

Durch Selbstliebe zur Weisheit

Ein Artikel von Carsten Dohnke.

Zusammengestellt und überarbeitet von Chiara Martini.

Die Einführung in Gerald Hüters kürzlich erschienenem Buch „Lieblosigkeit macht krank“ (Herder Verlag 2021) beginnt mit folgenden Worten: „Krank werden wir nicht davon, dass uns von außen etwas Krankmachendes überfällt. Krank werden so viele Menschen deshalb, weil sie das, was sie krank macht, für etwas halten, das sie glücklich machen soll. Um diese Vorstellungen zu verwirklichen, sind so viele bereit und haben leider auch allzu gut gelernt, völlig lieblos mit sich selbst und mit anderen umzugehen. Die meisten sind auf der Suche nach möglichst viel Anerkennung, Erfolg, Reichtum und Besitz lieblos geworden. Anderen war es besonders wichtig, alles im Leben zu kontrollieren und zu optimieren, oft sogar sich selbst. Auch das hat sie lieblos gemacht. Manche wünschen sich, von anderen gebraucht, von ihnen beschützt und umsorgt zu werden. Aber es ist nicht liebevoll, die Verantwortung für sich selbst an andere abzugeben.“ Ein liebevoller Umgang mit uns selbst dagegen stärkt, so Hüter, nicht nur unser Immunsystem und unsere Selbstheilungskräfte, sondern macht uns auch gesünder und glücklicher.

Eine gesunde Form der Selbstliebe ist heutzutage ein großes Thema. Was Selbstliebe wirklich ist und welche Bedeutung sie für unsere Entwicklung hat, ist jedoch nicht immer klar. Wenn ich von Selbstliebe spreche, meine ich keine narzisstische Selbstliebe. Es geht nicht darum, sich bei allem, was man tut, auf die Schulter zu klopfen, sich Zettel an den Spiegel zu hängen, wie toll man ist, und über seine Schattenseiten hinweg zu lächeln. Was ich beschreibe ist ein viel tieferer Prozess:

Wahre Selbstliebe heißt, ich komme bei mir an, körperlich und seelisch. Ich nehme mich von innen wahr und immer mehr an, was es in mir gibt, auch meine Schattenseiten. Und dadurch, dass ich mich annehmen und umarmen kann, so wie ich bin, entsteht in mir ein Gefühl der Wertschätzung meines Seins und dieses Lebens und somit auch ein natürliches Mitgefühl mit anderen Lebewesen.

Mittlerweile habe ich mich fast 40 Jahre mit den Weisheitslehren dieser Welt und besonders mit dem Taoismus beschäftigt. 40 Jahre, in denen ich größtenteils täglich Praxis gemacht habe, seien es Meditation, Körperübungen, Arbeit mit Energie und auch therapeutische Arbeit. Wie viele wissen, war ich jahrelang in Asien, habe dort studiert, Kampfkünste bei verschiedenen Meistern gelernt und war außerdem längere Zeit in Klöstern. Während all den Jahren habe ich folgendes beobachtet: Es scheint vielen Menschen schwer zu fallen, sich wirklich anzunehmen. Dabei sind Selbstannahme und Selbstliebe der Schlüssel für Glück, Freude und Frieden im Leben und die Grundlage für jeden tieferen Entwicklungsprozess.

In diesem Artikel werden wir eine kleine theoretische und auch praktische Reise in Richtung Selbstannahme und Selbstliebe unternehmen. Ergänzend zu Hüters empfehlenswertem Buch möchte ich beschreiben, wie wir aus Sicht von östlichen Ansätzen, mithilfe der Meditation und auch Körperpraktiken, einen liebevollen Umgang mit uns selbst und somit auch eine gesunde Form der Selbstliebe kreieren können. Gleichzeitig möchte ich Hüters Ansatz weiterführen. Denn ich werde beleuchten, welche entscheidende Rolle die Selbstliebe für die spirituelle Praxis spielt und wie ihre Entwicklung uns zu echter Weisheit und der Entfaltung unseres ureigenen Potentials führen kann.

Teil 1: Wie funktionieren wir? Und warum sind wir nicht in der Selbstliebe?

- ❖ *Die 5 Ebenen des Seins*
- ❖ *Der Eisberg*
- ❖ *Unsere Persönlichkeit*
- ❖ *Energetischer Grundzustand*

Teil 2: Wie kann ich einen liebevollen Umgang mit mir selbst entwickeln? Methoden für die Selbstliebe. Entfaltung des Herzens.

- ❖ *Selbstliebe durch Meditation*
- ❖ *Selbstliebe durch Körperlichkeit*
- ❖ *Westliche Ansätze*
- ❖ *Trauma-Arbeit*
- ❖ *Entfaltung des Herzens*
- ❖ *Motivation*

Teil 3: Der Zusammenhang von Selbstliebe, Weisheit und der Entfaltung des ureigenen Potentials

- ❖ *Durch Selbstliebe zur Weisheit*
- ❖ *Entfaltung meines Potentials*
- ❖ *Zusammenfassung*

Carsten Dohnke



Carsten Dohnke erforscht seit 40 Jahren alte und moderne Wege, um eine tiefe Verbindung zwischen Körper und Geist herzustellen. In seiner Arbeit verbindet er jahrtausendealte Weisheitsmethoden mit modernen Ansätzen aus der Psychologie und dem Coaching, um so ein ganz neues Potential von Heilung und Transformation zu kreieren.

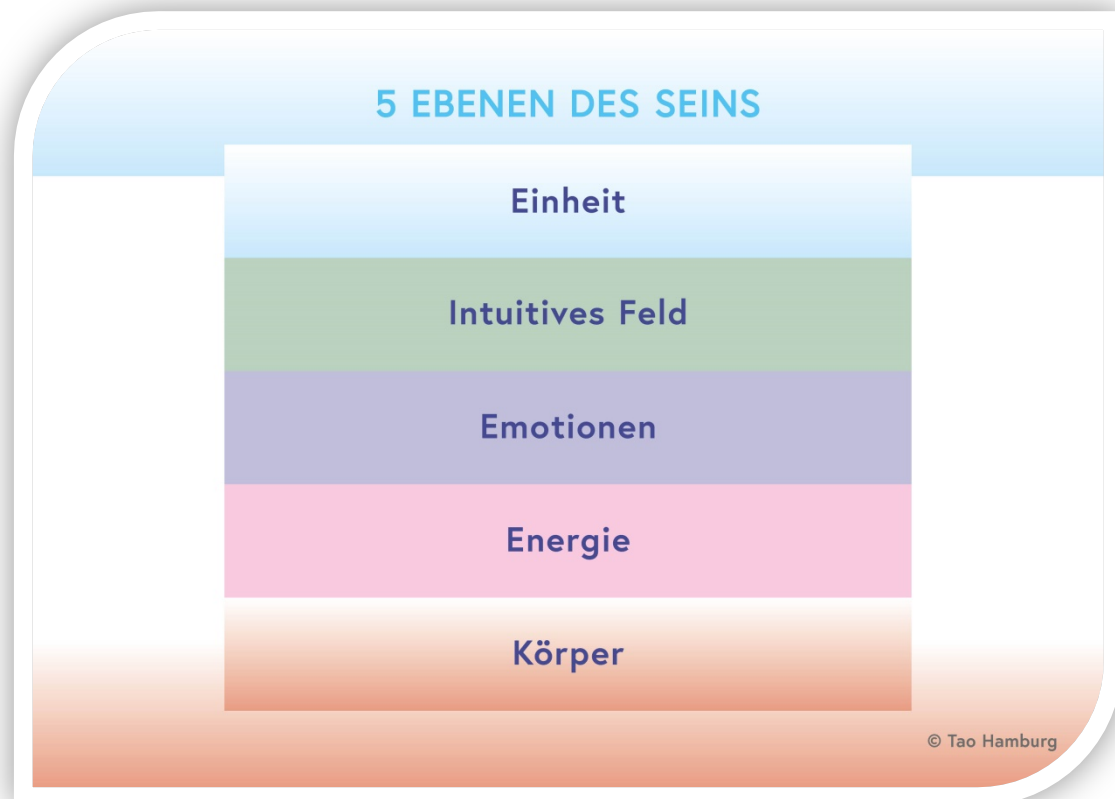
Teil 1

Wie funktionieren wir?

