon zu befreien. Ich folge dem Weg, der sich leichter anfühlt. Diese Form des Bewusstwerdens setzt voraus, dass du die Kontrolle über deine Gedanken übernommen hast.

Du kannst dir auch vornehmen, deine Gedanken anzuhalten. Je länger es dir gelingt deine Gedanken zu beruhigen, desto leichter kannst du dich fühlen und desto mehr Vertrauen kann entstehen. Die wahren Meister meditieren täglich mehrere Stunden. Da noch kein Meister vom Himmel gefallen ist, lass dir Zeit und übe dich in Geduld. Wie ruhig du werden kannst, hängt von deinen Erfahrungen, deiner Tagesform oder davon ab, wie geübt du bist. Verhindern deine Gedanken nach vielen Versuchen, ruhiger zu werden, befindest du dich bereits im Hamsterrad des Funktionierens. In den Kapiteln *Mich anders spüren* und *Notfall* kannst du weitere Methoden finden, die dir das Innehalten erleichtern können. Anfangs half es mir Entspannungsmusik im Hintergrund zu hören.

Es ist mir ein Anliegen, dieses Buch für alle Leserinnen und Leser verständlich zu gestalten. Aus diesem Grund erläutere ich im Folgenden einige Begriffe, die sich mir nur über viel Leid erschlossen haben und ausschlaggebend für grundlegende Veränderungen in meinem Leben waren.

## Offenheit

Gemeint ist die Offenheit, die benötigt wird, um Neues aufzunehmen und verinnerlichen zu können. Jegliche Bewertung verhindert Offenheit. Verurteilst du beispielsweise antriebslose Menschen, führst du einen Kampf gegen die Menschlichkeit und dich selbst. Jeder Mensch ist vollkommen. Niemand kann Gefühle anderer erspüren oder deren Prägungen nachempfinden. Du kannst für jeden Tag, an dem du mit Antrieb gesegnet bist, Dankbarkeit empfinden. Offenheit kommt der inneren Haltung gleich:

*Ich weiß, dass ich nichts wissen kann.*

Die Offenheit, die du gerade in dir trägst, ist das ausschlaggebende Moment, inwieweit du Gedanken zulassen kannst, mit denen dein Verstand nicht einverstanden ist. Wenn du offen sein kannst, wirst du erkennen, dass bereits alles vorhanden ist und du dich entscheiden kannst, ob du dich gegen etwas ablehnen, deinen Entwicklungsstand beibehalten oder dein Leben verändern möchtest. Wenn du erkennst, dass du immer wählen kannst und nicht den Umständen ausgeliefert bist, bekommt Freiheit eine neue Bedeutung. Deine Gedanken und Vorstellungen entscheiden über den Grad deiner Offenheit. An einigen Punkten wirst du dich vielleicht nicht öffnen können, weil es dir unmöglich oder sinnlos erscheint, in eine bestimmte Richtung weiterzudenken. Der alltägliche Wahnsinn ist es, dem du mehr Glauben schenkst als deinen Gefühlen. Bedenke bitte, dass deine Vorstellungen von Informationen und Erfahrungen abhängen. Es könnte beispielsweise sein, dass du deine innere Abwehr nicht erkennen oder dir nicht vorstellen kannst, dass es trotz realer Gefahr einen Zustand der ununterbrochenen Geborgenheit gibt. Es sind deine Gedanken und Vorstellungen, die dich auf deinem Lebensweg festhalten. Dein Umfeld bestärkt dich darin. Wohin dein Weg führt, obliegt ausschließlich dir, ebenso wie die Entscheidung, ob du dem Weg anderer folgst oder nicht.

Ob du anderen gegenüber offen bist, kannst du an folgenden Handlungen erkennen: Im Gespräch oder beim Zuhören befindest du dich möglichst in einem ausgeglichenen Zustand, bist wohlwollend, hältst Blickkontakt, vermeidest Unterbrechungen, Geräusche, Bewegungen mit den Händen oder anderen Körperteilen, hörst aufmerksam zu, bist in der Lage zu unterscheiden, ob es um dich persönlich geht oder nicht, versuchst dir keine Gedanken zu machen, überlegst dir keine Antwort, während der andere redet, machst dir keine Sorgen, dass du Teile des Gehörten vergessen könntest und lässt dem Redner nach dem Ende seiner Ausführungen Zeit, damit er gegebenenfalls etwas nachtragen kann. Du interpretierst nichts, sondern stellst anschließend deine Fragen. Eine persönliche Weiterentwicklung findet nur statt, wenn Neues dich erreichen kann.



## Wertfreiheit

Mit Bewertungen erlebe ich die meisten Missverständnisse. Ich meine damit nicht die Einteilung in groß, dick, langsam oder laut, sondern in zu groß, zu dick, zu langsam oder zu laut. Die Welt ist so, wie sie ist. Jeglicher Kleinkrieg gegen das was ist, führt zu Vertrauensverlust, weil er dich mit unschönen Gefühlen belastet. Traurigkeit ist ein schönes Gefühl, das sich leicht anfühlt, wenn du es willkommen heißt. Jedes Gefühl, das sich nicht leicht anfühlt, hält dich in dem Glauben fest, dass Mangel zum Leben dazugehört. Wer Lebewesen in gut, schlecht, besser, schlechter, richtig oder falsch bewertet, ist mit Mangel einverstanden. So bleibt die Illusion erhalten, dass es keine ununterbrochene Leichtigkeit geben kann.

Ein Mensch kann sich nicht gesehen und verstanden fühlen, wenn er von anderen bewertet wird. Du kannst nur begrenzt in Lebewesen hineinfühlen. Weil andere nur begrenzt Einblicke in deine Gefühlswelt und Prägungen haben können, ist es praktisch unmöglich, etwas über dich oder andere auszusagen. Niemand kann dir sagen, wie und was du fühlst oder ob sich etwas für dich leicht anfühlt oder nicht. Wenn du die Außenwelt bewertest, suchst du nach Verbesserungen. Solange du nach Verbesserungen suchst, bleibst du im gesellschaftlichen Bewertungssystem gefangen und erzeugst, wie viele Menschen in deiner Umgebung Zweifel, Bedenken, Sorgen und Ängste. Diese Gefühle fühlen sich keinesfalls leicht an. Leichtigkeit oder nicht?

Du kannst den scheinbar leichteren Weg wählen oder du sammelst viele schmerzliche Erfahrungen, die dich mitfühlender, liebevoller, authentischer und sicherer werden lassen. Wenn du diese Entscheidung deinem Unterbewusstsein überlässt, brauchst du dich über wiederkehrenden Schmerz nicht zu beklagen.

## Geborgenheit

Geborgenheit, wie du sie kennst, ist meist ein temporärer Zustand. Geborgenheit ist jedoch ein Dauerzustand. Ich meine damit nicht den dauerhaften Zustand, wie er beispielsweise in stabilen Partnerschaften vorkommt. Dieser wird meist von Kompromissen getragen. Gemeint ist das verlorengegangene Urvertrauen. Wie jeder weiß, ist Liebe bedingungslos. Andauernde Geborgenheit ist an Bedingungslosigkeit gebunden. Wenn andere für dich etwas ohne Gegenleistung tun, fühlst du dich geliebt und sicher. Unsicherheit erwächst aus dem Glauben, das Geborgenheitsgefühl zu kennen. Womöglich kommst du nicht auf die Idee, dass die Geborgenheit, die du kennst, nicht die Geborgenheit ist, die du suchst. Solltest du deine Aufmerksamkeit auf Vorstellungen lenken, bedenke bitte, dass Gefühle nicht vorstellbar sind! Der Unterschied zwischen temporärer und andauernder Geborgenheit ist etwa so, als würdest du Menschen, die Hunger haben, mit Menschen vergleichen, die hungern. Die Suche nach Vertrauen oder das Ablegen von Einsamkeit und Mangel wird erst dann beendet sein, wenn du Geborgenheit verlässlich dauerhaft fühlen kannst.

Dieses Buch kann dich auf diesem Weg begleiten. Du bist vollkommen und ein wunderbares Wesen. Ich würde mich sehr freuen, wenn immer mehr Menschen ihren Gefühlen vertrauen, anstatt abgestumpft und verhärtet durch diese wunderschöne Welt zu rennen.

## Bedingungslosigkeit

Mit Bedingungslosigkeit meine ich, dass du etwas gibst, ohne eine Gegenleistung erhalten zu wollen. Bedingungslos könnte die Liebe zwischen Mutter und Kind sein. Kinder fühlen jedoch meist anders. Wie viele Menschen haben einen hohen Perfektionsanspruch oder Schuldgefühle, weil sie als Kind die Erfahrung machten, dass die Liebe ihrer Eltern an Bedingungen geknüpft war?

Bedingungslos anderen Geschenke zu machen, beschenkt dich mit Liebe, Freude und gibt dir das Gefühl von Geborgenheit. Bedingungslosigkeit ist die Heilkraft in dir. Wenn jemand bedingungslos für andere da ist, tritt Entspannung ein, lösen sich Verkrampfungen, die Energien beginnen wieder zu fließen und Zuversicht hält Einzug.

Urvertrauen setzt Bedingungslosigkeit voraus.

## Gefühle, Vorstellungen und Gedanken

Ich unterscheide in Gefühle, Emotionen, Lebensgefühl und innerer Haltung. *Gefühle* nenne ich neutrale Wahrnehmungen. Sie unterliegen nicht den Wertungen gut, schlecht, besser, schlechter, richtig oder falsch. Ein freudvolles Gefühl ist nicht besser oder schlechter, als Traurigkeit, Angst oder Wut. *Emotionen* nenne ich auch Erinnerungsgefühle, weil sie durch erinnern entstehen. Sie können in alle Richtungen ausschlagen und unterliegen deinen Wertemaßstäben. Ihre Intensität ist von deiner Ausgeglichenheit, also deiner psychischen Verfassung, abhängig. Das *Lebensgefühl* fühlst du im Hintergrund, wenn du anhältst, um bewusst wahrzunehmen, wie es dir geht. Wie zufrieden bist du mit deinem Leben? Damit meine ich nicht, dass du dir dein ganzes Leben anschaust, sondern wie du dein momentanes Lebensgefühl bezeichnen würdest. Eine *innere Haltung* ist die Verkörperung deines derzeitigen Lebensgefühls. Mit ihr zeigst du dich anderen, wenn du dich nicht verstellst. Wenn du dich für andere interessierst, kannst du erkennen, ob sie ihr Licht unter einen Scheffel stellen, dir etwas vorgaukeln, unglücklich, leicht oder authentisch sind.

Wenn ich den Begriff *Verstand* oder *Intellekt* benutze, meine ich den Teil des Verstandes, der dir Angst macht und für unschöne Emotionen sorgt. Du nennst ihn vielleicht Kontrolleur, Zweifler oder Besserwisser. Nahezu alle unschönen Gefühle, mit Ausnahme von körperlichem Schmerz und Gefühlen, die bei realer Gefahr entstehen, erzeugst du durch Erinnerungen. Ich wiederhole: *Nahezu alle unschöne Gefühle*. Das ist schwer zu glauben, doch kannst du es überprüfen, in dem du deine Gedanken ganz zum Schweigen bringst. Menschen, die ihre Gedanken völlig im Griff haben, fühlen nur die Gefühle, die sie zulassen und fühlen wollen. Wenn du Traurigkeit, Wut, Ungeduld oder andere Gefühle ablehnst, kämpfst du gegen dich selbst. Diese Gefühle zeigen, wie du mit dir umgehst. Um Schmerz zu vermeiden, bist du darauf getrimmt, in der Vergangenheit nach vergleichbaren Erfahrungen zu suchen. Selbst wenn du dich gedanklich in der Zukunft aufhältst, gleicht dein Verstand unentwegt Gefahren aus der Vergangenheit ab. Wenn du eine unschöne Emotion bemerkst und sie deine Aufmerksamkeit unmittelbar einfordert, ist es nahezu unmöglich zu erkennen, dass du sie durch eine Sekundenerinnerung selbst erschaffen hast. In der Folge sucht dein Verstand schneller nach einer Lösung, als es dir gelingen kann, ihn selbst als Urheber zu entlarven. Durch diese Lösungssuche können weitere Emotionen ausgelöst werden. So entsteht Verunsicherung, die sich bis zur Hilflosigkeit ausweiten kann. Dein Verstand ist auch in der Lage leichte Gefühle zu wecken. Beispielsweise, wenn du verliebt bist oder einen Erfolg zu verbuchen hast. Ich möchte mit meinen Ausführungen keinesfalls den Eindruck erwecken, dass Denken nutzlos sei.

Vorstellungen sind Gedanken, die du getrost bleiben lassen kannst. Wecken sie unangenehme Gefühle, schaffst du Schwere. Wecken sie freudvolle oder leichte Gefühle, ist dein Leben vermutlich schwer, weil es sich nicht dauerhaft leicht und freudvoll anfühlt. Mit kurzen Freuden verhinderst du deine persönliche Entwicklung und sie zeigen, dass gut, schlecht, besser, schlechter, richtig und falsch in deinem Leben noch eine Rolle spielen. Wenn du Vorstellungen von Gefühlen Glauben schenkst, kannst du überrascht oder enttäuscht werden. Lässt du es zu, dass du enttäuscht werden kannst, kann Dauerhaftigkeit nur bleiben, wenn du dich bewusst auf Enttäuschungen einstellst. Vorstellungen lassen dich glauben, dass du Grundsätzliches über deine Gefühle wissen könntest. Dies ist nicht möglich. Dein Verstand kann nicht fühlen.

Um dich darauf aufmerksam zu machen, dass du deinem Verstand womöglich viel Verantwortung überträgst, möchte ich dich darauf hinweisen, dass dein Verstand nur wenig an deinem Körper-Seele-Geist-System willentlich beeinflussen kann. Es ist dir beispielsweise nicht möglich, deine Verdauung zu beeinflussen, die Hormonausschüttung, Produktion von Samen-, Haut-, Abwehr, Organ- oder Kill-erzellen, das Wachsen von Knochen, Zähnen, Haaren oder Fingernägeln, Bildung und Reinigung von Blut, Abtransport von Giftstoffen, Flüssigkeitshaushalt, pH-Haushalt, Herzschlag, Blutdruck, Atmung, Ausscheidung von Schweiß, Steuerung sämtlicher innerer Organe, den Stoffwechsel, die Feinmotorik und vieles mehr. Wenn du einen Einblick in die menschliche Anatomie und Physiologie erhalten hast, weißt du, dass du ein unbegreifliches Wunderwerk der Natur bist. Es gibt in dir eine Instanz, die beobachten kann, was du tust und denkst. Dieser Beobachter hat die Macht über deine Gedanken. Somit hast du nicht nur die Kontrolle über deine Gedanken, sondern auch über deine Emotionen und dein Lebensgefühl.

