

Ilka Beier

# Schöpfer Bewusstsein

Ein Leben in Liebe, Freiheit und  
Selbstbestimmung

© 2021 Ilka Beier  
[www.ilkabeier.de](http://www.ilkabeier.de)  
info@ilkabeier.de

Korrektorat: Miriam Landwich

Verlag: tredition GmbH  
2. Auflage, Vorgängerausgabe 2021  
Printed in Germany

ISBN: 978-3-347-83350-0 (Paperback)  
ISBN: 978-3-347-83351-7 (Hardcover)  
ISBN: 978-3-347-83357-9 (e-Book)

Druck und Distribution im Auftrag des Autors:  
tredition GmbH, An der Strusbek 10, 22926 D-Ahrensburg

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich  
geschützt. Für die Inhalte ist der Autor verantwortlich.  
Jede Verwertung ist ohne seine Zustimmung unzulässig.  
Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag des  
Autors, zu erreichen unter: tredition GmbH, Abteilung  
«Impressumservice», An der Strusbek 10, 22926 D-Ahrensburg

# Inhaltsverzeichnis

Einleitung	7
Wer ist die Person hinter der Maske?	11
Was ist eigentlich ein Wert ?	13
Gefühle und Emotionen	19
<b><i>Aufwachen - Verhaltensmuster erkennen</i></b>	25
Zugehörigkeit - den anderen gefallen wollen	27
Perfektion - sich zum Objekt machen	31
Vernunft - sich der Außenwelt anpassen	35
Geistige Minderwertigkeit - sich für unfähig halten	39
Beziehungs-Harmonie - die eigene Kraft abgeben	43
Vergangenheit - sich als Opfer fühlen	47
Mangel - die Materie ablehnen	51
Feindbilder - Angstmacher erkennen	57
<b><i>Verändern - das Leben neu ausrichten</i></b>	61
Kindliches Ego versus erwachsenes Ego	
- das Ego loswerden wollen	63
Den Verstand verstehen - Gedankenmuster entlarven	69
Verstehen versus Erleben	
- den Bücherschrank ausmisten	77
Erwartungen, Hoffnungen, Wünsche, Befürchtungen	
- die Komfortzone verlassen	79
Versagensangst auflösen - sich trauen	83
Begründungen sein lassen - geistig entspannen	89
Frieden finden - Sündenbölke adé	93
Freiheit spüren - Angebote der Außenwelt filtern	97
Genießen können - annehmen was ist	105
Wertschätzung - Liebe fließen lassen	113

Sich benehmen - Achtung und Respekt zollen	119
Ehrlichkeit - authentisch sein	123
Nein sagen - Entscheidungen treffen	127
<b><i>Die Meta Ebene - über den Tellerrand schauen</i></b>	133
Bei sich selbst ankommen - warum ist die Erde rund?	135
Die Matrix erkennen - die Türen des Käfigs sind offen	143
Selbstermächtigung - die Klarheit in der Ohnmacht	157
Bewusst Mensch sein - die eigene Besonderheit leben	165
In der eigenen Zeit bleiben	
- Gelassenheit als innere Stärke und Kraft	175
Verjüngung	
- den Hauch der Unendlichkeit wahrnehmen	181
Schöpfermodus - Reichtum auf allen Ebenen	191
Ausblick - eine neue Welt erschaffen	203
Danksagung	209
Autorenbeschreibung	211

# Einleitung

Momentan, während ich an diesem Buch schreibe, tobt in der äußeren Welt ein fiktiver Krieg. Es ist ein Krieg der Informationen und wie schon so oft in der Geschichte geht es lediglich darum, wer die Guten und wer die Bösen sind. «Divide et impera» (lat. «teile und herrsche») wurde seit jeher dazu benutzt, um Menschen, Gruppen oder sogar ganze Völker zu spalten, damit sie sich gegenseitig bekämpfen. Vereinigung bedeutet Stärke. In hierarchischen Systemen, in denen wir immer noch leben, ist dafür kein Platz. Diese Systeme können überhaupt nur existieren, weil wir uns gegeneinander richten.

Wollen nicht alle Menschen in Liebe, Frieden und Freiheit leben? Wenn ja, warum ist es dann nicht so? Warum lassen wir uns als liebende, intelligente Wesen so verführen, dass wir uns anfeinden, anstatt miteinander eine wundervolle Zeit hier auf der Erde zu verbringen?

Bereits in meiner Jugend spürte ich, dass irgendetwas nicht stimmen konnte. Ich las Erich Fromms «Die Kunst des Liebens» und musste traurig feststellen, dass die Menschen um mich herum genau das nicht lebten. Fast dreißig Jahre verbrachte ich damit, mich dem System anzupassen und gut zu funktionieren. Meine Vision von einer liebevoller und freieren Zukunft gab ich jedoch niemals auf.

Irgendwann fängt jeder von uns an Fragen zu stellen. Wir alle verfügen über ein höheres Bewusstsein, welches wir ab einem gewissen Punkt nicht mehr unterdrücken können. Wir sind jedoch durch unsere Ansichten, Überzeugungen, Urteile, Glaubensstrukturen und Identifikationen so geprägt, dass wir keinen neutralen Blick mehr auf das zulassen, was im Leben wirklich passiert.

Sehen wir also, was wirklich ist oder sehen wir nur, was wir sehen wollen? Schopenhauer bringt es auf den Punkt: «Bei gleicher Umgebung schaut doch ein jeder Mensch in eine andere Welt.» Ein Kind sieht die Welt völlig anders als ein alter Mensch, ein Physiker anders als ein Musiker und ein Buddhist anders als ein Atheist. Wir betrachten die Welt durch eine Brille von Glaubensmustern, Ideologien und Meinungen. Diese Brille abzusetzen erfordert Mut.

«Erkenne dich selbst - werde, der du bist» steht über dem Eingang des Tempels von Delphi. Warum sind wir uns nicht gewahr, wer wir wirklich sind? Sind es unsere Erwartungen, wie wir zu sein hätten? Oder unsere Hoffnungen und Befürchtungen, was aus uns mal werden würde? Wir zwingen uns eine Maske zu tragen, aus der Angst heraus, ein anderer könnte uns durchschauen und unser wahres Wesen erkennen.

Wir fühlen uns klein und machtlos, einem übergeordneten «Etwas» ausgeliefert, welches wir noch nicht einmal benennen können. Unsere wunderbaren Eigenschaften, Fähigkeiten, Talente und Besonderheiten opfern wir einem System aus Angst vor Bestrafung und dem Verlust der Zugehörigkeit. Dabei ist unsere Einzigartigkeit das höchste Gut, welches wir besitzen; das System jedoch bringt uns dazu, uns mit anderen zu vergleichen und uns damit selbst zu richten.

Ist das System nun der Übeltäter, die Übermacht, die uns unmissverständlich zu verstehen gibt, dass es sinnlos ist dagegen anzukämpfen? Ich lasse diese Frage hier bewusst offen und werde am Ende des Buches noch einmal darauf zurückkommen.

Dieses Buch ist mein Angebot an dich, dein Leben ab jetzt selbstbestimmt und selbstbewusst in die Hand zu nehmen. Lange genug haben wir fremdbestimmt gedacht, gehandelt und gelebt. Das Chaos im Außen ist nichts weiter als ein Spiegel, der uns zeigt, dass auch in uns vieles ganz bewusst

angeschaut und «in Ordnung» gebracht werden will. Wir befinden uns sozusagen an einem Umkehrpunkt. Die äußere Welt hat keine Struktur mehr, um uns zu diktieren, wie wir zu sein hätten. Wir sind diejenigen, die sich jetzt neu ausrichten und eine neue Art des Zusammenlebens erschaffen. Diese Welt darf jetzt zu dem Ort werden, den wir uns für uns und unsere Kinder schon so lange wünschen.

Wir sind unglaublich kraftvolle, intelligente und liebevolle Wesen. Wir sind in der Lage, friedlich und in Freiheit miteinander zu leben. Wir verfügen über unendliche Kreativität, um uns hier auf der Erde auszudrücken und zu erfahren. Unser Bewusstsein wartet nur darauf, dass wir endlich anfangen, bewusst zu «sein».

Ich wünsche dir viel Freude beim Lesen, neue Impulse und spannende Erkenntnisse.



# Wer ist die Person hinter der Maske?

*Auch was wir am meisten sind, sind wir nicht immer.*

*Marie von Ebner-Eschenbach*

Wenn dich jemand fragen würde, welche Person du bist, was würdest du antworten? Vielleicht möchtest du an dieser Stelle eine kurze Pause einlegen und deine Gedanken dazu aufschreiben.

Die meisten von uns beantworten diese Frage mit Eigenschaften wie nett, zuvorkommend, lustig, schüchtern, sportlich... gefolgt von Wesensmerkmalen wie Angestellter, Handwerker, Deutscher, Professor, Schlagzeuger oder Vegetarier usw. Wir neigen dazu, uns über Charaktereigenschaften, Ausweise oder Titel zu definieren, doch sind wir das wirklich?

## *Die Welt als Bühne*

Das Wort «Person» (abgeleitet vom lateinischen «*personare*») bedeutet im Ursprung «durchklingen». In der Antike trugen die Schauspieler auf der Theaterbühne Masken, damit der Klang ihrer Stimme durch die trichterförmige Mundöffnung verstärkt und so bis in die hinteren Ränge des Theaters gehört werden konnte. Die Person, und davon abgeleitet unsere Persönlichkeit, ist also folglich die Maske, die wir auf der Bühne des Lebens tragen. Wir spielen damit unsere Rollen, in die wir freiwillig geschlüpft sind. Wir identifizieren uns mit diesen Rollen und denken tatsächlich: «Das bin ich.» Möchten wir alles das, was uns in Wirklichkeit ausmacht, nur über eine Maske definieren und damit unsere Individualität auf ein Minimum reduzieren?

Wer sind wir ohne diese Maske? Viele von uns spüren intuitiv, dass wir so viel mehr sind, als uns unser Verstand bei all dem Wissen, das wir von klein auf gelernt haben, versucht einzureden. Als Kinder haben wir diese Rollen bewusst gespielt, aber wir wussten ganz genau, dass wir nur ein Spiel spielen.

Sobald wir uns mit den Rollen, in die wir geschlüpft sind, identifizieren, können wir nur noch reagieren. Wir sind dann nicht mehr in der Lage, etwas völlig Neues zu erschaffen oder uns selbst neu zu erfinden, weil wir die Rollen, und damit unsere scheinbare Persönlichkeit, die Maske, ablegen müssten. Stattdessen gehen wir Kompromisse ein und verzweifeln daran. Wir scheuen uns vor Veränderungen, weil wir intuitiv spüren, dass wir gezwungen wären, unser sorgfältig geformtes «Ich» aufzugeben. Auch würden wir damit Gefahr laufen, dass uns andere nicht mehr erkennen und wir unsere Zugehörigkeit zur Gruppe verlieren. «Du hast dich aber verändert» bekommen wir dann zu hören, meist abschätzig, aber oftmals auch mit einem leichten Hauch von Neid.

Wir sind also nicht die Person, doch wer sind wir dann? Ohne Maske sind wir zunächst einmal ein Individuum (lat. «*individuum*» «Unteilbares», «Einzelding») ohne Bestimmung, dafür aber frei in der Wahl. Das heißt, wir sind einfach nur ganz wir selbst. Nur aus dem Selbst heraus können wir selbst «bewusst» sein und mittels Selbstbestimmung selbstständig entscheiden, wer wir sein wollen. Aus dem Selbst heraus sind wir in der Lage, uns selbst zu ermächtigen, zu tun, was wir wirklich wollen. Wir sind für unser gesamtes Denken, Fühlen und Handeln selbstverantwortlich und fühlen vielleicht zum ersten Mal echte Selbstliebe und Selbstvertrauen.

- Beobachte dich einige Tage. Wo spielst du noch Rollen in deinem Leben? Manche Rollen kannst du vielleicht noch nicht von heute auf morgen ablegen. Spiele sie bewusst, ohne dich damit zu identifizieren.

# Aufwachen - Verhaltensmuster erkennen

*Wir sind dem Aufwachen nahe, wenn wir träumen, dass wir träumen.*

*Novalis*

**W**ie kommt es nun, dass wir uns überhaupt in Frage stellen? Als Kinder werden wir mit einem tiefen Vertrauen in uns selbst geboren. Später erzählt man uns jedoch, dass wir dieses Vertrauen und den damit verbundenen Selbstwert im Laufe des Lebens erst aufbauen oder uns sogar erarbeiten und verdienen müssten. Wenn dem so wäre, hätte das Wort «Minderwertigkeit» seinen Sinn verfehlt. Etwas mindern kann man nämlich nur, was bereits in voller Größe schon einmal da war.

Wenn wir uns selbst in Frage stellen und uns abwerten, dann geschieht das immer aufgrund vergangener Erfahrungen. Dazu gehören alle Erlebnisse aus unserer Kindheit mit unseren Eltern, Verwandten, Lehrern, Kirchenvertretern und später dann auch mit unseren Vorgesetzten. Darüber hinaus speichern wir alle Eindrücke, die wir über die Massenmedien aufnehmen. Wir reagieren darauf, indem wir uns vergleichen und dann eine Bewertung der eigenen Person vornehmen. Ich benutze hier ganz gezielt den Begriff der Person. Wenn wir uns als Individuum mit einem anderen Individuum vergleichen, dann gibt es nur zwei Möglichkeiten, entweder «gleich» oder «anders». Miteinander vergleichen und dann als Folge auf- oder abwerten können wir uns nur über unsere Rollen, die wir spielen, um uns auf unserer Lebensbühne darzustellen.