Und warum sind wir nicht in der Selbstliebe?

Die 5 Ebenen des Seins

Beginnen wir mit dem Thema, wer wir eigentlich sind. Vor vielen Jahren entdeckte ich das Modell der 5 Ebenen des Seins, ein uraltes Konzept, welches von verschiedenen Weisheitstraditionen Asiens zur Erklärung der Seins-Ebenen des Menschen herangezogen wird. Es ist unglaublich hilfreich, um unsere Existenz tiefer zu begreifen und dadurch ermöglicht es uns auch zu verstehen, auf welcher Ebene es gerade Unterstützung braucht, um gesünder zu werden, zu heilen oder sich tiefer zu entwickeln. In den Trainings, die ich gebe, gehen wir bewusst in diese 5 verschiedenen Ebenen hinein und machen sie als Erfahrung spürbar. Das gezielte Ansetzen auf genau den Ebenen, die am meisten Unterstützung brauchen, potenziert die persönliche Entwicklung enorm.



Der Körper

Die erste Ebene beschreibt den physischen Körper mit seiner Struktur aus verschiedenen Geweben, Organen, aber auch dem hormonellen System. Wir alle spüren unseren Körper als anwesend mit seiner festen Grenze, seiner Kraft, seinen Beschwerden, usw.

Die Energie

Danach kommt die Ebene der Energie, sie ist quasi die Lebensenergie, die in unserem Körper zirkuliert. Es ist die Ebene unseres Nervensystems, unserer Meridiane und unseres Qi, wie die Lebensenergie im Taoismus, im Taiji und auch im Qigong genannt wird.

Wenn wir uns diese ersten beiden Ebenen anschauen, sehen wir, dass sie hauptverantwortlich sind für Prozesse von Heilung und Veränderung. Wenn Menschen hier gravierende Schwächen haben, energetisch oder physisch, können Heilungsprozesse oder tiefere Wandlungsprozesse nicht stattfinden. Wenn wir in tiefere spirituelle Prozesse gehen, ist es wichtig einen Körper zu haben, der genug Energie hat und der vital, fließend und lebendig ist. Dies ist mehr oder weniger eine Voraussetzung dafür, dass wir den Herausforderungen dieser Prozesse gewachsen sind, dass tiefere Erfahrungen in uns landen können und wir in der Lage sind, sie in das Leben zu integrieren.

Die Mentale Ebene: Emotionen, Traumata und Glaubenssätze

Die Ebene der Emotionen geht viel tiefer als unsere Energie, wobei es sich auch hier in gewissem Sinne um Energie handelt, jedoch ist diese viel feinstofflicher. Hier sind zum einen unsere Alltagsemotionen gemeint, aber viel wichtiger, ebenso die Emotionen, die tief in unserem Unterbewusstsein verborgen liegen. Emotionen, genauso wie alte Verletzungen und Traumata und damit einhergehende Glaubenssätze, die uns stark prägen, liegen auf dieser Ebene.

Diese Einflüsse nehmen wir normalerweise im Alltag nicht so stark wahr, weil sie hinter dem normalen Fluss von Energie liegen. Dennoch beeinflusst uns diese Ebene zutiefst. Es heißt, dass ca. 95% dessen, was uns ausmacht, unserem Bewusstsein nicht zugänglich ist. Ein Beispiel: Wenn ich eine Yoga-Übung oder Qi Gong-Form praktiziere, fühle ich mich vielleicht gut im Körper (1. Ebene) und ich spüre auch den Energiefluss (2. Ebene), aber ich bin nicht in Kontakt mit dieser tieferen Ebene der Emotionen (3. Ebene), nehme nicht meine alten Traumata und tiefen, versteckten Gefühle wahr.

Kontakt zu bekommen zu dieser Ebene ist jedoch immens wichtig, denn häufig verschließt sie uns den Zugang zu den höheren Ebenen. Außerdem müssen wir auf dieser Ebene arbeiten, wenn wir aus alten Mustern aussteigen, unser Potential entfalten und unsere Beziehungen heilen möchten.

Die Intuitive Ebene

Bei der nächsten Ebene handelt es sich um ein tiefes Seins-Feld, welches ich das intuitive Feld nenne. Mit diesem Feld kommt man in Kontakt, wenn man auf einem fortgeschrittenen Level meditiert. Hier finden Erfahrungen statt wie das Erleben von Körperlosigkeit, ein Bezug zu kosmischen Kräften, Nahtoderfahrungen, Visionen und uvm. In diesem intuitiven Feld sind wir auch eingebettet in ein kollektives Feld, z.B. das Feld des Landes in dem wir leben, in Themen der Ahnenlinie oder Familienthemen, die sich hier auch klären können. Wenn wir Zugang zu dieser Ebene bekommen, verändert sich unser Leben und unsere Sicht auf die Realität auf gravierende Weise. Wir verstehen uns nicht mehr als getrennte Wesen, sondern fühlen unsere Anbindung an und Unterstützung durch dieses größere Feld.

Non-Dualität

Wenn wir noch tiefer schauen, kommen wir in den Bereich, zu dem alle spirituellen Praktiken am Ende hinführen. Hier entsteht eine Erfahrung von Einheit und Verbundenheit, das Erleben von Non-Dualität. Außen und innen werden eine Einheit und ich fühle mich mit dem ganzen Leben verbunden. Ich bin nach Hause zurückgekehrt und bei mir angekommen. Diese Erfahrung geht einher mit einem tiefen Vertrauen ins Leben und einem Gefühl von Zeitlosigkeit. Auf einem noch tieferen Level kann es hier zu mystischen Erfahrungen kommen. Die Grundqualität mystischer Erfahrung ist, dass das Ich vollkommen transzendiert wird.

Für mich das Spannendste an diesem Modell: alle diese 5 Ebenen interagieren! Wenn auf einer der Ebenen eine Öffnung eintritt, stimuliert dies unmittelbar mehr Vitalität und Öffnung auf einer anderen Ebene. Genau dieses Prinzip ermöglicht eine Potenzierung unserer Entwicklung, wenn wir zum richtigen Zeitpunkt auf der richtigen Ebene ansetzen.

Ein simples Beispiel, wie die Interaktion der verschiedenen Ebenen in uns aussieht:

Hans meditiert seit vielen Jahren. Meist beginnen seine Gedanken dabei abzuschweifen oder er schläft ein. So öffnen sich ihm keine tieferen Ebenen in der Meditation. Er ist frustriert und fragt sich, wieso sein Leben in den immer gleichen Mustern verläuft. Versuchen wir anhand der 5 Ebenen zu verstehen, wie Hans sich aus dieser Situation heraus entwickeln könnte.

Sein Körper ist fest und verspannt (Ebene 1), weil er viel Stress (Beruf) hat und auch, weil er in seiner Kindheit viele traumatische Situationen erlebt hat (Ebene 3 wirkt auf Ebene 1). Außerdem ist er grundsätzlich erschöpft (Ebene 2), was dazu führt, dass er beim Meditieren oft einschläft. Zu den Ebenen 3, 4 und 5 hat er in seinem Alltag und auch in der Meditation keinen Zugang, wodurch er sich alleine und seiner Umwelt und seinen Mustern ausgeliefert fühlt.

Nun fängt Hans an Qi Gong zu praktizieren (Ebene 1,2). Dadurch hebt sich sein Energieniveau und sein Körper wird weicher. Außerdem beginnt er mit Unterstützung die Erlebnisse seiner Kindheit therapeutisch zu verarbeiten. Hierdurch erlebt er eine enorme Erleichterung auf der emotionalen Ebene (Ebene 3), was sich auch auf die Spannung in seinem Körper (Ebene 1) auswirkt. Außerdem steht ihm nun die im Trauma gefrorene Energie wieder zur Verfügung (Ebene 2). Sein Körper wird immer flüssiger, er hat mehr Energie und seine Gedanken kreisen nicht mehr unaufhörlich. Endlich schweift er in der Meditation nicht mehr ab, er kommt tief bei sich an und macht Erfahrungen, dass sein er mit dem Kosmos verschmilzt. (Ebene 4) Hierdurch beginnt er das Leben ganz anders zu begreifen, er richtet seinen Alltag neu aus, setzt andere Prioritäten und wird immer glücklicher und gesünder.

Welche Relevanz hat nun aber das Konzept der 5 Ebenen des Seins für unsere Selbstannahme und unsere Selbstliebe?