*Halte jetzt bitte inne, nimm zwei, drei, tiefe Atemzüge, komm zur Ruhe und fühle dich! Nimm dir dafür mindestens zwanzig Minuten Zeit! Versuche die Zeit ganz loszulassen und schaue hinterher auf die Uhr!*

Bedenke bitte, dass deine Gedanken sehr, sehr schnell sind! In Bruchteilen von Sekunden nehmen komplizierte Entwürfe in dir Gestalt an. Gedanken stehen mit Emotionen, Zeit und möglicherweise mit Anspannungen deiner Muskulatur in Verbindung. Sie bewirken, dass alte Gefühle entstehen, du dich verspannst und dich in die Zukunft oder Vergangenheit denkst. Versuche dir dies noch einmal zu vergegenwärtigen! Durch Erinnerungen an die Vergangenheit oder Vorstellungen von der Zukunft verbinden sich deine Gedanken mit Emotionen, sorgen in dir für Anspannungen und entziehen dir das Bewusstsein der Gegenwart.

Ebenfalls von Bedeutung ist, dass zwanghaftes Denken dein Lebensgefühl, deine innere Haltung und dadurch deine Ausstrahlung, bestimmt. Diese bewirkt bei anderen Reaktionen (Resonanz). Bisher ist es mir nicht gelungen, Menschen die Tragweite von zwanghaftem Denken zu vermitteln. Ich kann dir nur wünschen, dass du dir der Auswirkungen bewusst wirst, das Ausmaß erkennen kannst oder meine Aussagen überprüfst. Deine Lebenserfahrungen sind ausschlaggebend für dein Weiterkommen. Du kommst weiter, wenn du alte Erfahrungen hinterfragst und weitere hinzugewinnst. Nahezu alle Menschen, mit denen ich Erfahrungen sammeln konnte, wendeten Methoden an, um sich vom zwanghaften Denken zu befreien und lenkten sich so von ihm ab. Auf diese Weise kann es nicht dauerhaft verschwinden. Dies kannst du erreichen, indem du dich in die Beobachterposition begibst und diese so lange wie möglich beibehältst. Beobachte dich stundenlang. Langeweile ist eine Erfindung des Denkens, damit es seine Macht nicht verliert. Verliert zwanghaftes Denken die Oberhand, kommst du ins freie Fühlen. Wenn du Traurigkeit, Wut oder andere Gefühle nicht willkommen heißen kannst, wirst

du Denken dem Fühlen vorziehen. So lange du glaubst, dass du mit deiner Lebenszeit *Besseres* erleben könntest, gibst du die Verantwortung an deinen Geist ab. So kannst du niemals die Erfahrung eines dauerhaft leichten Lebensgefühls und seiner Tragweite genießen. Bedenke bitte, Angst vor Gefühlen entsteht durch Denken!

*Halte bitte kurz an, atme und komme zur Ruhe! Bitte.*

Ich bitte dich, folgendes auf dich wirken zu lassen. Mache dir die Begriffe kurz bewusst! Nimm dir bitte einen Augenblick Zeit dafür!

*Achte auf Deine Gedanken, denn sie werden zu Wörtern.*

*Achte auf Deine Worte, denn sie werden zu Handlungen.*

*Achte auf Deine Handlungen, denn sie werden zu Gewohnheiten.*

*Achte auf Deine Gewohnheiten, denn sie werden zu Deinem Charakter.*

*Achte auf Deinen Charakter, denn er bestimmt Dein Schicksal.*

Chinesisches Sprichwort

## Seelenwohl

Seelenwohl ist gleichbedeutend mit einem dauerhaft leichten und angebundenen Lebensgefühl. Mit angebunden meine ich das Gefühl, sich mit der Natur zutiefst verbunden zu fühlen.

Du wurdest in eine Welt geboren, in der Anstrengung oft erst bemerkt wird, wenn etwas Unvorhergesehenes passiert. Womöglich bemerkst du erst dann, dass deine Ressourcen verbraucht waren. Weil du nichts anderes kennenlernen konntest und andere scheinbar ähnlich leben, kommst du womöglich nicht auf die Idee, dass dein Leben überhaupt nicht anstrengend sein müsste. Du beneidest diejenigen, die scheinbar entspannter leben und versuchst dein Leben leichter zu gestalten. Du gewöhnst dich an den Stress, der in deinem Leben stattfindet, daran dass er dich krank macht, es Helfer und Medikamente gibt, die dein Leben erträglich halten und du dich um dein Seelenwohl praktisch nicht zu kümmern brauchst. Alles ist anscheinend vorhanden, so wie du es kennst und es scheinbar stimmig ist. Dies geht solange, bis du schwer erkrankst, verunfallst oder dem Tod noch einmal entrinnst. Erst dann bist du bereit, dich für andere Sichtweisen zu öffnen. Dann kannst du erkennen, dass die vielen kurzen Freuden, Bequemlichkeiten und Ablenkungen nur dafür sorgten, dass sich dein Körper-Seele-Geist-System immer mehr bemerkbar machen musste. Jetzt, da dich die Natur anhält, wird dir bewusst, dass vielleicht niemand etwas für dich tun kann. Vielleicht wird dir dann auch bewusst, dass noch nie jemand etwas für dich hätte tun können. Denn nur du kannst fühlen, was sich leicht anfühlt oder nicht.

Wenn niemand etwas über dich aussagen kann, kannst du dir das Recht herausnehmen, für dein Seelenwohl selbst zu sorgen. Das kann auch niemand sonst. Niemand kennt dich solange, wie du dich kennst. Dies birgt auch den Vorteil, dass du dich nicht um andere zu sorgen brauchst. Jeder Mensch ist für sein Seelenwohl selbst verantwortlich. Kinder zeigen dir sehr deutlich, wenn ihnen etwas nicht passt. Wenn du dich um andere sorgst, kannst du dir sicher sein, dass es dabei lediglich um dein Seelenwohl geht.

Vielleicht kannst du bald erkennen, dass deine Gefühlswelt eine dauerhafte Zufriedenheitsquelle bietet, die du mit wenig Aufwand erreichen kannst. Wenn du all dein Leid im Rückblick betrachtest, hat jedes Leid zu einer Lebenserfahrung geführt. Jede unschöne Lebenserfahrung wandelte sich zum persönli-

chen Entwicklungsschritt und dieser schaffte Vertrauen, machte mitfühlender, wertfreier und heilte Ängste. Wenn du deinen Gefühlen wieder vertraust, kann sich dein Bild von dieser Welt grundlegend ändern. Wenn du dich der Wertfreiheit zuwendest, ist im Grunde alles stimmig, so wie es ist. Es ist nur dann alles stimmig, wenn du nichts anders haben möchtest. Achte auf deine Gedanken! Lass dir von deinem Intellekt nicht einreden, dass dir etwas fehlt oder etwas anders sein sollte! Lediglich dein Verstand ist es, der dir mit seinen Vorstellungen glauben macht, dass du dir Sorgen machen, dies oder jenes bedenken oder manches besser nicht tun solltest. Dann beherrscht dich Mangel.

*Halte jetzt bitte einen Moment an! Richte deinen Blick kurz nach innen und fühle! Fange deinen ersten Gedanken ein und sprich ihn laut aus! Lass den Moment auf dich wirken! Du kannst dich gern beobachten und deine Gefühle wahrnehmen.*

Schon wieder sollst du anhalten und deine kostbare Lebenszeit damit verbringen, dich zu fühlen. Du hast doch erst vor ein paar Minuten innegehalten, tief durchgeatmet, dir womöglich viel Zeit genommen, bist ruhiger geworden und hast dich gefühlt. Mit derartigen Gedanken möchte ich dich darauf aufmerksam machen, dass du dieses Buch erledigst, einen Plan verfolgst, um möglichst schnell Veränderungen zu bewirken. Du kannst dein ganzes Leben erledigen und funktionieren. Ich frage dich: Bist du dir so viel wert? Möchtest du, dass sich dein Leben dauerhaft leicht anfühlt? Dann nimm dich ernst und misstrauere deinen Glaubenssätzen! Viele Menschen glauben, dass Seelenwohl gleichbedeutend ist mit *sich etwas Gutes tun*. Möchtest du dir etwas *Gutes* tun, kaufst du dir etwas Süßes, gönnt dir eine Massage oder einen *guten* Wein. Es könnte sein, dass du dich mit kurzen Freuden davon ablenkst, dir selbst zu begegnen oder dir bewusst zu machen, wie wenig du dich fühlen möchtest. Permanent belohnst du dich, um nicht daran erinnert zu werden, wie anstrengend dein Leben ist. Weil es an Sicherheit mangelt, hilft dir die Fülle an Ablenkungen diesen Schmerz zu vermeiden. Deine authentische Ausstrahlung geht dabei immer mehr verloren. Bedenke, dein Seelenwohl kennt keine Kompromisse! Entweder fühlt sich etwas leicht an oder eben nicht. Deine Seele fühlt sich mit Einschränkungen nicht wohl. Kannst du dir vorstellen, dass Schwere nur deshalb bei dir ist, weil du dein ganzes Leben lang Kompromisse eingegangen bist?

## **Einsamkeit**

Viele Worte und Sätze werden aus Angst vor Einsamkeit gesprochen und viele Gespräche werden aus diesem Grund geführt. Dies kannst du überprüfen. Frage dich, ob die Worte von der Gegenwart handeln oder in der Gegenwart von Bedeutung sind? Wenn du jeden gesprochenen Satz daraufhin untersuchst, wirst du dich vielleicht fragen, wozu dem Mensch Sprache überhaupt gegeben wurde.

*Halte bitte kurz an! Atme und komme zur Ruhe! Fühle dich! Beobachte deine Gedanken! Überlege dir ein paar Sätze, die du zuletzt gesprochen hast! Schaue, ob sie mit der Gegenwart zu tun hatten oder ob sie wirklich nötig waren! Wie fühlt es sich an, wenn du sie weggelassen hättest?*

Ist es dir gelungen, zur Ruhe zu kommen? Ich habe nicht geschrieben, dass du für den Rest deines Lebens schweigen sollst, einsam bist, nichts Belangloses mehr reden darfst oder Stille die einzig wahre Lebensform ist. Ich möchte dich lediglich darauf hinweisen, dass dein Vorstellungsvermögen eingeschränkt ist und deine Gedankenblitze verhindern, wertfrei bleiben zu können. Solange du dir deiner Erinnerungsgefühle nicht bewusst bist, kannst du Gefühle, die innerhalb von Bruchteilen von Sekunden entstehen, nicht verhindern. Du machst dir so schnell Gedanken und bewertest Sachverhalte, ohne dass du dir bewusst machst, wie oft dieser Prozess innerhalb einer Stunde, eines Tages oder den letzten fünfzehn Jahren stattgefunden hat. Selbst das simple Mitteilen, dass du jetzt auf die Toilette

gehst, könnte durch die Angst, deinen Gesprächspartner zu enttäuschen oder versehentlich vor den Kopf zu stoßen, motiviert sein. Wenn du einsam bist, fehlen dir Gefühle, die du mit anderen erleben kannst. Diese sind oft leichter Natur. Du kannst viele Freunde haben und dich trotzdem einsam fühlen. Geliebt fühlst du dich, wenn dir andere vertrauen und das Gefühl geben, dich zu mögen. Prüfe, ob du Zuneigung anderer dauerhaft und zuverlässig fühlen kannst! Viele Menschen können Nähe nicht zulassen, weil sie Angst haben verletzt oder verlassen zu werden.

Einsamkeit könnte dein größtes Problem sein. Gefühlte Einsamkeit lässt sich meist nicht schnell verändern. Wenn Einsamkeit dein Thema ist, gibt es keinen Grund länger zu warten. Gehe freundlich in die Welt hinaus und Freundlichkeit wird dir begegnen. Einsamkeit wird dadurch schwinden. Weinen ist Freundlichkeit und ein Zeichen von Vertrauen, kein Zeichen von Schwäche.

Vertrauen in deine Gefühle kannst du erlangen, wenn dir deine innere Haltung bekannt ist und du Wohlwollen anderer zuverlässig wahrnehmen kannst. Oftmals verhindert dein Umfeld dein Weiterkommen. Es könnte sein, dass du von Menschen umgeben bist, die lediglich ihre Bedürfnisse an dir stillen. Diese Menschen sind oft ungeeignet, offen und wertfrei zuhören zu können. Wenn du wenig Freunde hast, bist du von ihnen abhängig. Du wirst dich hüten, deine letzten Freunde zu verlieren. Versuche in stabilen Lebensphasen verlässliche zwischenmenschliche Beziehungen zu pflegen und neue hinzu zu gewinnen! Findest du neue Freunde, ist es bedeutend, ob du dich traust, dich zu zeigen, traurig zu sein, zu weinen und alles zu sagen. Frage dich, ob deine Freunde dies bei dir dürfen? Du wirst dich nur dann gesehen fühlen, wenn du alles sagen darfst, was dich beschäftigt und berührt.

Einsamkeit und Mangel verstärken sich, wenn du dich zurückziehst und zu empfindlich bist, anderen begegnen zu können. Es lohnt sich durch die Angst zu gehen und sich anderen hilflos zu zeigen. Tränen können dir dabei helfen, Wahrhaftigkeit auszusenden.

An dieser Stelle möchte ich dich an den Wegbegleiter *Bedingungslosigkeit* erinnern. Wenn du andere mit einem Gefallen, einem Lächeln oder einer Geste beschenkst, kannst du deine Einsamkeit lindern. Achte darauf, dass es sich um ein bedingungsloses Geschenk handelt! Erwarte keine Gegenleistung! Auf Erwartungen folgen früher oder später Enttäuschungen. Warte nicht darauf, bis du wieder ohnmächtig in der Hilflosigkeit gefangen bist! Wiederkehrende Einsamkeit ist ein starker Schmerz mit dem du dich meist lange beschäftigen musst.

## **Glaube und Erfahrung**

Erfahrungen stehen mit erlebten Gefühlen in Verbindung. Wenn du dich an eine Erfahrung erinnerst, weißt du noch, wie du dich dabei fühltest. Nicht selbst Erfahrenes, wie Informationen, haben den Charakter von Glauben. Mit ihnen können nur Emotionen geweckt werden, die dir real erscheinen, jedoch mit vergangenen Erfahrungen in Verbindung gebracht werden. Sie unterliegen, je nach Erfahrungsschatz oder Tagesform, weiteren Wertungen. So lange du unbewusst handelst, kannst du dir nicht sicher sein, ob die Gefühle, die du fühlst, mit vergangenen Erfahrungen oder der Gegenwart zu tun haben.