In den nun folgenden Kapiteln möchte ich dir näherbringen, welche Verhaltensmuster dazu führen können, dass du Rollen annimmst, in denen du dich wertlos, fremdbestimmt und unfrei fühlst. Diese Verhaltensmuster anzuschauen erfordert ein

bisschen Mut und Ehrlichkeit. Falls du dich ertappt fühlst, denke immer daran, dass wir alle mit dem gleichen «Päckchen» hier auf die Erde gekommen sind. Keiner ist besser oder schlechter. Wir haben lediglich Rollen angenommen, die wir jetzt endlich ablegen dürfen.

Los geht's!

# Zugehörigkeit - den anderen gefallen wollen

*Warum sollen wir uns alle nach derselben Mode kleiden? Der Frost malt mir nie dieselben Eisblumen ans Fenster.*

*Lydia Maria Child*

Zugehörigkeit ist das am meisten ersehnte Gefühl. Von Anbeginn an war unser Überleben davon abhängig, denn ohne den Schutz der Sippe waren wir verloren. Diesen Schutz brauchen wir als Erwachsene heutzutage nicht mehr. Wir sind über unsere sozialen Verbindungen soweit vernetzt, dass wir uns sicher fühlen können.

Um ein Gefühl der Zugehörigkeit zu erfahren, organisieren sich Menschen in verschiedenen Interessengruppen wie Parteien, Gewerkschaften, Sport- und Hobby-Vereinen sowie Glaubensgemeinschaften. Familienverbände vermitteln uns noch über die Kindheit hinaus ein Gefühl von Zugehörigkeit. Alle diese Strukturen werden von uns als das «Normale» anerkannt, auch wenn es sich dabei um leidvolle Strukturen handelt. Sie geben uns vor, wie die Dinge zu sein haben, was gerade «in» ist und wie wir uns verhalten sollen. Wir greifen gerne auf diese Strukturen zu, einfach weil sie so leicht zugänglich sind, weil es keine große Mühe macht sich einzufügen und weil wir nicht aus dem Rahmen fallen wollen.

Sind wir im Anpassungsmodus, verhalten wir uns der Norm entsprechend (lat. «*norma*» ursprünglich «Winkelmaß», aber auch «Richtschnur», «Regel», «Vorschrift», «Maßstab»). Die daraus resultierende Normalität entspricht einem Leben innerhalb von Vorschriften, Regeln und Maßstäben, die von der sogenannten Gesellschaft als allgemeingültig angesehen werden. Durch das Bewegen innerhalb der Normalität sind wir uns der Akzeptanz anderer «Normaler» sicher, leben

gesellschaftskonform und fühlen uns dadurch zugehörig und geliebt.

Der hohe Grad der Anpassung an die Norm bietet uns zwar eine gewisse Auswahl an Angeboten (Beruf, Freizeit, Essen etc.), lässt aber wenig Spielraum für individuelle Wünsche, Ideen und Visionen. Für viele Menschen ist das Bewegen innerhalb dieser Normen trotzdem ausreichend, weil sie dadurch inaktiv bleiben und sich treiben lassen können. Unsere hohe Affinität zu bestimmten Trends führt dazu, dass wir uns lediglich mitreißen lassen müssen, indem wir zum Beispiel den gleichen Feindbildern folgen, ohne dabei zu spüren, was diese tatsächlich in uns auslösen. Wir entwickeln uns dabei selbst kaum weiter und werden von anderen in deren Sinne gelenkt.

Dabei wenden wir viel Energie auf, um bloß nicht aufzufallen oder aus der Rolle zu fallen. In dem Moment, wo wir nicht mehr der Norm entsprechen, weil wir vielleicht Schulden haben, die wir nicht zurückzahlen können, weil wir gekündigt wurden oder uns der Partner verlassen hat, fühlen wir uns zutiefst als Versager. Wir sind tatsächlich gescheitert, nämlich an unseren Erwartungen, Hoffnungen und Befürchtungen. Wir nehmen uns selbst kaum noch wahr und leben stattdessen nur noch für den Status quo. Aus diesem Grund sind wir auch besonders anfällig für Krankheiten, mit deren Hilfe wir uns «legale» Pausen verschaffen. Spätestens dann wäre es eine gute Zeit, einmal über uns selbst und das Leben nachzudenken, wäre da nicht unser Pflichtgefühl den anderen gegenüber. Unsere Handlungen sind angstgetrieben, weil wir glauben, dass andere über uns richten und sich von uns abwenden werden, sobald wir in ihren Augen nicht mehr den sozialkonformen oder moralischen Vorgaben entsprechen. Wir fühlen uns zwar innerhalb der Norm stark und selbstbewusst, was wir dafür jedoch opfern, ist unsere Individualität und Einzigartigkeit. Solange wir funktionieren, fühlen wir uns

gleichberechtigt. Versagen wir jedoch, machen wir die anderen unbewusst zu unseren Richtern.

In Wahrheit existiert unsere Individualität völlig unabhängig von gesellschaftlichen Normen und Vorgaben, sonst wären wir nichts weiter als ein Spielball derer, die uns in ihrem Sinne steuern. Anstatt die Macht an die «bösen Mächtigen», die wir gerne für alles verantwortlich machen, abzugeben, können wir unsere Kraft für unser eigenes Leben nutzen. Auf dem Weg zurück zu uns selbst, unserem Vertrauen in die eigene Größe und Einzigartigkeit, werden wir merken, dass wir auch ohne Anpassung überleben werden. Trauen wir uns, unsere Besonderheiten zu entdecken und nach außen zu zeigen, so sind wir für andere ein wundervoller Spiegel für Mut und Initiative. Die Isolation und das Alleinsein, wovor wir uns so fürchten, sind dann nur noch vorübergehende Zustände. Menschen, die unsere Individualität als wahrhaftig wahrnehmen, werden dann auch zukünftig an unserer Seite sein.

- Wie fühlst du dich, wenn du mit dir allein bist? Schalte einmal bewusst alle Außeneinflüsse wie Fernseher, social media etc. ab. Mache dir bewusst, dass es dein Geburtsrecht ist, du selbst zu sein. Triff diese mutige Entscheidung. Jetzt.



# **Geistige Minderwertigkeit - sich für unfähig halten**

*Der Experte ist ein gewöhnlicher Mann, der - wenn er nicht daheim ist - Ratschläge erteilt.*

Oscar Wilde

Befragt man Menschen zum Thema Intelligenz, halten sich die meisten für nicht besonders intelligent. Warum ist das so? Schließlich sind wir doch alle in die Schule gegangen, haben jahrelang gepaukt und vielleicht sogar noch studiert. Trotzdem wollen wir weiter lernen und uns weiterbilden, weil uns das Gefühl nicht loslässt, dass es eine Menge Dinge gibt, die wir noch nicht wissen. Dieser Wissensdrang scheint uns wie eine Urkraft geistig anzutreiben.

Kinder haben von Anfang an einen kontinuierlichen Wissensdurst, der ihnen hilft, ihr Gehirn zu entwickeln und neuronale Netzwerke zu bilden. Sie lieben es, Dinge auszuprobieren und selbstständig Lösungen zu entwickeln. Mit Begeisterung räumen sie immer wieder den Küchenschrank aus, bauen Instrumente, experimentieren mit Klängen und Farben und setzen dabei mit Freude das Badezimmer unter Wasser. Allerdings hält diese spielerische Neugierde meist nur bis zum ersten Schultag an. Von nun an müssen sie lernen, Wissen nach einem Lehrplan zu konsumieren, statt es selbst zu produzieren. Diese Vorgehensweise hat sich für die Gehirnentwicklung als äußerst ungünstig erwiesen. Unser Gehirn wächst nämlich nicht durch Anstrengung und Konzentration, sondern durch Begeisterung. Das ist sozusagen der Dünger, mit dessen Hilfe wir wachsen und durch den wir lernen, unsere Potentiale zu entfalten. Der Hirnforscher Prof. Gerald Hüther hat sehr viel zu diesem Thema veröffentlicht. Seine Arbeiten und Vorträge kann ich an dieser Stelle wärmstens empfehlen.

Konzentration ist, einmal ganz neutral betrachtet, für präzises Arbeiten recht nützlich, für das Lernen jedoch kontraproduktiv. «Jetzt konzentriere dich mal!» mussten wir uns anhören, wenn wir als Kinder unsere Hausaufgaben erledigen sollten. Konzentration bedeutet in dem Fall, sich wiederholt mit etwas zu beschäftigen, auf was man eigentlich keine Lust hat.

Moritz Neubronner ist Deutschlands prominentester Schulverweigerer. Anstatt sich langweiligem Frontalunterricht, Notendruck und sturem Pauken auszusetzen, bestimmte er selbst, was und wieviel er täglich lernen wollte. Er ging nur zwei Jahre in die Grundschule und später nochmals für ein paar Monate in die 10. Klasse. Dort erlangte er die Mittlere Reife mit 1,4 und bereitete sich danach selbstständig aufs Abitur vor, das er ohne Probleme bestand. Studien zu Abiturienten haben ergeben, dass bei den meisten Absolventen bereits nach zwei Jahren nur noch zehn Prozent des gelernten Wissens zur Verfügung stand. Trotzdem dient das Schulwissen heute immer noch als Maßstab für Intelligenz, zumindest im Wertesystem der alten Arbeitswelt. Unser Intelligenzgrad bestimmt, für welche Art von Arbeit wir uns qualifizieren. Dementsprechend werden Jobs auf- oder abgewertet, und zwar in niederqualifizierte und höherqualifizierte Tätigkeiten.

Was macht das mit uns? Wir bekommen das Gefühl, dass wir niemals alles wissen können und deshalb immer auf Spezialisten angewiesen sind, die uns schlauer machen sollen. Wir nehmen freiwillig eine geistige Minderwertigkeit an und schenken sogenannten Experten unser absolutes Vertrauen. In den Mainstream-Medien wird für fast jedes Ereignis ein Sachkundiger auf den Plan gerufen, um uns mit seinem Fachwissen aufzuklären. Auf unsere Fragen bekommen wir durch die Medien zwar Antworten, die aber letztlich nur deren Ansichten sind.

Das Fernsehen galt lange Zeit als Ratgeber für alle Lebenslagen und wird nun schon seit längerem vom Internet abge-

löst. Wikipedia fungiert als neues Lexikon, lenkt uns aber ebenso in eine Richtung, weil niemand so recht weiß, wer dort eigentlich schreibt und vor allem, wer censiert. Doch das Internet hat auch seine guten Seiten. Es bietet heute jedem vielfältige Möglichkeiten, die eigene Expertise über verschiedene Kanäle anderen öffentlich zugänglich zu machen. Ich kann mich erinnern, dass ich einmal an der Nähmaschine saß und fast verzweifelt bin, weil es mir nicht gelang, einen Reißverschluss in meinen Rock einzunähen. Nach zwei kurzen Tutorials auf YouTube hatte ich ihn nach fünf Minuten perfekt eingenäht.

Für viele Menschen stellt das Internet eine echte Herausforderung dar. Das Angebot an Meinungen, Ansichten und angeblichen Fakten ist so umfangreich und kontrovers, dass wir nicht mehr wissen, was oder wem wir letztlich glauben können. Viele partizipieren an dieser Entwicklung, denn die Zeit der einseitigen Wissensfütterung ist abgelaufen. Durch die Fülle an Wissens-Angeboten sind wir gefordert, mit allem, was wir hören oder sehen, einen inneren Abgleich zu vollziehen. Ist das Gehörte oder Gelesene uns dienlich? Fühlt es sich für uns wahr an? In dem Moment, wo wir etwas als wahr annehmen, wird es für uns zur Wahrheit.

Wahrheit kann immer nur im Augenblick entstehen. Die meisten Menschen leben jedoch in der Vergangenheit und denken, dass Wahrheit dadurch entsteht, dass die Vergangenheit eine Präsenz hat. Ein Beispiel soll das verdeutlichen: Vor 1990 haben alle Einwohner der ehemaligen DDR die Mauer bzw. die Grenze nach Westdeutschland als absolute Präsenz angesehen und daraus gefolgert, dass sie niemals in den Westen reisen werden. Nach dem Mauerfall 1990 wurde diese Wahrheit komplett ungültig und seitdem erwarten dieselben Menschen, dass sie zukünftig immer in den Westen reisen können. Ganz abstrakt betrachtet, wenn auch sehr unwahrscheinlich, könnte es irgendwann vielleicht wieder eine Grenze geben. Welche Wahrheit ist dann wahr? Wahrheit ist

also ein laufendes Element, das immer wieder neu definiert wird. Die Wahrheit entsteht immer im Augenblick, weil sie nur im Augenblick auch gelebt werden kann. Das heißt, wenn wir uns in der Wahrheit bewegen wollen, dann funktioniert das nur, wenn wir ganz im Hier und Jetzt präsent sind. Auf der geistigen Ebene wären wir dann, ganz einfach ausgedrückt, «wach».