Wie wir sehen, interagieren alle Ebenen und stehen gleichzeitig für sich. Wir haben gesehen, dass auf der Ebene von Körper und Energie die Basis für Heilung und Integration gelegt wird. Solange es hier massive Defizite gibt, ist es viel schwieriger, Zugang zu den tieferen Ebenen zu bekommen. Gleichzeitig gibt es kaum wirklich tiefe Veränderungen, wenn sich die Entwicklung auf diese Ebenen beschränkt. Wenn wir viel auf der Ebene des Körpers und der Energie arbeiten, mag es sein, dass wir gesünder werden, jedoch erhalten wir dadurch noch kein tieferes Verständnis des Lebens. Die tiefen Veränderungen kommen dann, wenn wir Kontakt haben zu unseren alten Lebensthemen, zu alten Emotionen, zum intuitiven Feld oder gar Einheitserfahrungen erleben. Jeder Impuls auf diesen tiefen Ebenen von Einheit, Intuition oder Emotionen, kann direkt und nachhaltig unser Sein und die Art und Weise, wie wir sind, verändern. Und wirkt letztendlich auch auf unseren Körper und unsere Energie zurück. Voraussetzung hierfür ist aber wiederum, dass unser Körper und unsere Energie diese neuen Impulse wirklich aufnehmen und „wie einen Download“ herunterladen können. Wenn wir wirklich bei uns und in unserer Selbstliebe und inneren Weisheit ankommen möchten, heißt das, dass wir mit all unseren Schichten, besonders mit den tieferen in Kontakt kommen müssen.

Der Eisberg

Wir haben also nun anhand der 5 Ebenen des Seins gesehen, dass es in uns tiefe Ebenen gibt, die uns mit dem Leben verbinden. Dieses Prinzip wird auch durch das folgende Bild, das Bild des Eisbergs, welches ich sehr mag, verdeutlicht. Es zeigt die 5 Schichten noch einmal in anderer Form:

Oben der Teil, der aus dem Wasser herausguckt, entspricht unserer Ich-Struktur, unserer Persönlichkeit. Der Teil, der im Verborgenen unter Wasser liegt, den wir nicht so einfach sehen, symbolisiert die Schichten 3, 4 und 5. Das Spannende ist, dass ab der 4. Schicht, ungefähr am Ende des Eisbergs, das Eis in einen größeren Raum übergeht, wo der Eisberg nicht mehr isoliert ist: das Wasser und der Eisberg verschmelzen ineinander. Dies ist das Grundkonzept aller mystischen Weisheitstraditionen: Im Kern sind wir ein Teil des Lebens. Dieses Bild veranschaulicht sehr schön, dass wir uns in unserem Alltagsbewusstsein meist nur als den



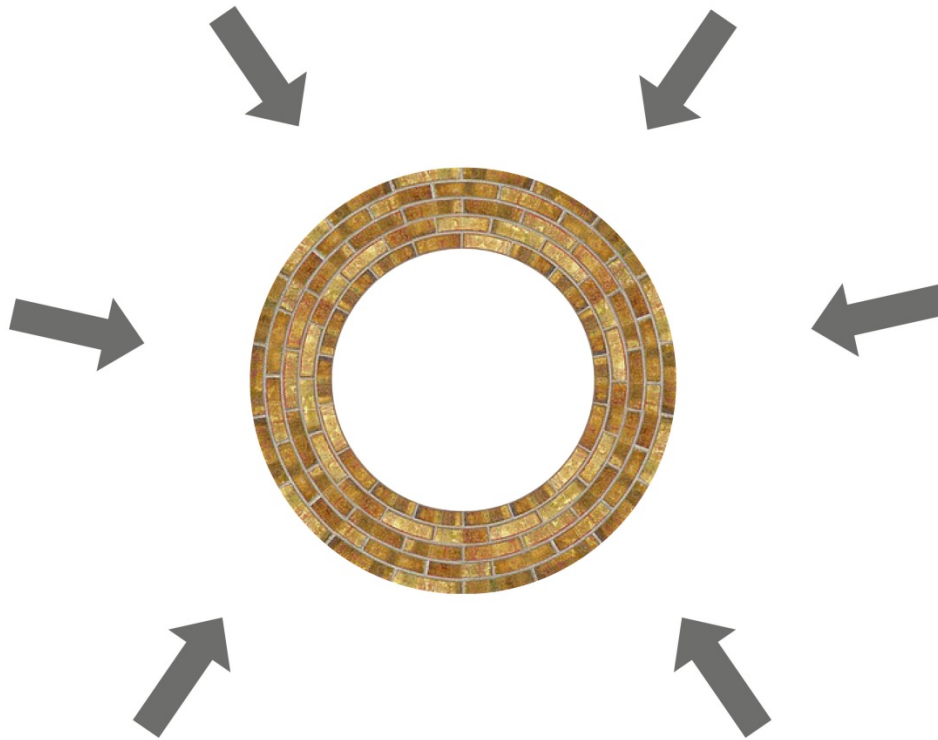
oberen, sichtbaren Teil des Eisbergs begreifen. Wir glauben unsere Persönlichkeit zu sein und sind uns unserer Verbundenheit mit dem Ozean nicht bewusst. Zu erkennen, wie wir im Alltag funktionieren, ist ein zentraler Punkt, um zu verstehen, wie wir uns der Selbstliebe annähern können.

Ich habe selber an sehr vielen Seminaren teilgenommen und Fortbildungen jeglicher Art besucht. Oft wurde dort alles ganz toll beschrieben, wenn ich dann aber in meinen Alltag zurückgekommen bin, habe ich gemerkt: Ok, so ist meine Alltagssituation. Weder fühle ich meine tiefen Emotionen, um sie zu integrieren und zu verarbeiten, noch fühle ich mich angebunden an ein größeres Feld, welches mich trägt. So geht es den meisten von uns. In diesem Zustand agieren wir aus den Bedürfnissen unserer Persönlichkeit. Unsere Persönlichkeit ist überfordert oder unterfordert, sie braucht immer mehr, mehr Ruhe, mehr Kraft, mehr Geld, mehr Urlaubstage, usw. Ich beobachte dies auch in fast allen Seminaren die ich gebe: Von 100 Seminarteilnehmern sagen im Schnitt 96-98, dass sie kommen, um mit den Anforderungen des Lebens besser umzugehen. Fast niemand sagt „ich komme für Weisheit“, sondern „ich komme, weil ich endlich Ruhe brauche“, „ich wünsche mir mehr Lebenskraft, mehr Lebensenergie“, „ich möchte mehr Vitalität, mich besser bewegen können, mehr Gesundheit“. All dies kann ich zeigen und es ist keine schlechte Motivation, aber gleichzeitig bewegen sich all diese Wünsche auf den Ebenen 1 und 2 und auf der Spitze des Eisbergs. Viele von diesen Wünschen können wir auch erreichen, aber dies führt noch nicht zu einer inneren Transformation.

*Wenn ich mich wirklich spirituell entwickeln möchte, und tiefer verstehen möchte,
was dieses Leben ist, und so mehr Frieden, Liebe und Glück erfahren möchte, ist es
wichtig, alle Ebenen meines Seins dabei mitzunehmen.*

Unsere Persönlichkeit

Neben dem Verständnis unseres Alltagsbewusstseins ist es wichtig für uns zu wissen, wie unsere Persönlichkeit funktioniert. In den asiatischen Weisheitstraditionen wird unsere Persönlichkeit gerne mit einer Mauer, die wir um uns herum kreieren, dargestellt. Diese Mauer hilft uns, mit all den Anforderungen, die das Leben an uns stellt, umzugehen. Denn ebendiese Anforderungen erzeugen einen ständigen Druck, der auf uns einwirkt:



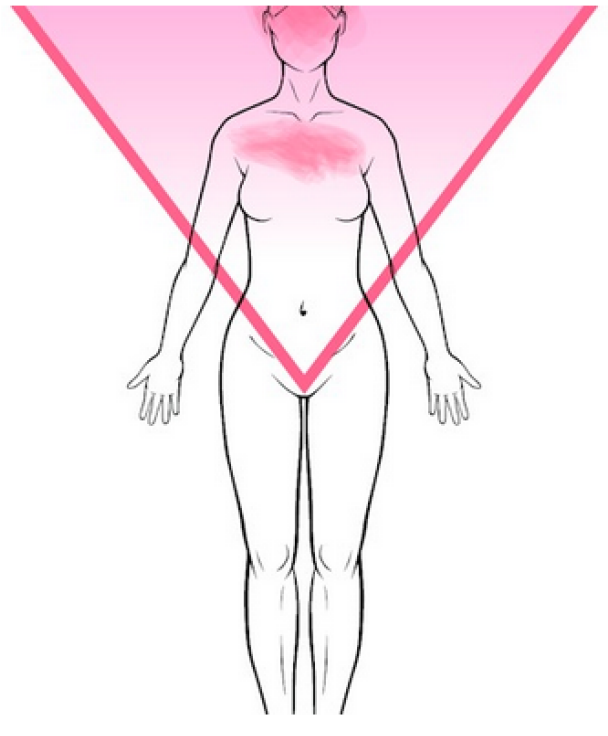
Dieser Druck erzeugt eine tiefe Angst in uns und aus dieser Angst heraus ziehen wir die Mauer um uns immer fester, in dem Versuch den Anforderungen irgendwie gewachsen zu sein. Aus der Psychologie wissen wir, dass wir als Kinder gewisse Strategien erlernen, die uns helfen, mit schwierigen Situationen bestmöglich umzugehen. Dieselben Strategien führen wir als Erwachsene häufig weiter, auch wenn sie gar nicht mehr benötigt werden. Die Strategie kann sein, dass ich wähle, ganz stark zu werden. Ich kreierte eine körperliche Stärke, um mich im Leben durchzusetzen. Es kann aber auch umgekehrt sein, dass ich merke, mir ist alles zu viel und innerlich steige ich aus, ich nehme Abstand vom Leben, ziehe mich zurück und gehe eher in eine Opferposition. Es gibt auch die Option, dass ich einen reichen Mann oder eine reiche Frau heirate oder dass ich in eine spirituelle Gemeinschaft eintrete und mein Leben an einen Guru abgebe, damit ich dem Druck des Lebens nicht mehr ausgesetzt bin. Verschiedene Menschen kreieren verschiedene Möglichkeiten, mit dem Leben umzugehen.

Egal welche Möglichkeit wir wählen, in jedem Fall wird die Mauer, die Persönlichkeit um uns immer fester. Dadurch verlieren wir unseren natürlichen Bezug zum Leben, wir werden immer gestresster, erschöpfter, ausgebrannt. Wir sind nicht mehr bei uns, haben unsere Lebendigkeit und unseren wahren Kern verloren. Wir agieren in Mustern, die aus Angst und Überforderung geboren werden, anstatt aus der Offenheit unseres Herzens und unserer natürlichen Intelligenz. Oft spüren wir auch unseren Körper nicht mehr richtig. Die Frage, die sich hier stellt ist die: Wie soll ich mich selbst lieben, wenn ich gar nicht wirklich da bin? Wie soll ich mein Haus aufräumen und für eine angenehme Atmosphäre sorgen, wenn ich meilenweit von diesem Haus entfernt bin?

Hier gibt es noch einen zweiten entscheidenden Punkt: Der Druck des Alltags, aber vor allem auch jede Krise, die im Leben auf mich zukommt, aktiviert alte Verletzungen und Traumata in uns. Anders gesagt: Jede Krisensituation, jede Herausforderung bringt uns aus unserer Komfortzone und triggert gleichzeitig blinde Flecken und Ängste in uns. Geschieht dies, sehen wir die Dinge nicht mehr klar, wir agieren aus den alten Verletzungen heraus wie Reaktionsmaschinen. Dies konnte man besonders deutlich in den vergangenen Jahren beobachten, wo die Corona-Krise und andere aktuelle Krisen viele Menschen in tiefe Existenzängste gestürzt haben.

Energetischer Grundzustand

Ein weiterer Aspekt, der verhindert, dass wir bei uns ankommen und einen liebevollen Umgang mit uns entfalten können, ist der energetische Zustand, in dem sich viele von uns befinden. In unserem digitalen Zeitalter, wo viele Menschen sehr lange Zeit des Tages vor Computern, dem Handy oder anderen Medien sitzen, viele Menschen Zeitdruck haben und sich in kurzer Zeit sehr viel verändert, passiert etwas, was nicht natürlich ist: Unsere Energie geht immer mehr nach oben in den Kopf. Heißt die Energie dreht sich um, hat ihren Hauptfokus im Kopf, dann im Herzen und ein bisschen im Bauch. Dies ist der umgekehrte Zustand, wie es eigentlich sein sollte. Eigentlich sollten wir in unserem natürlichen Zustand gut verwurzelt und im Bauch angekommen sein und so eine Ruhe und Offenheit im Herzen haben. Was heutzutage oft passiert ist, dass man gestresst ist und den Kopf voll mit Themen und Listen hat, was noch zu tun ist. Man fühlt Überforderung und Druck im Kopf und im Herzen und im Bauchraum wird es ganz dünn. In diesem Zustand können wir weder bei uns ankommen, noch unser Herz entfalten. Wir brauchen geeignete Methoden, wie wir die Energie wieder umdrehen, unsere Erdung wiederfinden und unseren Geist und unser Herz entlasten können.



Teil 2

*Wie kann ich einen liebevollen Umgang mit mir selbst entwickeln?
Methoden für die Selbstliebe
Entfaltung des Herzens*

Was ist Selbstliebe überhaupt?

Wie im Eingangstext bereits angedeutet, sehe ich, dass es heutzutage eine zunehmende Tendenz in Richtung narzisstischer Selbstliebe gibt. In diesen Fällen wird versucht, künstlich Selbstliebe zu erzeugen, als eine Art Kompensation für Gefühle von Überforderung, Unzulänglichkeit und Mangel.

Doch Selbstliebe muss man nicht erst kreieren! Selbstliebe ist ein natürlicher Zustand, der sich von alleine einstellt, wenn ich wirklich bei mir ankomme und mein ganzes Sein wahrnehme, akzeptiere und umarme. Es ist, als wenn wir bemerken, dass die Sonne scheint, weil die Wolken sich verzogen haben. Unser Herz kann dann in unsere innere Landschaft scheinen und so jede Zelle in uns mit Liebe nähren. Dieses Prinzip wird durch die kommenden Abschnitte noch weiter verdeutlicht. Ich stelle hier einige Methoden vor, die ich in meinen Ausbildungen und Seminaren anwende. Gerade die Kombination der verschiedenen Ansätze bringt ein enormes Potential für Wachstum und Veränderung hervor.

Selbstliebe durch Meditation

Es braucht die Bereitschaft, uns wirklich anzunehmen, so wie wir sind. Dies ist die Voraussetzung für und der Beginn von Selbstliebe. In meinen Kursen praktizieren wir daher regelmäßig eine Ankommens-Meditation. Diese Meditation ist aus verschiedenen Schritten aufgebaut:

1. Körperliche Berührung

Wir beginnen die Meditation damit, dass wir uns selber berühren. Wir streichen oder klopfen wichtige Bereiche des Körpers, die mit Reflexzonen, Akupunkturpunkten und Meridianen in Verbindung stehen. Dieser Schritt ist enorm hilfreich, um von der Außenwelt bei sich selbst anzukommen und fördert – wie wir aus der Psychomotorik wissen – unsere Selbstwahrnehmung und die Fähigkeit, uns zu entspannen.

2. Selbstwahrnehmung und Annahme dessen was ist

Im nächsten Schritt nehmen wir wahr, was gerade auf verschiedenen Ebenen in uns vor sich geht. Dazu beobachten wir unseren Atem und unseren Geist, fühlen in verschiedene Bereiche des Körpers hinein und nehmen den Zustand unserer Gefühle und unseres Herzens wahr. Bei diesem Prozess gibt es einen Schlüssel: Ich schaue einfach, was gerade ist, akzeptiere, dass es so ist, wie es ist und nehme es an. Ein Beispiel, welches sicherlich viele von uns kennen: Wir wollen meditieren und merken: Ich kann jetzt nicht meditieren, mein Geist ist überall. Dieses Feedback höre ich auf fast jedem Seminar. Die Teilnehmer sind sauer auf sich selbst, weil sie sich nicht auf die Meditation konzentrieren können. Dies ist der Beginn von Selbstablehnung. Wenn ich meditieren möchte und ich merke als erstes, dass meine Gedanken machen, was sie wollen und dass ich gar nicht richtig da bin, dann darf ich das einfach annehmen. Weil das jetzt so ist und es ok ist. Sobald ich annehme, was ist, ist eine liebevolle Präsenz da. Ich nehme erstmal an, dass ich müde bin oder ich nicht ganz da bin oder ich nehme an, dass mein Körper nicht perfekt ist. Ich nehme an, dass ich zu dünn oder zu dick bin oder dass ich irgendwo Schmerzen habe. All dies ist vollkommen ok.