Wenn du glaubst, dass kalte Füße eine Blasenentzündung hervorrufen, werden dir womöglich folgende Erfahrungen verborgen bleiben: Vor einigen Jahren begann ich im Sommer barfuß zu laufen. Anfangs waren meine Füße empfindlich und ich bewegte mich vorsichtig. Später stellte ich fest, dass meine Füße selten schmerzten, wenn ich mich seelisch in meiner Mitte befand. Ich wunderte mich auch darüber, dass ich oft nicht die Begebenheiten vorfand, mit denen ich rechnete. Ich dachte beispielsweise, dass es draußen kalt und unangenehm sei. Stattdessen war der Boden warm und es war wunderschön durch die nassen Pfützen zu waten. Diese Form der Täuschung erlebte ich oft. Ich machte die Erfahrung, dass mich barfuß laufen immer mehr in meine Mitte

brachte und verlor die Angst vor Verletzungen gänzlich. Irgendwann konnte ich angstfrei über Wiesen und durch Wälder rennen, machte kleinere Wanderungen durch zwanzig Zentimeter hohen Schnee und spürte die Sicherheit, die daraus erwuchs. Auch heute scheint es mir so, als seien meine Füße der Temperaturfühler des gesamten Organismus. Heute brauche ich im Winter keinen Schal, keine lange Unterhose und keine zwei Pullover mehr übereinander zu tragen. Das Barfußlaufen gab mir einen Teil meines verschwundenen Selbstvertrauens zurück.

Wenn ich aus Angst vor Blasenentzündung oder Verletzung auf dieses Experiment verzichtet hätte, wären mir all diese Erfahrungen verborgen geblieben.

*Bitte nimm dich jetzt ernst! Stelle Zeitlosigkeit her, indem du den Fokus auf deine Atmung lenkst! Versuche immer tiefer und länger zu atmen! Beobachte, wie sich deine innere Ruhe verändert!*

Seit einiger Zeit ist bekannt, dass Zuckerkonsum zu Karies führen kann. Bist du eher ängstlich, vermeidest du Zucker. Bist du vom Zucker abhängig, gehst du das Risiko ein, Zahnschmerzen zu erleiden. Isst du Unmengen Zucker und hattest nie etwas an deinen Zähnen, zählst du dich zu den glücklichen Ausnahmen. Du erfährst nicht, dass Karies eine mehrfach ursächliche Infektionserkrankung und deine Immunabwehr dafür verantwortlich ist, sie zu verhindern. Mein Zuckerverbrauch war und ist überdurchschnittlich hoch. Meine Statur ist schlank und meine Mundflora so intakt, dass ich seit Jahren weder Beschwerden im Mundraum noch an Zähnen habe. Mundgeruch ist seit über zwanzig Jahren ohne Kaugummi, Mundspülung oder anderweitiger Tricks kein Thema. Nach dem durchschnittlichen Pro-Kopf-Verbrauch von Zucker, täglich 81g bzw. 27 Stück Würfelzucker, dürfte kaum jemand echte Zähne haben.

Eine Information und ihre Auswirkungen. Gehörst du zu den ängstlicheren Menschen, nimmst derartige Informationen ernst und pflegst deine Zähne gewissenhaft, ist die Wahrscheinlichkeit Karies zu bekommen möglicherweise höher, weil durch Angst deine Immunabwehr geschwächt wird und Zucker nicht der einzige Faktor für Karies ist. Gehörst du zu den Abhängigen, wirst du vielleicht Diabetiker mit gesunden Zähnen. Tatsächlich kann dir niemand sagen, ob Zucker für deine Karies verantwortlich ist oder nicht. Diese Information ist demnach gesundheitlich wertlos. In der verbreiteten Version sorgt sie bei vielen Menschen für Ängste, Sorgen und Diskussionen, also für Verunsicherung, Schwächung der Immunabwehr und ein Lebensgefühl, das sich keinesfalls leicht anfühlt. Informationen halten auch den Glauben aufrecht, dass es wichtig sei, sie zu erfahren und zu erneuern. Nutze eigene Erfahrungen, um dich aus der Bewertungsmechanik zu befreien! Schon nach kurzer Zeit wächst in dir die Gewissheit, dass du scheinbar eine große Ausnahme der Gesellschaft bist. Wenn du aufhörst Informationen Aufmerksamkeit zu schenken, verändert sich dein Lebensgefühl unmittelbar. Wenn du in der Lage bist, dich selbst eine Zeit lang auszuhalten, kannst du leicht überprüfen, was Informationen mit dir anstellen.

Entsage einem täglichen Ritual, das dich von dir ablenkt! Entsage den Medien für drei, besser für sechs Monate! Allen Medien; kein Fernsehen, Radio, Internet, Bücher, Hefte, Zeitungen und Broschüren. Dein Telefon kannst du benutzen, um Dinge abzusprechen, nicht um Gespräche zu führen, die dich von dir ablenken.

Wenn du nach drei oder sechs Monaten Nachrichten schaut und dabei den Fokus auf deine Gefühle richtest, wirst du feststellen, welche Gefühle durch diese Informationen ausgelöst werden und wie stark sie dich täglich beunruhigten. So kannst du einen Eindruck darüber gewinnen, welche Tragweite dieses scheinbar wichtige Ritual für dich und das Seelenwohl deiner Mitmenschen hat. Um das Leben noch erträglich zu halten, müssen deine Gefühle abstumpfen. Alle Informationen sind solange Glaube, bis sie wertfrei überprüft wurden. Seit ich barfuß laufe, glaube ich grundsätzlich nur noch, was sich stimmig anfühlt und sich selbstverständlich in meinen Erfahrungsschatz fügt.

## Ängste

Deine Gedanken sind es, die dir Angst machen und dich zweifeln lassen. Das kannst du überprüfen, indem du dich darin übst deine Gedanken zu kontrollieren, bis du sie anhalten kannst. Wenn deine Gedanken ganz aufhören, macht auch die Angst vor dem Tod Pause und du kannst fühlen, dass du dich bereits im Paradies befindest. Wenn du erkennst, dass es nur Gedanken sind, die dir diese Welt riskant erscheinen lassen und dass ohne sie keine unschöne Gefühle entstehen, beginnst du damit deinem Verstand zu misstrauen. Ein neues Lebensgefühl kann dann in dir wachsen und du entdeckst, dass diese Welt freundlich, leicht und liebevoll zu dir ist und schon immer war. Ein Konflikt erwächst aus dem Glauben, dass dein Umfeld darauf Wert legt, dass du Verantwortung übernehmen und dir Sorgen machen solltest. Vielleicht versuchst du erst einmal Verantwortung für dich und deine Gefühlswelt zu übernehmen? Was du fühlst, ist unmissverständlich wahr. Nur so kannst du zur Leichtigkeit zurückfinden. Lerne zwischen ausgelösten und erinnerungsfreien Gefühlen zu unterscheiden! Das ist eigentlich ganz leicht, weil mit Ausnahme von körperlichem Schmerz und Gefühlen, die bei realer Gefahr entstehen können, nahezu alle unschöne Emotionen durch Erinnerungen ausgelöst werden. Dies bleibt solange Glaube, bis du es überprüft hast.

Unentwegt kontrolliert und überprüft dein Verstand vermeintlich Lebenswichtiges. Weil deine Gedanken viele unschöne Emotionen auf den Plan rufen, suchst du nach Lösungen. Weil es dir manchmal gelingt, bist du davon überzeugt, dass dir dein Verstand helfen kann. Du bemerkst dabei nicht, dass er dich in die Verunsicherung treibt. Eine wesentliche Aufgabe des Denkens ist, Leidensdruck zu erzeugen und zu erhöhen, damit du deine Gefühle nicht länger ignorieren kannst. Ich erlebte öfter, dass Menschen verzweifelt und hilflos sagten, sie hätten sich bereits so viel mit sich beschäftigt und würden das Gefühl haben, überhaupt nicht weitergekommen zu sein. In dem du dich gedanklich mit dir beschäftigst, verhinderst du Erfahrungen, die mit Gefühlen verbunden sind.

Eine wesentliche Erkenntnis in Bezug auf Angst ist, dass sie hausgemacht ist. Ist dein Verstand ruhig, gibt es keine Ängste. Starke Kräfte für Angst sind vergangener Schmerz und Einsamkeit.

*Vielleicht hältst du jetzt noch einmal an. Nimm dir bitte ein wenig mehr Zeit! Atme bewusst tief durch! Nun fühle in dich hinein! Was machen derartige Behauptungen mit dir?*

Es gibt nichts, vor dem du nicht Angst haben kannst. Du kannst vor Hausstaub Angst haben, Nüssen, Tieren, Regen, Milch, Schwangerschaft, Elektrosmog, Menschen, engen Räumen, Höhe, Wasser und vieles mehr. Du lebst nur einmal. Hör auf deinem Verstand zu vertrauen! Überprüfe, ob deine Allergien noch vorhanden sind oder ob sie dich so einschränken, dass du nicht resistent werden könntest!

Berührungsängste: Ich saß eines Abends mit einer Freundin und ihren beiden Söhnen beim Abendessen. Der Jüngere saß mir gegenüber, unsere Füße berührten sich und aus Rücksicht nahm ich meinen Fuß beiseite. Als sich unsere Füße zum dritten Mal berührten, schossen mir einige Gedanken durch den Kopf: Wieso glaubte ich, dass ich ihm zu nah treten könnte? Vielleicht suchte er Berührung? Wieso glaubte ich, dass er seinen Fuß nicht wegnehmen würde, wenn es ihm unangenehm sei? Es war meine Barriere, die ich bis dahin nicht wahrgenommen hatte.



## Schmerz

Ich unterscheide in körperlichen und psychischen Schmerz. Beinbrüche, Schnittverletzungen, Kopf-, Bauch- oder Zahnschmerzen sind körperlicher Schmerz. Je nachdem wie ausgeglichen oder empfindlich du bist, leidest du unter körperlichem Schmerz stark oder vielleicht gar nicht. Körperlicher Schmerz gehört zum Leben dazu. Er ist der von der Natur eingerichtete Leidensdruck, der benötigt wird, die Sinne zu schärfen, um Wiederholungen zu vermeiden und wieder achtsamer und bewusster zu leben. In Verbindung mit psychischem Schmerz kann körperlicher Schmerz zur unangenehmen Angelegenheit, Anstrengung, Verzweiflung oder Qual, anwachsen. Ich durfte mehrmals erfahren, dass mein Organismus Schmerzmedikamente selbst herstellen kann. Eine Methode Schmerz auf natürliche Weise zu lindern, geschieht durch Weinen. Wenn Tränen fließen, entspannen sich Körper, Seele und Geist. Ich habe mehrfach erleben dürfen, dass selbst starke Zahnschmerzen so verschwanden. Der innere Kampf gegen den Schmerz ist es, der zusätzlich Emotionen, wie Ungeduld, Aggression oder Verzweiflung auf den Plan ruft.

Ich schob mir einmal ein Klavier auf meinen Fuß. Der Schmerz war so groß, dass ich mich nur mühsam, frierend ins Bett schleppen konnte. Dort angekommen, deckte ich mich zu und versuchte meinen Fuß so zu betten, dass es annehmbar war. Ich fand keine erträgliche Position und rief meine Partnerin, um mich zu halten. Ich hatte es vorher noch nicht erleben dürfen, wie schnell dieser Schmerz verschwand. Eltern wissen, dass Kinder ein starkes Nähebedürfnis entwickeln, wenn sie sich verletzt, erkrankt sind oder beschimpft wurden. Ich erlebte mehrmals, dass psychischer Schmerz eine Form von Illusion zu sein scheint. Dieser Schmerz verschwindet durch Weinen oder Gehaltenwerden. Ich habe mich in meiner Praxis des öfteren darüber wundern können, wie leicht Schmerzen verschwinden, die meine Klienten manchmal zehn Jahre lang plagten. Psychischer Schmerz entsteht durch Erinnerungen. Die Intensität ist vom momentanen Lebensgefühl abhängig. Je nachdem mit welchen Gedanken, Sorgen, Ängsten und Nöten du bewusst oder unbewusst beschäftigt bist, verstärkt psychischer Schmerz deine körperlichen Beschwerden.

Psychischer Schmerz kann Erkrankungen wie Diarrhoe (Durchfall), Hysterie, Hyperventilation, Asthma, Migräne, Neurosen, Morbus Basedow, Neurodermitis, Depressionen oder Psychosen bewirken.

Durch Beobachten deiner Gedanken, Handlungen und Gefühle, hast du die Möglichkeit, deine innere Haltung früher zu erkennen und kannst, indem du sie bewusst wechselst, dein Schmerzgefühl verändern.

Die Ursache nahezu aller Symptome ist mangelnde Geborgenheit. Dies kannst du überprüfen, indem du dich, wie im Kapitel *Für andere da sein*, beschrieben, mit deinen körperlichen und psychischen Symptomen in die Arme einer vertrauten Person gibst.

## Schuld

Wenn du dich schuldig fühlst, bist du davon überzeugt, etwas Falsches getan zu haben. Das würde voraussetzen, dass du überhaupt etwas Falsches machen kannst. Schuld kann sich so anfühlen, als würde dir jemand grobe Fahrlässigkeit unterstellen oder so, als hättest du unachtsam gehandelt. Wenn sich dies während deiner Kindheit häufte, kann es passieren, dass du dich unentwegt schuldig fühlst. Diese Schuld richtest du am Ende gegen dich selbst.

Wie rettest du dich aus dieser Situation? Du trägst die alleinige Verantwortung für dein Handeln. Wenn du unachtsam oder unfreundlich bist, brauchst du dich nicht zu wundern, wenn andere unfreundlich zu dir sind, dich meiden oder nichts mehr mit dir zu tun haben wollen. Du kannst jedoch die Verantwortung für deine Unachtsamkeit übernehmen, dich beispielsweise entschuldigen und ermahnen, dass du achtsamer sein möchtest. Deine Mitmenschen haben eine große Bedeutung für dich. Du musst dich nicht schuldig fühlen, denn du bist ein wunderbares Wesen. Stelle dir folgende Frage:

Wieso habe ich einen hohen Perfektionsanspruch? Warum darf ich mir keine Fehler erlauben?