Das Gefühl, geistig minderwertig zu sein, basiert auf dem Vergleich mit anderen. Wir werden dabei in den meisten Fällen immer schlechter abschneiden, was uns lähmt, einfach weil wir uns damit selbst klein denken. Richten wir jedoch unsere Wahrnehmung nach innen und schenken unserer Intuition Gehör, können wir dieser gedanklichen Abwärtsspirale entkommen. Unsere innere Stimme ist wie ein Engel, der unserem überlasteten und verwirrten Verstand die nötige Klarheit schenkt. Sie hilft uns, geistig wach zu werden und nicht mehr alles, was uns präsentiert wird, als Wahrheit anzunehmen. Wir stärken dadurch das Vertrauen in unser inneres Wissen und in unsere bewusste, intuitive Wahrnehmung.

- Vergleichst du dich geistig mit anderen? Mache dir klar, dass «Wissen ansammeln» ein Wettbewerbsspiel der äußeren Welt ist. Wenn du dich weiterbilden willst, suche dir Mentoren, die dich begeistern. Bewunderung ist eine wunderbare Emotion, die Neid und Minderwertigkeit außer Kraft setzen kann.

# **Feindbilder - Angstmacher erkennen**

*Wer den Feind umarmt, macht ihn bewegungsunfähig.*

*Nepalesisches Sprichwort*

Wir kennen sie alle, die Werbung für Desinfektionsmittel, in der winzige Bakterien zu riesigen Monstern mutieren und uns so ihre Gefährlichkeit demonstrieren. Sie sind überall, und damit meine ich nicht nur die Bakterien, sondern die Feindbilder, die man in unsere Köpfe einzupflanzen versucht. Sie nisten sich dort ein und suggerieren uns eine Bedrohung, auf die wir mit Überlebensangst reagieren. Unser Selbstvertrauen wird dadurch angegriffen und schrumpft zu einem Angst- und Ohnmachtsgefühl zusammen.

Feindbilder lassen sich grob in vier Gruppen aufteilen: Menschen-Feindbilder, Feindbilder, die den physischen Körper angreifen, unsichtbare, übermächtige Feindbilder und Konkurrenz-Feinde. Zur ersten Gruppe der Menschen-Feindbilder zählen vor allem andere Völker oder Rassen, die eine scheinbar feindliche Gesinnung haben. Durch sie besteht unterschwellig immer eine Kriegsgefahr, besonders wenn man den Medien Glauben schenkt. Zu den Menschen-Feindbildern zählen auch die Kultur-Feinde, also alle Menschen, deren andere Kultur oder Konfession uns bedrohlich erscheint, aber auch politische Gruppen, die als Feinde im eigenen Land dargestellt werden.

Auf der Liste der körperbedrohenden Feinde tummeln sich gefährliche Bakterien, Viren oder Pilze, die drohen, unseren Körper von innen zu zerstören. Dazu gesellen sich chemische Stoffe, die sich in Lebensmitteln befinden, sowie Schwermetalle und giftige Substanzen, die wir unfreiwillig einatmen. Krankheitsdiagnosen im Allgemeinen versetzen uns in Angst und Schrecken und werden durch Attribute wie «bösertig»

oder «unheilbar» noch zusätzlich verstärkt. Es findet ein «Kampf im Körper» statt und wir werden aufgefordert, einen Kampf gegen den eigenen Körper und dessen angebliche Schwachstellen zu führen. Die Vermutung liegt nahe, dass wir ohne die moderne Medizin eigentlich gar nicht überlebensfähig sind.

Die Gruppe der unsichtbaren Feinde ist unterschwellig die bedrohlichste, weil uns der Feind als übermächtig erscheint. Dazu gehören zum einen ein strafender Gott, aber auch alle Umwelteinflüsse, wie zum Beispiel Klimakatastrophen. Viele Menschen fürchten sich zudem vor Strahlung, Frequenzen oder Radioaktivität, die uns einen körperlichen Schaden zufügen sollen. Mit von der Partie sind hier zum Beispiel Computer-, WLAN- oder Mobilfunkstrahlen, sowie Strahlungen von Hochspannungsleitungen, Radar und Atomkraftwerken. Oftmals sind es Aussagen von Spezialisten, die wir irgendwann einmal gehört oder gelesen haben und die uns in Alarmbereitschaft versetzen. Es soll hier jedoch nicht um Verharmlosung gehen, sondern lediglich die Art und Weise aufgezeigt werden, wie wir Informationen adaptieren und welche Glaubensstrukturen wir für uns daraus formen.

Die letzte Gruppe der Konkurrenz-Feinde ist die am wenigsten bedrohliche, dafür aber die am weitesten verbreitete Gruppe. Mit dem Konkurrenzdenken werden wir schon sehr früh im Leben konfrontiert. Spätestens in der Schule lernen wir, dank altershomogener Klassen und dem Schulnotensystem, uns mit anderen zu messen und zu vergleichen. Am Arbeitsplatz unterstehen wir meist einer hierarchischen Firmenstruktur. Wollen wir uns hocharbeiten, müssen wir zwangsläufig andere Mitarbeiter als Konkurrenten sehen und hinter uns lassen. Im Sport sind viele Sportarten durch einen Gegner auf «gewinnen» oder «verlieren» ausgerichtet.

Unsere gesamte Art zu leben und zu denken ist von Feind- und Konkurrenzbildern geprägt. Nehmen wir das für uns als

Wahrheit, befinden wir uns permanent in Alarmbereitschaft und sehen das Leben als einen Lebens«kampf», den es zu bewältigen gilt. In unserer Leistungsgesellschaft haben wir die Konkurrenz-Brille auf und das betrifft nicht nur die älteren Generationen. Auch die Jüngerer sind über soziale Medien wie Facebook, Instagram etc. ständigem Konkurrenzdruck ausgesetzt. Dabei sind diese Medien, einmal positiv betrachtet, wunderbare Plattformen, um unsere Ideen, Kreationen und Besonderheiten einer Vielzahl anderer Menschen zugänglich zu machen.

Alle Feindbilder sowie das Konkurrenzdenken stehen auf einem soliden Fundament von Urteilen. Dabei ist von vornherein klar, wer die Guten und wer die Bösen sind. Wir übernehmen das als Wahrheit und bauen so unser Weltbild zusammen. Unser Aggressionspotential steigt mit zunehmender Fixierung, bis wir irgendwann nur noch Spinnen an der Wand sehen. Parallel dazu werden wir immer ängstlicher, weil wir die vielen Bedrohungen nicht mehr kontrollieren können und uns irgendwann nur noch hilflos ausgeliefert fühlen.

Unser Vertrauen in uns selbst und unsere Kraft steigt und fällt mit jedem Sieg und jeder Niederlage. Auch sollten wir bedenken, dass unser Sieg auch gleichzeitig eine Niederlage für andere bedeutet. Es wird für uns leichter, wenn wir uns das deutsche Sprichwort «Was du nicht willst, das man dir tu, das füg auch keinem anderen zu» zu Herzen nehmen und unser Denken zukünftig auf «miteinander» statt auf «gegeneinander» ausrichten. Wir schaffen damit Win-win-Situationen, die allen Beteiligten zugutekommen.

Das Installieren von übermächtigen Feindbildern hat zur Folge, dass wir uns machtlos ausgeliefert fühlen und resignieren. Wir denken dann solche Sätze wie «Was kann ich als einzelner schon tun» oder «Damit muss ich wohl leben». Um diesen ganzen Beeinflussungen zu begegnen, kommen wir nicht umhin, unsere eigene wahre Größe wieder anzunehmen.

Der angebliche Feind ist nämlich nur dann einer, wenn wir vor ihm Angst haben und zurückweichen. Feindbilder «brauchen» die Furchtsamen, sonst würden sie einfach in sich zusammenfallen. Bakterien können sich nur vermehren, wenn der physische Körper sich von der Frequenz her im Angst-Stress-Modus befindet. Ruhen wir in unserer Mitte, passiert nämlich gar nichts. Wir haben es also in der Hand. Der angebliche Feind wird in sich zusammenschrumpfen, sobald wir ihm unbeeindruckt in unserer wahren Größe gegenübertreten und ihm keine Angriffsfläche mehr bieten.

- Beobachte dich einige Tage. Wo in deinem Alltag begegnest du Angeboten von Feindbildern (zum Beispiel auf Werbeplänen oder in der Kommunikation mit anderen)? Wenn du Mainstream-Medien schaust oder liest, filtere einmal ganz bewusst heraus, welche Informationen dich persönlich betreffen und welche nicht.

# Verändern - das Leben neu ausrichten

*Wenn der Wind der Veränderung weht, bauen die einen Mauern und die anderen Windmühlen.*

*Chinesisches Sprichwort*

**I**ch freue mich, dass du es bis hier geschafft hast. Jetzt beginnt der angenehme Teil. In den nächsten Kapiteln werde ich ganz gezielt darauf eingehen, wie du dein persönliches Leben neu ausrichten und deinen Alltag leichter und vor allem kraftvoller gestalten kannst.

Das Leben neu auszurichten braucht vor allem Mut, das Alte, «Gewohnte» zu transformieren oder ganz hinter dir zu lassen. Mein persönlicher Tipp: Nimm dir Zeit. Auch ich habe mir dafür Jahre Zeit genommen und bin immer noch dabei Neues auszuprobieren, meine Fähigkeiten zu trainieren und meine Wahrnehmung zu verfeinern und zu vertiefen.

Ich habe die nachfolgenden dreizehn Kapitel so angelegt, dass du sie unabhängig voneinander wiederholend lesen kannst. In jedem Kapitel findest du zudem einfache Übungen, die du im Alltag ausprobieren kannst und die dir helfen, das Gelesene zu verankern und zu verinnerlichen.

Let's go!

# **Erwartungen, Hoffnungen, Wünsche, Befürchtungen - die Komfortzone verlassen**

*Hoffnung ist ein gutes Frühstück, aber ein schlechtes Abendbrot.*  
*Francis Bacon*

Du wartest darauf, dass sich endlich etwas verändert? Vermutlich wartest du darauf schon dein halbes Leben lang. Das Leben ist ein einziger Kompromiss, angefangen beim Job, dem nervigen Chef, dem nörgelnden Partner, dem schlechten Umfeld, der immer zu spät kommenden Bahn, dem ständig leeren Bankkonto, dem schlimmen Wetter, den teuren Lebensmitteln und so weiter.

Was haben wartende Menschen gemeinsam? Sie befinden sich in der sogenannten Komfortzone. In dieser Zone ist kaum Raum für eine Bewegung, die Ich-Kraft ist auf ein Minimum heruntergefahren und die Inspiration versiegt. Was übrig bleibt ist der Verstand, der es gerade so schafft, die tägliche Routine zu meistern. Vermutlich befand sich jeder von uns schon einmal an diesem Punkt, mich eingeschlossen.

Als Betroffene haben wir uns in unserem Gewohnheits-Container bequem eingerichtet und bewegen uns dort in der Welt unserer Sehnsüchte, Hoffnungen und Wünsche, die in der harten Realität keinen Platz haben. Um der Welt da draußen ihre Ecken und Kanten zu nehmen, greifen wir dann gerne mal zu Alkohol oder tauchen in der Film- und Serien-Welt ab. Unsere Untätigkeit liegt uns wie ein Bleiklotz auf der Seele, deshalb hadern wir auch manchmal mit dem Schicksal oder bemitleiden uns selbst. Unsere Ich-Kraft ist so schwach, dass unsere Intuition ihre Eingebungen und Handlungs-impulse bereits eingestellt hat oder anders ausgedrückt, wir sitzen im Wartesaal des Lebens und tun jeden Tag das Gleiche, in der Hoffnung, dass es irgendwann einmal besser wird.

Unser Verstand ist nicht in der Lage in die Zukunft zu schauen und das ist auch nicht sein Job. Wir benutzen ihn aber dafür, um mögliche «Horror»szenarien zu kreieren, was den Kopf und auch uns selbst mit der Zeit an den Rand der Verzweiflung treibt. Bei gleichzeitiger Untätigkeit ertrinken wir dabei in einer Flut an Möglichkeiten. Wir können quasi gar nicht anders, als uns in eine Scheinwelt zu flüchten.

Hast du dich schon einmal gefragt, was passiert wäre, wenn jeder Maler nur geträumt, jeder Komponist nur gesummt und jeder Erfinder nur gedacht hätte? Nichts wäre passiert. Wir würden womöglich heute noch in Höhlen leben. Erfinder, Künstler und Firmengründer kennen das Wort «vielleicht» nicht. Mutmaßungen wie «man könnte», «müsste» oder «sollte doch mal» sind ihnen fremd. Das schlimmste Wort, das menschliche Entwicklung verhindert, ist «irgendwann». Durch eine einfache Methode ließe sich das ganz schnell ändern: Allen Betroffenen wird für mindestens vier Wochen der Fernseher abgestellt und der Alkohol entzogen. Wäre doch mal ein interessantes Experiment.

Unsere Bequemlichkeit resultiert aus der Angst heraus, sich mit der Realität konfrontieren zu müssen. Sie verhindert aber auch Begeisterung und Leidenschaft. Es gibt nur zwei Lebensumstände, die uns aus dieser lähmenden Stagnation kompromisslos herauskatapultieren: Sich verlieben oder erkranken. In der Verliebtheit entwickeln wir wahre Leidenschaft, die uns Bäume ausreißen lässt und durch eine Erkrankung werden wir völlig fokussiert auf ein einziges Ziel, nämlich wieder gesund zu werden.