Und allein dadurch, dass ich mir zugestehe, so zu sein, wie ich gerade bin, entsteht in mir ein Prozess, der sich wie ein inneres Schmelzen oder Loslassen anfühlt. Erst durch dieses Schmelzen komme ich wirklich bei mir an.

Das Entscheidende an diesem Punkt ist: Wenn ich eine Akzeptanz in mir habe, entdecke ich ein neues Selbstwertgefühl. Erst dann können meine Schattenseiten, meine Angst, meine Wut, meine Unsicherheit meine Freunde werden. Und wenn sie meine Freunde werden, verlieren sie ihre dunkle Kraft. Das ist sehr einfach und gleichzeitig ganz tief.

Diese Präsenz und das Schmelzen bringen noch ein zweites Prinzip des Lebens zum Vorschein: Das Prinzip der Selbstorganisation. Sobald irgendein Thema in meinem Körper ist, reicht es, wenn ich wohlwollend dorthin fühle und es liebevoll betrachte. Durch den Fokus und die Energie beginnt sich etwas zu verändern. So wie das Eis schmilzt, wenn es von der Sonne beschienen wird. Dadurch komme ich mehr und mehr mit mir in Kontakt. Es ist nicht die Energiearbeit! Richtig eingesetzt kann sie unterstützen, aber sie ist nicht der Kern. Es ist auch nicht die Stille! Ich kann in Stille sitzen und mich nicht fühlen und sitze dort wie ein Stein. Es ist das Hineinschmelzen in das, was ist. Dieser Prozess macht mich transparent, so dass das Leben mich berühren kann. Im Übrigen ist dies auch die Essenz von Meditation: in einen Zustand zu kommen, in dem der ganze Körper sich immer flüssiger anfühlt, transparent wird und innerlich schmilzt. Dadurch kann sich mein ganzes Sein in das Leben verströmen und das Leben kann mich seinerseits durchfluten.

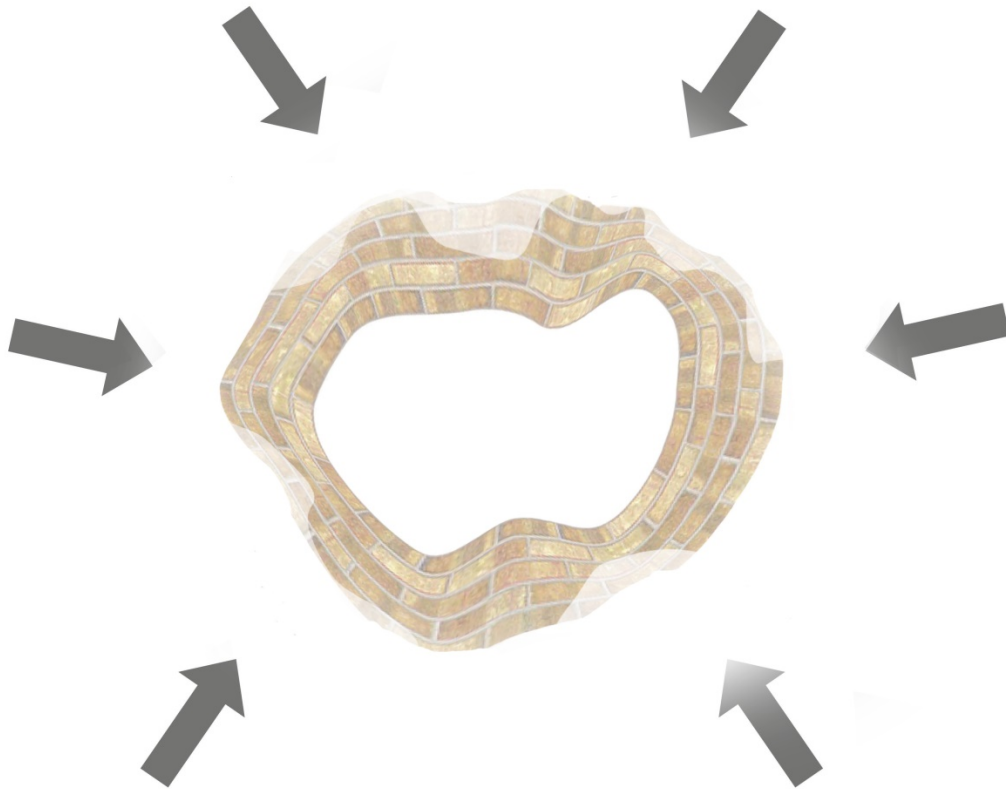
3. Selbstliebe

Wenn wir nun durch unsere Selbstannahme tief bei uns und in unserem Herzen angekommen sind, lassen wir die

Liebe unseres Herzens in unseren ganzen Körper und in all unsere Organe scheinen. Dieser Punkt ist wichtig: Erst nachdem wir bei uns angekommen sind, uns, unsere Schattenseiten und alles was gerade in uns ist wahrgenommen, angenommen und umarmt haben, entfalten sich Selbstwertschätzung und Selbstliebe auf natürliche Weise! Sehr häufig beobachte ich, dass Meditationen praktiziert werden, bei denen man in sich hineinlächelt oder sein Herz nach innen scheinen lässt, ohne überhaupt wirklich bei sich angekommen zu sein. So habe auch ich früher angefangen und mich sehr gewundert, dass der Effekt auch nach monatelanger Praxis begrenzt war. Das Bild ist dann ungefähr so, als wenn eine Mutter nach Hause kommt und ihre Kinder, die den Tag alleine in der Wohnung verbracht haben, anlächelt - ohne sie vom Herzen zu spüren und wahrzunehmen. Sie lächelt einfach über die Einsamkeit und Nöte der Kinder hinweg. Dies klappt nicht wirklich und stellt eine Kompensation dar. All das Schwierige, Belastete, Unaufgeräumte in mir brodelt unter der Oberfläche weiter und ich muss immer größere Energie aufwenden, um es zu kompensieren. Schaffe ich es dagegen, einen wahrhaften inneren Kontakt – egal durch welche Form der Meditation – herzustellen und kreierte dann durch meine Präsenz, mein Annehmen, dessen, was ist und durch meine Liebe eine wohlige Atmosphäre, wirkt diese Liebe in viel tiefere Schichten meines Seins hinein.

Selbstliebe durch Körperlichkeit

Seit nunmehr 40 Jahren unterrichte ich asiatische Kampfkünste, angefangen mit Kungfu über Taiji und Qigong. Besonders im Westen gibt es große Missverständnisse darüber, wozu diese Körperübungen gedacht sind. Viele denken, Kampfkünste, Taiji und Qigong sind gemacht, um den Körper zu stärken, die Energie zu harmonisieren und gesünder zu werden. Dies ist einerseits korrekt, andererseits ist es viel komplexer gedacht und auch gemacht. Der Ansatz ist eigentlich der: Ich möchte meinen Körper in ein lebendiges System verwandeln, anstatt eine starke Struktur von Abwehr oder eine Mauer aufzubauen. Das Ziel ist es, dass der Körper flexibel, flüssig und ganz lebendig wird. Erst dann sind wir in der Lage, variabel und angemessen auf die Umwelt zu reagieren. Wenn wir weich und entspannt sind, können wir uns mit den Umständen bewegen, flexibel wie ein Surfer mit der Welle reiten, anstatt in andauerndem Widerstand zu sein. Wir können Stress besser verarbeiten und viel leichter wieder bei uns ankommen.



Wir brauchen dann keine starke Mauer mehr als Reaktion auf die Welt, sondern können der Welt offen begegnen, neue Möglichkeiten sehen und unser Potential entfalten.