## Eigenverantwortung

Eine Hauptmotivation dieses Buch zu schreiben, ist das Thema *Eigenverantwortung*. Die volle Verantwortung für sich zu übernehmen bedeutet, sich zu jeder Zeit darüber bewusst zu sein, dass alle Emotionen durch Gedanken entstehen. Eigenverantwortung bedeutet, sich der Tragweite der Unbewusstheit bewusst zu sein. Sagt dir beispielsweise jemand, dass du unpünktlich seist und du reagierst ungehalten, kann es passieren, dass dir diese Person irgendwann nichts mehr erzählt und ein distanzierteres Verhältnis entsteht. Indem du deine Handlungen rechtfertigst oder anderen Empfindlichkeit unterstellst, verteidigst du deine Selbstwahrnehmung und wertest die Wahrnehmung anderer ab. Einsamkeit kannst du fühlen, wenn alle deine Freunde auf Distanz gegangen sind. Vielleicht bist du freundlich, vielleicht nicht. Diese Unberechenbarkeit dankt dir dein Umfeld mit Vorsicht, erhöhter Wachsamkeit, Schutz oder Rückzug.

Unschöne Emotionen entstehen, weil Gedankenblitze etwas bewertet haben. Durch derartige Hochgeschwindigkeitsabläufe ist es äußerst schwer, die Verantwortung für sich zu übernehmen. Deshalb sind Innehalten und etwas bewusster durch das Leben zu gehen, so bedeutsame Kriterien für persönliches Weiterkommen. Solltest du wieder einmal in einer Sackgasse feststecken, gelingt es dir vielleicht, dieses Kapitel im Gedächtnis zu behalten. Hier wirst du wieder daran erinnert, dass es nicht die Umstände sind, die dich in eine unangenehme Situation brachten, sondern du selbst.

*Halte bitte an! Nimm deine Gedanken wahr! Wie fühlt es sich an? Wo fühlst du das Gefühl in deinem Körper? Nimm dir jetzt viel Zeit, um dich zu spüren!*

## Wo steht der Mensch?

Vor einigen Jahrtausenden wurde einem Lebewesen des Planeten Erde ein Langzeitgedächtnis gegeben. Dieses Lebewesen heißt *Homo sapiens* oder in unserer Sprache *Mensch*. Mit einem Langzeitgedächtnis können lang vergangene Erfahrungen erinnert werden. Mit der Bewusstwerdung von Erfahrungen werden auch die erlebten Gefühle wieder geweckt. Viele abgespeicherte Gefühle sind unschöne Gefühle, weil sie der Schmerzvermeidung dienen. Auf der einen Seite konnten mit einem Langzeitgedächtnis nützliche Dinge erfunden werden und auf der anderen Seite wurden häufiger Sorgen und Ängste ausgelöst. So entstand nach Jahrtausenden das Gefühl *Mangel*. Weitere Erfindungen wurden benötigt, um wieder ein leichteres Lebensgefühl zu erlangen. Später erfanden Menschen Dinge, die sie von ihren Gefühlen ablenkten.

Menschen bevölkern erst seit kurzer Zeit den Planeten Erde. Raum und Zeit können sie sich vom Urknall bis Milliarden Lichtjahre entfernter Galaxien, nicht vorstellen. In Raum und Zeit erscheint die Existenz der Menschheit, wie das kurze Aufblitzen eines Atoms innerhalb der Erdatmosphäre. Das Universum existiert in anderen zeit- und räumlichen Dimensionen. Der Mensch befindet sich entwicklungs geschichtlich als Säugling an der Brust von Mutter Erde und glaubt schon alles *besser* zu können.

Durch Verdrängen von Gefühlen entsteht Verunsicherung. Diese Verunsicherung spiegelt sich in der Fülle und Vielfalt von Bequemlichkeiten, im Konsumverhalten, in Krankenkassenbeiträgen, Versicherungen und Gesetzestexten wider. Der Weg zur natürlichen Einfachheit ist durch die Unvorstellbarkeit von Gefühlen verbaut. Jeder Mensch kennt nur die Gefühle, die er erfahren konnte. Kein zivilisierter Mensch kann sich vorstellen, wie sicher und geborgen sich ein Mensch in einem Naturvolksstamm fühlt. Je mehr Erfahrungen ein Mensch sammelt, desto sicherer kann er sich fühlen. Im Gegenzug schafft das Anhäufen von Wissen Verunsicherung und Verwirrung.

Mit diesem Kenntnisstand kannst du davon ausgehen, dass du dich nicht sicher fühlst, mit Zeit zu tun hast, dies ein Beleg dafür ist, dass du wenig im *Hier* und *Jetzt* lebst, viel zu tun hast, weil du deinen Ausreden Glauben schenkst und nicht merken möchtest, wie anstrengend dein Leben ist. Viele Muster hast du dir angewöhnen müssen, um deine Gefühle zufrieden zu stimmen. Die Mangelsteigerung endet in gefühlter Einsamkeit und im Verlust des Berührtwerdens.

Wenn du wissen möchtest, wie sehr du Mangel leidest, kannst du folgendes ausprobieren:

*Nimm dir einen sonnigen Tag frei. Gehe nach draußen und verbringe dort zwölf Stunden auf einer Decke oder einem Liegestuhl! Du kannst sitzen, liegen, stehen und deine Körperhaltung jederzeit verändern. Versichere dich, dass du ausgeschlafen und erholt bist! Außer dir, deiner Kleidung, etwas zu essen und zu trinken, Wind- und Sonnenschutz, befindet sich nichts im Umkreis von mehreren Metern. Vermeide Ablenkungen! Beginne den Tag zu genießen und beobachte, nach welcher Zeit sich deine Stimmung ändert! Beobachte, wie sich Unruhe bemerkbar macht, wann deine Gedanken einsetzen, um nach Argumenten zu suchen, die ein Scheitern rechtfertigen! Entscheidend ist, dass du diese Zeit genießt. Diese Zeit mit Denken zu verbringen, wäre Ablenkung von deinen Gefühlen. Genieße und nimm wahr, was passiert!*

## Einsehen

Unschöne Emotionen entstehen durch schmerzliche Erfahrungen, Erinnerungen, Vorstellungen und Bewertungen. Gedankenblitze sind für jegliche Bewertung verantwortlich. Wenn andere bei dir Emotionen auslösen können, bist du für sie auf eine Art unberechenbar. Weil du feststellen konntest, dass Unberechenbarkeit schmerzhaft sein kann, hast du damit begonnen, dich zu schützen. Vielleicht hattest du begonnen, dich zurückzuziehen, lenktest dich mit Arbeit, Essen, Hobbys, Drogen, Sex oder Ähnlichem ab oder begegnetest anderen nur auf der Oberfläche? Vielleicht glaubtest du schlau zu sein und legtest dir Strategien und Ausweichmanöver zu oder begannst zu lügen, indem du Teile der Wahrheit wegliebst? In allen Fällen sorgtest du dafür, dass dein Leben anstrengender wurde. Leichtigkeit und Authentizität schwanden mehr und mehr. So entstanden Muster, die in dir unbewusst ablaufen. Die Konsequenzen für dein Umfeld waren in manchen Bereichen Unverständnis, Anstrengung, Schwere und Missverständnisse, die zu Auseinandersetzungen und somit zu noch mehr Anstrengung und Schwere führten. So kam es, dass du dich immer weniger fühlen wolltest. Dein Körper-Seele-Geist-System musste dafür sorgen, dass du dich wieder mehr fühlst. Dies geschah über Leidensdruck. Durch Leid werden Gedanken aktiviert, die weitere Emotionen wecken und Anspannungen erzeugen. Dauerhafte Anspannungen führen zu Blockaden und diese zu Symptomen und Erkrankungen. Alles wird unmerklich anstrengender, komplizierter und schwerer. So entsteht eine Abwärtsspirale, die du erst gar nicht wahrnimmst. Wenn dir diese Auswirkungen deines Daseins nach und nach bewusst werden, wird dir auch wieder bewusst, warum du so bist, wie du bist und warum es dir so geht, wie es dir geht. Der Grund für all diese Verhaltensmuster ist der Schmerz der Einsamkeit. Da du für dein Seelenwohl selbst verantwortlich bist, glaubtest du, dass du dir einen Gefallen tust, wenn du diesen Schmerz vermeidest. Weil er schon lange bei dir ist und sich normal anfühlt, ist es nahezu unmöglich, die ablaufenden Systeme zu erkennen. Da es vielen Menschen so geht, ist eine Realität entstanden, die kaum jemand in Frage stellt. Dies kannst du überprüfen, indem du Menschen fragst, ob sie mit ihrem Leben zufrieden sind. Viele werden dir antworten, dass sie zufrieden sind, sich nicht beklagen können oder dass sie zufrieden wären, wenn sie gerade nicht unter diesem oder jenem leiden, ihnen nicht dieses oder jenes zum Glück fehlen würde. Dann kannst du sie fragen, ob sich Zufriedenheit leicht anfühlt? Sollte jemand diese Frage bejahen, frage die Person, ob sie Zufriedenheit immer fühlen kann?

*Vielleicht hältst du noch einmal an? Atme drei, vier tiefe Atemzüge und bemerke deine Gedanken-  
gefühle! Bist du noch offen? Gelingt es dir, die Mitteilungen nicht zu bewerten?*

Bewusstes oder unbewusstes Verhindern von Gefühlen führt zu Anstrengung, Schwere und Einsamkeit. Diese Gefühle entstehen, weil dir dein Geist glauben macht, es sei besser sich abzulenken, zu verdrängen oder zu kompensieren. Weil du dir ein Leben mit andauernder Geborgenheit und Leichtigkeit nicht vorstellen konntest, warst du davon überzeugt, dass du ein anstrengendes Leben führen musst. Sofort schalten sich hunderte Abwehrgedanken ein, wenn du deine Sicherheit in Frage stellen solltest. Hast du dich schon gefragt, welche angenehme Eigenschaft eine Abwärtsspirale mit sich bringt oder wie lange sich dein Organismus an die Anstrengungen anpassen kann? Weißt du wie viele Menschen täglich an einem Herzinfarkt oder Schlaganfall sterben und glaubten, dass ihr Leben nicht anstrengend gewesen sei? Die Tatsache, dass du deine Situation unmerklich verstärkst, führt zu noch mehr Unzufriedenheit, Symptomen und Erkrankungen. Hast du dich schon gefragt, ob der Vermeidungsaufwand in einem angemessenen Verhältnis zum Ergebnis steht? Wenn du dir darüber bewusst wirst, wie viel Lebenszeit du damit verbringst, dich von deinen Gefühlen abzulenken, dich gesund zu halten und vermeintliche Sicherheit zu erwirtschaften, wirst du dir diese Frage nicht mehr stellen müssen.

Wieso gab es keine natürliche Warnung, dich auf diesen Irrweg hinzuweisen? Diese Warnung gab es. Du konntest sie fühlen. Wahrscheinlich warst du jung und konntest nicht einschätzen, wie berechtigt die Gefühle waren, hattest nicht die Möglichkeit, dich darum zu kümmern, wusstest nicht wie oder warst deinen Eltern ausgeliefert. Möglicherweise gab es niemanden, der anders lebte und dem du hättest vertrauen können. Es ist nicht von Bedeutung, warum du es nicht getan hast. Es ist viel entscheidender, warum du es jetzt nicht tust. Was hält dich davon ab, dir Zeit zu nehmen, durchzuatmen, einen Augenblick in dich hineinzu fühlen, um wahrzunehmen, dass noch veraltete Erfahrungen in deinem Gedächtnis abgespeichert sind. Es ist vergleichsweise wenig Lebenszeit, die du dafür verwenden müsstest. Bist du dir so viel wert?

Du weißt, dass es berechtigte Gründe gab und warum alles so gekommen ist, wie es gekommen ist. Mit diesem Wissen kannst du getrost damit beginnen dich so anzunehmen und zu lieben, wie du bist, ein wenig Lebenszeit damit verbringen, dich zu beobachten, wahrzunehmen, zu hinterfragen und dir deine Ängste anzuschauen.

Obwohl du viele Jahre in Einrichtungen auf das Leben vorbereitet wurdest, gelingt dir möglicherweise eine dauerhaft grundlegende Veränderung deines Lebensgefühls nicht. Eine grundlegende Veränderung benötigt Zeit und Motivation oder Leidensdruck. Um nicht auf den nächsten Leidensdruck zu warten, könntest du versuchen dich zu motivieren. Dies kannst du erreichen, indem du Selbsterfahrungsseminare besuchst, um deinen Gefühlshorizont zu erweitern. Du könntest schmerzliche Erfahrungen oder Erkenntnisse durch Innehalten, als Motivation im Gedächtnis behalten. Nur wenn du ein Einsehen hast, können grundlegende Veränderungen stattfinden und bleiben. Leidensdruck wird deine Entwicklungsgeschwindigkeit bestimmen. Du kannst die Entwicklungsgeschwindigkeit beeinflussen, indem du deine bewährten Ablenkungsmanöver einsetzt oder dich auf dich einlässt, innehältst und in dich hineinfühlst. Gehe bewusster durch das Leben, um häufiger und früher festzustellen, wie Gedanken dein Lebensgefühl bestimmen!

Eine grundlegende Veränderung deines Lebensgefühls kann eintreten, wenn du dich ernst nimmst, beobachtest und hinterfragst, dich anderen anvertraust, dir ausreichend Zeit zum Fühlen nimmst, die volle Verantwortung für dich übernimmst, Informationen, Interpretationen und alten Erfahrungen misstraut, nichts mehr in gut, schlecht, besser, schlechter, richtig oder falsch einteilst, feststellst, dass sich Gefühle weder beschreiben noch vorstellen lassen, erkennst, dass viele Worte aus Mangel gesprochen werden und Mangel ausdrücken, das Experiment mit der Decke oder dem Liegestuhl ausprobierst, um zu fühlen, wie groß dein Mangelgefühl ist und um zu erkennen, wie sehr du dich von deinen Gefühlen ablenkst.

Grundlegend verändert sich dein Leben auch, wenn du andere mit Gesten, Gefallen oder Lächeln, bedingungslos beschenkst. Bedingungslosigkeit lindert Einsamkeit schnell. Dazu benötigt es die Erkenntnis, dass Bedingungslosigkeit nicht erledigt werden kann, sondern eine innere Haltung voraussetzt.

Lebenserfahrungen geben dir Sicherheit, weil du dich auf sie verlassen kannst. Du weißt, wie ernst du sie genommen hast, welche Gefühle damit verbunden sind und welche Begebenheiten zu ihr führten. Das Verhindern von Unbehagen, Traurigkeit, Angst, Schmerz oder Ähnlichem verhindert nicht nur Lebenserfahrung, sondern Selbstvertrauen und somit Sicherheit. Dieser Umstand zwingt dich dazu, Informationsquellen glauben zu müssen. Dies ist insofern unglücklich, weil deren Informationsinhalt für die entsprechende Zielgruppe aufbereitet und der Wirtschaftlichkeit angeglichen wurde. Medien bestätigen dich täglich in dieser Wirklichkeit, die so zur Realität wird. Vielleicht hast du dich schon einmal gefragt, warum du so viele schmerzliche Erfahrungen machen musstest und dich niemand davor schützen konnte?