Um unserem Leben wieder eine Richtung zu geben reicht es schon aus, Verantwortung zu übernehmen, und zwar für ausnahmslos jede Entscheidung, die wir getroffen haben. Denken wir zurück, werden wir feststellen, dass wir am Anfang immer Ja gesagt haben: Zu unserem Arbeitsverhältnis, am Traualtar, zum Autokauf, Mietvertrag und so weiter. Wir sind also, ganz

einfach betrachtet, immer Schöpfer unserer momentanen Realität. Indem wir im Hier und Jetzt ankommen, lernen wir, uns wieder um uns selbst zu kümmern und Klarheit und Kontrolle über unser Leben zu erlangen sowie eine innere Stärke aufzubauen, um unser «Lebenshaus» in Ordnung zu bringen.

Bist du mutig genug, deiner Realität ins Auge zu schauen? Was kann schlimmstenfalls passieren? Ohne Erwartungen gibt es auch keine «Ent»Täuschungen und ohne Hoffnungen gibt es keine Verzweiflung. Ohne Wünsche lernen wir wertzu-schätzen, was wir bereits haben und ohne Befürchtungen können wir endlich mal wieder frei durchatmen und etwas «tun». Worauf wartest du also noch?

- Gibt es etwas, woran du jeden Tag denkst? Egal was es ist, mache es dir zu deinem nächsten Ziel und dann fang innerhalb der nächsten 48 Stunden an.



# Frieden finden - Sündenböcke adé

*Jeder ist an allem schuld. Aber wenn das jeder wüsste, dann hätten wir das Paradies auf Erden.*

*Fjodor Dostojewski*

Wie wir bereits gesehen haben, entstehen Feindbilder und das Konkurrenzdenken aus dem Glauben heraus, etwas anderes könnte größer, mächtiger oder stärker sein als wir. Im Außen sehen wir dann etwas auf uns zukommen, was uns bedrohen oder schaden könnte. Wenn wir uns darauf einlassen, werden wir aufgrund unserer Sichtweise und unserer Überzeugungen eine Resonanz dazu aufbauen und entsprechend Stellung beziehen.

Oftmals reagieren wir aggressiv mittels einer Ellenbogenmentalität, anstatt gelassen zu bleiben und erst einmal nur zu beobachten. Glauben wir, uns gegen alles und jeden verteidigen zu müssen, werden wir mit einem hohem Energieeinsatz meist nicht mehr als ein paar blaue Flecke ernten. Die Chance, dass wir dabei schnell in blinden Aktionismus verfallen, ist groß. Erscheint uns die Welt als bedrohlich, werden wir versuchen, uns vor allem und jedem zu schützen. Diese Schutzmechanismen aufrecht zu erhalten, erfordert jedoch mehr und mehr Kontrolle und Energie. Wie wir es auch drehen und wenden, je mehr wir unseren Fokus auf den vermeintlich gefährlichen Außen-Aspekten halten, desto mehr verlieren wir an Kraft und entfernen uns aus unserer eigenen Mitte.

Soweit sollten wir es nicht kommen lassen. Anhand der nachfolgenden Fragen kannst du für dich überprüfen, inwie weit du deine Energie ab gibst und wie du diese für dich wieder integrieren kannst.

- Beobachte dich während des Tages. In welchen Situationen agierst du aus deiner Mitte heraus und in welchen «re»-agierst du nur?
- Entlarve deine Feindbilder. Mache dir bewusst, dass auch unsere sozialen Medien unser Denken beeinflussen, indem sie uns schöne und erfolgreiche Menschen präsentieren, die uns minderwertig fühlen lassen.
- Gibt es Menschen, die du als Rivalen siehst? Du kannst der Konkurrenzfalle einfach entkommen, indem du erkennst, dass du dich allein schon durch die ganz eigene Ausstrahlung deines physischen Körpers von anderen unterscheidest.
- Fühlst du dich von anderen Menschen bedroht? Mache dir klar, dass du durch Vorwürfe und Schuldzuweisungen nur Energie an andere ab gibst, anstatt diese für dich und deine eigenen Interessen zu nutzen.
- Hast du Angst vor unsichtbaren Feinden wie Bakterien und Krankheiten, dann baue Kraft und Stärke auf. Ändere deine Sichtweise auf deinen physischen Körper. Ängste bezüglich Krankheiten werden sehr stark von Informationen gelenkt, die uns glauben machen wollen, unser Körper sei anfällig und unvollkommen. Dadurch halten wir ein psychisches und auch physisches Stresslevel aufrecht, welches verhindert, dass wir aus unserer Mitte heraus Kraft aufbauen und handeln.
- Fühlst du dich von Frequenzen wie Strahlung, Elektrosmog oder Radioaktivität bedroht, schalte energetisch auf «Durchzug». Mach dir klar, dass alles auf der Erde in ganz individuellen Frequenzen schwingt. Deine eigene Frequenz ist deshalb dein bester Schutz. Andere Schwingungen können dich nur beeinflussen, wenn du dich von der Frequenz her dafür öffnest oder eine Angstschwingung

erzeugst. Bleibst du in deiner eigenen, ganz individuellen Energieschwingung, kann dir nichts passieren. Die Mönche, die meditierend den atomaren Angriff auf Hiroshima unbeschadet überlebten, sind hierfür ein gutes Beispiel.

Der Schlüssel, um Feindbilder endgültig aufzulösen, ist innerer Frieden und Freiheit. Ruhen wir in unserer Mitte, haben wir nichts zu befürchten, was uns in die Zerstörung oder in eine negative Energieschwingung bringen könnte. Dabei erfahren wir Geduld und Gelassenheit und erlangen ein inneres Gleichgewicht, aus welchem heraus wir kraftvoll Entscheidungen treffen und handeln können. Wir erkennen, dass nichts an uns falsch ist und deshalb niemand ein Urteil über uns fällen kann. Aus einem tiefen inneren Frieden heraus bleiben wir immer in unserer eigenen Schwingung und synchronisieren uns nur dann mit anderen, wenn wir es wirklich wollen. Innere Ruhe und Gelassenheit entsprechen unserem natürlichen Zustand. Diese Schwingung können wir in allen Situationen bewusst einfließen lassen.

Übung: Inneren Frieden wahrnehmen

- Stelle oder setze dich bequem hin und nimm ein paar ganz normale Atemzüge. Nimm deinen physischen Körper wahr. Geh den Körper einmal komplett durch, indem du deinen Armen, Beinen und deinem Rumpf Aufmerksamkeit schenkst. Atme in deinen Unterbauch und nimm wahr, wie sich dein Unterbauch mit den Atemzügen leicht hebt und senkt. Richte nun deinen Fokus auf den Brustraum und lasse in der Mitte deines Brustkorbes mit deiner Vorstellungskraft blaues Licht entstehen. Beobachte, ob es sich bewegt, sich ausdehnt oder einfach nur da ist. Fühle die beruhigende Schwingung, die sich in deinem Körper ausbreitet. Wenn du möchtest, kannst du beim Ausatmen das Wort «Frieden» denken und es im Körper «schwingen» lassen. Du kannst diese Übung auch prima abends im Bett vor dem Einschlafen machen.



# Wertschätzung - Liebe fließen lassen

*Wer das Leben nicht schätzt, der verdient es nicht.*

*Leonardo da Vinci*

Als Menschen, die in einer physischen Welt leben und dort zurechtkommen müssen, steht uns das Bewerten zur Verfügung, um Sachverhalte zu kategorisieren und persönliche Vorlieben auszudrücken. Immer wieder hört man jedoch, dass das Bewerten einengend wirkt und nur dann in Ordnung ist, wenn wir etwas aufwerten, sprich wertschätzen.

An dieser Stelle sollten wir noch einmal klar differenzieren, was von vielen in einen Topf geworfen wird: Durch das Bewerten drücken wir aus, was uns persönlich gefällt oder was uns nicht gefällt und weisen damit Sachverhalten einen ganz individuellen Wert zu. Bewerten wir außerhalb unseres persönlichen Erfahrungsbereiches, ist das zwar immer noch ein Werten, welches aber einem Urteil gleichkommt. Wir verändern die Wertung sozusagen zu einer allgemeinen Wahrheit, indem wir etwas außerhalb von uns beurteilen. Wir sagen dann: «Das Wetter in England ist immer schlecht» anstatt «Das Wetter in England ist mir einfach zu feucht» oder «Dieses oder jenes Lebensmittel ist schlecht» anstatt «Dieses Lebensmittel tut meinem Körper nicht besonders gut». Beurteilungen werden in Form von wissenschaftlichen Erkenntnissen oder politischen Sichtweisen ständig an uns herangetragen. Prüfe immer wieder, ob diese verallgemeinernden Beurteilungen tatsächlich eine persönliche Relevanz für dich haben.

Etwas wertzuschätzen bedeutet, ganz neutral betrachtet, etwas anzuerkennen und ihm einen Wert zuzuweisen. Die meisten Menschen benutzen dazu den Wert des Geldes. Wir bewerten dann Gegenstände, Sachverhalte oder Dienstleistungen

danach, ob sie für uns «teuer» oder «billig» sind, und zwar je nachdem, wie viel Geld wir zur Verfügung haben. Bewertungen über Geld stehen immer in einem ganz individuellen Verhältnis zu unserem persönlichen Finanzbudget.

Wenn wir verschuldet sind, erscheint uns zunächst alles als teuer, da wir bei Schulden automatisch den «Sparmodus» aktivieren. Schuldenergie fühlt sich für die meisten Menschen nicht gut an, deshalb wollen wir Schulden so rasch wie möglich wieder loswerden. Das Gefühl der finanziellen Unfreiheit führt dazu, dass wir manchmal viel zu viel für viel zu wenig Geld arbeiten. Es erzeugt in uns zudem ein Minderwertigkeitsgefühl, wodurch wir uns selbst und unser Tun nicht mehr wertschätzen. In einer Welt, in welcher Geld immer noch mit Demuts- oder Schuldenergie besetzt ist, entstehen Glaubensstrukturen wie «Ich schäme mich», «Ich habe es zu nichts gebracht», «Ich fühle mich als Versager» oder «Was werden die anderen über mich sagen» und so weiter. Durch diese Gedankenmuster halten wir uns selbst im Schuldensystem fest.

Über die Wertschätzung der Materie haben wir die Möglichkeit, für uns Wohlstand aufzubauen. Wollen wir damit spielen, erzeugen wir in uns eine Liebe zur Materie und ein Gefühl von «Wohl»sein. Die nachfolgenden Fragen und Anregungen können dir helfen, dein Verhältnis zu Geld und Wohlstand zu überprüfen.

- Geld ist reine Austauschenergie, welcher wir einen Wert zugewiesen haben, denn ein Geldschein ist zunächst einmal nur ein Stück bedrucktes Papier. Reflektiere darüber, was Geld für dich bedeutet.
- In einem System von «arm» und «reich» sind Neid und Missgunst vorprogrammiert. Kannst du anderen Menschen ihren finanziellen Reichtum gönnen oder diesen zumindest neutral betrachten?

- Wenn du verschuldet bist, ändere deine Sichtweise. Die Schuldenergie ist eine belastende Energie in der Form, dass sie uns die Freude am Geld ausgeben nimmt. Betrachte Geld einmal ganz neutral und nimm damit das Schuldthema für dich raus.
- Übernimm finanzielle Verantwortung und traeue dich, ohne Schulden auszukommen. Gib nur so viel Geld aus, wie du tatsächlich zur Verfügung hast. Zahle Rechnungen sofort nach Erhalt und Kreditkarten, falls du welche benutzt, innerhalb der zinsfreien Frist.
- Tu dir etwas Gutes und gönne dir regelmäßig etwas, auch wenn es zunächst nur wenig ist. Erfreue dich daran ohne schlechtes Gewissen und ohne es begründen zu müssen.
- Konsumkritikern und Sparfüchsen ist grundsätzlich alles zu teuer. Überprüfe für dich, inwieweit du dazu neigst, deine «Schnäppchen» zu beurteilen. Du darfst jederzeit Dinge für dich abwerten, beobachte jedoch dabei deine Gedanken. Wenn dir ein Hotelzimmer zu teuer erscheint, was führt zu dieser Bewertung? Eine «neutrale» Bewertung wäre zum Beispiel: «Momentan kann ich mir dieses schöne Zimmer nicht leisten». Eine Bewertung aus Neid und Missgunst heraus würde eine Behauptung aufstellen: «Die wollen einem ja nur das Geld aus der Tasche ziehen».
- Wenn du Geld für etwas ausgibst, kommt immer auch etwas für dich zurück. Bei manchen Sachverhalten ist das zunächst nicht offensichtlich, weil wir voreingenommen sind. Viele Menschen ärgern sich, dass sie jeden Monat so viel Miete zahlen müssen. Wir hadern dabei mit einer Entscheidung, die wir selbst getroffen haben. Wir können diese Sichtweise jedoch für uns modifizieren, indem wir anfangen wertzuschätzen, was wir für die Miete im Austausch zurückbekommen. Ein neuer Aspekt wäre zum Beispiel, dass wir ein Dach über dem Kopf haben, Schutz

sowie Wärme im Winter. Durch diese guten Bedingungen können wir selbst mehr Energie für uns aufbauen, die uns dann für neue Projekte zur Verfügung steht. Bei Lebensmitteln verhält es sich so ähnlich. Hier wird am meisten gespart und versucht, möglichst billig einzukaufen. Ich selbst kaufe fast ausschließlich im Bioladen ein. Anstatt mich über die Preise zu ärgern, suche ich mir ganz bewusst Lebensmittel aus, die mich erfreuen und meinem Körper guttun. Darüber hinaus freue ich mich, mit meinem Konsum das Überleben der Menschen zu sichern, die diese Produkte verantwortungsbewusst produzieren. Ändern wir unsere Sichtweise, entstehen so Win-win-Situationen für alle Beteiligten.

