

fühlen lohnt

Joachim Weller

Fühlen lohnt

In diesem Buch steht vielleicht nicht viel Neues, doch viel Vergessenes, Verdrängtes, Unterdrücktes und Ignoriertes. Es zeigt Missstände auf, die entmutigen. Hoffnung bringen Angebote und Einladungen. Dies Buch kann dir sagen, was du tun kannst, doch kann es nichts für dich tun.

Fühlen lohnt, weil dadurch Stimmigkeit und Vertrauen entsteht und leicht von weniger leicht unterschieden werden kann. Wird der Kampf gegen vermeintlich unschöne Gefühle beigelegt und sind Traurigkeit, Angst und Wut willkommen, lassen dich deine Gefühle erkennen, wer du bist und woher du kommst.

1. Veröffentlichung: 12. Februar 2015
1. überarbeitete Veröffentlichung: 08. März 2017
2. überarbeitete Veröffentlichung: 24. April 2018
3. überarbeitete Veröffentlichung: 02. Mai 2022

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

www.fuehlen-lohnt.de

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

ISBN 978-3-00-055644-9

Ich danke meiner Familie und meinen Verwandten, die mich unerbittlich spiegeln, meinen Freunden für ihr Vertrauen, ihre Zuneigung, Geduld und 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.

Inhalt

Zum Buch	6
fühlen lohnt	8
Meine Erfahrungswelt	13
Offenheit	23
Aufrichtigkeit	24
Vertrauen	24
Urvertrauen	25
Geborgenheit	25
Bedingungslosigkeit	26
Wertlosigkeit	26
Rückzug	28
Liebe	28
Selbstliebe	29
Emotionen und Gedanken	30
Wertfreiheit	33
Seelenwohl	34
Wut	34
Einsamkeit	35
Ängste	36
Schmerz	37
Schuld und Perfektion	38
Glaube und Erfahrung	39
Eigenverantwortung	40
Mangel	41
Einsehen	42
Altlasten ausräumen	43
Was kannst du tun?	45
Kurzfassung	58
Für einander da sein	59
Notfall	61
Fühlräume	65
Bitte	68
Biographie	69

Zum Buch

Gefühle und Verstand schließen sich auf eine Art gegenseitig aus. Bewusst zu Fühlen bedeutet, wahrzunehmen ohne etwas daraus zu machen und benötigt Zeit. Ich entschied mich, ein Buch als Medium (Mitteilungsvermittler) zu verwenden, weil Verständnis hilfreich sein kann. Da ich es für alle leicht verständlich halten möchte, vermied ich weitestgehend Fremdwörter. Der Begriff *Emotion* wird jedoch sehr häufig benutzt und wird deshalb an dieser Stelle erklärt. Emotionen sind Gefühle, die mit Körperreaktionen wie zum Beispiel Erröten, Unruhe, Anspannung, Zittern, Schwitzen oder Lachen in Verbindung stehen und werden deshalb auch Gemütsbewegungen genannt. Sie entstehen in der Regel während der frühkindlichen Entwicklungsphase. Belastende Emotionen entstehen durch wiederkehrende oder langanhaltende, schmerzhaft Erfahrungen oder Schockmomente.

Es ist mir ein Anliegen, meine Erfahrungen an Menschen weiterzugeben, die zivilisatorischen Einflüssen ausgesetzt waren und sind. Sie sind an diejenigen gerichtet, die mit ihrer Lebenssituation 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. Bist du zu empfindlich, dich Freunden anzuvertrauen, sind sie nicht vorhanden, nicht vertrauenswürdig oder hast du Angst davor abgewiesen zu werden, vertraue dich bitte Heilkundigen oder Geistlichen an. Bedenke bitte, dass ein Notfall bereits eingetreten sein kann, wenn du dir wünschst, jetzt nicht allein zu sein! Dieses Werk ist kein Ratgeber in dem Sinne, dass es dir rät, Veränderungen vorzunehmen, die dir sicher helfen werden. Sicherheit kann entstehen, wenn du deinen Gefühlen mehr Vertrauen schenkst als deinem Verstand oder deinen Glaubenssätze.

Wenn du Sätzen begegnest, die mit einem Ausrufezeichen (!) enden, handelt es sich nicht um Aufforderungen, sondern um Einladungen. Es ist dein Leben, was du lebst und es sind deine Entscheidungen, die du fühlst.

Diese Einladungen haben bei mir und anderen ein Umdenken bewirkt. Es kann sinnvoll sein, dieses Buch in anstrengenden Lebenssituationen zu lesen oder als Nachschlagewerk zu benutzen. Wiederholtes Lesen erhellt das Bewusstsein jedes mal an anderer Stelle. Ich habe bewusst auf erklärende Bilder verzichtet. Mir ist wichtig, dass sich durch Innehalten der Geist beruhigt und so innere Bilder entstehen können.

Möglicherweise erscheinen meine Worte manchmal wissend. Deshalb weise ich hier darauf hin, dass es sich hierbei um meine Erfahrungen handelt und nicht um Weisheit. Meine Erfahrungen haben für mich so lange Gültigkeit, bis ich andere mache. Erfahrungen anzugehen, ist eine der wirksamsten Handlungen, um Sicherheit zu erlangen. Dafür benötigt es oft großen Mut. Meine Hauptanliegen sind daher, dir Mut zuzusprechen und Ängste zu mindern. Diese Form der Unterstützung hätte ich mir für mich gewünscht.

Um dieses Buch verstehen und annehmen zu können, benötigt es Gefühle. Um bewusst zu fühlen, ist es unumgänglich einen Moment innezuhalten. Wenn du dir die Zeit zur Selbstbeobachtung nicht nehmen möchtest, wird dir eine der wichtigsten Erkenntnisse verborgen bleiben. Die Erkenntnis, dass du fühlst, was du denkst und wie sehr dieser Umstand dein Lebensgefühl beeinflusst. Eine ungeduldige innere Haltung kannst du daran erkennen, dass du Gründe suchst, warum du nicht innezuhalten brauchst. Du brauchst dieses Buch nicht zu lesen, wenn du es erledigen möchtest.

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 mit Gedanken fernhältst. Eine halbe Stunde kann dir dann wie fünf Minuten vorkommen.

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! Wenn du traurig oder hilflos bist, traue dich zu weinen! Die tiefen Abgründe kannst du dir anschauen, wenn Freunde bei dir sind, bei denen du dich sicher fühlst.

Fühlen lohnt

Fühlen lohnt, weil dadurch Verunsicherung weichen und Sicherheit entstehen kann. Sicherheit entsteht unter anderem durch Erfahrungen, Erlernen und Aufnehmen von Wissen, welches sich stimmig anfühlt. Durch Erinnern von Erfahrungen, Erlerntem oder Wissen werden in der Regel zeitgleich Emotionen ausgelöst. Ein Sterbefall könnte beispielsweise Tränen, oder Nachrichten über Kriegshandlungen Hass und Wut auslösen. Im unbewussten Affekt (Gefühlsausbruch) ist es kaum möglich zwischen Erfahrung, Erlerntem oder Wissen zu unterscheiden. Um Sicherheit und Selbstvertrauen zu erlangen, ist diese Unterscheidung von Bedeutung. Die Ursachen von körperlichen Begleitreaktionen, die durch Erlernen oder Wissen ausgelöst werden, entstanden während der frühkindlichen Entwicklungsphase. Die Mimik der Emotion Lachen erlernt ein Kind beispielsweise von der Mutter. Emotionen haben, außer dass sie in der Gegenwart ausgelöst werden, nicht viel mit ihr zu tun. Ebenso verhält es sich mit Erfahrungen, die nicht in der Gegenwart erlebt werden. Emotionen sind demnach angeeignete, erlernte Reaktionen. Wirst du beispielsweise wütend, wenn du abgewiesen wirst, wurde in deiner Kindheit deine Bedürftigkeit möglicherweise nicht erkannt oder übergangen, sodass du wütend werden musstest, um gesehen zu werden. Starke unschöne Emotionen können in der Gegenwart mehrere Tage oder Wochen anhalten, den Organismus mit Adrenalin überschwemmen, Unruhe verursachen, dich niederdrücken und an deinen Kräften zehren.

Fühlen lohnt auch, weil du fühlen kannst, ob sich etwas leicht anfühlt oder nicht. Das Gefühl *leicht* unterliegt eigenen Bewertungsmaßstäben. Viele Menschen fühlen sich nicht angesprochen, weil sie ihr Leben mit dem von anderen vergleichen. Manche empfinden Leichtigkeit, wenn sich das Leben gerade nicht schwer anfühlt. Leichtigkeit fühlst du, wenn du lächelst, beschwingt vor dich hinsingst oder von ganzem Herzen, voller Freude und innerer Kraft *Ja* sagen kannst.

Fühlen bedeutet den Geist auf Wahrnehmung umzuschalten. Bedenke, viele Sinnesorgane können Gefühle auslösen! Wenn du beim Geruch von Kaffee oder frischen Brötchen Freude empfindest, entsteht Freude durch Erinnern. Wärme oder Kälte sind Gefühle, die durch Prägung oder Gewohnheit eigenen Maßstäben unterliegen. Wenn dich jemand beschimpft, können je nach Ausgeglichenheit, viele unterschiedliche Emotionen ausgelöst werden. Wenn ich vom Fühlen im Allgemeinen spreche, meine ich, dass du zu jeder Zeit etwas empfinden könntest. Auch Gefühlstaubheit oder Leere sind Gefühle. Viele Menschen fühlen nicht viel, weil sie sich Vorstellungen, Sorgen oder Pläne machen und sich wenig bewusst in der Gegenwart aufhalten. Vielleicht fällt ihnen auf, dass die Sonne wärmt, es angenehm duftet oder sich eine Begegnung freudvoll anfühlt. Im nächsten Moment befinden sie sich schon wieder im Tun. Ein unbewusster Vertrag mit sich selbst schafft die Illusion (Trugbild), dass mehr Zeit zum Fühlen nicht zur Verfügung steht. Bewusst Fühlen ist zum Luxusgut entartet. *Ich habe keine Zeit, um anzuhalten und zu fühlen.* Ich bitte dich, dir diese Aussage einmal auf der Zunge zergehen zu lassen. Dieser Umstand wird dir hier möglicherweise immer wieder begegnen. Immer dann, wenn ich dich einlade innezuhalten.

Vielleicht hältst du jetzt an, nimmst dir einen Augenblick Zeit und fühlst in dich hinein? Lenke deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem und beobachte, wie du es zulässt, immer langsamer und tiefer zu atmen. Bist du ruhig geworden, betrachte eine Zeit lang deinen Augenhintergrund und lass dich von den Mustern, Bewegungen oder Bildern in die Anderswelt entführen!

Beim Innehalten geht es mir um Wahrnehmung. Du könntest beispielsweise wahrnehmen, dass dich Gedanken oder Emotionen nicht zur Ruhe kommen lassen oder wie sich tiefer, innerer Friede anfühlt. Innehalten ist in erster Linie eine Methode. Durch Ausrichten deiner Aufmerksamkeit auf deine Atmung, deinen Augenhintergrund oder einzelne Körperteile lenkst du dich von deinen unruhe-stiftenden Gedanken ab und kommst so zur Ruhe. Das regelmäßige Anwenden einer festgelegten Methode kann deine Entwicklung beschleunigen, so lange du sie nicht aus Bequemlichkeit benutzt oder dich von ihr abhängig machst. Bei Menschen, die sich längere Zeit niedergedrückt oder verzweifelt fühlen, kann es sinnvoll sein, sich eine Zeit lang abzulenken. Aus eigener Erfahrung kann ich dir versichern, dass Zeit nicht alle Wunden heilt. Bevor du dich dein ganzes Leben lang ablenkst, bitte ich dich, dir Unterstützung zu holen. Diese Welt ist voller verletzter innerer Kinder, die zu gefühlsarmen Einzelgängern mutierten (wandelten). Ich wünsche mir, dass du lebst. Für dich schrieb ich dieses Buch.

Eine wichtige Erkenntnis meiner Erfahrungen zeigt, dass Zeit die häufigste Ausrede ist, um Fühlen zu umgehen. Mit diesem Einwand stärkst du den mächtigsten Gegenspieler deiner Gefühle, deinen Geist. Auch wenn mir tägliche Rituale unnatürlich erscheinen, sind sie vielleicht die einzigen Hilfsmittel, um dich vom zwanghaften Denken zu befreien und aufzuzeigen, wie sehr du Fühlen vermeidest. Wenn du Sicherheit darüber erlangen möchtest, dass dir dein Verstand gehorcht, übe anfangs täglich deine Gedanken anzuhalten! Ist die Verbindung zu dir stark genug, kannst du die Zeitabstände vergrößern. Übe stets im Sitzen oder Stehen, damit sich der Geist nicht schlafen legt! Liegst du, um zu entspannen, genießt die Ruhe und lauschst beruhigender Musik, bringt dies Erholung und mobilisiert neue Kräfte. So kannst du zu Kräften kommen, doch wird ein anstrengendes Leben dadurch nur vorübergehend leichter. Um Veränderungen zu bewirken, benötigt es einen wachen Geist, der deine Emotionen mit deinen Handlungen beobachten und in Verbindung bringen kann. Je unruhiger du bist, desto mehr Zeit solltest du dir einrichten. In den Kapiteln *Führräume* und *Notfall* kannst du weitere Übungen zur Beruhigung und Wahrnehmung finden. Wenn es dir nicht gelingt, deine innere Unru-

he zu besänftigen oder Ängste und Symptome zu lindern, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass dein Geist eine Lösung sucht. Doch kann er die Vergangenheit nicht ungeschehen machen. Dein Geist könnte dir jedoch den Umstand bewusst machen, dass du dich beispielsweise allein gelassen fühlst, du nicht alleine bist und es alte Erfahrungen und Emotionen sind, die dich beunruhigen und belasten.