Eine dauerhaft grundlegende Veränderung deines Lebensgefühls tritt ebenfalls ein, wenn du erkennst, wie du es anstellst, dich zu verunsichern. Eine große Verunsicherung besteht darin, nicht zu erkennen, wieso dir etwas Unschönes geschieht. Bist du beispielsweise voller Liebe, kannst du auf Aggression geduldig, ruhig und mitfühlend reagieren. Weil dir vielleicht deine innere Haltung nicht bewusst war, warst du nicht in der Lage mitfühlend die Hilflosigkeit des anderen wahrzunehmen und reagierst vielleicht unangemessen. Alles was dir im Umgang mit Menschen geschieht, passiert dir, weil du eine innere Haltung besitzt, mit der du dich zeigst. Diese bewirkt bei anderen Gefühle, die zu einem gewollten oder ungewollten Ergebnis führen. Es liegt in deiner Hand, ob du dich für deine innere Haltung interessierst, deine Ressourcen im Auge behältst, dich mit deinen Erinnerungsgefühlen beschäftigst, beobachtest oder die Rückmeldungen anderer ernst nimmst. Eine andauernd grundlegende Veränderung tritt ein, wenn du aufhörst Menschen oder äußere Umstände für das verantwortlich zu machen, was dir begegnet. Solange du an Zufälle, äußere Umstände oder missgelaunte Menschen glaubst, bleibt dein Lebensgefühl in der Unberechenbarkeit der Dinge verhaftet.

Dauerhafte Geborgenheit entsteht, wenn sie gefühlt nicht unterbrochen wird. Wenn du dir bewusst bist, dass du für das Ergebnis sorgst, das dich misslich stimmte, wird Geborgenheit nicht unterbrochen. Je nach Entwicklungsstand reicht lediglich eine Unterbrechung, um auf lange Zeit zurückgeworfen zu werden. Dies soll dich nicht entmutigen oder dir das Gefühl geben, dass du noch einen langen Weg vor dir hast, sondern zeigen, warum sich leichte Gefühle möglicherweise nicht einstellen oder wieder verschwinden.

Je schneller du unschöne Erinnerungsgefühle ablegst, desto eher wirst du Sicherheit bekommen. Dann wirst du mit dir liebevoller umgehen, deine Umwelt mit Freundlichkeit beschenken und dein Lebensgefühl wird sich ändern. Dein Umfeld wird es dir direkt danken. So entsteht unmittelbar in deiner Umgebung eine Welt, die freundlich zu dir ist.

## Altlasten ausräumen

So kannst du deine unbearbeiteten Erfahrungen annehmen und Dankbarkeit für sie empfinden: Altlasten auszuräumen bedeutet, alte Erfahrungen durch neue zu ersetzen. Sie lassen sich nur ausräumen, wenn du erkanntest, dass dein Leben anstrengend ist und deine Ressourcen verbraucht sind. Alle Handlungen vor denen du Unlust, Abwehr oder Angst verspürst, sind mit alten Prägungen besetzt. Persönliche Entwicklung kann ohne Leidensdruck stattfinden. Leidensdruck umgehe ich, indem ich Situationen untersuche, die mich ängstigen. Im Vorfeld ergründe ich meine Ausgeglichenheit, Ressourcen, innere Haltung und mentale Stärke. Wenn sich Erfahrungen mehrmals wiederholen, bleibt Unruhe, Abwehr und Angst erhalten. Solltest Du Angst vor Traurigkeit haben oder sie vermeiden, kannst du wie folgt versuchen, deine alten Prägungen zu verändern:

Komm zur Ruhe! Wenn du traurig bist, nimm das Gefühl Traurigkeit wahr. Gib dich diesem Gefühl hin! Weine solange, bis es von allein aufhört. Das kann Stunden, Tage oder Wochen dauern. Du kannst bei jeder Kleinigkeit weinen und dabei die Erfahrung machen, dass du dich schnell sicherer fühlst. So kannst du wahrnehmen, wie viel Traurigkeit sich angesammelt hat. Mit dem Durchleben eines unschönen Gefühls verändert sich deine Wirklichkeit, du fühlst dich leichter, kannst erkennen, wie sehr du dich übergangen hast, kannst Zusammenhänge entdecken und anschließend feststellen, dass es wohltat, dieses Gefühl durchlebt zu haben. Sicherheit und Selbstvertrauen sind entstanden. Je mehr Altlasten du ausräumst, desto früher kannst du die Erfahrung machen, dass du verständnisvoll reagieren und unschöne Emotionen willkommen heißen kannst.

Lässt dein Vorstellungsvermögen zu, dass du dich drei Monate ausschließlich mit deinen verdrängten Gefühlen beschäftigst? Stell dir vor, dass jemand für dich da ist, der sich um dich kümmert, dich umarmt, wenn du traurig bist, dir Essen und Trinken bringt und für deine Behaglichkeit sorgt. Du brauchst dich nicht um Familie, Freunde, Finanzen oder Termine zu kümmern, an nichts zu denken, kein Telefon klingelt, niemand kommt vorbei und möchte etwas von dir. Wie sich das wohl anfühlen mag? Glaubst du, dass du dich noch aushalten kannst? Wehrst du innerlich ab, weil dir die Zeit nicht zur Verfügung steht oder dir dieses Experiment zu langweilig erscheint?

f2Wenn du einmal darüber nachgedacht hast, dein Leben zu beenden, bitte ich dich, dir die Anzeichen einer hohen Gefährdung bei Suizid anzuschauen. Dann wirst du feststellen, dass die Gefahr am Höchsten ist, wenn sich die Person auffällig ruhig verhält. Dies zeigt, welche Macht Gedanken haben. Du fällst die Entscheidung, dieses nervtötende Leben zu beenden. Durch diesen Entscheidungsgedanken entspannst du völlig und eine außergewöhnliche Ruhe stellt sich ein. Du könntest gleichfalls die Entscheidung treffen, dass du dich von deinen nervtötenden Gedanken für immer verabschiedest und ebenfalls würde diese innere Ruhe eintreten. Dies kannst du in einer Entspannungs- oder Meditationsgruppe erlernen.

*Halte jetzt mit dem Lesen bitte an! Atme, fühle dich und nimm dir Zeit! Ich bitte dich, jetzt eine längere Pause zu machen. Vielleicht legst du das Buch auf die Seite und lässt der alten Weisheit die Zeit, die sie benötigt, um sich wieder in dir zu verankern? Bitte lies erst weiter, wenn du weißt, dass du Gedanken beobachten, beruhigen und anhalten kannst, es bei dir angekommen ist, dass nur du die alleinige Verantwortung für dein Seelenwohl und dafür trägst, wie freundlich du zu anderen bist, du weißt, dass du allein für das Ergebnis sorgst, welches sich dir zeigt, deine Vorstellungen durch deinen Erfahrungsschatz begrenzt sind, du durch Denken deine Wirklichkeit erzeugst und weißt, dass deine Fremdbestimmungen dafür verantwortlich sind, wie anstrengend und unsicher dir dein Leben erscheint! Du kannst dich in der Zwischenzeit darin üben, deine Gedanken zu kontrollieren.*

## Was kann ich tun?

*Kannst du dir vorstellen, dass die Welt in der du lebst, nur deshalb so verhärtet ist, weil der Verstand den Menschen glauben macht, dass sie selbst den Weg zur Leichtigkeit kennen? Glaubst du, dass es sinnvoll ist, jetzt weiter zu lesen, weil dein Verstand dich dazu verleitet? Falls dir dieses Buch bislang nicht grundlegend nutzte, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass dir dein Intellekt versicherte, dass du dir die Zeit zum Innehalten nicht zu nehmen brauchst.*

Bist du dir bewusst, dass du in eine verstandesmäßig geprägte Welt geboren wurdest, die Macht über deine Gedanken übernehmen solltest, eine eigene Wirklichkeit besitzt, dafür verantwortlich bist, wie freundlich du diesem Planeten und seinen Bewohnern begegnest, deine Gefühle mehr Beachtung benötigen und mit ihnen leicht von weniger leicht, unterscheiden kannst? Weißt du noch, dass Geborgenheit dauerhaft fühlbar ist und deine Seele keine Kompromisse kennt?

Wenn deine innere Weisheit geweckt wurde und du sie wieder in dir manifestieren verankern möchtest, kannst du dich aufmachen, dein Leben wieder in die eigenen Hände zu nehmen, es leichter zu gestalten, deine Ressourcen zu achten und dich bei deinen Freunden zu versichern, dass du bei ihnen alles sagen darfst, was dich beschäftigt.

Was kannst du für dein Seelenwohl tun? Du kannst innehalten und Wahrnehmungsübungen wie diese machen:

*Schließe die Augen und betrachte deinen Augenhintergrund! So kannst du erkennen, wie es dir gerade geht. Du kannst vielleicht Muster oder Bilder erkennen, die sich bewegen. Vielleicht ein Grisseln, eine Spirale, die sich dreht oder einfach nur eine schwarze Wand. Vielleicht ein Schachbrettmuster, wie es sich von oben nach unten, umgekehrt, diagonal, von dir weg oder auf dich zu, bewegt. Vielleicht kannst du menschliche Gestalten oder andere Wesen erkennen. Bewerte nicht! Nimm einfach nur wahr!*

Du wirst feststellen, dass deine Wahrnehmungen etwas mit dir zu tun haben. So kannst du beispielsweise feststellen, ob du angespannt oder entspannt bist, dich langweilst, lange mit den Mustern beschäftigen kannst oder Gedanken dich immer wieder ablenken. Wenn es dir nicht gelingt, deinen Augenhintergrund zu betrachten, weil dir beispielsweise übel wird, probiere es ruhig ein weiteres oder vielleicht ein drittes Mal. Wenn es nicht sein darf, kannst du im Kapitel *Mich anders spüren* drei weitere Methoden ausprobieren, um dein Bewusstsein zu trainieren. Wenn dir Gedanken auffallen, schicke sie fort! Kämpfe nicht gegen sie! Betrachte sie kurz und geleite sie dann wieder aus deinem Bewusstsein hinaus! Jegliche Handlung, die du deinen Gedanken entgegengesetzt, stärkt sie. Du brauchst dir Gedanken nicht zu merken. Alles was du benötigst, ist in dir vorhanden. Innere Weisheit kannst du verdrängen, doch niemals vergessen.

Der stille Beobachter, die Instanz, die dir beim Denken zuschauen kann, steht dir jeder Zeit zur Verfügung. Mit ihm kannst du deine Gedanken erkennen und beeinflussen. Er ist eine bedeutsame Größe innerhalb deines Körper-Seele-Geist-Systems und kann dafür sorgen, dass du dich ernst oder dir Zeit nimmst, um Leichtes zu denken oder dich leicht zu fühlen. Durch ihn hast du die Möglichkeit deine innere Haltung zu wechseln, sodass du unschöne Gedanken und Gefühle willkommen heißen kannst. Du kannst sie als Geschenke betrachten, die dich weiterbringen. Der stille Beobachter kann dir zeigen, welche Gedanken noch mit unschönen Emotionen verbunden sind und wie sehr sie dich beeinflussen. Bedenke bitte, dass dich deine Vorstellungen von Leichtigkeit täuschen könnten! Würdest du dich über ein leichteres Lebensgefühl freuen? Was hindert dich? Gedanken? Vorstellungen? Dein Beobachter hat die Macht alles zu verändern, deine Wirklichkeit in eine andere Richtung zu lenken, Emotionen zu verstärken und schmerzliche Erlebnisse in Freude zu verwandeln. Wenn du traurig bist, kannst du dir beispielsweise vorstellen, wie du einen Berg besteigst. Nach einem langen, anstrengenden Aufstieg erreichst du den Gipfel. Du fühlst dich kraftvoll, atmest die frische Luft in



tiefen Atemzügen ein und spürst, wie dich die Sonne wärmt. Während du in die unermessliche Weite blickst, wird dir bewusst, wie eng du alles betrachtest. Du spürst den frischen Wind, der deine Gedanken vertreibt und dich mit neuer Energie füllt. Du bemerkst, wie du dich mit jedem Atemzug kräftiger und lebendiger fühlst. Derartige Fantasiereisen kannst du dir selbst ausdenken, ausschmücken und zu Papier bringen.

Wenn du erkennst, dass du die Macht über deine Gedanken hast, wird dich dein Geist dazu antreiben, dir weitere Altlasten anzuschauen. Dann musst du nicht mehr Dinge tun oder fühlen, die du nicht tun oder fühlen möchtest.

*Halte bitte noch einmal an! Lehne dich mit dem Rücken an eine Wand! Schließe die Augen! Lege deine Hände auf deine Brust! Atme etwas länger als sonst und spüre, wie sich deine Brust hebt und senkt! Versuche deinen Atem nicht zu beeinflussen! Lasse dich atmen! Versuche alle Kontrolle, bis auf deine Arme, loszulassen!*

Du kannst aufhören, dir Vorstellungen zu machen. Wenn du dir Vorstellungen machst, wie du in Zukunft etwas anders angehen oder dich auf eine Konfliktsituation vorbereiten kannst, wirst du nie eine dauerhafte Lösung finden können. Hast du dich nicht schon gefragt, wieso dir eine bestimmte Situation schon wieder begegnet? Wie oft hast du geglaubt, dass ein bestimmtes Thema, ein für alle mal vom Tisch sei? Alles ist im Fluss und verändert sich ständig. Ein Problem kann nicht dadurch verschwinden, dass du einen Kompromiss eingehst oder eine Regel vereinbarst. Die einzig dauerhafte Lösung ist Aufrichtigkeit. Nur wenn du deinen Argumenten wahrhaftige Gefühle hinzufügst, kannst du sicher sein, dass du glaubwürdig und verständlich bist. Bist du launisch, bist du für andere unberechenbar. Das Gefühl von Unberechenbarkeit entsteht, wenn du die Verantwortung für deine Launen nicht übernimmst. Wut zeigt dir, wie viel Energie in dir verborgen ist. Sie kann durch Unterdrücken von Traurigkeit oder Ignorieren deiner Ressourcen, entstehen. Egal, mit welchen Gefühlen du dich gerade zeigst, es könnte sein, dass andere deine Hilflosigkeit oder dein Wohlwollen nicht wahrnehmen können. Wenn du dich mit deinen Tränen zeigst und trotzdem nicht angenommen wirst, kann es hilfreich sein zu wissen, dass du nicht mehr tun konntest. Es gibt viele Menschen, die Traurigkeit nicht aushalten können. Sei dir sicher, dass du liebenswert bist.