Hier gibt es noch einen weiteren Punkt: Aus der Psychomotorik wissen wir, dass es einen Zusammenhang gibt zwischen Bewegung, unserer Selbstwahrnehmung und tiefen psychischen Themen (Ebene 3). Die Gehirnentwicklung bei Säuglingen und Kindern findet vor allem durch Bewegung statt. Man hat hier auch entdeckt, dass Traumata unsere körperliche Struktur wie Eis gefrieren lassen. Im Umkehrschluss können wir dieses Eis durch Bewegungen wieder schmelzen lassen. Qigong, wie es eigentlich gedacht ist, kann tiefe psychische Prozesse in uns auslösen, uns die Möglichkeit geben, diese zu überwinden und uns dadurch zurückführen in eine Wahrnehmung unserer Selbst.

Weil ich mich wirklich als ein Ganzes bewege, fließend und einen inneren Raum erzeugend, bin ich wahrhaftig bei mir zuhause und komme ganz bei mir an.

Unsere feste Mauer als Widerstand gegen die Welt beginnt zu schmelzen. Dieses innere Ankommen und bei mir zuhause sein ist ein zentrales Element, um den Problemen unseres heutigen, digitalen Zeitalters zu begegnen. Weil ich bei mir ankomme, spüre ich mein Sein und es entsteht eine natürliche Wertschätzung meines Daseins, einfach weil ich bin. Ohne, dass etwas geschieht. Und genau dieses Sein im Körper als Erfahrung, dass ich einfach bin, ist die Grundlage für und der Beginn von Selbstliebe. Weil ich in eine lebendige Struktur eintauche, werden Selbstannahme, Wertschätzung, Lebensmut und Hoffnung gestärkt. Ich spüre mich einfach sein und atmen in meiner Verbundenheit und trete aus dieser Verbundenheit hinaus in das Leben, sodass dann das Leben beginnt, mich zu umarmen. Deswegen ist das Sein in unserem Körper so unglaublich wichtig für alle weiteren spirituellen Prozesse. Es ist die Voraussetzung dafür, dass sich die tieferen Ebenen (4 und 5) wie von selbst öffnen.

Westliche Ansätze

In den letzten Jahren habe ich zunehmend auch westliche Ansätze in meine Arbeit integriert. Sie sind fester Bestandteil meiner Ausbildungen und Kurse. Ich nutze Ansätze aus dem Coaching, der Aufstellungsarbeit und Methoden der Kinesiologie. Eine dieser Methoden möchte ich dir hier vorstellen. Sie macht nicht nur Spaß, sondern veranschaulicht auch ein, für den liebevollen Umgang mit uns selber, bedeutsames Thema und gleichzeitig ein tiefes Lebensprinzip:

Jedes Mal, wenn wir die Welt oder das Leben ablehnen, lehnen wir uns selbst ab.

Dabei ist es egal, ob wir eine Situation, andere Menschen, unsere Lebensumstände oder Ereignisse in der Welt ablehnen, denn immer, wenn ich die Welt ablehne, gibt es in mir einen inneren Fehlschluss: Weil ich mich durch die Welt erfahre, lehne ich gleichzeitig, ohne es zu merken, mich selbst ab - denn die Zellen haben keine Augen und können nicht zwischen Innen und Außen unterscheiden. Diese Ablehnung gegenüber meiner selbst führt augenblicklich zu zwei Folgen: Mein Immunsystem wird geschwächt und mein Selbstwertgefühl geht runter. Wenn ich jetzt meinen Körper auch nicht fühle, was bei den meisten Menschen der Fall ist, passiert Folgendes: Wo gehe ich hin mit meinem Sein? Meistens in irgendeine Art der Kompensierung. Dies können sein zu viel essen, Alkohol trinken, viel Fernsehen gucken, Sex. Oder ich verliere mich in meiner Arbeit, in Familiengeschichten, usw.

Selbsttest

Wenn du möchtest, kannst du nun diesen kleinen Selbsttest machen, um direkt zu erleben, was die Ablehnung einer Situation bewirkt und wie du dem heilsam und liebevoll entgegenwirken kannst. Wenn dir diese Praxis gefällt, kannst du sie in deinen Alltag integrieren und schauen, was nach einiger Zeit passiert.

1. Überlege dir ein Thema:

Suche dir ein Thema aus deinem Leben, welches dich belastet. Dies kann eine bestimmte Situation sein, ein Konflikt, eine Person, mit der du Schwierigkeiten hast, was auch immer. Fühle nach, wie hoch dein Stresslevel ist, wenn du an das Thema denkst. 0 heißt kein Stress, 10 heißt maximaler Stress.

2. Nun verpackst du dieses Thema in einen Satz mit „auch“ ...

Beispiele:

- „Auch wenn mein Partner mir nie zuhört und mich nicht sieht „
- „Auch wenn ich so viel Arbeit habe, dass ich sie gar nicht schaffen kann ...“
- „Auch wenn meine Kinder sich immer streiten und es mich furchtbar nervt ...“

3. ... und fügst hinzu:

„... liebe und schätze ich mich von ganzem Herzen. „

Beispiele:

- „Auch wenn mein Partner mir nie zuhört, liebe und schätze ich mich von ganzem Herzen. „
- „Auch wenn ich so viel Arbeit habe, dass ich sie gar nicht schaffen kann, liebe und schätze ich mich von ganzem Herzen.“
- „Auch wenn meine Kinder sich immer streiten und es mich furchtbar nervt, liebe und schätze ich mich von ganzem Herzen.“

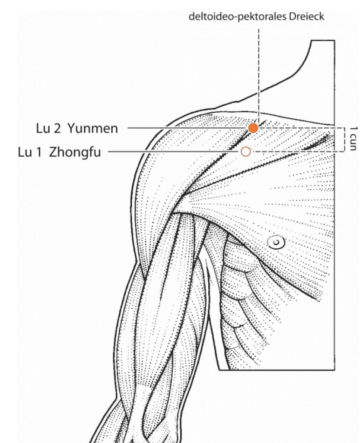
So bildest du deinen eigenen Satz mit deinem persönlichen Thema.

4. Dann sprichst du diesen Satz laut aus und massierst dabei mit deinen Fingern einen Bereich auf dem Brustkorb, an der Außenseite direkt unter dem Schlüsselbein. (Hier liegen zwei wichtige Akupunkturpunkte des Lungenmeridians.)

Wiederhole dies mindestens zweimal oder öfter, wenn du magst. Dann überprüfe, ob sich dein Stresslevel verändert hat. Fühle auch in deinen Körper hinein, ob du eine Veränderung bemerkst.

Das Aussprechen des Satzes, in Verbindung mit der Massage der Punkte, führt zu einer tiefen Integration innerhalb deines Systems. Es kann sein, dass du augenblicklich eine tiefe Entspannung bemerkst oder fühlst, dass das Thema nicht mehr so belastend ist wie vorher. Du kannst diese Übung leicht in deinen Alltag integrieren und schauen, ob sich mit der Zeit etwas in dir verändert.

Was hier zunächst sehr simpel erscheint, ist von fundamentaler Bedeutung. Diese Praxis der Selbstannahme kann ein Schlüssel sein, um von der Energiearbeit hin zu tieferen Dimensionen der Meditation zu gelangen, sodass sich die Ebenen 3, 4 und 5 nachher wie von selbst öffnen.



Trauma-Arbeit

Ebenso wie die Kampfkünste hat mich therapeutische Arbeit mein ganzes Leben begleitet und mir ist in den letzten Jahrzehnten immer bewusster geworden, wie wichtig die Arbeit auf dieser 3. Ebene ist. Sie ist ein zentrales Bindeglied zwischen den unteren Ebenen der Körperlichkeit und Energie und den tieferen Ebenen von Intuition und Einheit. Auf dieser Ebene liegen, wie wir gesehen haben, ungelöste Traumata aus der Kindheit. Mit dem Begriff Traumata meine ich nicht nur zwangsweise das, was wir im Volksmund üblicherweise als Traumata begreifen wie Krieg, Unfälle, Überfälle, Naturkatastrophen oder traumatische Erfahrungen in der Kindheit, wie häusliche Gewalt, Missbrauch und Verlust eines Elternteils, etc. Der Begriff Trauma meint das Erleben einer Diskrepanz zwischen einem bedrohlichen bzw. als bedrohlich erlebten Ereignis und den individuellen Möglichkeiten, das Erlebte zu verarbeiten. Heißt, auch für uns scheinbar harmlose Situationen können wir in unserer Kindheit als traumatisch erlebt haben. Die Trennung von der Mutter beim Eintritt in die Kita, ein Streit zwischen den Eltern, der gestürzte Bruder, ein Besuch beim Kinderarzt, uvm. können von einem kleinen Kind als bedrohlich empfunden werden.