Jedes Gefühl, das du wieder loswerden möchtest, lehnt du bewusst oder unbewusst ab. Werden Gefühle unterdrückt oder abgelehnt, entsteht Verunsicherung. Sie entsteht, weil die Energie (Kraft) hinter den körperlichen Begleitreaktionen verborgen bleibt und dadurch das Gefühl Stimmigkeit schwindet. So lange du ein Gefühl ablehnst, kannst du nicht erfahren, was passiert wäre, wenn du es bis zum Ende zugelassen hättest. Wenn du Langeweile nicht zulässt, bis du Unruhe erkennst, verhinderst du die Erkenntnis, dass du unruhig warst. So verhält es sich mit allen Emotionen. Du kannst nicht wissen, was passieren würde, wenn du Traurigkeit oder Wut bis zum Ende zulassen würdest. Viele Menschen unterdrücken Traurigkeit, weil sie Angst davor haben, nicht mehr aufhören zu können. Wenn du Traurigkeit vermeidest, kannst du nicht ergründen, wie viel Traurigkeit in dir verborgen ist oder wie groß deine Angst ist, Tränen zuzulassen. Wenn du Wut bis zum Ende zulässt, würdest du vielleicht dich oder andere verletzen oder feststellen, dass es nichtgeweinte Tränen sind, die dein Fass zum Überlaufen brachten. Die Natur möchte gesunde und widerstandsfähige Lebewesen. Aus diesem Grund fordert sie so lange Entwicklung, bis die Art erhalten bleiben und sich weiter entwickeln kann. Vermeidest du Tränen, weil sie schmerzen, benötigt es hohen Leidensdruck, um sie zum Fließen zu bringen. Je mehr du dich sträubst, desto höher muss der Leidensdruck werden, um Entspannung eintreten zu lassen. Und je schmerzlicher deine Tränen, desto größer deine Abwehr. So schließt sich der Kreislauf, den es gilt zu durchbrechen. Anhand deiner Abwehr kannst du erahnen, wie groß die alte Verletzung gewesen sein muss.

Wie entstehen unterschiedliche Wahrnehmungen, Emotionen und Reaktionen auf ein und das selbe Geschehen? Wurde ein Kleinkind beispielsweise alleingelassen, verlassen oder es entstehen bei ihm derartige Gefühle,

hat es eine sehr schwere Verletzung erfahren. Verletzungen können außer im Gehirn auch in Zellstrukturen wie Muskulatur, Organe oder Knochen verankert sein. Liegt das Verletzungsereignis zwischen dem ersten und vierten Lebensjahr, bleibt es meist im Unterbewusstsein verankert. Das hat zur Folge, dass eine Emotion gefühlt, jedoch die Ursache für sie nicht unmittelbar erinnert werden kann. Die entstandenen Emotionen werden dann im weiteren Verlauf des Lebens bei scheinbar vergleichbaren Situationen ausgelöst und als gegenwärtige Gefühle verstanden. Sie können so stark sein, dass sie einen Erwachsenen ganz einnehmen und fremdbestimmen. Wenn Verletzungen vor dem dritten Lebensjahr erlangt wurden, bleiben sie in der Regel lebenslang im Organismus gespeichert und formen so ein Gefühlsgesamtbild, welches sich im Lebensgefühl ausdrückt. Je nach Zeitpunkt, Intensität oder Dauer der Verletzung entsteht eine positive, neutrale oder negative Sicht auf die Welt.

Dies wäre jetzt ein guter Zeitpunkt, inne zu halten, die Augen zu schließen, durchzuatmen, ruhiger zu werden und zu fühlen.

Viele Menschen machen sich oft Vorstellungen. Beispielsweise wie sich ein Aufenthalt draußen anfühlen würde. Dieser Umstand erzeugt die Illusion, dass sich Gefühle vorstellen ließen. 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 selbst erlebtest. Du kannst dir auch nicht vorstellen, wie sich deine nächsten Kopfschmerzen anfühlen werden. Jeder Kopfschmerz fühlt sich je nach Intensität (Stärke), innerer Ruhe, Tagesform oder Art des Schmerzes völlig anders an. Dies anzuerkennen ist von Bedeutung, weil du darauf ausgerichtet bist, dein Leben stetig zu verbessern. Eine vermeintliche Verbesserung kannst du jedoch nur fühlen. Fühle ob sich etwas dauerhaft leichter anfühlt, als vorher! Was nutzt dir eine Verbesserung, wenn du dich nicht auf sie verlassen kannst? Sich Gefühle vorzustellen, kann zu Verunsicherung und Selbsttäuschungen führen und Glaubenssätzen festigen.

Meine Erfahrungswelt

Dieses Buch ist möglicherweise leichter anzunehmen oder zu verstehen, wenn man einen Einblick in die Erfahrungswelt des Autors bekommt. Aus diesem Grund lege ich hier weite Teile meiner Vergangenheit offen.

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 Depression (Niedergedrücktheit) und fühlte mich einsam, hilflos und verzweifelt. Mein Leidensdruck war hoch. Durch ihn wurde ich immer wieder gezwungen, mich persönlich weiterzuentwickeln. Heute bin ich dankbar, weil mir Gefühle den Weg aus der Verunsicherung zeigten. So erlangte ich Klarheit über die Berechtigung, Bedeutsamkeit und Aufgaben von Gefühlen. Sie führten mich zurück zur Natur und formten schließlich ein Bild von dieser Welt, das mir neue Horizonte in Bezug auf Vertrauen, Bewusstheit, Freiheit, Mitgefühl, Sanftmut und Verbundenheit eröffnete.

Ich weiß nicht, wann ich damit begonnen habe, meine Welt zu erforschen und Fragen zu stellen. Sicher ist, dass ich es oft nicht freiwillig tat. Vielleicht hatte ich eine Sonderrolle, weil ich blond oder fröhlich war. Auf jeden Fall fühlte ich mich selbst mit dreißig Jahren noch als Außenseiter innerhalb der Familie. Im Alter von drei Jahren musste ich die Aufmerksamkeit meiner Mutter an meinen jüngeren Bruder abgeben. Heute weiß ich, dass ich diesen Verlust nie verkraftet habe und sich mein Leben grundlegend ändern sollte. Ich weiß noch, dass ich lieber mit ihm spielte, weil mir mein älterer Bruder zu grob war, doch erinnere ich mich auch an einen Tobsuchtsanfall. Ich war sechs oder sieben Jahre alt. Auf meinem morgendlichen Schulweg begegneten mir Haufen mit Sperrmüll. In diesen Abenteuerspielplätzen hätte ich Tage verbringen können. An diesem Morgen fand ich zwei Geigenkästen mit intakten Geigen und Bögen darin. Ich hatte noch etwas Zeit und war noch nicht all zu weit von Zuhause entfernt. Kurz entschlossen nahm ich die Geigenkästen und lief nach Hause, um sie dort in Sicherheit zu bringen. Bevor ich anschließend zur Schule lief, wies

ich meine Mutter an, auf sie aufzupassen, damit mein kleiner Bruder sie nicht zerstörte. Als ich mit großer Vorfreude auf die Geigen nach Hause kam, sah ich meinen Bruder umringt von Geigenteilen, die unreparierbar zerstört waren. Ohne auch nur eine Sekunde Zeit zu verschwenden, stürzte ich mich auf ihn und schlug auf ihn ein. Wenn meine Mutter nicht eingeschritten wäre, da bin ich mir sicher, hätte ich meinen ganzen Verlassensschmerz an ihm ausgelassen. Auch jetzt, wo ich es niederschreibe, wird diese Energie wieder fühlbar und Traurigkeit überkommt mich. Ein halbes Jahrhundert musste vergehen, um diesem Schmerz auf die Spur zu kommen. Später beschäftigte ich mich mit der Frage, wieso ich mich an manche Details so genau erinnern kann.

Eine der ersten Erinnerungen an meine Vergangenheit war ein Sirenenalarm im Kindergarten. Panisch wies uns die Kindergärtnerin an, unter den Tischen und Bänken Schutz zu suchen. Angst überkam mich. Später erfuhr ich, dass meine Mutter als zweijährige bei Fliegeralarm in den Keller getragen wurde. Vermutlich übertrug sich die Angst der Schutzsuchenden auf sie, die ich dann übernahm. In den 70er Jahren war in Deutschland psychologische Unterstützung noch ein Zeichen von Schwäche. Vermutlich entwickelte meine Mutter deshalb später Wahnvorstellungen. Sie nannte mich früher öfter Traumtänzer, weil ich so viele Ideen hatte, die aus ihrer Sicht utopisch waren. Nach Beendigung meiner Biographie stellte ich fest, dass ich zeitlebens meine Träume gelebt hatte. Erst da bemerkte ich, dass sich mein Leben überhaupt nicht so anfühlte, wie ich es mir vorher vorgestellt hatte. Es schockierte mich, dass das Meiste davon nur Illusion war. Ich hatte so viel unternommen und riskiert, um ein leichteres Leben zu erlangen und nur wenig hatte dazu geführt.

Am deutlichsten erinnerte ich mich an eine Betäubung mit Lachgas, als ich an den Mandeln operiert werden sollte. Die Mandeln waren entfernt worden, weil ich so schwer erkrankt war, dass ich keine Luft mehr bekam. Mein Vater erzählte mir einmal, dass ich wahrscheinlich erstickt wäre, wenn er nicht mit seinem Finger den Schleim aus meinem Rachen geholt hätte. Heute bin ich mir sicher, dass ich so schwer erkrankt war, weil ich

es nicht verkraftet hatte, mit anzusehen, wie mein jüngerer Bruder die Zuwendung bekam, nach der ich mich so sehr sehnte. Heute ist mir klar, dass sich standardmäßige Mandeloperationen, Gallenoperationen, Schilddrüsenerkrankungen und viele andere Krankheiten nicht grundlos in zivilisierten (fortschrittlichen) Gesellschaften häufen. Kannst du dir vorstellen, wie ein Kind reagiert, das Todesängste ausgestanden hat, weil es keine Luft bekam, es mit Lachgas betäubt werden soll und ihm dabei die Luft weg bleibt? Ich habe es heute noch vor Augen. Der Arzt hatte keine Chance diesen fünfjährigen Jungen auch nur zwei Sekunden festzuhalten. Ich weiß nicht wie oft ich diese Stelle schon gelesen habe und immer noch fließen Tränen. Später wurde mir klar, dass all diese Erinnerungen mein ganzes Leben beeinflussten und bestimmten. Alle meine Wünsche, Sehnsüchte und Krisen entstanden, weil ich als Kind gefühlt verlassen wurde. Damals wurden die Weichen darauf ausgerichtet, nicht allein zu sein, gesehen und nicht verlassen zu werden.

Bitte halte an! Schließe deine Augen und fühle!

Ich ärgere mich über den Umstand, dass so viele Kinder ihre Not hinaus-schreien müssen und ein Mensch so lange darunter leidet. Am Meisten macht mich wütend, dass unzählige wissenschaftliche Studien für Luxus, Bequemlichkeiten und Kriegsgerät erstellt werden, anstatt dem Wehklagen künftiger Generationen endlich ein Ende zu setzen.

Mein Vater war an meinen frühen Erfahrungen nicht unbeteiligt. Er wurde als Kind aufs Land verschickt, weil es in den Städten wenig zu essen gab. Er musste seine Kindheitserinnerungen verdrängen, begann zu trinken und saß eine zeitlang wegen mehrerer Delikte im Gefängnis. Als Kind hatte ich wegen seiner unberechenbaren Gewaltausbrüche Angst vor ihm und um meine Mutter. Ich war froh, wenn er nicht zu Hause war.

Aus Kindersicht hatte ich keine unschöne Kindheit. Ich kannte es ja nicht anders. Angst war tägliches Brot und jeder Tag konnte mit lang anhalten-den, schmerzlichen Gefühlen verbracht werden. Ich hasste Schule, hatte keine Lust morgens aufzustehen und nachmittagelang vor Schulaufgaben

zu sitzen. Die Schule hatte es geschafft, dass ich mir ein geregeltes Leben, welches von Wochenende zu Wochenende und von Urlaub zu Urlaub gelebt werden würde, nicht vorstellen konnte und kann. Die Ausbildung zum Bauzeichner konnte ich durchstehen, weil ich in einem Ausbildungslehrgang mit zwanzig anderen ausgebildet wurde, es Hitzefrei, Dienstsport und ab Freitag Mittag Wochenende gab. Dort erlangte ich das Selbstvertrauen, welches mir in der Schule genommen wurde.

Eine Erinnerung, die mich immer wieder heimsuchte, war ein Teddybär, den mein jüngerer Bruder zu Weihnachten bekam. Ich war dreizehn Jahre alt und so voller Sehnsucht, dass ich mir ebenfalls einen Teddy wünschte. Ich weiß noch genau, wie froh ich über dieses Geschenk war. Seither fragte ich mich immer wieder, wie groß meine Sehnsucht gewesen sein musste, wenn ich mit dreizehn Jahren durch die Angst gegangen bin, mir die Blöße zu geben, mich wie ein Kleinkind zu benehmen. Ich weiß noch, dass mein Vater etwas dazu sagte und sich meine Mutter durchsetzte. Mit dieser unerfüllten Sehnsucht im Gepäck gestalteten sich freundschaftliche Beziehungen schwierig. Meine erste Beziehung endete bereits nach einem Jahr schmerzhaft. Meine zweite Partnerin wohnte in Göttingen und ich verließ die Heimat. Deutsch lernte ich erst als ich vom Schwabenland wegzog und Rechtschreibung, weil es irgendwann Rechtschreibprogramme gab. An dieser Stelle bitte ich, mir meinen Schreibstil zu verzeihen.

Ich zog in ein gänzlich anderes Umfeld. Alle neuen Freunde waren etwa sechs Jahre älter, viele studierten oder hatten studiert. Ich begann aufzuleben und fühlte mich als Hauptschüler willkommen, akzeptiert und geschätzt. Langsam wandelte sich meine generelle Verunsicherung immer mehr in Selbstvertrauen. In einem Kulturzentrum erlernte ich artistische Fähigkeiten und begann mit Freunden Veranstaltungen zu organisieren und als artistischer Komödiant aufzutreten. Mein Beziehungsleben blieb schmerzlich und meine Sehnsucht nach dauerhafter Partnerschaft unerfüllt.

Später verliebte ich mich in eine Frau mit zwei kleinen Kindern und wir erwarben zusammen ein altes Fachwerkhaus. Als auch dieser Traum scheiterte, stürzte ich erstmals in eine schwere Krise. Ich begann den Schmerz mit Marihuana taub zu rauchen und hoffte, dass die Zeit alle Wunden heilen würde. Das Gegenteil traf ein. Als ich eines morgens erwachte und unmittelbar Tränen flossen, erkannte ich, dass ich mit diesen Gefühlen nicht mehr allein fertig werden würde. Ich griff zum Telefon und mir wurde vom sozialpsychiatrischen Dienst eine Therapeutin empfohlen. Als ich dort anrief, wurde mir mitgeteilt, dass ich sechs Wochen auf einen Termin warten müsse. Meine Reaktion, war so unmissverständlich, sodass sie mir einen Termin in zwei Tagen gaben. Sofortige Beruhigung stellte sich ein.