Dann kannst du in jedes Zimmer Uhren stellen oder hängen, die bei jedem Blickkontakt den Fokus auf deinen Beobachter lenken, um zu erkennen, dass du denkst und wie du dich fühlst. Du kannst dir auch eine Achtsamkeits-App für dein Smartphone herunterladen, die beispielsweise alle dreißig Minuten einen Gong ertönen lässt, um zu überprüfen, wie es dir geht. Wenn du dann kurz anhältst und deine Gedanken betrachtest, kannst du feststellen, wie viele schwere Gefühle du mit deinen Gedanken erzeugst.

Du könntest dich auch darüber freuen, dass du dich mit deiner Traurigkeit leicht fühlen kannst, du von einer Altlast befreit wurdest und dich bald leichter fühlen wirst. Oder du fühlst Dankbarkeit für all die Zwangsentwicklungen, die dich zu der Person machten, die du heute bist. Sei dir sicher, dass die schmerzhaftesten Momente diejenigen waren, die dir zeigten, wo du weit daneben lagst und die dich weit nach vorne brachten. Oder du nimmst dir eine Stunde Zeit, dir dein Paradies auszumalen. Forche nach Details! Begrenze dich nicht! Es sind nur Gedanken.

Du kannst dich ernst nehmen, innehalten und fühlen. Wo fühlst du was? Handelt es sich um Abwehr, Freude, Angst, Traurigkeit oder Wut? Wie fühlt es sich an? Versuche Worte dafür zu finden! Betrachte deine Gedanken! Sind sie wertfrei? Zieht es, drückt es, brennt es? Erforsche dich! Fühlst du dich durch diese Anweisung verunsichert, aufgeregter oder hilflos? Schreibe es auf! Bewerte nicht! Wenn Gedanken still sind, wird leben einfach. Durch die Reduktion auf das Wesentliche, kannst du mit einem einzigen Gefühl alle wichtigen Fragen beantworten. Fühlt sich etwas leicht an oder nicht?

*Halte bitte noch einmal an! Atme, nimm dir Zeit und fühle dich! Was du fühlst, ist deine Wirklichkeit. Fühle, wie du gerade hier bist! In welcher Körperregion fühlst du Zufriedenheit, Gleichgültigkeit oder Unruhe!*

Wenn du dir nach dem Innehalten die erlangte Ruhe durch Gedanken, Vorstellungen oder Funktionieren wieder nehmen lässt, kann kein dauerhaftes Leichtigkeitsgefühl entstehen. Wenn es dir gelingt, dich mit deinen Gefühlen anderen zu zeigen, beginnt für dich ein neues Lebensgefühl. Dann brauchst du dich nicht mehr abzulenken und findest Gefallen an den zwischenmenschlichen Beziehungen. Wenn du anfängst deine Wirklichkeit zu hinterfragen, hast du den Grundstein für dieses Lebensgefühl gelegt. Ich möchte dir damit sagen, dass du dich ohne Mühe und Quälerei mit dir anfreunden und die Verantwortung für dich übernehmen kannst.

Du könntest auch deine Seele bitten, dass sie dich dabei unterstützt, dein Vertrauen zu stärken oder zur Ruhe kommen zu dürfen. Lass dir dabei viel Zeit! Wenn ich von *viel Zeit* spreche, meine ich gefühlte Zeitlosigkeit. Gemeint ist der Zeitraum, indem du ganz loslassen kannst. Solange du an Zeit denkst oder es dir nicht gelingt, in Zeitlosigkeit zu gelangen, brauchst du keine weiteren Übungen zu machen. Sie bringen dich nicht weiter, weil dein Verstand aktiv ist und du ihn durch die Betrachtung, stärkst. Die Erkenntnis, dass dich Unruhe beherrscht und wie wenig du sie beeinflussen kannst, erzeugt eine starke Motivation, um dich davon zu befreien. Ich konnte in meiner Jugendzeit innerhalb von fünf Minuten in eine Tiefschlafphase gelangen und nach weiteren fünf Minuten völlig ausgeschlafen, erwachen. Entscheidend ist die innere Ruhe, die du herstellen kannst, nicht das Zeitfenster, das du dir freischaufelst. Wenn du eine Zeit lang viel übst, kannst du schnell sicherer werden.

Du kannst Unruhe auch annehmen. Nicht akzeptieren oder aushalten, sondern willkommen heißen. Wenn du Unruhe aufrichtig und aus vollem Herzen willkommen heißt, wirst du dich darüber wundern, wie schnell sie verschwinden kann.

Wenn dich Depressionen heimsuchen, nimm dir mehr Zeit! Übe dich darin, den Verstand ganz anzuhalten! Achte auf deine Ungeduld und Glaubenssätze, an denen du festhältst! Innere Unruhe kann so stark sein, dass du mit leichteren Gedanken möglicherweise schneller zur Ruhe kommst. Sicherheit kannst du erlangen, indem alle unschönen Gefühle willkommen sind. Im Kapitel *Mich anders spüren* kannst du weitere Methoden zur Beruhigung finden. Beherzige bitte folgende Erkenntnis: Natur kennt weder Perfektion noch Normen und ist ein Verfechter der Artenvielfalt. Dies hat folgende Konsequenzen: Solange du nach Vereinfachungen oder Regeln suchst, die dein Leben angenehmer gestalten sollen, ist es noch zu anstrengend und deine Ressourcen sind verbraucht.

*Dann kannst du dich vergewissern, dass du dir gerade wichtig bist. Nimm zwei tiefe Atemzüge und fühle in dich hinein! Nimm dir Zeit! Nimm dir Zeit! An der Zeit, die du dir nimmst, kannst du erkennen, wie entschlossen du bist. Stelle dir die Frage: Wie ernst nehme ich mich? Antworte dir selbst, so dass du dich hören kannst! Schließe deine Augen und fühle!*

Ein Tagebuch zu führen, kann dein Weiterkommen beschleunigen. Dabei ist es von Bedeutung, dass du nichts daraus machst. Du kannst die Erlebnisse so aufschreiben, wie sie für dich waren. Vermeide unbedingt Schlüsse daraus zu ziehen! Indem du Erfahrungen notierst, können sie Bewertungen erfahren, die dich später irreleiten oder begrenzen. Der Vorteil ein Tagebuch zu führen liegt darin, dass sich die Ereignisse schneller verankern und sie sich leichter verinnerlichen. Es birgt auch den Vorteil, dass du etwas nachschauen kannst.

Wenn du einen unschönen, unangenehmen oder anstrengenden Gedanken bemerkst, kannst du dir unmittelbar Zeit nehmen, um leichte Gedanken darauf folgen zu lassen. Anstrengende Gedanken kannst du daran erkennen, dass sie sich nicht leicht anfühlen.

Du kannst Dankbarkeit empfinden. Das Gefühl Dankbarkeit entsteht, wenn du dir bewusst machst, wie schön dein Leben ist. Gelingt es dir nicht, lebst du am Leben vorbei. Wenn dich meine Worte traurig stimmten, bedenke, dass es Gedanken sind, die dieses Gefühl auslösen! Genieße dein Leben! Fühle es bewusst! Selbst stumpfsinnige Tätigkeit, Langeweile oder Traurigkeit, kannst du genießen oder Dankbarkeit für sie empfinden.

Vielleicht hast du dich schon viel mit dir beschäftigt? Dann kannst du deine Erfahrungen weitergeben und anderen eine Stütze sein. So kannst du verlässliche Verbindungen schaffen, die sich gegenseitig bereichern. Dränge dich nicht auf und gib keine Ratschläge! Höre geduldig und aufmerksam zu! Berichte von deinen Erfahrungen, wenn du gefragt wirst!

Anstatt dich zu langweilen, zu verdrängen, abzulenken oder auf etwas zu warten, kannst du jede Gelegenheit nutzen, um draußen zu sein. Dort befindet sich die Natur, mit all ihren Facetten. Lass dich von ihr berühren, umarme Bäume und beschenke sie mit deiner Anwesenheit! Trotze, Sturm, Regen, Kälte und Hitze! Bewegung weckt starke heilsame Kräfte. Bewegung in der Natur noch mehr. Weite deine Spaziergänge aus, besuche Menschen und suche dir Begleiterinnen und Begleiter!

Selbsterfahrungsseminare brachten mich ein großes Stück weiter, gaben mir Sicherheit und führten mich durch viele Ängste. An folgenden Selbsterfahrungsseminaren kannst du gegen Spenden teilnehmen: Beim Verein *Herzauf e.V.* das Seminar *Weg zum Wir*, beim Verein *Irgendwie Anders e.V.* das Seminar *Heldenreise* und bei *dhamma.org* die Meditationspraktik: *Vipassana*.

Bedenke bitte, dass dein Weiterkommen maßgeblich davon abhängt, wie ernst du dich nimmst, ob du einen Leidensdruck verspürst oder inwieweit du dir Zeit nimmst, dich mehrmals am Tag kurz zu beobachten! Letzteres ist in sofern bedeutend, weil du sehr schnell wieder in deinen alten Trott zurückfallen kannst. Du kannst dir sicher sein, dass deinem routinierten Intellekt ein reichhaltiges Repertoire zur Verfügung steht, um dir Angst zu machen und dich wieder in die Bequemlichkeit zurück zu holen. Die Wahrscheinlichkeit erhöht sich, je weniger Freunde dich so nehmen können, wie du bist. Ich bitte dich, diese Information ernsthaft zu beherzigen. Wenn dieses Werk das Erwachen deiner inneren Weisheit bewirkte und du die Sinnhaftigkeit erkanntest, gibt es auch eine Motivation, den Weg zu dir selbst zu beschreiten. Bewahre dir diese Motivation unbedingt! Vielleicht kannst du dir merken, wo du sie nachlesen kannst, wenn es dir gerade nicht gelingt, dich um dich zu kümmern? Sei immer liebevoll mit dir! Ärgere dich nicht! Es gibt keinen Grund, sich zu ärgern. Du kannst dich über dich lustig machen, weil du auf deinen Geist wieder reingefallen bist. Dich so anzunehmen und zu lieben, wie du bist, gibt dir schnell Sicherheit und Selbstvertrauen. Du kannst dich jedes mal, wenn du dich im Spiegel betrachtest, anlächeln und laut zu dir sagen:

### *ICH LIEBE MICH*

Dann kannst du dir anschauen, was dich in der Bequemlichkeit festhält. Fühlst du dich in dieser Welt sicher und geborgen? Dein Lebensgefühl und deine Unbewusstheit sind es, die dich in der Bequemlichkeit festhalten. Weil du Mangel nicht unentwegt fühlen möchtest, hast du dir angewöhnt, deine Gefühle zu verdrängen, dich abzulenken oder den Fokus auf deinen Verstand zu verschieben. Doch das Mangelgefühl bleibt. Du bist womöglich mehr damit beschäftigt, dich nicht zu fühlen, als du wahrhaben möchtest. Solange du deine Wirklichkeit nicht hinterfragst, kommst du auch nicht auf die Idee, dass sich dein Leben leicht und freudvoll anfühlen könnte. Dein Vorstellungsvermögen kann dir diese Gefühle nicht liefern. Gedanken, die dir glauben machen, dass alles normal oder natürlich sei, können dir zeigen, dass du dich nicht fühlen möchtest. Der Grund, dass du dir Altlasten und unschöne Emotionen nicht anschaut, liegt meist daran, dass deine Ressourcen verbraucht sind und dir dein Leben

bereits anstrengend erscheint. Du möchtest keinesfalls unschöne Geühle und Handlungsbedarf heraufbeschwören. Jegliche Veränderung gefährdet deine Sicherheit. Dein Vorstellungsvermögen macht dir glauben, dass du doch zufrieden seist und verhindert so, dass du alte Erfahrungen überprüfst.

Dann kannst du dir bewusst machen, dass niemand Gefühle anderer erfüllen kann.

Traust du dich, dir vorzustellen, wie du jemanden über mehrere Tage qualvoll folterst, weil er dir etwas Schlimmes angetan hat? Würdest du dich trauen, diese Gedanken im Detail deinen Mitmenschen preiszugeben?

Egal, ob du jetzt ruhig, unruhig, angespannt, verwirrt, traurig, wütend oder hilflos bist, was du fühlst, hast du erschaffen. Weil es deine Gefühle sind, wird niemand fühlen können, wie es dir gerade geht. Jeder Mensch fühlt sich anders, wenn er die oben gestellten Fragen liest. Es sind nur Fragen und dennoch lösen sie völlig unterschiedliche Gefühle aus. Ich möchte hiermit noch einmal die Tatsache ins Bewusstsein heben, dass Gedanken Gefühle auslösen. Wenn du die Erfahrung machtest, dass dir in bestimmten Situationen großer Schmerz widerfahren ist, wirst du noch lange nach der Erfahrung erschrecken, dein Körper wird dich mit Adrenalin schmerzempfindlicher machen und die erlebten Gefühle drängen sich in den Vordergrund. Ich hatte einmal einen schweren Verkehrsunfall. Es dauerte Monate, bis ich mich nicht mehr erschreckte, wenn ein Auto von links an eine Kreuzung fuhr.

Stell dir vor, du gehst durch einen Park, Vögel zwitschern und Kinder spielen Ball. Ein paar Meter weiter beschimpft plötzlich ein Vater seinen Sohn. Die Szene steigert sich und der Vater gibt dem Sohn eine Ohrfeige. In Bruchteilen von Sekunden können unterschiedliche Gefühle in dir ausgelöst werden. Du könntest dich daran erinnern, dass du dich einmal als Kind mit deinem Vater gestritten hast, dich hilflos fühltest, durchgeschüttelt wurdest oder wie es sich anfühlte, eine Ohrfeige zu bekommen. Vielleicht entsteht das Bild, wie du deinem Sohn oder deiner Tochter etwas angetan hast und dich schlecht dabei fühltest. Vielleicht beobachtest du die Szene *Vater und Sohn* und erkennst die Hilflosigkeit beider Beteiligten oder verspürst Freude, weil du der Meinung bist, dass der Bengel seine gerechte Strafe bekommen hat. Vielleicht bist du wütend, weil ein Passant Schadenfreude empfindet. Ich könnte viele Beispiele anführen, wie unterschiedlich jeder fühlt, doch die Aussage bleibt. Es ist deine Wirklichkeit, die du fühlst. Du weißt, dass du die einzige Person bist, die Verantwortung für dein Seelenwohl übernehmen kann. Die Erinnerungsverbindungen zu deinen Gefühlen kennt niemand. Deshalb brauchst du dich auch nie schuldig zu fühlen. Du kannst ja nicht wissen, welche Gefühle bei anderen entstehen und welche Reaktionen sie hervorrufen.