In meiner Arbeit im Coaching-Bereich mit psycho-kinesiologischen Methoden habe ich zudem entdeckt, dass viele Traumata, die hier auch als ungelöste seelische Konflikte bezeichnet werden, aus der intrauterinen Zeit und sogar aus der Ahnenlinie stammen. Diese Spuren in unserer Seele sind oft so tief, dass sie uns immer wieder in den gleichen Mustern agieren und uns immer die gleichen Situationen kreieren lassen. Gleichzeitig sind wir uns dessen nicht bewusst, weil diese Ereignisse tief ins Unterbewusste verdrängt sind. Sie sind wie kleine Tiere, die sich in einem Raum verstecken und dort fortwährend Zerstörung anrichten, ohne dass man sie je zu fassen bekommt. Auch Glaubenssätze, die durch uns prägende Situationen entstanden sind, spielen auf dieser Ebene eine Rolle. Wenn ich Glaubenssätze in mir trage wie „Ich bin nicht gut genug“, „Ich muss durchhalten“, „Ich gehöre nicht dazu“, usw. sehe ich das Leben fortwährend durch die Brille dieser Gedanken und handle dementsprechend.

Diese dritte Ebene kann uns ein Leben lang den Zugang zu einem liebevollen Umgang mit uns selbst und zu tieferen Schichten unseres Seins versperren. Ich kenne viele Menschen, die 20, 30 Jahre jeden Tag Übungen machen wie Yoga, Taiji, Pilates, Qigong, die aber keine Möglichkeit haben, tief in ihrem Sein anzukommen und sich stattdessen in einem andauernden Zustand von Selbstablehnung befinden. Ich habe auch Menschen kennengelernt, die jahrelang Energieübungen machen, Stunden am Tag, und die trotzdem scheinbar neben sich

stehen. Hier ist eine große Gefahr: Wenn wir viel mit der körperlichen und der energetischen Ebene arbeiten, ohne die Ebene der Emotionen mit einzubeziehen, spalten wir einen Teil von uns ab und nähren stattdessen die verletzten Anteile unserer Persönlichkeit. Wir festigen die Mauer um uns immer weiter und laufen damit in eine Sackgasse. Geeignete therapeutische Arbeit ermöglicht es uns, uns aus alten Mustern zu befreien, unsere Sicht auf die Welt zu verändern und Verständnis und Mitgefühl für uns und andere zu entwickeln. Diese Arbeit kann selbstverständlich nicht im Rahmen von Seminaren erfolgen. Ich meinem Fall biete ich dazu bei Bedarf Einzelcoachings an.

Ich habe festgestellt, dass Trauma-Arbeit, in Kombination mit Körper- und Energiearbeit, unser Potential vervielfacht, denn die in den Traumata festgehaltene Energie kann nun unserer Energie zugutekommen, unser Körper verwandelt sich viel schneller in ein flüssiges System und wir haben deutlich leichter Zugang zu den tieferen Ebenen unseres Seins. Zum Abschluss dieses Themas nun noch eine gute Nachricht: Auch tiefe Meditation führt in vielen Fällen dazu, dass traumatische Ereignisse integriert werden. Um in derart tiefe Meditation zu tauchen, bedarf es allerdings meist eines längeren Rückzugs, mehrerer Tage der Stille und zumindest schon einen ersten Zugang zu zuvor abgespaltenen Teilen.

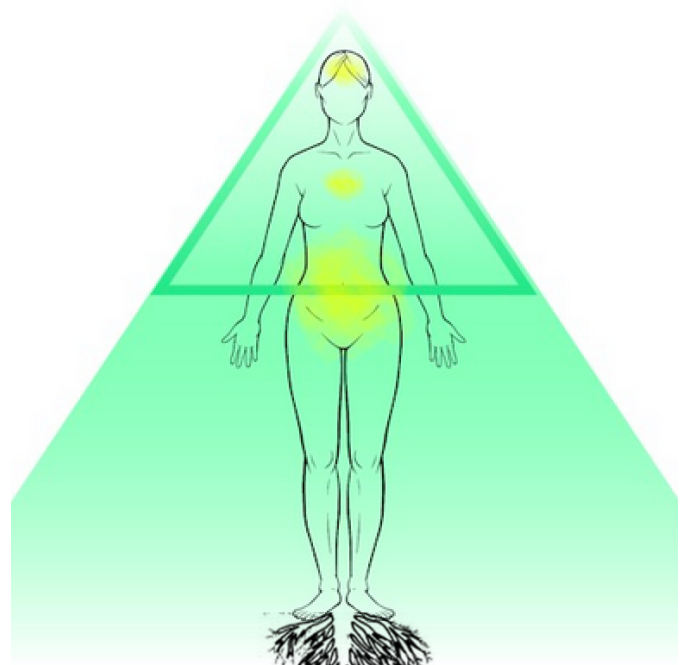
Die Entfaltung des Herzens

Das Herz ist unser wichtigstes Zentrum. Über unser Herz haben wir eine Verbindung zu uns selbst, zum Leben und zu anderen Menschen. Wenn wir in die verschiedenen Traditionen unserer Welt schauen, egal ob im Taoismus, im Christentum, im Buddhismus oder im Sufismus, sehen wir, dass das Herz überall ein zentrales Element ist. Nur durch das Herz können wir eine innere Selbstliebe entwickeln und erst durch unser Herz sind wir in der Lage, das Leben zu lieben. Eigentlich ist ein offenes Herz Teil unserer inneren Natur. Erst durch die Offenheit im Herzen verlieben wir uns, kreieren Projekte in der Welt und folgen unseren Träumen. Auch ein kurzer Blick in die chinesische Medizin verdeutlicht, welche überaus zentrale Stellung unser Herz einnimmt: Die tiefsten Äste aller Meridiane unseres Körpers verlaufen durch das Herz. Das Herz wird hier als Kaiser angesehen, der in der Lage ist, auf alles andere einzuwirken und besitzt dadurch eine enorme Heilkraft. Hierin wurzelt auch das Konzept von Shen, dem Geist, der in unserem Herzen wohnt. Man sagt, es gäbe einen kleinen Shen, unseren persönlichen Geist, unsere Intelligenz und die Lebendigkeit, die aus unseren Augen funkelt und einen großen Shen, der universelle Geist, die Intelligenz des Lebens selber. Wir sehen also, über unser Herz haben wir Zugang zu einer größeren Einheit, zu einer tieferen Dimension des Lebens.

Die Entfaltung des Herzens ist zentral um Selbstliebe, Glück und Weisheit zu erfahren.

Doch was brauchen wir dazu? Wir haben bereits gesehen, dass wir uns heutzutage meistens in einem Zustand der umgekehrten Energie befinden. Geist und Herz sind belastet und im Bauchraum wird es ganz dünn. Persönliche und globale Krisen und Veränderungen forcieren diese Art von energetischem Zustand noch mehr. In den allermeisten Fällen versuchen wir nun aus einer Rationalität heraus Lösungen zu finden für diese Situation von Angst oder Veränderung. Aber aus Sicht der großen Weisheitstraditionen gibt es ein Geheimnis:

Eine Lösung für tiefe Themen kommt niemals aus dem mentalen Bereich, sondern aus unserem ganzen Wesen,



einer tiefen Ruhe heraus und besonders aus unserem Herzen. Deshalb sucht man dort nach dem zweiten Zustand, wie sich unsere Energie natürlicherweise verhalten würde. Taoistische Praktiken von Körper- und Energiearbeit können hier Gold wert sein. Sie helfen uns, in eine Erdung zu kommen, damit sich unser Herz frei entfalten kann. Allein wenn man das Bild anschaut spürt man ein Ankommen, eine Fülle im Bauchraum und, weil der Bauch mit Lebenskraft gefüllt ist und wir gut und stabil stehen, kann sich unser Herz öffnen und frei scheinen, während der Geist oben klar wie ein Leuchtturm ist. Des Weiteren braucht es meiner Erfahrung nach eine tägliche Entscheidung.