Meine erste Gesprächstherapie ging zwei Jahre und ich bin heute noch dankbar, eine derartige Möglichkeit zur Verfügung gehabt zu haben. Es dauerte drei Jahre bis ich mich der Frauenwelt wieder öffnen konnte. An meinen Beziehungsproblemen änderte sich nichts. Nach etwa zwei Jahren wurden Liebesbeziehungen gewöhnlicher und der Alltag minderte die Achtsamkeit. Im Nachhinein war es wahrscheinlich die natürliche Desillusionierung (Trugbildauflösung), die nach einer Verliebtheitsphase üblicherweise eintritt. Nach einer weiteren Trennung schrieb ich meiner Mutter, dass ich Probleme mit Frauen habe und ob sie sich an etwas aus meiner Kindheit erinnern könne. Ich vermutete, dass ich das Vertrauen in sie verlor, als ich mit Lachgas betäubt wurde und teilte ihr meine Vermutung mit. Ich bin froh, ihr diese Nachricht geschrieben zu haben und glücklich über ihre Antwort. Sie schrieb, dass ich eine Wesensveränderung durchgemacht habe, als mein jüngerer Bruder geboren wurde. Das musste auch für meine Mutter ein einschneidendes Erlebnis gewesen sein, wenn sie sich nach über vierzig Jahren noch so daran erinnern konnte. Endlich hatte ich etwas Konkretes, etwas das sich stimmig anfühlte. Ihre Antwort war bis dahin das wichtigste Puzzleteil meiner Erfahrungswelt, doch verstand ich noch nicht, warum ich dadurch beziehungsunfähig sein sollte?

Ich war kein Leser von Büchern, weil ich darin langsam war, mich häufig verlas und sich mir der Inhalt nicht einfach erschloss. Doch gab es ein paar Bücher, die mir scheinbar zur richtigen Zeit in die Hände fielen. Eines davon war *Liebe macht stark* von Gay und Kathlyn Hendricks. In diesem Buch geht es hauptsächlich darum, die volle Verantwortung für den eigenen Schmerz zu übernehmen. Durch das Buch *Krankheit als Weg* von Thorwald Detlefson und Rüdiger Dahlke erkannte ich, dass polares (entgegengesetztes) Denken, also das Einteilen in *gut* und *schlecht*, für seelisches Unwohlsein und so für Symptome und Erkrankungen sorgt. Das Buch *Jetzt die Kraft der Gegenwart* von Eckhard Tolle war für mich ebenfalls für meine Gefühlswelt von Bedeutung. Es bestätigte mir die Einfachheit des menschlichen Seins.

Ein zentrales Schlüsselerlebnis in meinem Leben geschah durch das Buch *Auf der Suche nach dem verloren gegangenen Glück* von Jean Liedloff. Dieses Buch erschien bereits 1975. Ich bekam es erst vor 15 Jahren in die Hände. Die Schriftstellerin lebte eine Zeit lang bei den Yequana Indianern im Dschungel Venezuelas. Ihr fiel auf, dass die Kinder dort nicht schrieten und dass zivilisierte Menschen über Schmerzen fluchten, während die Indianer Späße machten. Dieses Schmerzverhalten deckte sich mit einigen meiner Erfahrungen. Mir wurde sofort klar, dass das Schmerzverhalten von Kindern und Erwachsenen meinen Vorstellungen von Urvertrauen entsprach. Ich unterhielt mich mit dem Freund, der mir das Buch empfohlen hatte und wunderte mich darüber, dass er die Schilderungen offensichtlich ganz anders aufgenommen hatte. Für mich war diese Berichterstattung das letzte Puzzle-Teil meines Erfahrungsschatzes. Plötzlich ergab alles Sinn. Es war die Begleitung von Neugeborenen, die den Unterschied ausmacht und wie viel Vertrauen ein Mensch auf seinen Lebensweg mitbekommt. Auch wenn das Buch keine wissenschaftliche Studie darstellt, so konnte ich doch fühlen, dass es stimmt. Seit diesem Zeitpunkt wurde mein Erfahrungs-Puzzle immer nur erweitert, doch im Kern veränderte es sich nicht mehr. Seither beschäftigt mich die Frage, wieso hat diese

Erkenntnis noch niemand wissenschaftlich erforscht, wird dieses Wissen nicht verbreitet und warum werden immer noch Kinder in Kinderbetten gelegt, mit Trinkflaschen gefüttert und mit Kuschtieren und Schnullern ersatzbefriedigt?

Bitte nimm dich jetzt ernst! Ich bitte dich, ein paar mal mit geschlossenen Augen tief durchzuatmen! Beobachte, wie du dich fühlst und sich deine Gefühle ändern!

Ich wechselte den Beruf vom komischen Artisten zum Ballonfahrer. Als ich mich damit selbstständig machte, begann ein Konjunkturabschwung (Wirtschaftsabschwung) und die Menschen begannen ihr Geld für Luxusartikel gemindert auszugeben. Die nächsten zehn Jahre waren anstrengend und endeten für mich unvermittelt in einem Unfall im Straßenverkehr. Ich überlebte einen Frontalzusammenstoß in einer Ente (Citroen 2CV). An diesen Unfall kann ich mich bis heute nicht erinnern, doch veränderte er mein Leben grundlegend. Am Überleben waren so viele Faktoren beteiligt, dass ich mich damals immer wieder fragte: *Wieso habe ausgerechnet ich das überlebt?* Die anschließende Zeit war von psychischen Tiefs, der Löschung meiner Intuition und der Unsicherheit, was ich noch aus meinem Leben machen könne, begleitet. Ich wurde zum dritten mal in die totale Verunsicherung zurückgeworfen. Als mein Bruder geboren wurde, ich erkrankte und mit diesem Unfall. Im Anschluss begann ich meine zweite tiefenpsychologische Gesprächstherapie. Um zu überprüfen, was mein Gehirn noch zu leisten vermag, begann ich eine Ausbildung zum Heilpraktiker und eröffnete im Anschluss mit einem Freund eine Praxis. Dort erlangte ich weitere Erkenntnisse und Bestätigungen in Bezug auf Schmerzverhalten, Immunsystem, Symptom- und Krankheitsursachen. Die Beschäftigung mit Volksweisheiten zeigte, dass bereits vor Jahrhunderten der Zusammenhang zwischen Symptomen und seelischem Wohlbefinden erkannt wurde. Was geht dir an die Nieren? Welche Laus ist dir über die Leber gelaufen? Was schlägt dir auf den Magen? Wovon hast du die Nase voll (Schnupfen) oder bleibt dir die Luft weg (Atemnot)? Was regt dich auf (Herz)?

Später begann ich Selbsterfahrungsseminare zu besuchen. Bedingungslosigkeit war für mich dabei von Bedeutung. Alle Seminare waren, wie auch meine Praxisleistungen, auf Spendenbasis. Die Praxiserfahrungen stärkten mein Selbstvertrauen so, dass ich damit begann mein Umfeld herauszufordern. Ich wollte endlich wissen, wer ich war und ob meine Erfahrungswelt den Erfahrungen anderer ähnelte. Das taten sie nicht. Mein gewonnenes Selbstvertrauen machte mich experimentierfreudig. Das Vermindern von Verunsicherung sorgte dafür, dass ich mich nicht mehr von meinen Emotionen ablenkte, sondern mich ihnen immer mehr stellte. So erlangte ich noch mehr Sicherheit und Selbstvertrauen, sodass ich auf Bequemlichkeiten und vermeintliche Sicherheiten verzichten konnte. Mein Leben wurde stetig einfacher. Weil meine Grundbedürfnisse erfüllt wurden, reduzierte ich mein Hab und Gut auf das Nötigste.

Als ich erkannte, dass meine Klientinnen und Klienten erleichtert nach Hause zurückkehrten und sich scheinbar nur selten eine grundlegende Veränderung einstellte, bot ich Menschen eine längere Begleitung an. Sie wohnten bei mir und konnten so über Wochen und Monate eine gänzlich andere Lebensweise erfahren. Mein Standardsatz, wenn sich Mangel zeigte, lautete: *Fühle es!* Ich ließ sie fühlen, wie viel Ablenkungseinrichtungen sie sich angeeignet haben, sie frühe Anzeichen von Überreaktionen erkennen, zur Ruhe kommen und die Natur für sich erschließen konnten. Aus bis dahin ungeklärten Gründen fanden mich meist sexuell missbrauchte Frauen mit unterschiedlichen Symptomen. Ich wurde mit Dankbarkeit überhäuft und erlebte die glücklichste Zeit meines Lebens. Auch hierbei machte ich die Erfahrung, welche Heilkraft Bedingungslosigkeit in sich birgt.

Dies ging zwei Jahre, bis wieder eine Beziehung in die Brüche ging. Ich hatte mit dieser Frau über mehrere Jahre widererwartend alle meine Sehnsüchte stillen können und war mir sicher, dass mein Leidensweg in Bezug auf Partnerschaft sein Ende gefunden hatte. Wir waren noch zusammen, sie bereitete ihren Umzug in ihr neues Zuhause vor und ich weinte in diesem Dezember jeden Tag. Traurigkeit war schon seit ein paar

Jahren meine stabilste Freundin. Sie gibt mir seit ihrem Wiedererscheinen das Gefühl von Stimmigkeit und Geborgenheit. In dieser Intensität (Ausdrucksfülle) war sie bisher noch nicht aufgetreten, doch kündigte sie in abgeschwächter Form des öfteren ein Beziehungsende an. Vermutlich wollte ich es nicht wahrhaben. Obwohl ich diesen Gedanken zuließ, verwarf ich ihn immer wieder. Das friedvolle räumliche Loslassen ist uns nicht gelungen. Unsere Kindheitsverletzungen ließen keine positiven Erinnerungen zu. Der alte Schmerz brachte Emotionen hervor, die ich bis zu diesem Zeitpunkt nur als Wörter oder in milder Abwandlung kannte. Zuerst tauchte Erstickungsangst auf, in dem ich weinte und so tief wie nur möglich Luft holen musste. Einige Wochen später erschienen Todessehnsucht und bereits ein Tag später ereilte mich Todesangst. Ich beschloss für mich zu sorgen und verordnete mir ein paar Wochen Natur an der Mecklenburgischen Seenplatte. Gegen Ende meiner Erholungsphase eröffnete sich ein Missbrauchstrauma. Wertlosigkeit, Ohnmacht und Schämigkeit erschütterten mich. Als ich nach Hause zurückkehrte, wurde ich mit Vorwürfen dreier langjähriger Freunde konfrontiert, wobei eine dieser Personen meine letzte Beziehungspartnerin war. Sie alle überhäuften mich lange Zeit mit Dankbarkeit, weil ich sie durch ihre Tiefen begleitete und für sie in der Not über mehrere Wochen und Monate, Tag und Nacht zur Verfügung stand. Sie unterhielten sich über mich in Abwesenheit und wurden sich darüber einig, dass ich mich verändert habe, man mit mir nicht mehr reden könne, weil ich herrschsüchtig, nicht offen und meinen eigenen Grundprinzipien nicht mehr treu sei. Ich versuchte ein klärendes Gespräch mit einem der Dreien abzuhalten. Wir trafen uns mit einem Mediator (Vermittler). Der Freund, mit dem mich eine 35-jährige Vergangenheit verband, verhielt sich völlig ruhig und an-teilnahmslos, während ich ununterbrochen weinte. Als er mich erneut aburteilte, schlug ich mit solcher Wucht auf mein Klavier, dass ich mir beinahe die Hand gebrochen hätte. Kontrollverlust und Panik ereilten mich in Sekundenschnelle. Ich klammerte mich verzweifelt an den Vermittler und schrie in unterdrückter Kinderstimme panisch seinen Namen. Ich hatte Angst, nicht mehr in diese Wirklichkeit zurück zu kehren und mich für immer in meine friedliche,

innere Welt zu verschließen. Später zu Hause überkamen mich Angst vor der Angst mit Panikschüben und Fassungslosigkeit. Ich war fassungslos über die Kälte, die mir von jemandem, den ich unterstützte und dem ich mehrere Jahrzehnte lang vertraut hatte, in größter Not ins Gesicht schlug, über die Lebensdauer von Dankbarkeit, Wertschätzung und Vertrauen und darüber, dass mich fünfzigjährige Lebenserfahrung mit fünfjähriger therapeutischer Unterstützung nicht vor einer Psychose oder einem Freitod hätten bewahren können. Ich musste durch meine größte Angst, um zu überleben. Die Angst vor Abweisung in aller größter Not. Ich verneige mich vor meinen Freundinnen und Freunden, die während dieser Zeit für mich da waren und mir das Gefühl gaben, wertvoll zu sein. Durch sie fühle ich mich heute geschützt und getragen.

Weder meine Eltern, Verwandte, Freunde, Lehrer noch Bücher, Berichte, Seminare, Lehrgänge oder Therapien konnten mich vor wiederkehrendem Schmerz bewahren. Niemand konnte mir sagen, wie groß meine Angst war, verlassen oder abgewiesen zu werden, wie viele Ängste mich belasteten, wie viel Traurigkeit sich in mir befand, dass ich Zuneigung anderer nicht zuverlässig wahrnehmen konnte und wie wenig ich mich gesehen und angenommen fühlte. Und wieder einmal wurde ich in die totale Verunsicherung zurückversetzt. Wer einzelne der oben genannten Emotionen erfahren konnte, kann sich vielleicht ein ungefähres Bild davon machen, wie es sich anfühlt, wenn all diese körperbeherrschenden Emotionen in kurzen Abständen den Organismus erschüttern. Vielleicht ist es so möglich eine Vorstellung davon zu bekommen, wie groß meine Dankbarkeit ist, noch auf Mutter Erde sein zu dürfen.

Bitte halte jetzt an! Stelle Zeitlosigkeit her, indem du deine Aufmerksamkeit auf deine Atmung lenkst! Beobachte, wie sich deine innere Gefühlswelt verändert!

Ich fühle mich von vermeintlich Wissenden zivilisierter Gesellschaften missbraucht, geblendet und hintergangen. Mein Buch wird sicherlich nicht viel dazu beitragen, dass sich an diesem Zustand etwas ändern wird. Ich

habe es wahren Freunden, der Natur und der inneren Weisheit zu verdanken, dass diese Fassung noch ihr Ende finden durfte. Innere Weisheit möchte den verletzten Menschen wieder auf den natürlich-leichten Lebensweg zurückführen. 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 und Drüsen, wann Hormone (Botenstoffe) benötigt werden? Ich empfinde Ehrfurcht und Demut vor dieser Weisheit, die mir seit mehreren Jahrzehnten mein Leben sichert.

Die nachfolgenden Eigenschaften, haben sich mir über viel Leid erschlossen und grundlegende Veränderungen in meinem Leben bewirkt. Wenn Du wiederkehrenden Schmerz erfährst und sich trotz persönlicher Weiterentwicklungen keine grundlegende Veränderung einstellt, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass du diesen Eigenschaften nicht ernsthaft auf den Grund gegangen bist.

Offenheit

Mit Offenheit meine ich, dass du aufrichtig genug bist, zu deinen ablaufenden Mustern zu stehen, dich nicht verstellst, wahrhaftig bleibst und deine Gefühle nicht verbirgst.