- Gib aus der Freude heraus. Geld auszugeben und danach damit zu hadern ist kontraproduktiv. Wenn du Geld aus gibst, übernimm die volle Verantwortung dafür. Mache dir bewusst, dass du über den Austausch Anerkennung und Wertschätzung gegenüber demjenigen ausdrückst, der ein materielles Gut erzeugt hat oder dir eine Dienstleistung dafür bietet. Sei der aktive Teil und gib Geld immer selbstbewusst, entschlossen und freiwillig und nicht erst dann, wenn jemand anderes es erwartet.

Im vorherigen Kapitel haben wir den Zusammenhang zwischen unserem physischen Körper und der Materie um uns herum erörtert. Lehnen oder werten wir die physische Materie ab, hegen wir meist auch keine Wertschätzung für unseren Körper. Umgekehrt betrachtet bedeutet das: Solange wir unseren physischen Körper nicht wertschätzen, können wir auch im Außen keine Wertschätzung ausdrücken. Die Wertschätzung für den eigenen Körper, den wir selbst erschaffen haben und mit dem wir tief verbunden sind, drückt die Liebe zu uns selbst aus. Diese Liebe wird nach außen sichtbar, wenn wir das tun, was wir lieben. Wir bekunden damit unsere Liebe, Achtung und Dankbarkeit gegenüber der physischen Welt und der Materie. Die Liebe zu dir selbst wird unwe-

gerlich dazu führen, dass du die physische Welt ebenfalls mit Liebe und Respekt betrachtest.

- Lass deine Selbstliebe nach außen sichtbar werden und beobachte, wie andere Menschen darauf reagieren. Wenn du zudem deine eigene Besonderheit annimmst, kannst du die Einzigartigkeit auch in anderen Menschen entdecken und dich an der schönen Spiegelung erfreuen. Ein Blumenhändler, der seine Pflanzen liebt und wertschätzt, wird seinen Blumenladen mit dieser Liebesenergie aufladen. Wenn wir diesen Laden dann betreten, werden wir in jeder Ecke diese Liebe spüren und mit viel Freude und Wertschätzung dort einkaufen.
- Definiere deine Werte neu. Gehe regelmäßig durch deine Wohnung und schau dir alles ganz detailliert an. Dazu gehören auch die untersten Schubladen des Schranks, die Abstellkammer und der Keller. Gibt es Gegenstände, die dich nicht mehr erfreuen? Wenn wir etwas erwerben, bedeutet das nicht unweigerlich, dass wir diesen Gegenstand bis zum letzten Tag wertschätzen müssen. Ich durchstöbere unser Haus von Zeit zu Zeit nach Dingen, die mich stören oder die für mich keine Besonderheit mehr darstellen. Die meisten Sachen gebe ich dann zur Spende oder verkaufe sie.
- Die Liebe zu dir selbst kannst du wunderbar über Kleidung ausdrücken. Durchforste deinen Kleiderschrank und gib alles in die Spende, was dir nicht mehr an dir gefällt. Selbstverständlich bist du es wert, jeden Tag deine schönste Kleidung zu tragen, in der du dich wertvoll und uneingeschränkt wohl fühlst, auch zu Hause.
- Sei dankbar. Wenn wir für etwas dankbar sind, fließt Liebe, Anerkennung und Wertschätzung ganz automatisch genau dorthin. Ich bedanke mich zum Beispiel gerne bei unserem Haus, welches wir gemietet haben, dass es uns ein Zu-

hause gibt, wo wir uns uneingeschränkt wohlfühlen und verwirklichen können.

- Erfreue dich an den materiellen Dingen, die du hast. In unserem hektischen Alltag geht der Blick für die schönen Dinge schnell verloren und alles Normale wird zur unbeachteten Selbstverständlichkeit.

### Übung: die Materie betrachten

- Wenn wir die Materie um uns herum betrachten, kann das enorm viel in uns auslösen. Experimentiere damit, indem du zum Beispiel deine Kaffeetasse zunächst neutral, also ohne Emotion anschaust. Danach erlaubst du dir, dich an der Kaffeetasse zu erfreuen, am Material, Design oder was dir sonst besonders gut gefällt. Wenn du möchtest, lass deinen Verstand «Ich liebe diese Tasse» denken. Das kannst du mit jedem Gegenstand in deiner Umgebung tun. Vielleicht kommt dir das jetzt lächerlich vor. Falls ja, beobachte, wie oft du umgekehrte Gedanken hast, wie zum Beispiel «Dieses blöde Ding». Unsere Gedanken verraten sehr viel darüber, wie wir mit Materie umgehen. Wenn wir etwas wertschätzend und liebevoll anschauen, wird dies unweigerlich auf uns zurück reflektieren und eine positive Einstellung zum Wohlstand bewirken.

## Ehrlichkeit - authentisch sein

*Ein wahrhaft großer Mann wird weder einen Wurm zertreten noch vor dem Kaiser kriechen.*

*Benjamin Franklin*

Wie wir bereits gesehen haben, verfügen wir über unterschiedliche Aspekte, die uns helfen das Menschsein auf der Erde zu erfahren und auszuleben. Dazu gehören unser Herz, der Verstand, unser Ego, Gefühle und Emotionen sowie der physische Körper, um nur einige zu nennen. Alle diese Instanzen arbeiten idealerweise als Team zusammen. Wir können dies unterstützen, indem wir uns einen inneren Freiraum gewähren, in welchem wir uns selbst ehrlich und respektvoll begegnen.

Viele Menschen in der modernen Welt klagen über Stress. Leiden wir unter Anspannung und Druck, arbeiten unsere verschiedenen Aspekte nicht im Einklang miteinander, sondern bekämpfen sich oder haben eine Hierarchie aufgebaut. Alles, was wir dabei wegschieben oder verdrängen, können wir nicht mehr bewusst erfassen und für uns nutzen. Oftmals fühlen wir uns deshalb leer und kraftlos. Soweit sollten wir es jedoch nicht kommen lassen.

- Gibt es Emotionen, die du als negativ erachtst und die du dir nicht erlaubst auszudrücken? Viele Menschen hassen es, wenn sie wütend werden oder schlechte Laune haben. Sie lenken sich deshalb ab oder versuchen zwanghaft positiv zu denken. Manche verdrängen auch ihren Zorn, weil dieser ihnen nicht sozialkonform scheint. Wut und Frustration stellen uns Kraft zur Verfügung, um uns zu einer Handlung im Außen zu bewegen, die uns zurück in unsere eigene Mitte bringt. Geh in dich und betrachte dir alle Unstimmigkeiten in deinem Leben, die dir Energie

rauben. Sei dabei ehrlich zu dir selbst, auch wenn du momentane Schwierigkeiten nicht sofort ändern kannst.

- Achte auf deine Gedanken und Worte. Unsere Gedanken sind mit allen unseren Aspekten verbunden. Verdrängen wir einen Aspekt, wird unser Verstand negative Gedanken kreieren, um uns auf ein Problem aufmerksam zu machen. Fühlst du dich gestresst, benutze dein Bauchgefühl, um zu spüren, was genau falsch läuft. Sei auch hier absolut ehrlich zu dir selbst und traue dich, Missstände in deinem Leben zu benennen.
- Gibt es Wünsche, die du dir nicht eingestehst? Ignorieren wir unsere Bedürfnisse und Sehnsüchte, werden wir oftmals traurig oder gar depressiv. Manchmal sind wir auch neidisch auf andere, weil sie uns spiegeln, was wir uns selbst nicht gönnen. Ehrlich mit sich umzugehen beinhaltet immer, sich zu allererst um sich selbst zu kümmern. Es erzeugt in uns Selbstvertrauen, auf welchem alle anderen Aspekte unseres Seins aufbauen können.
- Erlaubst du dir genügend Freiraum, sodass dein Ego spielen und sich kreativ entfalten kann? Unser Ego möchte sich verwirklichen und braucht deshalb Beschäftigung. Unterdrücken wir dieses Bedürfnis, werden wir schnell das Gefühl bekommen, dass wir selbst immer zu kurz kommen. Menschen, die auf uns egoistisch im negativen Sinne wirken, haben innerlich immer das Gefühl benachteiligt zu sein. Sie avancieren deshalb ihr Ego zum Chef, welchem sich alle anderen Instanzen wie Gefühle und Emotionen unterzuordnen haben. Prüfe für dich, inwieweit du mit Widerständen im Außen zu kämpfen hast und dein Alltag dadurch anstrengend wird. Sorge dafür, dass dein Ego etwas zu tun bekommt, was dich mit Freude erfüllt und auf was du selbst stolz bist.

- Werde dir deiner Persönlichkeits«masken» bewusst. Wir alle benutzen in unserem Alltag Masken, wenn wir in unserer Umwelt agieren. Eine typische Maske ist zum Beispiel, sich eines beruflichen Klischees zu bedienen und sich dementsprechend zu verhalten, sei es als Beamter, Polizist, Anwalt, Arzt und so weiter. Masken werden dann zum Problem, wenn du glaubst, dass andere dich ohne deine Masken nicht erkennen oder respektieren. Traue dich, anderen Menschen auch einmal ohne Maske zu begegnen. Sei offen für Veränderungen, ohne gleich eine neue Rolle annehmen zu müssen. Sich seiner Masken bewusst zu werden, heißt nicht, zwingend alle Masken abzulegen. Wenn du Rollen in deinem Leben spielst, spiele sie ab jetzt ganz bewusst aus deiner inneren Freiheit heraus. Dadurch wirst du unabhängig von den Reaktionen anderer und dein Alltag gestaltet sich leichter und spielerischer.
- Verbringe jeden Tag etwas Zeit mit dir allein, ohne Menschen und ohne soziale Medien. Selbst als mehrfache Mutter solltest du dir irgendwann am Tag zehn Minuten Zeit nehmen, in denen du ungestört mit dir selbst bist. Werde dir deiner Werte bewusst, was dir wirklich wichtig ist und was dich im Leben trägt.
- Reflektiere darüber, was Wahrheit für dich bedeutet. Prüfe, ob deine Wahrheit nur Informationen spiegelt, die du von der Außenwelt als Angebote erhältst oder ob deine Wahrheit einem tiefen inneren Gefühl entspringt. Lass andere an deiner Wahrheit teilhaben. In dem Moment, wo du ehrliche Worte mit anderen teilst, bist du immer ehrlich zu dir selbst.

Ehrlichkeit zu uns selbst ist notwendig, um aus unserer inneren Mitte heraus zu leben, Kraft aufzubauen und anderen authentisch zu begegnen. Um dieses innere Gleichgewicht zu erhalten und zu stabilisieren, sollten wir allen Aspekten, die

wir in uns tragen, ausreichend Raum geben. Ehrlichkeit bedeutet auch, alle Informationen, die von außen an uns herangetragen werden, auszufiltern. Alles, was nicht unserer eignen inneren Wahrheit entspricht, können wir dabei getrost loslassen.

# Die Meta-Ebene - über den Tellerrand schauen

*Jeder Mensch hat ein Brett vor dem Kopf - es kommt nur auf die Entfernung an.*

*Marie von Ebner-Eschenbach*

**W**ie geht es dir? Bist du bereit, deinen Horizont über das Alltägliche hinaus zu erweitern? Jetzt wird's nochmal richtig spannend. In den nachfolgenden Kapiteln möchte ich mit dir zusammen auf Entdeckungsreise gehen.

Wir widmen uns faszinierenden Themen, wie zum Beispiel der Matrix. Gibt es sie wirklich? Was ist die neue Zeit? Woran können wir sie erkennen? Gibt es so etwas wie einen Lebensweg oder eine Lebensaufgabe? Brauchen wir eine spirituelle Entwicklung? Wie frei in der Wahl sind wir wirklich? Existieren verschiedene Zeitebenen und wenn ja, wie können wir dort hin- und herspringen? Sind wir tatsächlich Schöpfer und können alles erschaffen, was wir möchten? Was ist Verjüngung? Können wir unsere Zellen permanent regenerieren und das Altern damit aufhalten?

Trau dich, die Welt einmal aus einer ganz anderen Perspektive zu betrachten. Mach es wie der Buddha einst forderte: «Nun geht und glaubt mir nichts, sondern überprüft alles!».

Leinen los!