*Bitte halte jetzt noch einmal an! Nimm zwei, drei Atemzüge und fühle in dich hinein! Nimm das erste Wort, das dir einfällt und sprich es laut aus! Wenn dir ein Wort zu deinen Gefühlen einfallen sollte, wie würdest du es beschreiben? Überprüfe es! Probiere dich aus! Versuche dich traurig, Spaßig oder wütend zu fühlen und überprüfe, ob sich etwas stimmig anfühlt! Vielleicht treffen auch mehrere Gefühle zu?*

Du kannst für dich singen. Singen kann mit breitem Frequenzspektrum Blockaden lösen und dich befreien. Vielleicht gibt es in deiner Umgebung Gruppen, die *Heilsames Singen* anbieten, Mantren singen oder einen Chor? Mantren singen, kann dich tief berühren, ruhiger werden lassen, stärken und mit anderen verbinden. Wenn du ein Instrument spielst, versuche Töne kommen zu lassen! Lass deine Seele musizieren! Fühle, die Stimmung, die du erzeugst! Frei tanzen, lässt dich am ganzen Körper spüren. Mit Trancetänzen kannst du Altes abschütteln, dich in Kraft tanzen und Glückshormone können deine Stimmung heben. Begegnungen mit Menschen, die sich auf den Weg machen, können dauerhaft tiefe Verbindungen schaffen.

Yoga kann ebenfalls Blockaden lösen, dich berühren, Spannkraft und Selbstvertrauen schaffen. Diese Methode hält dich geschmeidig, gesund und fit. Entspannung kannst du bei Yoga- und Meditationsgruppen erlernen. Die Angebote sind vielfältig und haben ihre Berechtigung. Wie du dich und andere tiefenentspannst, kannst du dir aneignen, wenn du einen Kurs für autogenes *Training besuchst*.

Alles ist immer im Fluß. Alle Normen, Regeln und Methoden entsprechen demnach nicht der Natur. Sie verhindern Entwicklung. Sie können jedoch den Übergang zum natürlichen Leben erleichtern, deine Gefühle wecken, wachhalten, dich mit Erfahrungen beschenken und weiterbringen.

In dem Wissen, dass jeder Mensch vollkommen ist, dass es mit dir so kommen musste, wie es gekommen ist, kannst du damit beginnen, dich anzunehmen und zu lieben, so wie du bist. Du bist ein wunderbares Wesen. Egal, wie viele Tränen, Wut oder Mutlosigkeit sich noch zeigen, du kannst dir jetzt sicher sein, dass Selbstliebe in dir wachsen kann. Ein leichtes Lebensgefühl entsteht, indem du das Geschenk, das du bist, annimmst und genießt. Wenn du davon träumst, dass es sich sicherlich wundervoll anfühlt, sich sicher und vollkommen zu fühlen, musst du deine Aufmerksamkeit nur auf deine Gefühle richten und dafür sorgen, dass du alles vermeidest, was sich nicht leicht anfühlt. In erster Linie denken. Überprüfe es!

## Kurzfassung

Das Leben in der zivilisierten Welt ist ein undurchdringlicher Dschungel geworden. Um die zentralen Eckpunkte zu festigen, hier eine Zusammenfassung:

Nahezu alle Grundbedürfnisse werden gestillt. Unter Grundbedürfnis verstehe ich unmittelbar lebensnotwendige Voraussetzungen, wie Mitmenschen, Nahrung und Schutz. In unseren Breiten, Kleidung und eine Behausung. Naturvölker leben in Stämmen, fühlen sich sicher, leicht und eins mit der Natur. Dieses Urvertrauen ist in der zivilisierten Welt verlorengegangen. Bedingungslose Liebe und andauernde Geborgenheit sind Gefühle, die dort weder real, noch in der Vorstellung vorkommen. Dort herrscht Mangel. Die Zivilisation selbst ist eine Mangelerscheinung.

Um sich dem Grundbedürfnis Geborgenheit anzunähern, benötigt es ein Umfeld, das dir ein Stimmigkeitsgefühl verleiht. Das bedeutet, dass dich diese Menschen bedingungslos lieben, also dich zu jeder Zeit voll und ganz so annehmen können, wie du bist. Bei ihnen darfst du alles denken, alles sagen, was du dachtest und sie sind, wenn du bedürftig bist, Tag und Nacht für dich da. Viele Menschen glauben, dass Mangel ein natürliches Gefühl sei. Um ihn nicht unentwegt fühlen zu müssen, lenken sie sich ab, verdrängen oder vermeiden ihn. Autismus, Demenz, Psychosen oder immer jünger werdende Krebspatienten, sind Ergebnisse von Gefühlsverdrängungen und die vielen Unfalltoten ein Ergebnis unbewussten Lebens. Wenn du dieses Buch liest, weil du unzufrieden mit deinem Leben bist, kannst du davon ausgehen, dass dich Mangel beherrscht. Wenn du in deiner Kindheit schwerer verletzt wurdest, kann es passieren, dass du Zuneigung anderer nicht zuverlässig wahrnehmen, zulassen und annehmen kannst. Höre auf vor deinen Gefühlen davonzulaufen! Übernimm die volle Verantwortung für dich, nimm dich ernst und halte inne! Du brauchst nur ein wenig bewusster durch das Leben zu gehen. Vertraue und folge deinen Gefühlen! Fühlst du dich nicht leicht, sind es Gedanken, die unschöne Emotionen ausgelöst haben. Sie können so unbemerkt im Hintergrund ablaufen, dass du innehalten musst, um sie zu erkennen. Vermeide dich zu verunsichern! Folgende Handlungen verunsichern dich: Unfreundlichkeit, Rückzug, Unaufrichtigkeit, an alten Gewohnheiten, Erfahrungen, Regeln und Plänen, festzuhalten, Erwartungen, viele Wünsche, sich abzulenken, oberflächliche Begegnungen, Funktionieren, unbewusst durch das Leben zu gehen und alle Handlungen, die kein leichtes Gefühl erzeugen. Nimm dir keinesfalls vor, so viel wie möglich Gewohnheiten gleichzeitig zu verändern! Achte auf deine Ressourcen! Fühle und zeige dich anderen mit deinen Gefühlen! Freude, Traurigkeit, Angst und Wut, sind bedeutende Gefühle. Solange du eins oder mehrere dieser Gefühle übergehst, verdrängst oder abwehrst, ist es kaum möglich, Sicherheit zu erlangen. Wenn du Traurigkeit vermeidest, kannst du nicht ergründen, wie viel Traurigkeit in dir verborgen ist, wie viel Wut du unterdrückst und wie groß deine Angst ist, Gefühle zuzulassen.

Dein Leben verändert sich, wenn du damit aufhörst gegen dich und die Außenwelt zu kämpfen aufzulehnen. Die wirksamsten Lebensübungen sind Erfahrungen anzugehen, Ängste zu überwinden, Bewegungen in der Natur, Menschen mit bedingungslosen Geschenken beglücken und innehalten, um die Kontrolle über deine Gedanken zu erhalten. Sei geduldig mit dir! Der Weg, der niemals enden wird, ist das Ziel.

## Für andere da sein

Möchtest du für andere da sein oder Symptome lindern, kannst du folgende Methode anwenden: Versichere dich, dass du innerlich ruhig bist, dich kein Mitleid, sondern Mitgefühl berührt, alles getan wurde und du an nichts zu denken brauchst, sodass du die innere Haltung *alles ist stimmig, so wie es ist* einnehmen kannst! Bist du unruhig, kannst du keine Ruhe ausstrahlen. Bist du ruhig, kann sich die Beschenkte fallen lassen, fühlt sich gesehen und ernstgenommen. Das Gefühl geliebt zu werden entsteht, wenn keine Gegenleistung erbracht werden muss. Du solltest eine sitzende Haltung einnehmen. Wenn du dich anlehnen kannst, nutze die Gelegenheit. So kannst du ausdauernder und tiefer entspannen. Stelle dir jetzt vor, wie eine Mutter ihr Kind tröstet und bitte die Person, sich in Embryohaltung zu begeben, sodass die Beine angewinkelt sind und ihr euch so nah wie möglich seid. Macht es euch gemütlich, sodass ihr eine längere Zeit sitzend und liegend, tief entspannen könnt! Die Verantwortung für maximale Entspannung, übernimmt jeder für sich selbst. Jetzt kannst du deine Seele, das Universum, Gott, Buddha, Mohammed oder eine andere Kraftquelle bitten, der du beschenkenden Person, wenn es sein darf, Vertrauen zu schenken. Dann schalte auf Wahrnehmung um! Gib der Zeit keine Chance, dich mit Gedanken zu verunsichern! Beginne dich darin zu üben, dass alles stimmig und entspannt bleibt! Wenn sich Gedanken zeigen, schicke sie liebevoll fort und entspanne dich erneut. Wenn einer von beiden denkt, kann keine Tiefenentspannung eintreten. Dann könnt ihr die Berührung beibehalten und genießen. Wirkungsvolle Heilung kann so nicht stattfinden, weil Denken Emotionen weckt und diese die leichten Gefühle der Gegenwart vertreiben. Ein Gefühl der Gegenwart kann auch Traurigkeit oder Wut sein. Allen Gefühlen Raum zu geben, ist bedeutend, weil sie Veränderungen bewirken. Wenn du dich im Wahrnehmen-Modus befindest, sei offen und neugierig! Durchforste deinen Organismus! Vielleicht kannst du Signale bei dir wahrnehmen, spürst ein Kribbeln, Zucken, Ziehen oder Kitzeln, kannst Bilder, Gerüche oder Farben erkennen, hörst Musik oder Stimmen? Vielleicht bemerkst du Unruhe, deine Haarwurzelspitzen, ein Kratzen im Hals oder Pieksen im Knie?

Diese Sitzungen dauern solange, bis einer von beiden unruhig wird. Es ist egal, um welches Symptom es sich handelt. Ob Migräne, Allergien, Verdauungsprobleme oder chronische Leiden. Der psychische Schmerz, der durch Sehnsucht nach Geborgenheit entstanden ist, wird weichen. Dadurch kann sich die Person weiter entspannen, sodass Blockaden und Symptome schwinden oder heilen können.

Wenn du die Beschenkte nach der Sitzung fragst, was sie erlebte, kann es Überschneidungen mit deinem Erlebten geben. Wenn du Heilsitzungen dieser Art öfter verschenkst, wirst du von folgenden Erkenntnissen berührt: Du wirst feststellen, dass diese Heilsitzungen funktionieren, psychischer Schmerz das eigentliche Problem darstellt und er schnell zurückkommt, wenn sich die alten Probleme wieder ins Bewusstsein drängen. Du wirst feststellen, dass es keinen Unterschied zwischen Trösten von Kindern und Heilen von Erwachsenen gibt und dir ebenfalls Vertrauen geschenkt wurde. Die in diesem Buch beschriebenen Aussagen werden durch Erfahrungen aus Heilsitzungen zur Gewissheit. Jeder kann heilen. Überprüfe es!

*Schließe jetzt bitte das Buch und lege dich lang ausgestreckt hin! Schließe deine Augen und atme ruhig! Nimm dir viel Zeit! Vielleicht kannst du bereits eine tiefe innere Ruhe in dir feststellen? Behalte das Gefühl, wenn es dir angenehm ist und lies zu einem späteren Zeitpunkt weiter!*

## Notfall

Bedenke bitte, dass Begegnungen mit Menschen und Berührungen dieser Praktik vorzuziehen sind! Eine schnelle Methode zur Beruhigung ist Weinen. Solltest du in eine Situation geraten, in der dich große Unruhe oder Angst belastet Schwere dich bedrückt oder Symptome plagen, kannst du versuchen, dich mit folgender Methode zu beruhigen:

Du zählst von fünfhundert rückwärts bis null, bis der Schmerz gewichen ist oder du zur Ruhe gekommen bist. Dabei stellst du dir bei jeder Zahl vor, wie du sie in ein Heft, auf eine Wand oder Tafel malst. Wenn du Medikamente oder Drogen eingenommen hast, die dich aufputschen, beginne bei eintausend zu zählen. Verspürst du große Unruhe oder Angst, haben sich deine Gedanken verselbstständigt. Die Neuronen (Nervenzellen) feuern unentwegt. Durch gedankliche Lösungssuche, kann sich die Situation verschlimmern. Das kann so weit gehen, dass du verzweifelst und keine Perspektive mehr erkennen kannst. Indem du rückwärts zählst und dir bei jeder Zahl vorstellst, wie du sie malst, beschäftigst du deinen Verstand anderweitig, sodass deine Unruhegedanken nicht mehr genährt werden und du dich beruhigst. Ist deine Unruhe oder Angst groß, zähle anfangs schnell! Versuche, nachdem du bis fünfzig herunter gezählt hast, langsamer zu zählen und langsamer und länger zu atmen! Du kannst deine Zählgeschwindigkeit so verlangsamen, dass sich Gedanken nicht dazwischen drängen können. Versuche während des Runterzählens immer wieder deine Muskeln zu entspannen, indem du tief einatmest, mit einem tiefen Seufzer, lang ausatmest und dabei alle Gedanken und Anspannungen loslässt! Wenn du bemerkst, dass du ruhiger geworden bist, kannst du bei jeder Zahl, die mit null endet, die Zählgeschwindigkeit verlangsamen. Wenn du wiederum ruhiger geworden bist, beginne damit die Zählgeschwindigkeit deiner Atemfrequenz anzupassen. Nachdem du noch ruhiger geworden bist, verlangsamst du deinen Atem. Dies wiederholst du so oft, bis du eine tiefe innere Ruhe verspürst. Solltest du vorher bei null angekommen sein, beginne einfach wieder bei einhundert zu zählen. Tiefe, innere Ruhe wird sich einstellen, wenn es dir gelingt Zeit fern zu halten. Strebe nicht danach, Unruhe schnell loszuwerden, sondern freue dich, dass du zur Ruhe kommen darfst. Wenn du ruhig geworden bist, kannst du zehn Mal tief ein- und ausatmen, aufhören zu zählen und die Ruhe noch eine Zeit lang genießen. Bedanke dich bei deinem Organismus, dass er so viele Dinge für dich erledigt, sodass du dich aufgehoben und sicher fühlst! Bedenke bitte, dass du nur die Ruhe kennst, die du bisher erlebtest! Die Wahrscheinlichkeit ist hoch, dass du diese noch vertiefen kannst. Du brauchst nur länger zu zählen, zu atmen und zu entspannen.