Offenheit zeigt deinem Gegenüber, dass du ein aufrichtiges Interesse an ihm und seinen Mitteilungen hast. Kommen Emotionen auf, ist Offenheit meist nicht mehr gegeben, weil dann Bewertungen die Verständigung erschweren. An folgenden Veränderungen kannst du Emotionen erkennen: Wenn Unruhe entsteht, Wohlwollen oder Blickkontakt weichen, der Gesprächsfluss gestört oder unterbrochen wird, Aufmerksamkeit verloren geht und sich Abwehr oder Gedanken einschleichen. Um Offenheit wieder zu erlangen, könntest du kurz Innehalten und Durchatmen.

Neues kann dich nur erreichen, wenn du alten Erfahrungen, Informationen und Glaubenssätzen misstraut.

Offenheit: *Ich weiß, dass ich nichts weiß.*

Aufrichtigkeit

Aufrichtigkeit bedeutet Ehrlichkeit gegenüber sich selbst und anderen, zu seinen Unzulänglichkeiten, Werten und Idealen zu stehen und sich nicht zu verstellen. Aufrichtigkeit ist eine hohe Kunst. Bereits eine unstimrige, Gestik, Mimik oder innere Haltung, Wortwahl oder Verschweigen der Wahrheit können Vorgänge verfälschen, eine beteiligte Person irreleiten und Missverständnisse heraufbeschwören. So kann Vertrauen verhindert, stark beschädigt oder zerstört werden.

Vertrauen

Vertrauen ist das Fundament, auf dem dein gesamtes Leben aufgebaut ist. Vertrauen ist ein andauernder Zustand, der nicht durch eine Meinungsverschiedenheit verschwinden kann oder bei jeder Begegnung neu aufgebaut werden muss. Vertrauen kann beispielsweise entstehen, wenn du durch eine Angst hindurchgehst. Wenn du Angst hast, deine Gefühle zu zeigen, kann Vertrauen entstehen, wenn du deine Gefühle zeigst und feststellst, dass du angenommen oder wertgeschätzt wirst. Dabei ist es von Bedeutung, dass du Wohlwollen anderer wahrnehmen und annehmen kannst. Vertrauen kann auch entstehen, wenn du erkennen kannst, dass Verunsicherung und Misstrauen deine Baustellen sind.

Urvertrauen

Urvertrauen ist eigentlich das Gleiche wie Vertrauen, falls diese Unterteilung überhaupt Sinn ergibt? Wahrscheinlich entstand die Spaltung, als sich zeitweiliges von andauerndem Vertrauen trennte. Urvertrauen ist die höchste Stufe von Selbstvertrauen und Vertrauen in die Außenwelt. Es hat sich zum Mysterium (Geheimnis) gewandelt, weil es in der Wirklichkeit nicht sichtbar bzw. fühlbar wird. Jedes mal, wenn ich versuche diesen Begriff zu beschreiben, pocht mein Herz. Das liegt daran, dass sich Gefühle nun mal nicht vorstellen lassen. Für zivilisiert geprägte Menschen besteht ein Leben aus stetigen Auf und Abs. Ein Leben mit andauerndem Oben oder ununterbrochenem Unten, lässt die Vorstellung nicht zu. Auf einen Mittelweg muss hingewiesen werden, denn auch er ist kaum sichtbar, hinter dicken Klostermauern verborgen. Es ist das Lächeln von Mönchen und unberührten Naturvölkern. Sobald ich den Begriff angstfrei benutze, ist es so, als wenn ich in ein Wespennest gestochen hätte. Die Reaktionen überschlagen sich. Angst ist doch ein natürliches Gefühl, es ist doch normal, das es im Leben rauf und runter geht und weitere Glaubenssätze schlagen mir entgegen. Ich durfte völlige Angstfreiheit mehrmals fühlen. Seit ich dies über längere Zeit fühlen durfte, weiß ich, wonach sich meine Seele sehnt: Nach Stimmigkeit.

Geborgenheit

Geborgenheit ist ebenfalls 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. Geborgenheit ist an Bedingungslosigkeit gekoppelt. Wenn andere für dich etwas ohne Gegenleistung tun, fühlst du dich geliebt und sicher. Unsicherheit erwächst aus dem Glauben, das Geborgenheitsgefühl zu kennen. Der Unterschied zwischen zeitweiliger und andauernder Geborgenheit ist etwa so, als würdest du Menschen,

die Hunger haben, mit Menschen vergleichen, die hungern. Andauernde Geborgenheit entsteht, wenn sie gefühlt nicht unterbrochen wird. Dauerhaftigkeit wird nicht unterbrochen, wenn für alle unschönen Gefühle die Verantwortung übernommen wird.

Bedingungslosigkeit

Mit Bedingungslosigkeit meine ich, dass du etwas gibst, ohne eine Gegenleistung erhalten zu wollen. Ehrenamtlich tätige Menschen kennen dieses erfüllende Gefühl. Bedingungslos könnte die Liebe zwischen Mutter und Kind sein, doch Kinder fühlen oft anders. Wie viele Menschen haben einen 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 kann dir das Gefühl von Geborgenheit geben. 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.

Wertlosigkeit

Das Gefühl Wertlosigkeit entsteht, wenn sich der Schmerz der Einsamkeit steigert. Kennst du das Gefühl, niemandem vertrauen zu können, weil du dich nicht verstanden oder gesehen fühlst oder dich in der Not zurückziehst, weil du dich dort am Sichersten fühlst?

Neugeborene Kinder sind nach der Geburt noch lange nicht voll entwickelt. Kinder nehmen bereits im Mutterleib durch Herzschlag und Bewegungen Sicherheit, Unruhe oder Stress der Mutter wahr. Je nachdem wie sicher

sich die Mutter während der Schwangerschaft, bei der Geburt oder mit einem neugeborenen Menschenkind fühlt, desto mehr Vertrauen vermittelt sie dem Kind. Während der Schwangerschaft und den ersten Lebensjahren geht in zivilisierten Gesellschaften das Urvertrauen verloren bzw. es kann sich nicht entwickeln. Außer der Sicherheit der Mutter sind körperlich Berührung, Nahrung, Bewegungen, Wärme und Geräusche wichtige Bestandteile, die Kinder benötigen, um Vertrauen aufzubauen und zu stärken. Ein Kind in ein Kinderbett zu legen, es erwachen zu lassen und in die lebensbedrohliche Situation zu bringen, dass die Mutter nicht mehr da ist, es schreiben muss, um zu überleben oder es möglicherweise so lange schreien muss, bis es vor Erschöpfung einschläft, war zu meiner Zeit normales Gebaren. *Schreien stärkt die Stimme*, hieß es. Wenn ein Kind nicht schrie, konsultierte man einen Arzt, weil dann mit ihm irgendetwas nicht stimmte. Wenn sich dieser Ablauf während der Entwicklungsphase mehrmals wiederholte, kehrt dieses Trauma (Verletzung) im weiteren Verlauf des Lebens immer wieder.

Wertlosigkeit entsteht beispielsweise, wenn die Mutter die vermeintlich bedingungslose Liebe, nach der sie sich sehnt, von ihrem Kind bekommt. Beide bekommen Zuneigung, Berührung und Aufmerksamkeit. Ein Kind, welches auf diese Weise missbraucht wurde, lernt, dass es für die Mutter ein wichtiges, willkommenes, geliebtes Wesen ist. Je länger und intensiver diese Verbindung bestand, desto verletzender ist es, wenn ein anderes Kind, ein neuer Partner, ein Haustier, ein Haus oder die Karriere diese Zuwendung bekommt. Jedes Verhalten, das die Bedürfnisse von Kindern nicht voll und ganz erfüllt, ist Kindesmissbrauch. Wertlosigkeit entsteht, weil das Kind immer wieder Abweisung erfährt bis es sich nicht mehr traut, die Mutter zu stören und sich zutiefst verletzt zurückzieht.

Rückzug

Neigst du dazu dich zurückzuziehen, wenn du empfindlich oder verletzt bist, dich nicht gesehen oder abgewiesen fühlst? Dann hast du wahrscheinlich in deiner Kindheit die Erfahrung gemacht, dass du dich sicherer fühlst, wenn du mit dir allein bleibst oder musstest für dich sorgen, weil niemand für dich da war. Als kleines Kind die Einsamkeit zu wählen, zeigt wie groß diese Verletzung gewesen sein muss. Dieses Muster besitzt einen starken sich selbst erhaltenden Anteil, der viel Überwindung kostet, ihn zu durchbrechen. Hinter dieser Angewohnheit stecken folgende Ängste: Angst vor Abweisung, nicht erwünscht zu sein oder alles dafür zu tun, um geliebt zu werden, indem beispielsweise Not verborgen wird. Diese Angewohnheiten verstärken die Glaubenssätze: Ich bin allein, niemand sieht mich, ist für mich da, interessiert sich für mich und ich bin nichts wert.

Bitte nimm dich jetzt ernst! Stelle Zeitlosigkeit her, indem du deine Aufmerksamkeit auf deine Atmung lenkst! Versuche immer tiefer und länger zu atmen!

Liebe

Der Begriff Liebe unterliegt vielen unterschiedlichen Interpretationen (Auslegungen). Liebe ist bedingungslos. Merkwürdigerweise kennt diese Redewendung jeder und kaum jemand glaubt an sie. Wenn ich von Liebe spreche, meine ich ein Zusammenspiel von Vertrauen, Bedingungslosigkeit und Zuneigung. Durch das Zusammentreffen dieser Eigenschaften, entsteht das Gefühl Geborgenheit. Liebe ist nicht nur ein Wort, sondern ein Zustand der Verbundenheit mit sich, anderen und der Natur.

Bedingungslose Liebe kann nur weitergeben, wer sie erfahren durfte. Schon Babys dürfen ihren Schmerz und ihre Wut oft nicht unbeschwert ausschreien und beweinen. Wie viele Menschen kennst du, die von ihren Eltern weit weggezogen sind, die wenig oder keinen Kontakt zu ihnen pflegen oder sie lange liebevoll umarmen und sich gegenseitig ihren Schmerz zeigen?

Selbstliebe

Während einer schweren Lebensphase bemerkte ich, dass ich mich unbewusst selbst berührte. Mir fiel auf, dass ich mit meinem Zeigefinger meine Lippen berührte und mit meinen Armen ganz nah am Körper auf dem Bauch schief. Selbstliebe ist eigentlich sich mit allen Unzulänglichkeiten, allem Schmerz, Unverständnis, Selbsthass, aller Verzweiflung und Mutlosigkeit anzunehmen.

Doch Selbstliebe ist viel mehr. Als ich mich in meiner tiefsten Krise befand, begann ich unvermittelt heilsame Lieder und Mantren zu singen. Anfangs war es ungewohnt mich zu trauen und meine Stimme zu hören. Später begann ich mich bewusst zu berühren, legte meine Hände auf meine Brust, bedeckte mein Gesicht, begann mich zu umarmen und zu streicheln. Zarte, sanfte, wärmende Bewegungen gebaren ein bis dahin unbekanntes Gefühl von Selbstliebe. Verletzungen und Tränen wandelten sich in Frieden und Zuversicht. Ich fühlte mich mit mir verbunden und erkannte, dass noch nie jemand so verlässlich für mich da war, wie ich für mich. Dann hörte ich in mir immer wieder leise Musik. Sie entstand in mir und gab mir Trost und Sicherheit. Je nach Stimmung entstanden unterschiedliche Melodien. Die wichtigste Erkenntnis aus diesen Erfahrungen ist, dass ich nie wieder allein sein werde. Das mag sich schizophoren anhören und Überwindung kosten, doch zeigen diese Handlungen unmissverständlich, zu welcher Zeit ich so schwer verletzt worden bin. Wenn ich traurig bin

und gerade niemand da ist, umarme ich Bäume, lege meinen Kopf an den Stamm und lasse mich von ihnen halten. Selbstliebe ist ein unermesslicher Schatz der Natur, wenn du es zulassen kannst.

Wie sehr du dich liebst, kannst du erkennen, wenn du dich im Spiegel betrachtest und zu dir sagst, dass du dir gefälltst oder dich so liebst, wie du bist.

Emotionen und Gedanken

Ich unterscheide in Gefühle, Emotionen, Lebensgefühl und innerer Haltung.

Gefühle sind Wahrnehmungen, die auf der körperlichen wie auf der psychischen (seelischen) Ebene fühlbar sind. Angst, Wut, Traurigkeit, Freude, Sehnsucht oder Eifersucht sind Gefühle der psychischen Ebene. Übelkeit, Ohrschmerzen, Juckreiz oder Kälte sind Gefühle der körperlichen Ebene. Wenn ich von Gefühlen spreche, unterliegen sie nicht den Wertungen *gut* oder *schlecht*. Das Gefühl Freude ist nicht besser oder schlechter als Traurigkeit, Angst, Wut, Kälte oder Leere.

Emotionen nenne ich auch Erinnerungsgefühle, weil sie durch Erinnern entstehen. Motion bedeutet Bewegung. Emotionen sind Gefühle, die bewegen. Sie können in alle Richtungen ausschlagen und unterliegen in der Intensität deiner Bewusstheit, deinen Kindheitserfahrungen, Reserven und Stimmungsschwankungen.

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 oder authentisch (wahrhaftig) sind.

Wenn ich den Begriff Verstand oder Intellekt benutze, meine ich den Teil des Geistes, der dir meist Angst macht und für unschöne Emotionen sorgt. Du nennst ihn vielleicht Kontrolleur oder Besserwisser. Nahezu alle unschönen Gefühle, mit Ausnahme von körperlichem Schmerz und Gefühlen, die bei realer Gefahr entstehen, erzeugst du durch Erinnern. Um Schmerz zu vermeiden, sind deine Körperzellen und dein Geist darauf getrimmt, in der Vergangenheit nach vergleichbaren Erfahrungen zu suchen. Selbst, wenn du dich gedanklich in der Zukunft aufhältst, gleicht dein Verstand unentwegt Gefahren der Vergangenheit ab.

Bedenke bitte, dass Gedanken sehr, sehr schnell sind! In Bruchteilen von Sekunden können komplizierte Konzepte (Entwürfe) in dir Gestalt annehmen. Wenn eine unschöne Emotion deine Aufmerksamkeit unmittelbar einfordert, ist nur mit geschultem Bewusstsein und viel Übung zu erkennen, dass du sie durch eine Blitzerinnerung selbst erschaffen hast. In der Folge sucht dein Verstand schneller nach einer Lösung, als es dir möglicherweise gelingt, ihn als Verursacher aufzudecken. Durch diese Lösungssuche können weitere Emotionen ausgelöst werden. So kann Verunsicherung entstehen, 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.