# Bei sich selbst ankommen - warum ist die Erde rund?

*Es geht nicht darum, ständig neue Länder zu bereisen, sondern die Welt mit anderen Augen zu sehen.*

*Marc Aurel*

Unsere Gesellschaft teilt sich momentan immer mehr in zwei Gruppen. Zum einen sind das diejenigen, die mit einer Augen-zu-und-durch-Mentalität durchs Leben gehen und jeden Tag hoffen, dass entweder alles so bleibt wie es ist oder der Staat dafür sorgt, dass es irgendwann besser wird. Die Mitglieder der anderen Gruppe suchen nach Antworten, sie bilden sich weiter, besuchen Seminare und fragen sich, warum sie überhaupt hier sind. Während sich die erste Gruppe hauptsächlich mit sicherem Überleben beschäftigt, geht es der zweiten Gruppe um Selbstverwirklichung und Bewusstseinsentwicklung.

## *Lebensziele*

Wenn wir im materiellen Leben etwas erreichen wollen, kommen wir um Erfolg und Karriere nicht herum. Zum mindest versucht die kapitalistische Marktwirtschaft uns das so zu verkaufen. Seit einiger Zeit schon ist die Burnout-Rate so hoch wie nie. Ein deutliches Signal, dass wir bereits innerlich erkannt haben, dass uns dieser Weg nicht die Erfüllung bringt, die uns versprochen wurde. Bauen wir auf Erfolg im herkömmlichen Sinne, ist dieser nichts weiter als eine Bestätigung, die wir für unsere Leistung erwarten von anderen zu bekommen, sei es in Form einer Auszeichnung, Anerkennung, Liebe oder Geld. Im Hamsterrad des Lebens können wir so zwar zum Oberhamster werden, werden aber auch immer Hamster bleiben.

Erfolg kann im Außen nicht gemacht werden. Erfolg ist etwas, was er «folgt», wenn wir unserer Bestimmung folgen, ganz egal, an welchen Punkt wir im Leben gerade stehen. Es ist ein innerer Prozess, der sich lediglich darüber hinaus im Außen spiegeln kann und uns dadurch zusätzlich bereichert. Vieles spricht dafür, dass wir uns Ziele im Leben setzen, um uns erst einmal auf den Weg zu begeben. Doch was wird sein, wenn wir angekommen sind?

Hast du Ziele, die du im Leben erreichen willst? Ziele zu setzen dient uns als Motivation, um uns in Bewegung zu bringen und neue Dinge anzufangen. An einem Ziel anzukommen wäre ein wunderbarer Zeitpunkt, zu entspannen und unseren Erfolg zu genießen. Doch das Gegenteil ist meist der Fall. Intuitiv spüren wir, dass wir einen Endpunkt erreicht haben, an dem es, ähnlich eines Berggipfels, nicht mehr weitergeht. Im Lateinischen nennt man diesen Zustand «horror vacui», die Furcht vor der Leere oder dem Nichts. Ziele sind, wie Berggipfel auch, lediglich Umkehrpunkte. Udo Lindenberg erkannte dies bereits, als er seinen Song «Hinterm Horizont geht's weiter» schrieb. Betrachten wir die Erde als Kugel, so weisen am Südpol alle Richtungen nach Norden und am Nordpol alle Richtungen nach Süden. Betrachten wir ihr Relief, folgt nach jedem Berg ein Tal. Die Erde zeigt uns, dass egal wohin wir auch reisen, wir nur bei uns selbst ankommen können.

Wünsche und Ziele sind wichtig, um uns zu einer Bewegung zu motivieren, aber sie sind kaum dazu geeignet, um bei uns selbst anzukommen. Die Buddhisten beschreiben diesen Zustand mit einem schönen Zitat: «Es gibt keinen Weg zum Glück, denn Glück ist der Weg.»

## *Spirituelle Entwicklung, von wo und wohin ?*

Viele Menschen merken bereits, dass rein materieller Erfolg sie nicht wirklich glücklich macht und begeben sich auf spirituelle Sinsuche. Spirituelle Entwicklung ist ein spannendes und sehr beliebtes Spiel. Viele Techniken stehen uns zur Verfügung, um unseren geistigen Durchblick zu schärfen und zu erweitern. Wer das Leben verstehen will, kommt um geistige Klarheit nicht herum. Noch vor nicht allzu langer Zeit war es «in», sich einem Meister anzuschließen, Einweihungsgrade anzustreben oder altes Karma zu bearbeiten und aufzulösen. Verschiedene Meditationstechniken, Schutzrituale, Aurareinigungen sowie Vergeben und Wünschen sollten uns den Weg erleichtern.

Obwohl viele Menschen mit diesen Methoden zwar geistig freier werden, bleibt ihr Alltag zumeist auf der Strecke. Paradoixerweise ist unser Alltag selbst der eigentliche Auslöser, warum wir uns überhaupt auf die Suche begeben. Es fehlt der tiefere Sinn in der Arbeit und den täglichen Verpflichtungen. Jeder von uns kennt das oder hat das schon einmal erlebt und sich gefragt, ob das tatsächlich alles gewesen sein soll, mich eingeschlossen.

Um uns auf einen spirituellen oder geistigen Weg zu begeben, müssen wir das Alte, Vergangene erst einmal abwerten, damit das Zukünftige erstrebenswert wird. Für viele spirituellen Menschen ist deshalb die Vergangenheit bis hin zur Gegenwart ein unreifer, unerleuchteter Zustand, den es zu überwinden gilt. Aus einer neutralen Perspektive, der Schöpferebene, betrachtet, ist in uns bereits alles vorhanden. Auf der physischen Ebene haben wir jedoch zu Beginn noch nicht alle unsere Frequenzen, sprich Fähigkeiten, aktiviert, was uns zunächst ein Gefühl der Unvollständigkeit gibt. Wenn wir also etwas «ent»wickeln wollen, müssen wir es zuvor eingewickelt haben.

Kann spirituelle oder geistige Entwicklung also tatsächlich der Sinn des Lebens sein, wenn sowieso schon alles da ist und wir je nach Bedarf einfach nur darauf zugreifen müssten? Wir versuchen etwas zu finden, was uns weiterbringt, anstatt uns einfach nur daran zu erinnern, dass wir schon längst vollkommene Wesen sind. Und das können wir innerhalb eines Augenblicks, anstatt einen lebenslangen Entwicklungsweg nehmen zu müssen. Genau genommen sind wir alle schon da, wo wir versuchen hinzukommen. Bewusstseinsentwicklung heißt eigentlich nichts anderes als Fähigkeiten in sich zu aktivieren, die bereits angelegt sind. Körper und Geist sind durch das Bewusstsein untrennbar miteinander verbunden, durchdringen sich und stehen dadurch in permanentem Austausch zueinander. Den Geist über die Materie zu stellen entspringt einem dreidimensionalen Denken. Auf der geistigen Ebene existieren keine Begriffe wie «über», «unter» und »schneller schwingend«, da diese Zuordnungen nur auf der physischen Ebene greifen.

Viele Menschen glauben, dass wir alle geistig reifer werden müssten, um letztendlich auch unsere Welt zu retten. Geistige Reife ist von der Wahrnehmung her jedoch nichts weiter als sehen, was ist. Dazu braucht es keine Anleitung und auch keinen langen Weg, den wir gehen müssen. Wenn wir in einer Situation unseren Anteil erkennen, haben wir die Verantwortung dafür bereits übernommen und befinden uns auf der Schöpferebene, aus der heraus wir alles ändern können.

Spirituelle Wege und geistige Weiterentwicklung sind Auslaufmodelle einer Zeit, in der es noch darum ging, ein geistiges Ziel anzustreben, um dann irgendwann anzukommen und im «Sein» zu verharren. Ohne diesen Weg abwerten zu wollen, darf jeder von uns selbst entscheiden, ob er einen solchen Weg gehen möchte oder nicht. Momentan befinden wir uns, energetisch gesehen, in einer Übergangszeit, in der Religionen und spirituelle Hierarchien an Einfluss und Attraktivität verlieren. Immer mehr Menschen wachen auf und

erinnern sich von selbst an ihre wahre Größe und Schöpferkraft. In dieser Zeit stehen uns viele neue Möglichkeiten offen und wir dürfen es uns jederzeit erlauben, einen freudigen und leichten Weg zu nehmen.

### *Selbstliebe*

Die Liebe ist die Essenz unseres menschlichen Daseins. Wir glauben jedoch, wir müssten uns zur Liebe hinbewegen oder uns gut und positiv verhalten, damit wir in der Liebe verweilen können. Tatsächlich bewegen wir uns immer in der Liebe, denn auf der Erde ist sie die Energie, die alles zusammenhält und vereint. Wenn wir das Gefühl haben, wir können keine Liebe empfinden, dann liegt es meist daran, dass wir keine Spiegelung im Außen sehen. Alles erscheint dann sinnlos und grau. Wir ziehen uns zurück, zum Beispiel wenn wir krank sind, um die Liebe in uns wieder zu spüren und wahrzunehmen. Wenn wir mit uns allein sind, ist unsere Eigenwahrnehmung am höchsten. In der Einkehr spüren wir oft deutlich, was uns wirklich am Herzen liegt.

Erschaffen wir auf der physischen Ebene etwas aus unserer Liebe heraus, wirkt dies wie eine Spiegelung, die Liebe und Freude auf uns zurückreflektiert. Menschen, die das lieben, was sie tun, befinden sich in einem permanenten Liebes-Energie-Austausch mit ihrer Umwelt.

Die Wahrnehmung unserer Selbstliebe ist wunderbar dazu geeignet, um bei uns selbst anzukommen. Um der Eigenliebe eine Basis zu schaffen, auf der sie wachsen und gedeihen kann, sollten wir unser Selbstvertrauen stärken und uns wohl mit uns selbst fühlen. Dazu ist es hilfreich, wenn wir unsere individuellen Bedürfnisse kennen und pflegen.

Kümmerst du dich gut um dich selbst? Je nachdem welcher Typ Mensch du bist, können ganz verschiedene Dinge für dich

wichtig sein. Sich der eigenen Bedürfnisse bewusst zu sein, ist der erste Schritt hin zu dir selbst. Du schaffst dir damit eine Basis, um dich mit dir selbst wohl zu fühlen, zu entspannen und Kraft zu tanken. Anhand der nachfolgenden Liste kannst du abgleichen, welche Art von Bedürfnissen dich ansprechen und welchen du ab jetzt mehr Aufmerksamkeit widmen möchtest.

- Persönlicher Freiraum  
Unternimm etwas alleine oder schaffe dir, falls du mit anderen Menschen zusammenlebst, einen eigenen Raum, wo du mit dir allein und ungestört sein kannst.
- Freizeit in Form von «freier Zeit»  
Teile dir deine Zeit so ein, dass du genügend Zeit für dich hast. Dazu kann es hilfreich sein, Zeitfresser in Form von Videos, Filmen und social media einzuschränken.
- Kreativer Ausdruck (zum Beispiel handwerken, malen, musizieren usw.)  
Gönne dir mehr persönlichen Ausdruck. Erschaffe etwas, ohne dass es für dich Arbeit im herkömmlichen Sinne ist.
- Geistiger Austausch mit anderen  
Erweitere deinen Horizont durch gute Gespräche, Chats oder Telefonate, ohne anderen zu helfen oder sie belehren zu wollen.
- Bewegung und Sport  
Lass deinen Körper sich freudig bewegen, ohne ihm eine Leistung abzuverlangen.
- Geld und Materie  
Behandle die Materie um dich mit Wertschätzung.  
Gib Geld freudig und freiwillig. Nimm ohne Schuldgefühle.

- Verbindung zur Natur, Gartenarbeit  
Nimm Kontakt zur Natur auf. Die Frequenzen und Farben wirken äußerst wohltuend auf Körper und Geist.
- Beziehung und Partnerschaft  
Trau dich und zeige deinem Partner deine Einzigartigkeit. Erkenne auch seine Einzigartigkeit und freue dich darüber.
- Nahrung  
Genieße mit allen Sinnen, was die Erde uns an Nahrungsmitteln schenkt. Wertschätze Essen als sinnliche Erfahrung für den Körper.
- Familiäres Umfeld  
Freue dich über das Zusammensein mit deinen Lieben. Bleibe dabei du selbst.
- Hilfsbereitschaft  
Schenke anderen deine Aufmerksamkeit.  
Mache ihnen schöne Angebote, ohne zum Problemlöser zu werden.
- Raum für Rückzug  
Verbringe täglich etwas Zeit mit dir allein. Verbinde dich mit deinem Herzen und freue dich, hier auf der Erde zu sein.
- Sexualität  
Genieße diesen besonderen Austausch in Hingabe und Dankbarkeit. Sei offen, ohne eine Rolle zu spielen.

Unsere Selbstliebe wird durch viele äußere Faktoren wie Beurteilungen und Glaubensstrukturen beeinflusst. Umgekehrt sind wir durch die Liebe zu uns selbst auch in der Lage, alle anderen Aspekte wie inneren Frieden, Freiheit, Harmonie und Wertschätzung wachsen zu lassen. Die Wahrnehmung der Eigenliebe erfolgt dabei ganz individuell. Manche von uns

spüren sie als warmes Gefühl oder eine Art helle Sonne im Brustraum, die in den Körper strahlt, sobald wir uns darauf fokussieren. Andere wiederum nehmen Selbstliebe als Glücksgefühl oder tiefes Entspannt-Sein wahr. Der eigene Wert ist untrennbar mit der Liebe zu uns selbst verbunden. Wertvoll fühlen wir uns dann, wenn wir uns so annehmen, wie wir sind. Wir sehen unseren physischen Körper als absolute Besonderheit und freuen uns daran, dass er uns täglich als Werkzeug zur Verfügung steht. Es ist noch nicht einmal nötig, durch positive Gedanken etwas «schön» zu denken. Es reicht vollkommen aus, wenn wir auf unseren Körper hören und seinen Bedürfnissen jederzeit Beachtung schenken. Werden wir durch äußere Einflüsse daran gehindert, weil zum Beispiel gerade jemand unsere Hilfe braucht, können wir den Körper bitten, uns trotzdem zur Verfügung zu stehen und ihm signalisieren, seinen Bedürfnissen später nachzukommen. Tun wir das aus der Liebe zu uns selbst heraus, wird der Körper keinen Stress erzeugen, sondern die Botschaft verstehen und für uns da sein. Stress führt auf physischer Ebene über längere Zeit immer zu Zwangspausen (Burnout, Krankheit), um uns daran zu erinnern, unsere Bedürfnisse nicht zu ignorieren.