Um Zählen zu können, benötigt es deinen Geist. So lange dein Verstand aktiv ist, kann keine Tiefenentspannung eintreten. Diese kannst du erlangen indem du, wenn du ruhig geworden bist, auf Wahrnehmung umschaltest, deinen Augenhintergrund betrachtest, ohne die Wahrnehmungen einzuteilen, zu bewerten oder zu kommentieren.

Solltest du holotrop atmen, also ohne die natürliche Atempause zwischen Ausatmen und Einatmen, übersättigst du mit der Zeit deinen Blutkreislauf mit Sauerstoff. Das kann dazu führen, dass du ein Kribbeln in den Händen, Beinen und vielleicht am ganzen Körper spürst. Bei langanhaltender, starker, holotroper Atmung kann eine Sauerstoffübersättigung zu Halluzinationen, Verkrampfungen der Finger und Hände und zu einem Spitzmund führen. Eine leichte Übersättigung bewirkt, dass du dich leicht und kraftvoll fühlst, Schwere weichen muss und sich ein wohliges Gefühl einstellen kann. Solltest du Symptome einer Sauerstoffübersättigung wahrnehmen, sie dich stören oder verunsichern, brauchst du nur langsamer, länger oder mit der natürlichen Atempause zu atmen.

Wenn dir deine Gedanken voller Überzeugung versichern, dass du gerade zu unruhig bist, um zählen zu können, brauchst du dich nur zu fühlen, um zu erkennen, dass du deinem Geist misstrauen solltest. Du quälst dich lieber Stunde um Stunde, anstatt fünfzehn Minuten konzentriert rückwärts zu zählen.



Wenn du die erreichte Ruhe nicht lange genießen konntest, hast du möglicherweise zu früh aufgehört zu zählen oder dachtest, dass du dich mit der Anwendung einer Methode schnell zur Ruhe bringen könntest. Diese Methode funktioniert nur zuverlässig, wenn du dich in einer Notsituation ernst nimmst und wahrnehmen kannst, wie sich deine Unruhe verändert. Sei unbedingt geduldig! Zähle nicht verbissen! Deine Gedanken sind mächtig und werden sich immer wieder einschleichen. Wenn du vergessen haben solltest, bei welcher Zahl du gewesen bist, ist es völlig egal, bei welcher Zahl du wieder einsteigst. Beschäftige deinen Verstand, so dass er sich beruhigen muss. Verbleibe unbedingt, solange es dir möglich ist, im hergestellten Frieden, um möglichst lange zu fühlen! Wenn es dir anschließend möglich ist, gehe in die Natur und lasse dich von ihr berühren!

Falls du dich auf dieses Verfahren verlassen möchtest, solltest du vorher üben. Wenn du den Drang verspürst eine Zigarette zu rauchen, Schokolade zu naschen oder wenn dich Kniebeschwerden oder Kopfschmerzen belasten, könntest du von einhundert rückwärts zählen. Dabei ist es von Bedeutung, dass du dich bewusst entspannst. So könntest du die Erfahrungen machen, dass du einem Drang nicht nachgeben müsstest und sich Beschwerden womöglich deutlich abschwächen. Beginne dabei früher die Zählgeschwindigkeit deinem Atemrhythmus anzupassen! Wenn Du eine Zeit lang täglich in deinem Atemrhythmus von einhundert rückwärts zählst, deinen Atem verlangsamt, länger werden lässt und du dieses Verfahren einige Male erfolgreich anwenden konntest, kannst du die Erfahrung machen, dass lediglich deine Gedanken unschöne Emotionen erzeugen und du die Macht über sie gewonnen hast. So kannst du Gewissheit darüber erlangen, dass du entscheiden kannst, wie es dir geht. Du solltest dir angewöhnen, deine Ressourcen wahrzunehmen und zu respektieren.

Es könnte sein, dass dein Verstand bereits so viel Macht über dich hat, dass du um von zehn bis null zu zählen, eine halbe Stunde benötigen würdest, weil er dich immer wieder ablenkt. So kannst du kaum Vertrauen in dich bekommen. Wenn du Sicherheit darüber erlangen möchtest, dass diese Notfalltechnik funktioniert, solltest du die Kontrolle über deine Gedanken übernehmen. Wenn du nachts mit den Zähnen knirschst, mit einem festen Unterkiefer, verschwitzt, angestrengt oder unruhig erwachst, hat dein Verstand bereits viel Macht über dich. Er beeinflusst dich bereits so sehr, dass er Symptome verursacht. Dann übe diese Methode unbedingt mehrmals, bevor du in eine Notsituation gerätst! Beschwerlichkeiten erwachsen aus dem Umstand, dass dir dein Verstand mit unzähligen Argumenten glauben macht, dass du nicht zu üben brauchst, diese Technik sowieso nicht funktioniert oder es Jahre dauern würde, bis du sie anwenden könntest. Dazu kommen die vielen Möglichkeiten mit denen du dich ablenken kannst und die dir glauben machen, dass dein Leben nicht schwer sei. Solange du deinen Verstand weiter nährst, verkümmern deine Gefühle weiter.

Nebenwirkungen: Benutze diese Methode nicht, um dich in gewöhnlichen Alltagssituationen zu beruhigen, damit du schnell wieder zu deinem Alltagsstress zurückkehren kannst! Es könnte passieren, dass diese Methode in einer Notsituation nicht mehr greift. Falls du dieses Verfahren zum Zwecke der Kurzzeitberuhigung ritualisierst, solltest du dir bewusst machen, dass du deine persönliche Entwicklung verhindern und von dieser Methode abhängig werden kannst. Ein Notfall soll dir Grenzen aufzeigen, die du bereits überschritten hast. Wenn du zum Grenzgänger wirst, könnte es passieren, dass dir dein Organismus ein Symptom schickt, wie beispielsweise ein lautes Ohrengeräusch (Tinnitus), mit dem du dich mit dieser Praktik, anderen Methoden oder Medikamenten vielleicht nicht mehr retten kannst.

## Mich anders spüren

Hier möchte ich dir drei weitere Methoden, zum Trainieren deiner Wahrnehmung und Entspannung, vorstellen. Mit ihnen kannst du verlässliche Verbindungen zu dir aufbauen. Dabei ist es hilfreich zu wissen, dass Entspannen beim Ausatmen leichter ist und dass einzelne Körperteile, wie beispielsweise Hände, schneller entspannen können als andere. Tiefenentspannung zeigt sich durch langes, tiefes Atmen, Kribbeln an den Extremitäten, Wärme und Stille im Kopf.

Die erste Methode ist ein *sich fühlen*:

Diese Methode kannst du im Sitzen praktizieren. Konzentriere dich auf deinen Atem, bis du ruhiger geworden bist! Achte darauf, dass du nichts erledigst, sondern bewusst und konzentriert deinen Fokus ausrichtest! Schließe deine Augen! Stelle dir deinen rechten großen Zeh vor. Bleibe bei dieser Vorstellung, bis sich dein rechter großer Zeh bemerkbar macht! Spürst du das leichte Kribbeln? Lass dir die Zeit, die du benötigst! Je nach innerer Ruhe kann es eine Zeit lang dauern, bis sich ein Körperteil zeigt. So kannst du eine reale Verbindung zu dir aufbauen und deinen gesamten Körper durchwandern. Warte immer solange, bis sich das angestrebte Körperteil zeigt, bevor du dir das nächste vornimmst! Selbst die kleinsten Körperteile, wie deine Nasenöffnungen, können sich dir zeigen. Diese Methode nennt sich *Vipassana*.

Eine weitere Methode sind Fantasiereisen. Sie können dir ein wohliges Gefühl, bis hin zur vorübergehenden Geborgenheit, geben. Du kannst sie dir selbst ausdenken. Weil sie mich schnell tiefenentspannt, sich angenehm anfühlt und leicht umsetzen lässt, stelle ich mir oft folgende Fantasie vor:

Lege dich lang ausgestreckt hin, strecke alle Viere von dir und schließe die Augen! Stelle dir vor, wie du an einem sonnigen Tag auf einem weichen Strand liegst! Du hörst Möven und den Rhythmus der Wellen, wie sie sich brechen, um dann am Strand sanft auszufließen. Du nimmst die Wärme der Sonne wahr und lässt entspannt deine Glieder immer schwerer werden. Dein Atem hat sich dem Rhythmus der Wellen angeglichen und du lässt nach und nach zu, dass du dich diesem Rhythmus ganz hingibst. Stell dir vor, wie sich das Meer zurückzieht, während du einatmest und atme stoßweise aus, wenn sich die Welle bricht, bevor sie am Strand ausfließt! Dann atmest du wieder ein, wenn sich das Meer wieder zurückzieht. Lass dich auf den Rhythmus des Meeres ein! Bei der nächsten Welle entspannst du dich noch einmal. Höre nicht auf, dich weiter zu entspannen! Mit jedem Ausatmen entspannst du dich immer weiter körperlich und geistig. Es kann passieren, dass deine Finger, Hände, Unterarme oder dein ganzer Körper anfangen zu kribbeln. Das kann ein Zeichen von Tiefenentspannung sein. Es könnte sich auch um eine übermäßige Sauerstoffanreicherung im Blut handeln. Dies kannst du überprüfen, indem du weniger Sauerstoff zu dir nimmst. Alles ist stimmig, so wie es ist. Jeder Gedanke ist willkommen und jeder Gedanke darf auch wieder gehen. Folge ihnen möglichst nicht! Entlasse sie ins Meer und entspanne dich erneut. Du wirst feststellen, dass sich einige Muskeln angespannt haben, wenn sich Gedanken eingeschlichen haben. So kannst du feststellen, dass Gedanken nicht nur mit Gefühlen verbunden sind, sondern auch mit Nerven, die wiederum Anspannungen bewirken.

Folgende Fantasiereise kannst du im Liegen oder Sitzen vollziehen. Stell dir vor, dass du dich in einem langen Flur befindest. An den Wänden befinden sich in unregelmäßigen Abständen unterschiedlich buntbemalte Türen. Du gehst den Flur entlang, betrachtest jede Tür und ihre Bemalung ausgiebig! Nachdem du die Türen eine Zeit lang bestaunt hast, suchst du dir eine Tür, deren Bemalung dich berührt, öffnest sie und betrittst langsam einen warmen, hellen Raum! Im Eingang bleibst du stehen und fühlst! Fühlt es sich nicht leicht an, schließe die Tür, gehe weiter den Flur entlang und schau hinter weiteren Türen, ob du in anderen Räumen verweilen möchtest! Wenn es sich ruhig anfühlt, schließe achtsam die Tür hinter dir und gehe hinein! Mit dir befinden sich nur sanfte Helligkeit, Wärme und Stille, im Raum. Stell dir nun vor, dass sich in dir stille, helle Räume befinden! Du erlebst dich selbst in diesen Räumen und fühlst wie sanfte Ruhe dich beseelt. Begrenze dich nicht! Lass dich von deinen Gefühlen leiten! Öffne weitere Türen! Sei neugierig!

## **Endlich**

Lebenserfahrungen sind mit die bedeutsamsten Kriterien einer persönlichen Weiterentwicklung. Du kannst meine Behauptungen überprüfen und so Lebenserfahrungen sammeln. Du kannst dieses Buch öfter lesen. Dein Bewusstsein wird jedes Mal an anderer Stelle erhellt. Erkenntnisse und Zusammenhänge festigen und verinnerlichen sich so leichter. Durch bewussteres Leben verändern sich die Dinge, wie von selbst.

Dieses Buch ist in erster Linie ein Geschenk an Menschen in schwierigen Lebenslagen. Falls du dieses Buch anderen weitergeben möchtest, nimm dir bitte Zeit für die Person und sie in ihrer Lage ernst. Jeder Mensch braucht in erster Linie Menschen, die ihm das Gefühl geben, für sie da zu sein.

## **Träume**

Ich träume davon, dass die grundlegenden Dinge des Lebens, wie beispielsweise das Erlangen und Aufrechterhalten des Seelenwohls, in Schulen unterrichtet wird und die Prioritäten mehr auf den Empfang und die Begleitung von Neugeborenen und Kindern gelegt werden. Ich träume von eigenverantwortlichen Menschen, die erkennen, dass leben nicht gefährlich ist.

## **Bitte**

Bitte behandel dich selbst als das wichtigste Wesen. Dieses Buch ist ein bedingungsloses Geschenk. Gib es bitte Menschen in schwierigen Lebenslagen weiter, wenn du es nicht mehr benötigst! Falls du das Bedürfnis verspürst, etwas zurückgeben zu wollen, würde ich mich sehr freuen, zu erfahren, wie es dir oder anderen mit diesem Buch ergangen ist. Vielleicht finden sich Menschen, die einzelne Kapitel des Buches bedingungslos in eine andere Sprache übersetzen.

[www.fuehlen-lohnt.de](http://www.fuehlen-lohnt.de)

# Biographie

---

## **Joachim Weller**

geboren zur Sommersonnenwende am Sonntag, den 21. Juni 1964

## **Kindergarten**

Bei Sirenenalarm übertrug sich die Angst der Erzieherin auf mich.

## **Traumberuf**

Erfinder.

## **Hauptschule**

Das wenige Selbstvertrauen wurde weiter geschwächt.

## **Ausbildung zum Bauzeichner**

Genauigkeit und Vorstellungsvermögen entwickelten sich.  
Selbstvertrauen keimte.

## **Den Unterhalt als Artist, Schauspieler und Komiker sichergestellt**

Aufmerksamkeitsdefizit bemerkt. Mein Selbstvertrauen und meine Intuition steigerten sich zur Höchstform.

## **Pilot für Heißluftballone geworden**

Horizont erweitert und neue Perspektive eingenommen.

## **Tauchkurs**

Eine weitere Wirklichkeit erfahren.

## **Geschäftsführer im eigenen Luftfahrtunternehmen**

Ein weiterer Weg anderen Freude zu machen. Dabei eigene Bedürfnisse übergangen.

## **Ausbilder von Heißluftballon Piloten**

Anderen Blickwinkel und Standpunkt eingenommen.

## **Lizenerweiterung zum Pilot für Großballone und Heißluftschiffe**

Geschenke für mein Ego.

## **Frontalzusammenstoß in einem Citroen 2CV6 (Ente) überlebt**

Löschung meiner Intuition. Genesung, Neuorientierung.

## **Heilpraktiker**

Konventionell-medizinisches Wissen und Grenzen kennen gelernt. Vordringen zur inneren Weisheit und erkennen von Gesetzmäßigkeiten der Natur.

## **Heiler**

Selbstvertrauen in Körper, Geist und Intuition kehrten zurück.  
Bedingungslosigkeit erfahren dürfen. Allgemeinverständliche Worte finden können.

**Autor:** Mein Beitrag für eine fühlendere Welt.