Ebenfalls von Bedeutung ist, dass zwanghaftes Denken dein Lebensgefühl und dadurch deine Ausstrahlung beeinflusst. Diese bewirkt bei anderen Resonanz (Widerhall). Denkst du beispielsweise an eine Situation, die dich wütend macht und sendest Unfreundlichkeit aus, kommt sie möglicherweise zu dir zurück. Wenn du geübt bist, kannst du an den Reaktionen (Rückäußerungen) anderer erkennen, was du ausgesendet hast. Es gibt in

dir eine Geisteskraft, die beobachten kann, was du tust und denkst. Dieser Beobachter besitzt die Macht über deine Gedanken. Somit kannst du nicht nur die Kontrolle über deine Gedanken erlangen, sondern auch über deine Emotionen, dein Lebensgefühl und deine Ausstrahlung.

Halte jetzt bitte an, 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!

Wenn du einmal darüber nachgedacht hast, dein Leben zu beenden, bitte ich dich, dir die Anzeichen einer hohen Selbstmordgefahr anzuschauen. Dann wirst du feststellen, dass die Gefahr am Höchsten ist, wenn sich die Person auffällig ruhig verhält. Dies zeigt, welche Macht Gedanken haben. Ein Mensch fällt die Entscheidung, dieses schmerzhaftes Leben zu beenden und allein durch diesen Gedanken entspannt die Person völlig und eine außergewöhnliche Ruhe stellt sich ein. Er könnte auch die Entscheidung treffen, sich von den nervtötenden Gedanken zu verabschieden und ebenfalls könnte diese Ruhe einkehren. Ebenfalls könnte sich die Person bewusst machen, dass hinter alten Emotionen die Angst vor dem Tod steht. Dann ergibt Suizid (Selbstmord) keinen Sinn mehr. Eine Ruhe die bleibt, kann bei Entspannungs- oder Meditationsgruppen erlernt werden.

Ich bitte alle Menschen, die Suizidgedanken hegen, sich bewusst zu machen, dass sich diese gefühlskalte Welt ohne sie nicht verändern wird. Diese Welt benötigt unbedingt fühlende Menschen. Lasst uns bitte nicht allein!

Wertfreiheit

Mit dem Begriff Wertfreiheit scheinen viele Menschen Schwierigkeiten zu haben. Wertfreiheit ist ein Begriff, den ich benutze, weil ich nicht jedes mal *relative Wertfreiheit* benutzen und im Anschluss eine ausführliche Erklärung oder Diskussion heraufbeschwören möchte. Ich meine damit die Einteilung in *gut, schlecht, besser, schlechter, richtig* und *falsch*. Wenn ein Tier stirbt, kann dieser Vorgang mit vielerlei Emotionen verbunden sein. Wertfrei ist die Tatsache, dass das Tier stirbt. Ist etwas zu leise, zu groß, zu klein oder zu frech lautet die Tatsache, dass das was gerade ist, nicht erwünscht ist. Durch polarisierende Prägung und den Umstand, dass nur wenige Menschen für ihre Emotionen Verantwortung übernehmen, wird Wertfreiheit oft als unrealistisch (unwirklich) bewertet. Projektionen (Verlagerungen), Übertragungen, Unterstellungen und Interpretationen beschwören Schuldzuweisungen und Missverständnisse herauf. Missbrauchte Menschen fühlen sich schnell minderwertig oder wertlos. Sie neigen zu verbalen Kämpfen, um ihrer Gefühls- und Wahrnehmungswelt wieder Stimmigkeit zu verleihen.

Es liegt scheinbar in der Natur des zivilisierten Menschen, alles zu benennen und zu bewerten. Die Einteilung in *gut* und *schlecht* zeigt Mangel. Wer die Außenwelt so bewertet, sucht nach Verbesserungen. Solange Menschen nach Verbesserungen suchen, bleiben sie im gesellschaftlichen Bewertungssystem gefangen und erzeugen Gefühle wie Zweifel, Bedenken, Sorgen und Ängste. Diese fühlen sich keinesfalls leicht an.

Halte jetzt bitte einen Moment an! Richte deinen Blick 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.

Seelenwohl

Mit Seelenwohl meine ich ein leichtes Lebensgefühl. Viele Menschen glauben, dass Seelenwohl gleichbedeutend ist mit, sich etwas Gutes tun. Möchtest du dir etwas Gutes tun, kaufst du dir etwas Süßes, gönnst dir eine Massage oder einen guten Wein. Vielleicht lenkst du dich mit diesen Freuden davon ab, dir selbst zu begegnen. Unentwegt belohnst du dich, um nicht daran erinnert zu werden, wie anstrengend dein Leben ist. Deine authentische Ausstrahlung geht dabei mehr und mehr verloren. Bedenke bitte, deine Seele kennt keine Kompromisse! Entweder fühlt sich etwas leicht an oder eben nicht.

Wut

Wut entsteht, wenn alle vorherigen Anzeichen übergangen wurden. Erst entsteht Anspannung, dann Unruhe, Ungeduld, Stress, Überforderung und schließlich Wut, die sich bis zu Gewaltausbrüchen ausweiten kann. Zwischen jeder Verschärfung hättest du anhalten, dich beruhigen und wahrnehmen können. Du hättest fühlen können, zu welchem Zeitpunkt du dich übergangen hast oder wieso du glaubtest, dich übergehen zu müssen. Wut lässt sich mit etwas Bewusstheit leicht in den Griff bekommen.

Bist du manchmal unbeherrscht, wütend, ausfallend oder fühlst dich innerlich kochend, würde ich mir für dich wünschen, deine alte innere Wut abzubauen. Dies kann über Wutarbeit geschehen. Es gibt viele Angebote, Wut kontrolliert und im geschützten Rahmen abzubauen. Du wirst vielleicht darüber erstaunt sein, welche Energie in dir verborgen ist und wie anders du dich im Anschluss fühlst.

Einsamkeit

Wenn du dich einsam fühlst, mangelt es dir an Gefühlen, die du mit anderen erleben kannst. Vor allem das Gefühl *wertvoll* zu sein. 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 zuverlässig wahrnehmen kannst! Viele Menschen können Nähe zu anderen nicht zulassen, weil sie Angst haben abgewiesen verletzt oder verlassen zu werden. Einsamkeit könnte dein größtes Problem sein. Wenn Einsamkeit dein Thema ist, gibt es keinen Grund länger zu warten. Gehe freundlich in die Welt hinaus und Freundlichkeit wird dir begegnen! Weinen ist Freundlichkeit und ein Zeichen von Vertrauen, kein Zeichen von Schwäche.

Wenn du wenige Freunde hast, bist du von ihnen abhängig. Versuche in stabilen Lebensphasen verlässliche zwischenmenschliche Beziehungen aufzubauen und bestehende zu pflegen! Findest du neue Freunde, ist es von Bedeutung, dich mit deinen Gefühlen zu zeigen. 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 kannst du daran erkennen, dass dir seelische und körperliche Berührung fehlt. Dann schützt du dich bewusst oder unbewusst. Dies kann sich ändern, in dem du deine Angst vor Menschen abbaust und sie mit Wohlwollen, Gesten oder Interesse beschenkst. Wenn du sanftmütig, also bewusst, behutsam, achtsam und weich bist, wird es dir leichter gelingen, Menschen zu erreichen. Dabei ist es von Bedeutung, dass deine innere Haltung diese Wesensmerkmale ausstrahlen und du sie dir nicht antrainiert hast. Liebe und Freude vermehren sich, wenn du sie verschenkst. Einsamkeit verstärkt sich, wenn du dich zurückziehst und zu empfindlich bist anderen zu begegnen. Es lohnt sich durch die Angst zu gehen und sich anderen hilflos zu zeigen. Tränen können dir dabei helfen, Wahrhaftigkeit auszusenden. 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.

Ängste

Da es äußerst selten reale Gefahren gibt, entsteht Angst meist durch Erinnern alter Verletzungen, die tief eingepägt und wachgehalten wurden. Dies könntest du überprüfen, indem du deine Gedanken so weit kontrollierst, bis du sie anhalten kannst. Wenn du erkennst, dass es nur Gedanken sind, die dir diese Welt riskant erscheinen lassen, beginnst du damit, deinem Verstand zu misstrauen. Was du fühlst, ist unmissverständlich wahr. Nur so kann Vertrauen entstehen. Lerne zwischen ausgelösten Emotionen und gegenwärtigen Gefühlen zu unterscheiden! Starke Kräfte für Angst sind schmerzhaftes Erinnerungen und Einsamkeit.

Angst vervielfacht sich mit jedem Gefühl, das nicht willkommen ist. Lehnst du beispielsweise Wut ab, musst du dafür Sorge tragen, dass sie dir nicht geschieht und du nicht in Situationen gerätst, die dich aus der Ruhe bringen oder sich zuspitzen könnten. Dein Verstand ist dann unentwegt aktiv, wachsam und kontrolliert, wie sich das Umfeld verändert und ob du dich noch sicher fühlst. Du hast nicht nur Angst vor Wut, sondern möglicherweise auch davor, dass du Menschen verletzen könntest, sie enttäuschst, sie dich verlassen, du nicht aufmerksam genug bist oder eine Situation falsch einschätzt. Da du vor vielem Angst haben kannst, ist dein Lebensgefühl in großem Maße davon abhängig. Angst entzieht dir viel Vertrauen, Energiereserven und kann so normal sein und unerkannt bleiben, dass du Menschen brauchst, die dich auf sie aufmerksam machen. Gefühle wie Scham, Schuld, Perfektion, Eifersucht oder Rückzug sind angstmotivierte Emotionen. Beispielsweise Angst davor, sich zu zeigen, nicht richtig zu sein, nicht gesehen, geliebt und verlassen zu werden. Vielleicht gelingt es dir, dies im Gedächtnis zu behalten, damit du dich nicht mit Nebenschauplätzen aufhältst, anstatt die Angst dahinter zu erkennen. Auch Widerstände zeigen Ängste auf. Wenn sich während des Lesens Widerstand regt, könntest du die Gelegenheit nutzen, die Angst dahinter zu erforschen.

Vielleicht hältst du jetzt noch einmal an. Nimm dir bitte ein wenig mehr Zeit! Atme bewusst tief durch! Fühle in dich hinein! Was machen derartige Behauptungen mit dir? Mache dir bitte bewusst, dass es sich nur um Gedanken handelt!

Schmerz

Ich unterscheide in körperlichen und psychischen Schmerz. Beinbrüche, Schnittverletzungen, Kopf- oder Bauchschmerzen sind körperlicher Schmerz. Je nachdem wie ausgeglichen ein Mensch ist, leidet er unter ihm stark oder vielleicht gar nicht. Körperlicher Schmerz ist der von der Natur eingerichtete Leidensdruck, der benötigt wird, um Wiederholungen zu vermeiden, achtsamer mit sich umzugehen oder Grenzen aufzuzeigen. Psychischer Schmerz sind beispielsweise Unruhe, Wut, Angst, Verzweiflung oder Niedergedrücktheit. Körperlicher Schmerz kann in Verbindung mit psychischem Schmerz zur Quälerei, Hilflosigkeit und Ohnmacht anwachsen. Meine Erfahrungen hinsichtlich körperlichem Schmerz zeigen, dass er sich verringert, wenn die seelischen Anteile gelindert werden.

Schmerz auf natürliche Weise zu lindern, geschieht beispielsweise durch Entspannung, Weinen oder Gehalten-werden. Ich habe mehrfach erleben dürfen, wie sich so selbst starke Zahnschmerzen deutlich verringerten. Der innere Kampf gegen den Schmerz ist es, der Verspannungen und Blockaden aufrecht erhält, vermehrt oder verstärkt.

Bei Zahnschmerzen beispielsweise kann man nach und nach die Kopf- und Halsmuskulatur entspannen. Unterkiefer, Oberkiefer, Kinn, Lippen, Wangen, Augen, Nase, Ohren, Stirn, Kopfhaut, Nacken, Hals, Kehlkopf usw. Das kannst du so oft wiederholen, bis die Muskulatur entspannt bleibt. Die wirksamste Schmerzlinderung erfolgt durch Gehalten-werden.

Ich schob mir einmal ein Klavier auf meinen Fuß. Der Schmerz war so groß, dass ich mich nur mühsam und zitternd 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 Haltung 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, krank sind oder beschimpft wurden. Ich erlebte mehrmals, dass körperlicher Schmerz eine Form von Sinnestäuschung zu sein scheint. Ich habe mich in meiner Praxis des öfteren darüber wundern dürfen, wie leicht Schmerzen verschwanden, die meine Klienten manchmal zehn Jahre lang plagten.

Psychischer Schmerz kann Erkrankungen wie Diarrhoe (Durchfall), Hysterie (Aufgeregtheit), Hyperventilation (schneller Atem), Asthma (allergisch, entzündliche Atemwege), Migräne (wiederkehrender Kopfschmerz), Neurose (Nervenkrankheit), Morbus Basedow (Schilddrüsenüberfunktion), Neurodermitis (chronisch, entzündliche Hauterkrankung), Depressionen (Niedergedrücktheit), Psychose (schwere seelische Störung) und viele andere Symptome und Krankheiten bewirken.

Schuld und Perfektion

Wenn du dich schuldig fühlst, bist du davon überzeugt, etwas Falsches getan zu haben. Das würde voraussetzen, dass du überhaupt etwas Falsches machen kannst. Diese Angst liegt auch dem Perfektionsanspruch zu Grunde. Jeder Mensch ist in seiner Unvollkommenheit vollkommen und trägt die alleinige Verantwortung für sein Handeln. Wenn er unachtsam oder unfreundlich ist, braucht er sich nicht zu wundern, wenn andere unfreundlich zu ihm sind, ihn meiden oder nichts mehr mit ihm zu tun

haben wollen. Er kann jedoch die Verantwortung für seine Unachtsamkeit übernehmen, sich beispielsweise entschuldigen oder ermahnen, achtsamer zu sein. Deine Mitmenschen haben eine große Bedeutung für dich. Falls du zu diesen Menschen gehörst, gelingt es dir vielleicht mehr Reserven bereit zustellen, um gelassener und freundlicher sein zu können oder die dahinterstehende Angst zu erkennen.

Glaube und Erfahrung

Erfahrungen stehen mit erlebten Gefühlen in Verbindung. Wenn du dich an eine Erfahrung erinnerst, weißt du, wie sie entstanden ist, welche Umstände zu ihr führten und wie du dich dabei fühltest. Nicht selbst Erfahrenes, wie Erlerntes oder über Dritte Vermitteltes, haben den Charakter von Glauben. Nutze eigene Erfahrungen, um dich aus der Informations- und Bewertungsmaschinerie zu befreien! Schon nach kurzer Zeit entsteht der Verdacht, dass du eine Ausnahme der Gesellschaft zu sein scheinst. Wenn du aufhörst Informationen Aufmerksamkeit zu schenken, verändert sich dein Lebensgefühl unmittelbar.