- Nimm dir ein paar Minuten Zeit für dich und entspanne deine Augen. Spüre in dich, wie dein Herz jeden Tag treu und ohne Pause für dich schlägt und deine Körperfunktionen aufrecht hält, damit du dich in der physischen Welt ausdrücken und verwirklichen kannst. Freue dich über dieses Wunderwerk und sei dir selbst dankbar dafür. Schenke deinem Herzen die Botschaft, dass du mit ihm zusammen noch viele freudige und glückliche Momente erleben und genießen willst. Diese kleine Übung kannst du wunderbar kurz vor dem Einschlafen machen.

## Zum Nachdenken:

1. Ich gehe eine Straße entlang.  
Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.  
Ich falle hinein.  
Ich bin verloren. Ich bin ohne Hoffnung.  
Es ist nicht meine Schuld.  
Es dauert endlos, um wieder herauszukommen.
  
2. Ich gehe dieselbe Straße entlang.  
Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.  
Ich tue so, als sähe ich es nicht.  
Ich falle wieder hinein.  
Ich kann es nicht glauben, schon wieder am gleichen Ort zu sein.  
Aber es ist nicht meine Schuld.  
Immer noch dauert es sehr lange, um herauszukommen.
  
3. Ich gehe dieselbe Straße entlang.  
Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.  
Ich sehe es.  
Ich falle immer noch hinein, aus Gewohnheit.  
Meine Augen sind offen. Ich weiß, wo ich bin.  
Es ist meine eigene Schuld.  
Ich komme sofort heraus.
  
4. Ich gehe dieselbe Straße entlang.  
Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.  
Ich gehe darum herum.
  
5. Ich gehe eine andere Straße.

Ein Auszug aus Sogyal Rinpoche «Das tibetische Buch vom Leben und vom Sterben»

An welcher Stelle befindest du dich?  
An welchem Punkt verlässt du die Matrix?

# Bewusst Mensch sein - die eigene Besonderheit leben

*Versuche niemals jemanden so zu machen, wie du selbst bist. Du solltest wissen, dass einer von deiner Sorte genug ist.*

*Ralph Waldo Emerson*

Hast du dir schon einmal überlegt, wie es wäre, wenn du der Chef deiner «Lebensfirma» wärst? Wer ist eigentlich der Chef in deinem Leben?

Wir bestimmen, wer die Hauptrolle in unserem Leben spielt: «Mein Partner ist die Hauptperson in meinem Leben, ohne ihn wäre ich nichts», «Meine Kinder sind mein Ein und Alles», «Meine Arbeit ist für mich die höchste Erfüllung, ohne sie fehlt mir der Sinn». Alle Menschen oder Tätigkeiten, denen wir eine tragende Rolle in unserem Leben zuweisen, bewirken, dass wir uns selbst nicht mehr als Mittelpunkt in unserem Leben wahrnehmen.

Kinder sind für sich selbst der natürliche Mittelpunkt. Alles dreht sich um sie. Je älter sie werden, desto mehr entfernen wir sie mit unserer Erziehung von dieser Grundwahrheit. Wir schulen sie in eine Richtung, in der sie Statistenrollen im Leben anderer übernehmen sollen, indem wir ihnen Selbstbestimmung und kreatives Denken abtrainieren. Wenn sie dann älter werden, wagen sie es nicht, sich zu ihren feinsten und edelsten Tugenden und Talenten zu bekennen.

Wir lassen uns ausbilden, trauen uns aber nicht, uns etwas einzubilden. Unseren Körper nähren wir täglich, während unser individueller Selbstausdruck hungert. Alle unsere Fähigkeiten, Talente, Potentiale und Begabungen fragen sich jeden Tag: «Wo bleibt der Chef? Warum kommt er nicht und sagt uns, für was er uns braucht? Wo geht es hin? Was ist der

## Sinn unseres Daseins?»

Bewusst Mensch sein heißt, die Hauptrolle in unserem Leben zu spielen. Damit nehmen wir niemandem etwas weg, ganz im Gegenteil. Als Chef unserer Lebensfirma übernehmen wir die volle Verantwortung und bestimmen selbst, wohin es für uns gehen soll.

Um die eigene Besonderheit wahrzunehmen, geben wir uns als Mensch eine so hohe Wertschätzung, dass wir in der Außenwelt für andere Menschen sichtbar sind. Durch unsere Anwesenheit und Sichtbarkeit auf der Erde senden wir ihnen das Signal, mit uns in Kontakt treten zu können. Im Austausch spiegeln wir uns unsere Besonderheiten und teilen dabei unsere Ideen und Visionen. Unsere Besonderheit verwechseln wir jedoch manchmal mit der sogenannten Lebensaufgabe.

### *Die Lebensaufgabe finden*

Das Finden der Lebensaufgabe hat besonders in spirituellen Kreisen einen hohen Stellenwert. Wir sind aufgefordert, etwas zu finden, was wir offenbar vor uns selbst versteckt haben. Wir verbringen dann Jahre unseres Lebens damit, dieses einzigartige Etwas zu entdecken. Aufgrund der hohen Erwartung, das Besondere nun endlich finden zu müssen, verlieren wir jedoch schnell den Fokus auf unsere wahren Fähigkeiten und Bedürfnisse.

### *Besonderheit*

Das «Besondere» ist in jedem Moment vorhanden. Es drückt sich allein schon durch die Einzigartigkeit unseres physischen Körpers mit allen Gefühlen und Gedanken aus. Wenn wir unsere Eigenheiten als absolute Besonderheit sehen und wertschätzen, können sie sich physikalisieren, das heißt, in der

äußerer Welt sichtbar werden und wirken.

Hast du schon schöne Eigenschaften und Besonderheiten an dir entdeckt? Wenn ja, nimm diese neuen Erkenntnisse zunächst einmal in Liebe einfach nur an. Der Verstand wird vielleicht sein «Veto» einlegen, indem er dir zum Beispiel erklärt, dass andere etwas besser können als du. Das darf er auch, deshalb nimm seine Einwände erst einmal nur zur Kenntnis. Danach entscheide dich, wem du mehr Aufmerksamkeit und Liebe schenken möchtest: Deinen Zweifeln oder der Tatsache, dass du eine Eigenschaft an dir entdeckt hast, die Freude in dir auslöst und dein Herz aufgehen lässt.

### *Fähigkeiten*

Die Suche nach der Lebensaufgabe setzt voraus, dass für uns nur eine einzig wahre Berufung existiert, die wir an einem besonderen Gefühl oder an einer Eingebung erkennen. Wenn wir nun zwanzig Jahre aus vollem Herzen kreativ gemalt haben und uns von heute auf morgen die Idee befällt, eine Reinigung zu eröffnen, welcher Beruf ist dann tatsächlich unsere wahre Berufung?

Als Menschen und Schöpfer verfügen wir über unendlich viele Eigenschaften und Fähigkeiten. Die künstlerischen machen dabei nur einen geringen Teil aus. In manchen von uns schlummert der Erfindergeist, andere sind gute Zuhörer, Vermittler, Dozenten, Helfer oder lieben generell den Umgang mit Menschen. Andere wiederum putzen, kochen, sortieren oder tanzen für ihr Leben gerne, buddeln in der Erde oder klettern auf Berge. Jede Eigenschaft, der wir in Liebe nachgehen, ist eine Besonderheit und in sich absolut wertvoll. Durch diese Wertschätzung entfällt das konkurrierende Vergleichen mit anderen. Jeder Mensch, auch wenn er oberflächlich betrachtet dieselbe Tätigkeit wie ein anderer ausübt, drückt diese doch in seiner ganz speziellen Art und Weise aus. Es gibt unzählige

Fotografen, doch kein Bild wird exakt einem anderen gleichen, es sei denn, wir sehen unsere Besonderheit in der Anfertigung einer perfekten Kopie.

### *Was wollen wir?*

Das Gefühl, nicht zu wissen, was man will, kenne ich nur zu gut. Auch ich habe mich eine lange Zeit damit beschäftigt, was meine Berufung sein könnte und dabei festgestellt, dass ich an vielen verschiedenen Dingen einen Gefallen fand. Mittlerweile weiß ich, dass es gar nicht darauf ankommt, was wir tun, sondern vielmehr wie wir es tun. Nimm die nachfolgenden Fragen als Anregung, um herauszufinden, inwieweit du deine Besonderheit bereits lebst:

- Wo möchtest du dich weiterbilden und noch tiefer in die Materie einsteigen?
- Liebst du, was du tust und hast du den Wunsch, dies mit anderen zu teilen?
- Fühlst du dich abends zufrieden, «geerdet», in deiner Mitte, trotz Anstrengung?
- Freust du dich auf den nächsten Tag?
- Fokussierst du dich nur darauf, was bei einer Arbeit für dich herauskommt? Oder auch darauf, was für dich dabei hereinkommt, dich innerlich bereichert und aufblühen lässt?
- Welchen Stellenwert hat Geld in deinem Wirken?
- Wertschätzt du, was du tust?

Den letzten Punkt halte ich persönlich für den wichtigsten. Ohne Wertschätzung kann kein Wert im Außen entstehen. Solange wir unsere Arbeit zum «Job» (ein Akronym für «*just over broke*» aus dem Buch «Rich Dad, Poor Dad» von Robert T. Kiyosaki, sinnbildlich übersetzt «kurz vor der Pleite») degradieren, wird sie uns niemals innerlich bereichern. In der äußeren Welt erzielen wir deshalb nur minimale Ergebnisse und erhalten lediglich einen Mindestlohn.

### *Wertschätzung*

Ich habe mir angewöhnt, alles wertzuschätzen, was ich tue, selbst das Badezimmer-Putzen. Die Belohnung ist ein Badezimmer, das mich anstrahlt und erfreut. Wenn wir bei scheinbar unliebsamen Arbeiten einen Tag ohne besondere Glücksgefühle erwischen, können wir immer noch aus einer Neutralität heraus handeln. Wir brauchen dann unsere Arbeit nicht abzuwerten und bleiben dabei in unserer Größe und Kraft.

### *Der Entdecker und der Visionär*

Der Entdecker und der Visionär sind Aspekte deines Menschseins, die du benutzen kannst, um mehr über deine Talente und Fähigkeiten herauszufinden.

- Setze dir zunächst die Absicht, dass du deine Fähigkeiten entdecken möchtest. Dann bleib in der Beobachterposition und schau, was passiert. Entdeckst du zunächst nichts, gehe in der Beobachterposition durch den Tag und reflektiere am Abend darüber: Was war heute anstrengend, was fiel dir leicht? Wobei verging die Zeit schnell, wobei langsam? Hattest du Ideen oder Eingebungen?

- Falls du an diesem Punkt noch nichts entdeckt hast, kannst du auch deinen inneren Heiler befragen: Was tut dir gut? Bei welchen Tätigkeiten fühlst du dich in deiner Mitte, im «Flow»? Bei welchen Tätigkeiten kannst du gut entspannen, trotz Herausforderung?

Für manche von uns haben künstlerische Betätigungen wie Schreiben oder Malen einen Heileffekt, andere regenerieren sich im Garten, beim Sport oder beim Aufräumen. Für mich hat zum Beispiel Musik das größte Potential zur Heilung, was unter anderem ein Grund war, weshalb ich angefangen habe selbst Musik zu machen.

Hast du eine Fähigkeit oder Eigenheit an dir entdeckt, kannst du deinen Visionär aufs Parkett rufen. Jetzt ist alles erlaubt. Du darfst dir alles Mögliche ausdenken, dein Ego darf so richtig in Aktion treten und sich ganz toll finden. Wenn du Musik magst, dann kannst du dir zum Beispiel vorstellen, wie du ein Instrument spielst, in den tollsten Tönen singst, Melodien komponierst, vor Publikum musizierst, ein Konzert gibst oder ein Musikvideo drehest. Je mehr du darin aufgehst, desto besser. Der Visionär funktioniert ähnlich dem Dominoeffekt. Einmal angestoßen, kommen immer mehr und mehr Aspekte dazu.

Manchmal passiert es mir, dass ich frühmorgens aufwache und schon Melodien oder Ideen im Kopf habe. Auch wenn ich nur einen Bruchteil davon umsetze, hält es meinen Visionär aktiv, sodass ich keine Sorgen haben muss, dass mir mal die Ideen ausgehen.

