

## Vorwort

***„Wenn du immer das machst, was du immer gemacht hast, wirst du immer das bekommen, was du immer bekommen hast“ (Abraham Lincoln)***

Über spirituelle Themen ist mittlerweile sehr viel geschrieben worden. Jahrtausende alte, allzeit gut gehütete Geheimnisse sind nun mittels der Literatur jedem interessierten Leser zugänglich. Ich habe selbst eine Menge spiritueller Bücher gelesen. Die meisten waren informativ oder spannend und haben mir so manche Erkenntnis beschert. Ich habe mich oftmals nach der Lektüre gefragt, wie ich meine neu gewonnenen Erkenntnisse umsetzen und in meinen Alltag integrieren kann. Was nützt es mir sonst, was ich gelesen habe? Dieses Buch ist für alle gedacht, die in ihrem Alltag wenig Zeit zum Lesen finden, die aber trotzdem an ihrer Selbsterkenntnis und der Entwicklung Ihrer Bewusstheit arbeiten möchten. Ich werde deshalb in kurzen, klar strukturierten Texten und Bildern Inhalte vermitteln, die ins Bewusstsein führen und so das Leben deutlich leichter machen können. Ich will spirituelle Zusammenhänge und Gesetzmäßigkeiten aufzuzeigen, die mich meine Lehrerin, Sylvia Engel, gelehrt hat. Auch werde ich den einen oder anderen Exkurs in die Hirnforschung wagen. Zudem werde ich immer wiederkehrende menschliche Verhaltensmuster offenlegen, auf dass Sie sich darin erkennen können. Denn nur aus der Selbsterkenntnis heraus ist es möglich, die alte, eingefahrene Spur zu verlassen, andere, bisher unbekannte Wege zu beschreiten, neue Erfahrungen zuzulassen, sein Bewusstsein aktiv zu erweitern und so am eigenen Wachstum zu arbeiten. Themen, die eindeutig den Chakras zugeordnet werden können, werde ich in kurzen Abschnitten näher erläutern. Begriffe, die Ihnen anfänglich vielleicht noch unbekannt sind, werden im Verlauf des Buches erklärt oder können mittels des Index gesucht und nachgelesen werden.

Ich werde oftmals mit Visualisierungen arbeiten, um zu verdeutlichen, was ich zum Ausdruck bringen möchte. Bilder haben den Vorteil, dass durch die optische Vorstellung nicht nur die linke, rationale, analytische Hirnhälfte angesprochen wird, sondern auch die rechte, die das Fühlen verarbeitet und übergeordnete Zusammenhänge erkennen kann. Denken wir auf beiden Hirnhälften, prägt sich das, was wir aufgenommen haben viel besser ein. Im Tarot gibt es eine Karte, die aussagt, dass Herz, Tat und Verstand zusammen fließen müssen. Wer nur denkt und fühlt, aber nicht handelt, unterlässt etwas Wesentliches. Wer nur rational denkt und agiert, dem fehlt die emotionale Komponente. Wer seine Handlungen nur von seinem Gefühl ableitet, hält sein Gefühl für absolut und versäumt es, den Verstand korrigierend mit einzubringen.

Das Buch erfüllt seinen Zweck, wenn es Sie motiviert, Ihre Gefühle mit dem Verstand zu prüfen, Ihre mentalen Gedanken mit Ihrem Gefühl in Abgleich zu bringen und daraus eine Handlung abzuleiten. Denn jede Erkenntnis erfordert ein aktives Erproben und Anwenden, damit sich die Erweiterung des eigenen Bewusstseins langfristig auf unser Leben auswirken kann. Das Wissen um Zusammenhänge und Hintergründe ist uns erst dann dienlich, wenn wir mittels unser eigenen Erkenntnisse das Leben klar nach unseren Vorstellungen leben und erfahren können. Es geht um Praxis, um Umsetzung und Anwendung, nicht um Theorie. Der Schlüssel zur Praxis wiederum liegt in unserer Bereitschaft, dazuzulernen und unser Wissen zu erweitern. Wir müssen uns zuerst einmal eingestehen, dass wir meist unbewusst sind, uns gemäß unserer Prägungen in alten Mustern bewegen und von unseren Ängsten manipuliert werden. „Lernen kann nur stattfinden, wenn es im Gehirn Erinnerungen gibt, an die das Neue anknüpfen kann. Ohne Anknüpfungspunkte wird Neues aus dem Speicher gekippt“.<sup>1</sup> Das Alte, Bisherige ist somit nicht schlecht, sondern es dient uns als Boden, auf dem, wenn wir nur erst das Unkraut in Form von negativen Prägungen, schlechten Erfahrungen und verzerrten Erinnerungen ausgerissen haben, das Neue wachsen und Früchte tragen kann. Wir sollten uns also nicht dafür verurteilen, dass wir bislang, entsprechend unserer mangelnden Bewusstheit, in einer bestimmten Weise gedacht und gefühlt haben, aber wir sollten auch nicht gewohnheitsmäßig daran festhalten. Ähnlich einem Computerprogramm muss die abgespeicherte Information von einer neuen Erfahrung

überschrieben werden. Aber das ist nur möglich, wenn wir bereit sind, neue Erfahrungen zuzulassen. Der Hirnforscher Gerald Hüther<sup>2</sup>, sieht das so:

„ [...] Wer sich auf einen schwierigen Weg macht, beginnt, sein Gehirn wesentlich komplexer, vielseitiger und intensiver zu benutzen als jemand, der selbstzufrieden dort stehen bleibt, wo er entweder zufälligerweise gelandet oder vom Druck oder vom Sog der Verhältnisse hingespült worden ist, bis er untergeht. Und da die Art und die Intensität der Nutzung des Gehirns darüber entscheidet, wie viele Verschaltungen sich zwischen den Milliarden von Nervenzellen ausbilden, trifft man mit der Entscheidung, wie und wofür man sein Gehirn benutzen will, immer auch die Entscheidung darüber, was für ein Gehirn man bekommt. Das ist eine recht unangenehme, weil äußerst unbequeme Erkenntnis, aber so funktioniert unser Gehirn nun mal...“

Wenn wir etwas lernen wollen, ist es sehr wichtig, dass wir uns immer wieder selbst für unser Tun loben und wertschätzen. Meist neigen wir dazu, uns autoaggressiv zu verurteilen, dass wir wieder nicht richtig reagiert haben oder es hätten besser machen sollen. Bedenken Sie, dass es beim Lernen drei Phasen gibt:

Phase 1:

Sie verhalten sich gemäß Ihrem alten Muster und erkennen erst nach Ablauf der Situation, dass Sie gewohnheitsmäßig agiert oder reagiert haben. Bitte loben Sie sich für Ihre Bewusstheit, dass Sie es im Nachhinein erkannt haben. Sie haben sich bereits einen Schritt von Ihrer Unbewusstheit entfernt.

Phase 2:

Sie verhalten sich gemäß Ihrem alten Muster und erkennen bereits innerhalb der Situation, dass Sie gewohnheitsmäßig agieren oder reagieren. Ärgern Sie sich bitte nicht, sondern klopfen Sie sich für Ihre Bewusstheit auf die Schulter; da Sie es schon beim Tun erkannt haben. Nun haben Sie sich bereits zwei Schritte von Ihrer Unbewusstheit entfernt.

Phase 3:

Sie erkennen bereits im Vorfeld, dass Sie geneigt wären, in dieser Situation gemäß Ihrem alten Muster zu agieren oder zu reagieren. Dank Ihrer Klarheit sind Sie nun in der Lage, ein geändertes Verhalten an den Tag zu legen und lassen so eine neue Erfahrung zu. Freuen Sie sich darüber, dass Sie schon so bewusst sind, aber seien Sie sich darüber im Klaren, dass es noch genug Themen gibt, die es ab Phase 1 zu bearbeiten gilt.

Im Vorfeld möchte ich ganz klar herausstellen, dass jede Erfahrung für uns nötig, wichtig und richtig ist und wir sie machen, weil wir sie machen wollen und sollen. Das was wir erfahren oder auch erleiden, nimmt nicht nur Einfluss auf unsere Kausalaura, die alle wesentlichen Erfahrungen unserer verschiedenen Leben abspeichert, sondern auch auf unseren Körper und unsere Psyche. Bei physischen oder psychischen Beschwerden, die grundsätzlich darauf hinweisen, dass es eine Blockade zu bearbeiten gilt, ist es ratsam, sich Hilfe im Außen zu suchen. Denn wir alle haben unseren „Blinden Fleck“ und können, was unsere eigenen Themen angeht, meist den Wald vor lauter Bäumen nicht erkennen. Diese Hilfe kann aber grundsätzlich nur Hilfe zur Selbsthilfe sein. Auch der beste aller Therapeuten besitzt kein Radiergummi für Erfahrungen, mit dem das, was Sie persönlich erlebt und erlitten haben, einfach wegradiert werden könnte. Sie müssen lernen, Ihre Erfahrungen zu akzeptieren und sie als eine Bereicherung anzusehen, die Sie zu dem gemacht hat, der Sie heute sind.

Bietet Ihnen jemand an, er wolle Ihnen Energie übertragen, so müssen Sie sich darüber im Klaren sein, dass derjenige Ihnen möglicherweise nicht nur positive Energie sondern auch noch seine eigenen Ängste und Probleme mit überträgt. Nur die allerwenigsten Menschen sind in der Lage, saubere, vom Ego befreite Energie an andere zu geben. Es werden Ablösungen, Clearings und vieles mehr angeboten, das Sie glauben machen soll, dass

andere Sie von Ihren Blockaden befreien könnten. Ich bin der Meinung, dass es ihnen nicht viel nützt, wenn Ihnen jemand Ihren kaputten Fahrradreifen aufpumpt. Er wird an der nächsten Ecke wieder platt sein. Zeigt Ihnen jemand, wie Sie Ihren Reifen flicken können und gibt Ihnen vielleicht noch entsprechendes Flickzeug an die Hand, steht Ihnen Ihr Fahrrad wieder voll und ganz zu Ihrer Verfügung. Um Ihre Situation oder Ihr Leben zu ändern, benötigen Sie grundsätzlich die Bereitschaft ihre Themen, Ängste, Muster und Prägungen bearbeiten und loslassen zu wollen. Das kann auch der beste Therapeut nicht für Sie erledigen. Auch ein Arzt, der Ihnen bei einem Beinbruch einen Gips anlegt, kann nur die Voraussetzungen schaffen, dass Ihr Knochen wieder optimal zusammenwachsen kann. Die eigentliche Heilung muss Ihr Körper aber selbst vollbringen.