So kannst du fühlen, wie Informationen dein Lebensgefühl verändern:

Entsage einem täglichen Ritual! Entsage den Medien für drei, besser für sechs Monate! Allen Medien; keine Informationen aus dem Internet, kein Fernsehen, Radio, Bücher, Hefte, Zeitungen und Broschüren. Dein Telefon kannst du benutzen, um Dinge abzusprechen, nicht um dich mit Informationen zu füttern.

Wenn du nach drei oder sechs Monaten Nachrichten schaust und dabei die Aufmerksamkeit auf deine Gefühle richtest, wirst du feststellen, welche Emotionen durch Informationen ausgelöst werden und wie stark sie dich beunruhigen. So kannst du einen Einblick darüber bekommen, welche Tragweite dieses scheinbar wichtige Ritual für dich und das Seelenwohl

deiner Mitmenschen hat. Um das Leben noch erträglich zu halten, müssen die Gefühle abstumpfen. Solange du es zulässt, dass deine Gefühle abstumpfen oder Emotionen dein Lebensgefühl erschweren, bleibt Unsicherheit ein treuer Freund.

Bitte nimm dich jetzt ernst! Stelle Zeitlosigkeit her, indem du deine Aufmerksamkeit auf deine Atmung lenkst! Versuche immer tiefer und länger zu atmen! Beobachte, wie Ruhe einkehrt!

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 Emotionen durch Gedanken ausgelöst werden und die Außenwelt sie weder fühlen noch einschätzen kann. Eigenverantwortung bedeutet auch, sich der Tragweite von Unbewusstheit bewusst zu sein. Sagt dir beispielsweise jemand, dass du unpünktlich bist und du reagierst ungehalten, kann es passieren, dass dir diese Person irgendwann nichts mehr sagt. Vielleicht entsteht ein distanziertes Verhältnis. Indem du deine Handlungen rechtfertigst oder anderen Empfindlichkeit unterstellst, verteidigst du deine Selbstwahrnehmung. Hierdurch kann sich dein Gegenüber abgewertet, nicht gesehen oder ernstgenommen fühlen. Einsamkeit kannst du fühlen, wenn alle deine Freunde auf Distanz gegangen sind.

Weil Emotionen durch Gedankenblitze entstehen, ist es äußerst schwer, die Verantwortung für sich zu übernehmen. Auch der Umstand, dass Auf und Abs natürliche Begebenheiten darstellen und dadurch Überreaktionen meist als natürliche Gefühlsausbrüche hingenommen werden, erschweren ein Umdenken.

Innehalten und etwas bewusster durch das Leben zu gehen, sind bedeutsame Voraussetzungen für ein 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.

Mangel

Mangel ist für zivilisierte Menschen eine natürliche Erscheinung. Ich habe ausreichend Mangel gelitten und Zivilisationserkrankungen durchleben müssen. Mangel steigt, wenn Sicherheit schwindet. Wahrhaftige Sicherheit von außen kann durch bedingungslose Liebe von mehreren Menschen entstehen. Sicherheit ist ein Gefühl von tiefem Vertrauen in dich selbst und die Außenwelt. Dieses Gefühl ist weder käuflich noch durch Anhäufen von Wissen erhältlich.

Viele Jahre deines Lebens hast du gebraucht, die Welt um dich herum kennenzulernen und deine Position in ihr zu finden. Du konntest nur das erfahren, was dein Umfeld lebte und zuließ. Wurdest du beispielsweise in eine einfachere gesellschaftliche Schicht geboren, konntest du Stille, Achtsamkeit, Demut oder Dankbarkeit vielleicht nie kennenlernen. Mit diesem Kenntnisstand kannst du davon ausgehen, dass Wissen deine Gefühle verdrängt, dein Geist bewertet und für Rückschläge, Rückzug, Angst und Schwere sorgt. Wahrscheinlich hast du dir Strategien und Ablenkmuster angewöhnen müssen, um deine Gefühle erträglich zu halten. Die Mangelsteigerung endet in gefühlter Einsamkeit und dem Verlust von seelischer und körperlicher Berührung.

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

Nimm dir einen sonnigen Tag frei. Gehe nach draußen und verbringe dort acht 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, ausreichend Kleidung, Essen und Trinken, sowie Wind- und Sonnenschutz befindet sich im Umkreis von mehreren Metern nichts. Vermeide Ablenkungen! Beginne den Tag und stelle dir vor, wie du dich darauf freust, Ruhe einkehren zu lassen und zu genießen. 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. Du kannst deinen Verstand dazu benutzen, um leichte Gefühle zu erzeugen. Genieße und nimm wahr, was passiert!

Einsehen

Du hast die Möglichkeit dich von dir abzulenken, auf den nächsten Leidensdruck zu warten, ihn hinauszuzögern oder ihn vorweg zu nehmen. Dies gelingt, indem du dich deinen Emotionen stellst und sie ernst nimmst.

Nur wenn du ein Einsehen mit dir hast, können grundlegende Veränderungen stattfinden und bleiben. Sie können eintreten, wenn du dich ernst nimmst, beobachtest und hinterfragst, dich anderen anvertraust, dir Zeit zum Fühlen nimmst, die volle Verantwortung für deine Handlungen übernimmst, alten Erfahrungen, Glaubenssätzen und Informationen misstraut, nichts mehr in *gut, schlecht, besser, schlechter, richtig* oder *falsch*

einteilst, feststellst, dass sich Gefühle weder beschreiben noch vorstellen lassen und du deshalb neue Erfahrungen benötigst, um alte zu überprüfen. Grundlegend verändert sich dein Leben auch, wenn du andere mit Gesten, Gefallen oder einem Lächeln beschenkst.

Vielleicht hältst du noch einmal an? Atme drei, vier tiefe Atemzüge und bemerke deine Gedankengefühle! Bist du noch offen? Gelingt es dir, meine Ausführungen nicht in richtig oder falsch einzuteilen?

Altlasten ausräumen

Altlasten auszuräumen bedeutet, alte Erfahrungen durch neue zu ersetzen. Sie lassen sich ausräumen, wenn du motiviert bist und dich Ängste und Glaubenssätze nicht davon abhalten. Leidensdruck kann hilfreich sein. Alle Handlungen vor denen du Unlust, Abwehr oder Angst verspürst, sind mit alten Prägungen besetzt. Leidensdruck umgehe ich, indem ich Situationen untersuche, die mich ängstigen. Im Vorfeld überprüfe ich meine innere Haltung, seelische Stärke, Reserven und versichere mich bei meinen Freunden.

Durch Wiederholungen von gleichen oder ähnlichen Erfahrungen, bleiben Unruhe, Abwehr und Angst erhalten und können sich verstärken. Es ist ratsam beängstigende Erfahrungen mit Freunden oder in Seminaren anzugehen. Dort kannst du Rückhalt, Unterstützung und Rückmeldungen erhalten. Durch erlernte und abgeschauten Lebensweisen ist es nahezu unmöglich, natürlich wirkende Abläufe bei sich selbst zu erkennen.

Solltest Du Angst vor Traurigkeit haben, kannst du sie wie folgt ausräumen:

Nimm das Gefühl Traurigkeit wahr! Gib dich diesem Gefühl hin! Weine solange bis es von allein ganz aufhört! Das kann Stunden oder Tage dauern. So kannst du wahrnehmen, wie viel Traurigkeit sich angesammelt hat. Du kannst bei jeder Kleinigkeit weinen und dabei die Erfahrung machen, dass es sich liebevoll und stimmig anfühlt.

Gehe bitte nicht davon aus, dass sich Emotionen, die vor Jahrzehnten entstanden, sich mit einer Aktion ausräumen lassen! Mit jedem Ausräumen entsteht mehr Sicherheit und Vertrauen, weil sich mit dem Durchleben eines unschönen Gefühls, deine Wirklichkeit verändert. Du kannst Zusammenhänge entdecken oder erkennen, wie sehr du dich übergangen hast. Anschließend fühlst du dich leichter.

Misstraue Glaubenssätzen wie, *das hört nie auf, ich bin nichts wert, keiner liebt mich* oder *wie kann es jemals anders werden?* Mit derartigen Sätzen kannst du die Traurigkeit am Laufen halten. Vermeide unbedingt, dass sie dich verunsichern oder eine Abwärtsspirale in Gang gerät. Hast du Angst davor in Traurigkeit zu versinken oder aus ihr nicht heraus zu finden, mache dir bewusst, dass es sich um Gedanken handelt! So kann der Schmerz nicht mehr als lebensbedrohlich empfunden werden und Entspannung eintreten. Solltest du dich immer mehr ängstigen, bete dir diese Tatsache unaufhörlich vor, bis du ruhiger wirst oder Unterstützung kommt!

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 bei 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 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 erschaffst und weißt, dass deine Emotionen dafür verantwortlich sind, wie unsicher dir dein Leben erscheint! Schließe jetzt bitte das Buch!

Was kannst du tun?

Zivilisiert geprägte Menschen glauben, dass sie viel wissen und sind davon überzeugt, dass sie sich selbst am Besten einschätzen können. 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, du die Macht über deine Gedanken übernehmen solltest, eine eigene Wirklichkeit besitzt, dafür verantwortlich bist, wie freundlich du deinen Mitmenschen begegnest, deine Gefühle mehr Beachtung benötigen und du mit ihnen *leicht* von *weniger leicht* unterscheiden kannst? Weißt du noch, dass Vertrauen dauerhaft fühlbar ist und deine Seele keine Kompromisse kennt?

Wenn deine innere Weisheit geweckt wurde und du sie wieder in dir verankern möchtest, kannst du dich aufmachen, dein Leben in die eigenen Hände zu nehmen, es leichter gestalten, auf deine Reserven achten und dich bei deinen Freunden versichern, dass sie für dich da sind.

Was kannst du für dein Seelenwohl tun? Es gibt nichts wichtigeres in deinem Leben, als deine Gefühle. Aus diesem Grund halte ich es für am Wichtigsten, anzuhalten und den Geist zu beruhigen. So entsteht Ruhe und bewusstes Fühlen wird ermöglicht.

Schließe bitte die Augen und betrachte deinen Augenhintergrund! 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, von dir weg oder auf dich zu bewegt. Vielleicht kannst du menschliche Gestalten oder andere Wesen erkennen. Bewerte nicht! Nimm einfach nur wahr!

So kannst du feststellen, dass Wahrnehmungen etwas mit dir zu tun haben, ob du angespannt oder entspannt bist, dich langweilst, dich 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 *Fühlräume* drei weitere Methoden ausprobieren, um dein Bewusstsein zu stärken. Wenn dir Gedanken auffallen, schicke sie fort! Kämpfe nicht gegen sie! Wenn du magst, betrachte sie kurz und geleite sie dann wieder aus deinem Bewusstsein hinaus. Jegliche Handlung die du Gedanken entgegengesetzt, stärkt sie. Du brauchst sie dir nicht zu merken. Alles, was du benötigst, ist in dir vorhanden. Innere Weisheit kannst du verdrängen, doch niemals vergessen.

Du kannst deinen Beobachter trainieren. Dein stiller Beobachter, der Teil deines Geistes, der dir beim Denken zuschauen kann, steht dir jeder Zeit zur Verfügung. Mit ihm kannst du deine Gedanken erkennen und beein-

flussen. Er ist eine bedeutsame Größe innerhalb deines Körper-Seele-Geist-Systems und kann beispielsweise dafür sorgen, dass du dir Zeit nimmst. Durch ihn hast du die Möglichkeit, deine innere Haltung zu wechseln und unschöne Gedanken und Emotionen willkommen zu heißen. Du kannst sie als Geschenke betrachten, die dich weiterbringen. Er kann dir zeigen, welche Gedanken 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, 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 wieder bewusst, wie eng du alles betrachtet hast. 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.

Du kannst (Selbst)Vertrauen üben, in dem du beispielsweise schaust auf welche Stärkungstropfen, Sicherheitsrituale oder Bequemlichkeiten du verzichten könntest. Beispielsweise könntest du überprüfen, ob deine Allergien noch vorhanden sind, indem du dich den Auslösern aussetzt. Vielleicht beginnst du mit minimalen Dosen, um nachzuschauen, ob dich die Symptome stören und du resistent (widerstandsfähig) werden könntest. Vielleicht verbannst du dein Smartphone an zwei Tagen der Woche, verzichtest auf Nachrichten oder Fernsehsendungen, nimmst dir vor Freunde zu besuchen oder das Fahrrad zu nehmen. Oder du gehst ohne Schuhe

nach draußen. Barfußlaufen brachte mir viele wichtige Erkenntnisse: Vor einigen Jahren begann ich im Sommer barfuß zu laufen. Anfangs war ich vorsichtig und meine Füße waren empfindlich. Später stellte ich fest, dass meine Füße schmerzempfindlicher waren, wenn ich mich nicht in meiner Mitte befand. Ich wunderte mich oft darüber, dass ich nicht die Begebenheiten vorfand, mit denen ich rechnete. Ich dachte öfter, dass es draußen kalt und unangenehm sei, stattdessen war der Boden warm und es machte Spaß durch Pfützen zu waten. Diese Form von Täuschung erlebe ich sehr oft. Ich machte die Erfahrung, dass mich Barfußlaufen immer mehr in meine Mitte brachte. Irgendwann konnte ich angstfrei über Wiesen und durch Wälder rennen. Der Boden ist dort weich und die Füße entwickelten ein Frühwarnsystem, sodass ich immer frühzeitig reagieren konnte, um Verletzungen zu vermeiden. Später machte ich kleinere Wanderungen durch zwanzig Zentimeter hohen Schnee. Barfußlaufen gab mir einen Teil meines verschwundenen Selbstvertrauens zurück. Wenn ich aus Angst vor Blasenentzündung oder Verletzung auf das Experiment verzichtet hätte, wären mir all diese großartigen Erfahrungen verborgen geblieben.