### *Sich trauen*

Wenn wir Menschen befragen, was sie lieben oder gerne tun möchten, haben die meisten zumindest ansatzweise eine Idee dazu. Oftmals trauen wir uns jedoch nicht, etwas Neues

anzufangen. Wir leiden an Versagensangst oder an der Furcht vor Konkurrenz, denn wir haben alle eine Erziehung hinter uns, durch die uns über Verhaltensregeln und Leistungsdruck unser Selbstvertrauen entzogen wurde.

Versagensangst ist meist an ein Gefühl von Minderwertigkeit gekoppelt. Wir können uns darüber bewusst werden, dass wir dieses Gefühl irgendwann einmal als Selbstschutz angenommen haben, um unsere Zugehörigkeit nicht zu verlieren. Es ist jedoch nicht unsere Aufgabe, die Erwartungen anderer zu erfüllen. Nehmen wir also unseren Mut zusammen und fangen einfach an. Schlimmstenfalls entdecken wir, dass das, was wir angefangen haben, nicht für uns passt. Dann lassen wir es einfach sein und probieren etwas anderes aus. Nichts und niemand kann uns richten, es sei denn, wir geben unsere Erlaubnis dazu. Wir entscheiden selbst, wie weit wir uns auf das «Versagensspiel» einlassen und an welchem Punkt wir mit einem freundlichen «Danke, aber nein danke», wie die Amerikaner sagen, aussteigen und stattdessen lieber unser Ding machen.

Das Gefühl der Konkurrenz entsteht ebenfalls aus einer Minderwertigkeit heraus, weil wir denken, dass die anderen immer die Besseren sind. Das Konkurrenzdenken verhält sich jedoch aktiver als die Versagensangst, denn es baut zusätzlich noch ein Feindbild auf. Dazu gesellt sich das Bedürfnis nach Aufmerksamkeit und Anerkennung. Andere sollen uns bestätigen, dass wir auch wirklich etwas Besonderes sind. Wenn wir etwas Neues anfangen, können wir das zunächst einmal ganz für uns allein tun und uns dabei so richtig in die Sache verlieben. In der Liebe fließt die ganze Energie in unser Tun und von dort aus wieder zu uns zurück. Unser Bedürfnis nach Anerkennung wird dadurch relativiert oder verschwindet sogar gänzlich. Durch die Freude und das Annehmen und Wertschätzen unserer Fähigkeiten machen wir uns selbst das größte Geschenk der Anerkennung. Die Wertschätzung unseres Tuns wird auch unseren vermeintlichen Konkurrenten

zugutekommen, indem wir ihnen respektvoll begegnen und ihre Werke achten.

Lebensfreude, Mut, Offenheit und ein liebe- und respektvoller Zugang zu uns selbst sind unsere mächtigsten Verbündeten. Zusammen mit dem Entdecker und dem inneren Visionär sind sie ein starkes Team, das uns hilft, selbstbestimmt zu leben und uns freudvoll auszudrücken.

### Übung zur Wahrnehmung unserer Besonderheit:

- Unsere Besonderheit können wir im physischen Körper wahrnehmen und aktivieren. Sie hat ihren «Sitz» im Bereich des Solarplexus, der sich etwa eine Handbreit über dem Nabel befindet (in dem Dreieck, das deine Rippen bilden). Wenn wir unsere Wirbelsäule aufrichten, öffnet sich dieser Bereich und die Energie kann fließen.

Stelle dich bequem hin und lege eine Hand auf deinen Solarplexus. Nun knicke ganz bewusst in diesem Bereich ein, indem du die Schultern nach vorne fallen lässt. Richte nun deine Wirbelsäule auf und spüre, wie dieser Bereich sich öffnet. Gehe ein paar Mal zwischen den beiden Haltungen hin und her, bis du einen deutlichen Unterschied wahrnimmst. Beobachte während des Tages, welche Haltung du bevorzugst.

- Vor dem Einschlafen kannst du den physischen Bereich der Besonderheit zusätzlich stärken. Lege dazu eine Hand auf deinen Solarplexus und die andere Hand auf deinen Unterbauch unterhalb des Nabels. Mit ein wenig Übung findest du genau die richtigen Stellen, die für dich angenehm sind. Nimm wahr, wie dein Körper auf die Wärme deiner Handflächen reagiert. Unsere Handflächen sind Energieverstärker, die wir zur Aktivierung von Energiepunkten wunderbar nutzen können. Über den Kontakt deiner Handflächen zu deinem Körper werden die

entsprechenden Bereiche aktiviert und mit Energie versorgt. Entspanne dich und lasse ein wohliges Gefühl in dir entstehen. Mehr brauchst du nicht zu tun. Freu dich daran, dass du da bist und sei dir selbst dankbar, dass du die Möglichkeit hast, dich hier auf der Erde auszudrücken und zu spielen.



## Ausblick - eine neue Welt erschaffen

*Die Zukunft hat viele Namen: Für Schwache ist sie das Unerreichbare, für die Furchtsamen das Unbekannte, für die Mutigen die Chance.*

*Victor Hugo*

Juhuu! Du bist am letzten Kapitel angekommen. Ich danke dir von Herzen für deine Aufmerksamkeit und deine Zeit, die du diesem Buch gewidmet hast. Wenn du dich nun fragst, wie du das alles umsetzen sollst, dann kann ich dich beruhigen. Auch ich bin immer noch auf Entdeckungsreise. Dennoch empfehle ich dir zu üben. Auf der mentalen Ebene, zu der dein Verstand gehört, erschaffst du damit neue Strukturen und Vernetzungen. Unser Verstand braucht diesen Input, sonst wird er sich immer wieder einmischen, lästige Fragen stellen und Zweifel anmelden. Zweifel ist übrigens eine ganz spannende Emotion. Er ist sozusagen der menschliche, imperfekte Aspekt eines Schöpfers, der uns immer wieder daran erinnert, dass wir wahrhaftige, kreative Er-schaffer sind. Wer zweifelt, hält das Unmögliche zumindest für möglich. Spüren wir in unser Herz, werden wir «zweifelsfrei» eine Antwort bekommen.

### *Liebe dein Leben*

Du fragst dich jetzt vielleicht, wie du das anstellen sollst, dein Leben zu feiern und zu umarmen, wo doch in der äußereren Welt wirklich alles im Argen liegt. Tut es das? Frage dich jeden Tag, worauf du deine Aufmerksamkeit richtest. Sind die Informationen, die du täglich konsumierst, dir wirklich dienlich? Was macht das mit dir? Kannst du dir die Nachrichten der Massenmedien aus der Neutralität heraus anschauen und ohne Emotion filtern? Welche Informationen sind wirklich

wichtig für dein persönliches Leben und bringen dich weiter? Hast du schon mal darüber nachgedacht, warum in den Nachrichten nur ganz selten etwas Gutes berichtet wird? Einer Umfrage nach interessieren sich immer weniger Menschen aus den jüngeren Generationen für diese «bad news». Sie nehmen lieber ein gutes Buch zur Hand oder bilden sich weiter. Sie möchten selbst entscheiden, mit welchen Informationen sie ihren Geist füttern.

Auf unserem wunderschönen Planeten existiert unglaublich viel Ungerechtigkeit, Grausamkeit und Leid. Egal in welches Land du schaust, du wirst keines finden, in welchem die Menschen nicht unterdrückt, ausgebeutet oder sogar misshandelt werden, sei es durch konservative Gesellschaftssysteme, korrupte Machthaber oder veraltete Religionen. Diese ganzen Systeme wurden als Hierarchien aufgebaut. Die Menschen in diesen Systemen werden bis heute mittels eines kollektiven Gedankenguts gesteuert und unter Kontrolle gehalten. Es gibt aber auch eine gute Nachricht: Alle hierarchischen Systeme, die jemals existierten, sind irgendwann zerfallen.

Die Zeit der Unterdrückung ist abgelaufen. Astrologisch gesehen befinden wir uns bereits an der Schwelle zum Wassermannzeitalter. Man muss aber kein Astrologe sein, um das zu erkennen. Die «Zeichen» sind eigentlich überall schon zu sehen. Dazu gehören der Drang nach Freiheit und Selbstbestimmung, die weltweite Vernetzung und die Auflösung der hierarchischen Machtstrukturen im politischen, wirtschaftlichen und finanziellen Sektor. Jetzt fragst du dich vielleicht, ob und wie wir das tatsächlich schaffen können. Die Antwort ist recht einfach. Wie bringt man ein Kartenhaus zum Einsturz? Man entfernt einfach die untersten Karten, Karte für Karte. Wir, die vermeintlich «Untersten», sind die eigentliche Macht. Ohne uns kann keines der Systeme auch nur existieren. Unsere Energie, mit der wir diese Systeme bislang freiwillig gestützt haben, werden wir nicht mehr zur Verfügung stellen.

Denkst du immer noch «in the box» oder bereits «out of the box»? «In the box» bewegen wir uns im alten Kollektiv. Wir erkennen zwar, was falsch läuft, verlangen aber von den Mächtigen, dass sie etwas ändern. Wir demonstrieren, schreiben Petitionen, kämpfen für den Frieden und regen uns auf, meist ohne Ergebnis. Und damit meine ich nicht die friedlichen Demonstrationen, die bewusst auf Missstände aufmerksam machen. Sie sind wunderbare Spiegel, um viele Menschen aufzuwecken.

«In the box» gehen wir immer noch wählen. Uns wird versprochen, dass ab jetzt alles besser wird und wir fallen alle vier Jahre erneut darauf rein. Wer wählen geht, gibt seine Stimme in der Tat ab und dazu noch in eine Urne, wo sie die nächsten vier Jahre ruht. Wir sind passiv und verlangen nach Führung, weil wir glauben, dass das Zusammenleben von Menschen nur funktioniert, wenn irgendjemand für Ordnung sorgt.

«Out of the box» haben wir das Kollektiv bereits verlassen. Wir sind wahrhaftig wach und erkennen, dass vermeintliche Sicherheit durch Machtstrukturen uns in Wahrheit nur abhängig macht. Wir warten nicht mehr auf Versprechen, die sowieso nie eingelöst werden, sondern werden selbst zum aktiven Part. Wir hören auf unsere innere Stimme und vernetzen uns mit anderen, um Ideen auszutauschen und um gemeinsam zu wachsen.

Wollen wir in der Angst oder in der Freiheit leben? Fangen wir an und höhlen das System von unten aus. Crowdfunding ist ein wunderbares Beispiel, wie schon heute den Banken Millionenkredite durch die Lappen gehen. Ihre Macht zu bestimmen, wer wieviel Geld bekommt, wird dadurch immens geschwächt. Es gibt bereits jetzt schon so viele alternative Ideen und Konzepte, die nur darauf warten, dass wir sie sichtbar werden lassen. Dazu gehören zum Beispiel die solidarische Landwirtschaft, freie Energie für alle, neue

Städtekonzepte usw. Das ist die wahre Macht des Positiven, die allen Menschen zugutekommt und sich dadurch exponentiell vervielfacht.

In jedes künstliche hierarchische System, welches nur auf Gewinnen und Verlieren angelegt ist, muss unglaublich viel Energie investiert werden. Die Massentierhaltung beispielsweise kann nur durch Ausbeutung und ständige Energiezufuhr am Leben gehalten werden und wird früher oder später daran zu Grunde gehen. Die Natur funktioniert miteinander, nicht gegeneinander, wie man uns gerne erzählt. Sie basiert auf Vernetzung und gegenseitiger Unterstützung. Das sind die tragenden Aspekte, mit denen wir unsere Zukunft gemeinsam schöpferisch gestalten werden.

### *Entscheide dich für dich*

Ich erinnere mich an ein Foto eines bildhübschen Mädchens auf einem Skateboard. Sie strahlte unglaublich viel Freude und Lebenslust aus. Was man auf dem Foto jedoch nicht sah, waren ihre Beine. Sie hatte keine mehr.

Du hast auf dem Weg zu dir selbst drei mächtige Verbündete: Deine Intuition, deine Kraft und die Liebe. Über die Intuition bist du mit deinem inneren Wissen verbunden. Es entsteht ein tiefes Vertrauen in deine eigene Wahrheit, die dich spüren lässt, was gut und richtig für dich ist.

Liebe ist die stärkste Schwingung in deinem gesamten Energiefeld und gleichzeitig die höchste Heilfrequenz in deinem Körper. Sobald du dich einmal für diese Liebe öffnest, wird sie für immer bleiben. Nichts und niemand im Außen hat die Macht, diese tiefe Verbindung zu trennen.

Deine innere Kraft steht dir jederzeit zur Verfügung, solange du nicht gegen dich arbeitest. Dein Körper ist die einzige

wahrhaftige Realität, die du auf der physischen Ebene tatsächlich besitzt. Vertraue der Intelligenz deines Körpers, er ist so viel weiser als du denkst. Das ist das größte Geschenk, das du dir selbst machen kannst.

Entscheide dich für dich, jetzt. Du hast sowieso keine Wahl, denn alles andere wäre ein Kompromiss, den ein gesunder Mensch auf Dauer nur schwer aushalten kann. Dein Herz möchte die Freude, jetzt und sofort. Mach dir bewusst, es gibt nichts «Schwieriges». Nichts ist unmöglich, alles ist erreichbar.

Auf deinem individuellen Weg wünsche ich dir ganz viel Liebe, Glück, Freude und vor allem Kraft und Mut, mit deiner Einzigartigkeit das Leben auf der Erde jeden Tag aufs Neue zu bereichern.