Dann kannst du dich erinnern. Wenn du wissen möchtest, woher du kommst, kannst du deine Erinnerungen wecken. Was ist das erste voran du dich erinnern kannst? Versuche dich dann an Details zu erinnern! Wie alt warst du? An was kannst du dich noch aus dieser Zeit erinnern? Was war früher? Was war später? Wie war dein Verhältnis zu deiner Mutter, deinem Vater, deinen Geschwistern, Verwandten? Gibt es Menschen aus deinem früheren Umfeld, vor denen du Angst hattest und die dir immer wieder begegneten? Du kannst dir auch Kinderfotos anschauen, um Erinnerungen zu wecken. Gibt es in deiner Vergangenheit Emotionen wie Gefühlstaubheit oder Leere? Alle Erinnerungen, die du heute noch erinnern kannst, waren für dich einschneidende Erfahrungen. Dann kannst du dir anschauen, welche Erfahrungen dich so beschäftigten, dass du dich schützen musstest, dich heute noch zurückziehst, Angst hast, unruhig wirst oder überreagierst. Lenke deinen Fokus auf Erinnerungen, die du nicht erinnern möchtest, nicht als wichtig erachtest, abtust, heimlich umgehst,

ignorierst oder als unschöne Erinnerung bewertest! Sie sind es, die dir zeigen, was mit dir passierte und wie sehr sie dich heute noch beeinflussen. Je länger du dich mit deiner Vergangenheit beschäftigst, desto mehr Erinnerungen werden geweckt und klaren sich auf. Zusammenhänge werden erkennbar. Schmerzhaftige Erinnerungen werden meist abgewehrt, angezweifelt oder als *unwahr* abgetan. Eine Erinnerung, die mit körperlichen Begleiterscheinungen einhergeht, ist unmissverständlich wahr. Jegliche körperlichen Signale, Symptome und Reaktionen zeigen, dass etwas einschneidendes in deinem Leben stattgefunden hat. Die Deutungen deiner Erinnerungen müssen kein perfektes Abbild zeigen, doch kannst du dir sicher sein, dass die Begleiterscheinungen nicht grundlos bis zum heutigen Tag erinnert werden können. Sei achtsam mit dir! Erinnerungen können so starke Begleiterscheinungen heraufbeschwören, dass du Gefahr laufen kannst, mit sehr starken Emotionen konfrontiert (gegenübergestellt) zu werden.

Halte bitte noch einmal an! Lehne dich mit dem Rücken an eine Wand! Schließe die Augen! Lege deine Hände auf die 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 eine geführte Meditation hören oder mitmachen. Jeru Kabbal veröffentlichte beispielsweise mehrere CDs zu seiner Art zu meditieren. Diese Technik nennt sich Quantum lighth breath (QLB). Hierbei geht es darum sich durch starkes Atmen immer wieder der Gegenwart gewahr zu werden und bewusst zu machen, dass ein Mensch nicht hauptsächlich aus Gedanken besteht. Diese Meditation ist sehr wirkungsvoll und füllt den Organismus mit Energie.

Dann kannst du damit aufhören, dir Vorstellungen zu machen. Wenn du dir Vorstellungen machst, wie du in Zukunft etwas anders angehen oder dich auf eine Auseinandersetzung vorbereiten kannst, wirst du selten eine dauerhafte Lösung finden. Hast du dich nicht schon gefragt, wieso dir eine bestimmte Situation schon wieder begegnet? Wie oft hast du gehofft, dass ein bestimmtes Thema ein für alle mal vom Tisch sei? Alles ist im Fluss und verändert sich ständig. Alle Normen, Regeln und Methoden entsprechen demnach nicht der Natur. Sie verhindern Entwicklung, können jedoch den Übergang zum natürlichen Leben erleichtern, deine Gefühle wecken, wachhalten, dich mit Erfahrungen beschenken und weiterbringen. Ein Problem kann dadurch nicht dauerhaft verschwinden. Die einzig dauerhafte Lösung ist Aufrichtigkeit dir selbst gegenüber.

Beherrze bitte folgende Erkenntnis: Natur kennt keine Norm, sondern Artenvielfalt. Solange du also mit regelmäßigen Ritualen, Methoden, Regeln, oder Vereinbarungen nach Vereinfachungen suchst, erscheint dir dein Leben anstrengend oder schwer.

Du kannst dir Mühe geben, nicht mehr launisch zu sein. Bist du launisch, empfinden dich andere möglicherweise als unberechenbar. Das Gefühl von Unberechenbarkeit entsteht, wenn du die Verantwortung für deine Launen nicht übernimmst. Launen und Wut können durch Unterdrücken von Traurigkeit und Hinwegsetzen von Energievorräten entstehen.

Dann kannst du in jedes Zimmer Uhren stellen oder hängen, die bei jedem Blickkontakt deine Aufmerksamkeit auf deinen Beobachter lenken, um dir bewusst zu machen, dass du gerade denkst. Im Anschluss könntest du kurz erspüren, wie du dich gerade fühlst. Du kannst dir auch eine Achtsamkeits-App für dein Smartphone herunterladen, die beispielsweise alle drei Stunden einen Gong ertönen lässt, um deinen Blick nach innen zu richten. Wenn du dann kurz anhältst und deine Gedanken betrachtest, kannst du feststellen, wie viele Gefühle du mit deinen Gedanken erzeugst, wie viel Zeit du dir nimmst, um anzuhalten oder kannst dir die Ausreden anschauen, die du dir glaubhaft versicherst.

Du könntest auch in einige Zimmer Spiegel stellen oder hängen, um dir bewusst zu machen, wie du in unbeobachteten Momenten wirkst und mit welcher Ausstrahlung du anderen begegnest. Ajahn Brahm, der Autor des Buches *Die Kuh, die weinte* schob sich mit den Zeigefingern seine Mundwinkel nach oben, wenn ihm seine Ausstrahlung nicht gefiel.

Oder du kannst dich anschauen, anlächeln und jedes Mal laut zu dir sagen:

ICH LIEBE MICH

Wenn du dich wirklich selbst liebst und all deine Macken willkommen sind, kann sich deine Wirklichkeit grundlegend ändern.

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

Vielleicht nimmst du dir etwas Zeit, dir dein Paradies auszumalen. For-
sche nach Details! Wen würdest du mitnehmen? Was gibt es dort? Wie sieht es dort aus? Was möchtest du dort nicht haben oder erleben? Begrenze dich nicht! Es sind nur Gedanken. Am Ende kannst du dir deine Sehnsüchte anschauen.

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 Einladung verunsichert, aufgereggt oder hilflos? Schreibe es auf! Bewerte nicht!

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

Du könntest deinen Blick auf Wahrhaftigkeit ausrichten. Wenn es dir gelingt, radikal aufrichtig zu dir zu sein oder dich mit deinen Gefühlen anderen zeigst, verändert sich dein Lebensgefühl grundlegend. Dann brauchst du dich nicht mehr zu verstellen oder 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. Rede dir nicht ein, dass zu viele Veränderungen von Nöten wären! Es gibt keinen Grund, dein Leben unmittelbar umzukrempeln. Suche dir eine einfache Herausforderung und lege den Grundstein für ein langsames und stetiges Weitergehen!

Du könntest auch deine Seele oder eine andere Kraftquelle bitten, dass sie dich dabei unterstützt, dein Vertrauen zu stärken oder zur Ruhe kommen zu dürfen. Lass dir dabei viel Zeit, beobachte deine Unruhe und lasse Beruhigung zu! 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, ist dein Verstand aktiv. Die Erkenntnis, dass dich Unruhe beherrscht und wie wenig du sie beeinflussen kannst, erzeugt eine starke Motivation, um dich vom zwanghaften Denken zu befreien. Entscheidend ist die innere Ruhe, die du herstellen kannst, nicht das Zeitfenster, das du dir freischaufelst.

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.

Du könntest dich auch darüber freuen, dass sich Traurigkeit leicht anfühlen kann. Beispielsweise weil sie dich von Altlasten befreite, du dich sicherer fühlst oder weil du Tränen immer mehr willkommen heißen kannst und weniger Leidensdruck benötigt wird, sie fließen zu lassen.

Dann könntest du dir bewusst machen, dass alles, was du unternimmst, um dich leichter zu fühlen, alte Verletzungen nicht ungeschehen machen kann. Das bedeutet, dass sich dein Lebensgefühl verändern kann, doch die Verletzung bleibt. Es ist jedoch möglich, inneren Frieden mit ihr zu schließen und dadurch das Lebensgefühl zu erleichtern. Dies ist insbesondere deshalb von Bedeutung, weil viele Menschen der Illusion unterliegen, dass persönliche Weiterentwicklung weniger verletzlich macht.

Wenn dich Depressionen heimsuchen, kannst du dir mehr Zeit nehmen! Übe dich darin, den Verstand ganz anzuhalten! Achte auf deine Ungeduld und Glaubenssätze, an denen du festhältst! Schließe dich einer Meditations- oder Entspannungsgruppe an! Innere Unruhe kann so stark sein, dass du möglicherweise mit leichteren Gedanken schneller zur Ruhe kommst. Große Sicherheit entsteht, wenn alle unschönen Emotionen willkommen sind.

Dann kannst du dich vergewissern, dass du dir gerade wichtig bist. Nimm zwei tiefe Atemzüge und fühle in dich hinein! 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 aus dem machst, was du erlebt hast. Du kannst die Geschehnisse so aufschreiben, wie sie für dich waren. Vermeide unbedingt, Schlüsse daraus zu ziehen! Indem du Erfahrungen notierst, können sie Bewertungen erhalten, die dich später begrenzen oder irreleiten. Der Nutzen ein Tagebuch zu führen, liegt darin, dass sich die Erkenntnisse schneller verankern und sich dadurch leichter in den Alltag einfügen können. Durch gedankliches Durchleben deines Tages, können weitere Erkenntnisse dein Bewusstsein erhellen. Es birgt auch den Vorzug, dass du etwas nachschauen kannst.

Du kannst Dankbarkeit empfinden. Dankbarkeit für Gesundheit, ein Zuhause, Wärme, Kleidung, Lebensmittel, Hilfs- und Gesundheitsangebote und Sicherheiten. Oder für all die Zwangsentwicklungen, die dich zu der Person gemacht haben, die du heute bist. Sei dir sicher, dass die schmerzhaftesten Momente, diejenigen waren, die dich am weitesten nach vorn brachten. Selbst für stumpfsinnige Tätigkeiten, Langeweile, Kälte, Nässe oder verlorengegangene Dinge kannst du Dankbarkeit empfinden. Wenn ich mich bei jemandem bedanke und die Person darauf mit *gerne* reagiert, entstehen bei mir oft starke Gefühle.

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 erteile keine Ratschläge! Höre aufmerksam und geduldig zu. Berichte von deinen Erfahrungen, wenn du gefragt wirst! Begegnungen mit Menschen, die sich auf den Weg machen, können dauerhaft tiefe Verbindungen schaffen. Es lohnt sich durch die Angst zu gehen, sich Menschen zuzumuten, um die Erfahrung zu machen, dass du eine Bereicherung bist. Ich weiß aus eigener Erfahrung, wie schwer ich mich mit diesem Schritt getan habe. Bitte geh diesen Schritt, auch wenn sich dein Geist mit Händen und Füßen sträubt! Man ist nie eine Zumutung. Es ist nur ein Gedanke, der Angstgefühle generiert (erzeugt).

Dann kannst du dich über dich lustig machen. Wenn du beispielsweise wütend bist, kannst du dir bewusst machen, dass dich dein Geist wieder voll im Griff hat. Anschließend machst du dir bewusst, dass du ihn er-tappt hast. So kannst du Freude empfinden, weil du ihn durchschauen, das ablaufende Muster anhalten und durchbrechen konntest.

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

Selbsterfahrungsseminare gaben mir viel Sicherheit und führten mich durch viele Ängste. An folgenden Selbsterfahrungsseminaren kannst du gegen Spende teilnehmen: Beim Verein Herzauf das Seminar: *Weg zum Wir*, beim Verein Irgendwie Anders das Seminar *Heldenreise* und bei www.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 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 Verstand ein reichhaltiges Repertoire (Vorrat) zur Verfügung steht, um dir Angst zu machen und dich wieder in die Bequemlichkeit zurück zu holen. Ich bitte dich, diese Information ernsthaft zu beherzigen. Wenn du dir eine Motivation (Antrieb) erschließen konntest, um weiter zu gehen, bewahre dir diesen Anreiz unbedingt! Vielleicht kannst du dir merken, wo du ihn 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. Es kann hilfreich sein, sich bewusst zu machen, dass es berechnigte Gründe gegeben hat, dass du so geworden bist, wie du bist.

Dann kannst du dir anschauen, was dich in der Bequemlichkeit festhält. Ist es dein Lebensgefühl oder deine Unbewusstheit? Weil du Mangel nicht unentwegt fühlen wolltest, hast du dir möglicherweise angewöhnt, deine Gefühle zu verdrängen, dich abzulenken oder deine Aufmerksamkeit auf deinen Verstand zu lenken. Doch das Mangelgefühl bleibt. Solange du deine Wirklichkeit nicht in Frage stellst, kommst du auch nicht auf die Idee, dass sich dein Leben leichter 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 anschaust, liegt vielleicht auch daran, dass sich deine Reserven dem Ende neigen und dir dein Leben anstrengend erscheint. Vielleicht nimmst du Schwere auch schon lange nicht mehr wahr? In diesen Fällen möchtest du keinesfalls unschöne Gefühle und Handlungsbedarf heraufbeschwören. Jegliche Veränderung gefährdet dann deine Sicherheit.

Oder du kannst dir bewusst machen, dass niemand in andere hineinfühlen kann. Traust du dich, dir vorzustellen, wie du jemanden über mehrere Tage qualvoll folterst, weil er deinem Kind etwas Schlimmes angetan hat? Würdest du dich trauen, diese Gedanken im Detail deinen Mitmenschen preiszugeben? Egal, ob du jetzt geschockt, ruhig, unruhig, angespannt, verwirrt, traurig, wütend oder hilflos bist, was du jetzt gerade fühlst, hast du erschaffen. Niemand kann fühlen, 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 unterschiedliche Emotionen auslösen.

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? Versuche dich traurig, spaßig oder wütend zu fühlen und überprüfe, ob sich etwas davon stimmig anfühlt! Vielleicht treffen auch mehrere Eigenschaften zu?

Du kannst singen. Singen kann Blockaden lösen, befreiend wirken und Gedanken anhalten. Vielleicht gibt es Gruppen in deiner Umgebung, die Heilsames Singen anbieten, Mantren singen oder einen Chor? Mantren singen, kann dich tief berühren, stärken und mit anderen verbinden. Im Netz findest du unzählige Lieder und Entspannungsmusik.

Wenn du ein Instrument spielst, versuche Töne entstehen zu lassen! Lass deine Seele musizieren! Betrachte 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.

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 oder progressive Muskelentspannung belegst.

In dem Wissen, dass jeder Mensch vollkommen ist, dass es mit dir so kommen musste, wie es gekommen ist, kannst du damit beginnen, dich so anzunehmen und zu lieben, wie du bist. Du bist ein wunderbares Wesen. Egal, wie viele Tränen oder Mutlosigkeit sich noch zeigen, du kannst dir jetzt sicher sein, dass Selbstliebe in dir wachsen kann. Indem du das

Geschenk, das du bist, annimmst und liebst, kann bereits ein leichteres Lebensgefühl entstehen. Wenn deine Gedanken still sind, wird leben einfach. Mit Ausrichtung auf deine Grundbedürfnisse, kannst du mit einem einzigen Gefühl, alle wichtigen Fragen beantworten:

Fühlt es sich leicht an oder nicht?

Sei geduldig mit dir!

Der Weg, der niemals enden wird, ist das Ziel.

Kurzfassung

Das Leben in der zivilisierten Welt ist ein undurchdringlicher Dschungel. Hier noch einmal die zentralen Eckpunkte zusammengefasst:

Da all unsere existentiellen (lebensnotwendigen) Bedürfnisse gestillt werden und es äußerst selten reale Gefahren gibt, sind nahezu alle unschöne Gefühle Erinnerungsgefühle. Durch Spaltung in *gut*, *schlecht*, *richtig* und *falsch*, entsteht die Illusion, dass sie berechtigt und die Umstände verantwortlich sind. So entsteht Mangel. Da das Umfeld ebenfalls so empfindet, werden Auf und Abs als natürliche Begebenheiten verstanden. Urvertrauen und bedingungslose Liebe sind Gefühle, die in vielen Gesellschaften weder real noch in der Vorstellung vorkommen. Wenn du dieses Buch liest, weil du unzufrieden mit deinem Leben bist, kannst du davon ausgehen, dass dich Mangel beherrscht. Bitte übernimm die volle Verantwortung für dich, nimm dich ernst und folge deinen Gefühlen!

Vermeide, dich zu verunsichern! Folgende Handlungen verunsichern: Unfreundlichkeit, Rückzug, Unaufrichtigkeit, Erwartungen, an Gewohnheiten, Erfahrungen, Vereinbarungen und Plänen festzuhalten, sich ablenken, oberflächliche Begegnungen, Funktionieren, unbewusst durch das Leben gehen und alle Handlungen, die kein leichtes Gefühl erzeugen. Nimm dir keinesfalls vor, so viel wie möglich Gewohnheiten gleichzeitig zu ändern! Achte auf deine Reserven! Fühle und zeige dich anderen mit deinen Gefühlen! Traurigkeit, Angst und Wut sind bedeutsame Gefühle. Solange du eines oder mehrere dieser Gefühle übergehst, verdrängst oder abwehrst, ist es schwer, Sicherheit zu erlangen.

Dein Lebensgefühl ändert sich, wenn du aufhörst dich gegen dich und die Außenwelt aufzulehnen. Die wirksamsten Handlungen sind, Erfahrungen anzugehen, Ängste zu überwinden, Bewegung in der Natur, Menschen bedingungslos zu beschenken und innezuhalten.

Für einander 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 berührt und alles getan wurde, sodass du an nichts zu denken brauchst und 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 und fühlt sich ernstgenommen und gesehen. 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. Nun stelle dir vor, wie eine Mutter ihr Kind tröstet und bitte die Person, sich in deine Arme 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. Bitte nun die zu Beschenkende die Augen zu schließen, sich zu entspannen, immer tiefer zu atmen und den inneren Blick auf Loslassen zu richten! Jetzt kannst du das Universum, Mutter Erde, Gott, Buddha, Mohammed, deine Seele oder eine andere Kraftquelle bitten, der zu beschenkenden Person, wenn es sein darf, Vertrauen zu schenken. Es ist von Bedeutung, dass du darum bittest. Dadurch verändert sich deine innere Haltung. Die Heilkraft ist von deinem Vertrauen abhängig. Du kannst dir vorstellen, wie du ein Baby in den Armen wiegst, um Liebe und Sanftmut in dir zu wecken. Solltest du traurig werden, wirken deine Tränen heilend, wenn sie willkommen sind und innerer Friede bleibt. Anschließend schalte auf Wahrnehmung um! Gib der Zeit keine Möglichkeit, dich mit Gedanken zu verunsichern! Beginne dich darin zu üben, dass alles stimmig und entspannt bleibt! Wenn dir Gedanken auffallen, schicke sie liebevoll fort und entspanne dich erneut! Wenn einer von beiden längere Zeit denkt, kann keine Tiefenentspannung eintreten. Dann könnt ihr die Berührung beibehalten und genießen. Wenn du dich im Wahrnehmen-Zustand 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 wahrnehmen, hörst Musik oder Stimmen? Bleib ganz bei dir und vertraue darauf, dass alles ohne dein Zutun geschieht!

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 die Sehnsucht nach Geborgenheit entstanden ist, wird weichen. Dadurch kann sich die Person weiter entspannen, sodass Blockaden und Symptome gelindert werden oder heilen können.

Wenn du die Beschenkte nach der Sitzung fragst, was sie erlebt hat, kann es Überschneidungen mit deinem Erlebten geben. Wenn du Heilsitzungen dieser Art öfter verschenkst, kannst du folgende Erfahrungen sammeln:

Du kannst feststellen, dass diese Heilsitzungen funktionieren, psychischer Schmerz das eigentliche Problem darstellt und er schnell zurückkommt, wenn sich die alten Probleme wieder ins Bewusstsein drängen. Die in diesem Buch beschriebenen Erfahrungen entstanden größtenteils durch derartige Heilsitzungen.

Wenn du deinen Freunden diese Anleitung weitergibst, kannst du selbst Linderung erfahren.

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 erkennen, dass das Eintauchen in Zeitlosigkeit bereits schneller geschieht? Fühle und lies zu einem späteren Zeitpunkt weiter!

Notfall

An dieser Stelle beschreibe ich eine Methode, die mir bei großer Unruhe sehr gute Dienst leistete. Bedenke bitte, dass Begegnungen mit Menschen und körperliche Berührungen dieser Praktik immer vorzuziehen sind! In dem du Lieder mit Text singst, kann ebenfalls Beruhigung eintreten. Es ist von Bedeutung, dass es einfache sich wiederholende Texte, wie bei Mantren oder heilsamen Liedern, sind. Solltest du in eine Situation geraten, in der dich große Unruhe oder Angst belastet, Schwere niederdrückt oder Symptome plagen, kannst du versuchen, dich wie nachstehend 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 oder an eine Tafel malst! Wenn du Medika-

mente 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 verstärken. Das kann so weit gehen, dass du verzweifelst und keine hilfreiche Betrachtungsweise mehr erkennen kannst. Indem du rückwärts zählst und dir bei jeder Zahl vorstellst, wie du sie schreibst oder malst, beschäftigst du deinen Verstand anderweitig. Deine Unruhegedanken werden so nicht mehr genährt und beruhigen sich. Ist die Unruhe oder Angst groß, zähle anfangs schnell! Nachdem du fünfzig herunter gezählt hast, erlaube dir eine kurze Innenschau und schaue, ob sich dein Puls veränderte! Schlägt er schnell, zähle weiter schnell! Ist er ruhiger geworden, kannst du mit der Zeit langsamer zählen und langsamer und länger atmen! Zähle unbedingt solange schnell, bis du feststellen kannst, dass sich die Unruhe verringert! Dann kannst du deine Zählgeschwindigkeit so verlangsamen, dass sich Gedanken nicht dazwischen drängen können. Versuche während des Herunterzählens 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 wieder bei einhundert! Tiefer innerer Frieden wird sich einstellen, wenn es dir gelingt Zeit fern zu halten. Strebe nicht danach deine Unruhe schnell loszuwerden, sondern freue dich, dass du ruhiger werden durftest! 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 anschließend 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! Es könnte sein, dass du diese noch vertiefen kannst. Du brauchst nur länger zählen, atmen, entspannen und Zeit fernzuhalten.

Um Zählen zu können, benötigt es deinen Verstand. So lange er aktiv ist, kann keine Tiefenentspannung eintreten. Diese kannst du erlangen, indem du, wenn du ruhig geworden bist, deinen Augenhintergrund betrachtest, auf Wahrnehmung umschaltest, nichts bewertest, kommentierst, benennst oder einteilst.

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 oder vielleicht am ganzen Körper wahrnimmst. Bei langanhaltender, starker, holotroper Atmung kann eine Sauerstoffübersättigung zu Halluzinationen, Verkrampfungen der Finger, Hände und zu einem Spitzmund führen. Eine leichte Übersättigung bewirkt, dass du dich leicht und kraftvoll fühlst, Schwere weichen muss und sich ein Sicherheitsgefühl einstellen kann. Solltest du Symptome einer Sauerstoffübersättigung wahrnehmen, sie dich stören oder verunsichern, brauchst du nur langsamer 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, anstatt fünfzehn Minuten gewissenhaft 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. Dieses Werkzeug funktioniert nur zuverlässig, wenn du dich in einer Notsituation ernst nimmst und wahrnehmen kannst, wie sich die Unruhe verändert. Sei unbedingt geduldig! Zähle nicht verbissen! Deine Gedanken sind mächtig und werden sich immer wieder einschleichen. Unterbreche jeden Gedanken unmittelbar, wenn du ihn entdeckst! Wenn du vergessen haben soll-

test, 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! Wenn sich die Unruhe verstärken sollte, weil du dich beispielsweise darüber aufregst, dass die Methode nicht funktioniert, kannst du deinen Geist anschreien und ihm Befehlen, dass er Ruhe geben soll. Bei mir führten derartige Wutausbrüche schon unmittelbar zum Erfolg. Wenn du ruhig geworden bist, verbleibe unbedingt im hergestellten Frieden, um möglichst lange im Fühlen zu bleiben! 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 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 musst und sich Beschwerden womöglich deutlich abschwächen. 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 erlangen konntest. So kannst du Gewissheit darüber bekommen, dass du entscheiden kannst, wie du dich fühlst.

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 erlangen. Wenn du nachts mit den Zähnen knirscht, 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!

Dein Geist ist mächtig. Er wird dir mit unzähligen Argumenten glauben machen, 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 deinem Verstand vertraust, 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 dieses Hilfsmittel in einer Notsituation nicht mehr greift. Falls du diese Verfahrensweise zum Zwecke der Kurzzeitberuhigung benutzt, solltest du dir vergegenwärtigen, dass du deine persönliche Entwicklung verhinderst 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 auferlegt, wie beispielsweise ein lautes Ohrengeräusch (Tinnitus), mit dem du dich mit dieser Praktik, anderen Methoden oder Medikamenten vielleicht nicht mehr retten kannst.

Fühlräume

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

Diese Entspannungstechnik kannst du im Sitzen praktizieren. Konzentriere dich auf deinen Atem und verlangsame ihn nach und nach, bis du ruhig geworden bist! Achte darauf, dass du nichts erledigst, sondern bewusst und aufmerksam den Blick nach innen richtest! 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 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.

Eine weitere Methode sind Fantasiereisen. Sie können dir ein wohliges Gefühl, bis hin zur vorübergehenden Geborgenheit, geben. Weil sie sich angenehm anfühlt und leicht umsetzen lässt, stelle ich mir öfter 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 an einem weichen Sandstrand liegst! Du hörst Möwen und den Rhythmus der Wellen, wie sie brechen, um dann am Strand 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 und vertraue darauf, dass dir nichts passieren kann! 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. Möglicherweise kannst du feststellen, dass sich einige Muskeln wieder angespannt haben, wenn sich Gedanken eingeschlichen hatten. So kannst du erkennen, dass Gedanken nicht nur mit Gefühlen verbunden sind, sondern auch mit Nerven, die wiederum Anspannungen bewirken.

Folgende Fantasiereise kannst du im Liegen oder Sitzen angehen. Stell dir vor, dass du dich in einem langen Flur befindest. An den Wänden befinden sich in unregelmäßigen Abständen unterschiedlich bemalte Türen. Du gehst den Flur entlang, betrachtest jede Tür und die Bemalung ausgiebig! Nachdem du die Türen eine Zeit lang bestaunt hast, suchst du dir eine Tür, deren Bemalung dir gefällt, öffnest sie und betrittst langsam den dahinter liegenden Raum! Im Eingang bleibst du stehen und fühlst! Fühlst du dich nicht wohl, schließe die Tür wieder und gehe weiter den Flur entlang. Schaue hinter weitere Türen, ob du in anderen Räumen verweilen möchtest! Fühlst du dich wohl, schließe achtsam die Tür hinter dir und gehe hinein! Suche dir einen Platz, der sich stimmig anfühlt und setze dich in den Raum. Mache dir bewusst, welche Begebenheiten du beruhigend und angenehm findest. Begrenze dich nicht! Lass dich von deinen Gefühlen leiten! Dann erinnere dich an die Bemalungen der Türen, die du betrachtet hast und lasse sie auf dich wirken. Wenn du magst, öffne weitere Türen! Sei neugierig!

Wenn du ruhig bist, kannst du bewusst zu Sein üben. Dazu solltest du die Natur besuchen. Stell dir vor, du bist ein Kind im Kindergartenalter und entdeckst die Welt! Beobachte Ameisen, Schmetterlinge, Maikäfer, Regenwürmer oder den geschmeidigen Gang einer Katze! Spüre den Wind in deinem Gesicht oder die kalte Luft auf deinen Wangen! Lausche dem Regen oder den Fröschen im Teich! Beobachte den Flug von Möwen, Kolkraben oder Wolken, die sich im Teich spiegeln! Nimm Gerüche wahr oder die Gesänge der Vögel!

Bitte

Bitte behandle dich selbst als das wichtigste Wesen.

Ich bitte dich mit dazu beizutragen, ungeborene und neugeborene Kinder entsprechend ihrer Bedürfnisse ins Leben zu begleiten und zu verhindern, dass sie als freudebringende und statushebende Vorzeigewesen missbraucht werden.

Dieses Buch ist in erster Linie ein Geschenk an Menschen in schwierigen Lebenslagen. Falls du dieses Buch anderen weitergeben möchtest, nimm dir bitte Zeit und die Person in ihrer Lage ernst. Jeder Mensch braucht in erster Linie Menschen, die ihm das Gefühl verleihen, wertvoll zu sein. Ängstige dich nicht vor Vereinnahmung! Bedürftige oder einsame Menschen tun sehr viel, um nicht abgewiesen zu werden. Ich bitte dich, dieses Buch, wenn es für dich stimmig ist, auszudrucken und es Menschen in schweren Lebenslagen zu schenken.

Falls dir dieses Buch helfen konnte, du eine Übersetzung oder Verbreitung unterstützen möchtest oder das Bedürfnis verspürst, etwas zurückgeben zu wollen, kannst du einen kleinen Betrag auf folgendes Konto überweisen:

Joachim Weller,

IBAN: DE88 2606 2433 0100 0565 10,

BIC: GENODEF1DRA

Verwendungszweck: Fühlen lohnt

Ich darf leider keine Spendenquittung ausstellen.

Vielleicht kennst du jemanden, der dieses Buch oder einzelne Kapitel in eine andere Sprache übersetzen möchten.

Danke, dass es dich gibt.

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.

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.

Lizenzenerweiterung 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 in meine Intuition kehren zurück. Bedingungslosigkeit erfahren dürfen.
Allgemeinverständliche Worte finden können.

Autor

Mein Beitrag für eine fühlendere Welt.