Die Entscheidung, sich den Raum zu nehmen, um seinem Herzen zuzuhören, seine innere Balance und seinen Frieden wiederherzustellen. Das kann sein, dass ich mir Zeit nehme für Körperübungen oder Meditation oder einen schönen Spaziergang in der Natur. Ich brauche Raum, meinen Körper wirklich zu fühlen und geerdet zu sein, und ich brauche Raum für mein Herz und um mich zu spüren.

Motivation

Wir haben nun einige Tools kennengelernt, die auf dem Weg zur Selbstliebe helfen können. Mir ist es wichtig, noch einmal zu unterstreichen, welche Rolle unsere Motivation für unsere Entwicklung spielt. Selbst wenn ich 20 Jahre täglich Praxis mache, wird sich in meinem Leben nicht viel verändern, wenn ich die falsche Motivation habe. Wenn ich nicht bei mir bin und mich selbst ablehne, werde ich automatisch aus der Motivation heraus, mich zu verbessern, meine Praxis machen. Mit dieser Motivation kommt man jedoch nicht tiefer. Wie schon gesagt, Energie- und Körperübungen sind eine Sache. Aber sich wirklich anzunehmen, wie man ist, ist eine ganz andere Geschichte. Denn dies hat zu tun mit Gegenwärtigkeit, Präsenz und Sein. Wenn wir mal aus einer größeren Sicht oder einem interkulturellen Zusammenhang auf das Thema schauen, können wir sehen: die Essenz aller spirituellen Praktiken geht nicht in die Richtung ganz viel Power und Energie zu haben oder tolle Bewegungen zu machen, sondern hat immer zu tun mit Sein. Um diesem Dilemma des Machens und der Selbstverbesserung zu entkommen, kann Hingabe ein Schlüssel für tiefere Entwicklung sein. Hingabe meint hier eine innere Haltung des Loslassens. Sie bedeutet, ich mache meine spirituelle Praxis mit einer Offenheit im Geist und im Herzen, ohne bestimmte Erlebnisse oder Resultate forcieren zu wollen. Ich gebe mich hin und erlaube dem Leben zu übernehmen, sodass es mich in eine Entwicklung tragen kann, die ich mir zuvor gar nicht hätte vorstellen können.

Teil 3

Der Zusammenhang von Selbstliebe, Weisheit und der Entfaltung des ureigenen Potentials

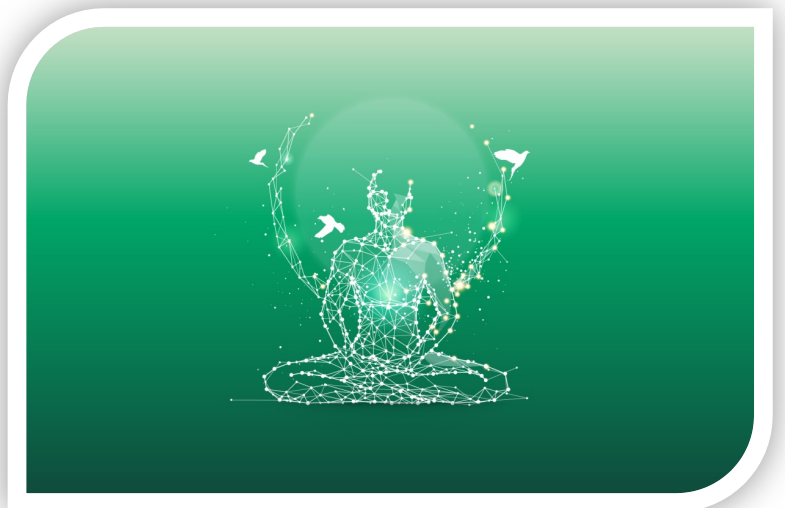
Durch Selbstliebe zur Weisheit

Wir haben eine Reise durch die verschiedenen Ebenen unseres Seins gemacht, haben betrachtet, in welchen Mustern wir als Menschen im Alltag funktionieren und haben gelernt, welchen Einfluss unser modernes Zeitalter einerseits und alte unverarbeitete Traumata andererseits auf diesen Zustand haben. Wir haben gesehen, welche Rolle Bewegung und emotionale Arbeit für unsere Entwicklung spielen und wie wichtig die richtige Motivation für unsere Praxis ist. Außerdem haben wir erfahren, welches überragendes Potential unserem Herzen innewohnt

und wie wir Selbstannahme und die Annahme der Welt kultivieren können. Bleibt noch die Frage, warum Selbstliebe uns zu echter Weisheit führt und allen voran, was Weisheit überhaupt ist.

Wie wir gesehen haben, führen Körperarbeit, therapeutische Arbeit, Selbstannahme und Meditation alle zu einem Punkt: Ich komme tiefer in mir und meinem Körper an und gleichzeitig wird dieser ganz lebendig. Dadurch, dass ich ihn wirklich von innen heraus wahrnehme und er flüssig wird, erfahre ich einen tieferen Zugang zu anderen Seinsschichten und zum Leben an sich. Hier kommt nun ein ganz wichtiger Punkt: Ein liebevoller Umgang mit mir selbst und auch Selbstannahme und Selbstliebe sind nur die Grundlage und das Zugangstor für diesen Prozess. So wird z.B. auch in buddhistischen und taoistischen Meditationsanleitungen beschrieben, dass die Wahrnehmung meiner selbst in der Meditation immer subtiler und feiner wird: aus einer inneren Verbundenheit mit Herzensfreude entsteht allmählich ein Zustand reinen Bewusstseins und innerer Stille, in dem der Körper ganz verschwindet und das Ich Teil eines größeren Feldes wird. Von meiner gefühlten Innenwahrnehmung her werde ich transparent und das Leben kann direkt in mich hinein scheinen. Man stelle sich einen Kristall vor: Ist der Kristall trüb, kann kaum Licht hinein scheinen, je transparenter und klarer jedoch seine Struktur ist, desto mehr Licht durchdringt ihn.

Wenn ich wirklich innerlich schmelzen und transparent werden kann, hat das größere Feld des Lebens direkten Zugang zu mir, zu meinem Körper, meinen Zellen und meinem Meridiansystem und ich kann das Leben spüren und Informationen aus diesem Feld erhalten. Ich entwickle eine intuitive Wahrnehmung, spüre was gerade im Feld passiert und nehme das Leben nicht mehr nur über meine Sinne und über mentale Prozesse, die in meinem Gehirn ablaufen, wahr, sondern vielmehr direkt über dieses Feld. Gleichzeitig dehnt sich mein eigenes Energie- und Seinsfeld wie eine Präsenz in die Weite des Lebens aus. Dies ist der Beginn von Weisheit, denn dieser Prozess geht mit tieferen Fähigkeiten der Wahrnehmung einher, mit Intuition und auch mit einer Wahrnehmung meiner Verbundenheit mit dem Leben.



*Das Leben spricht mit mir, weil ich eine Verbindung mit ihm habe, ich erfahre mich
als Teil des Ganzen und erlange viele intuitive Erkenntnisse.*

Zudem kommt es hierbei auch immer zur Öffnung wichtiger Energietore des Meridiansystems, wie die Taoisten sagen oder in Yoga-Sprache zur Aktivierung der Chakren: Weil ich offen bin und mein System sich immer mehr öffnet, findet mehr und mehr eine Interaktion zwischen mir und einem größeren Feld statt. Hierdurch bekomme ich ein direktes Verständnis vom Leben, denn dieses größere Feld ist nicht durch Raum und Zeit begrenzt. Diese Zusammenhänge erklären sich über das System der Chakren und sind recht komplex, daher werde ich dieses Thema in einem eigenen Artikel behandeln.

Entfaltung meines Potentials

Mit diesem Prozess des Schmelzens und der zunehmenden Interaktion mit dem Leben, geht ein weiteres Phänomen einher: Es öffnen sich tiefere Schichten meines Potentials. Mit Potential meine ich in diesem

Zusammenhang Fähigkeiten, die tief in mir angelegt sind und die sich entfalten und in der Welt manifestieren wollen. Es kann zum Beispiel sein, dass ich die Fähigkeit für Mathematik in mir habe oder eigentlich ein ganz toller Architekt bin, oder ich habe künstlerische Fähigkeiten. Oft kommen diese Fähigkeiten aus tieferen Schichten meines Seins oder sind eine Qualität, die schon aus meiner Ahnenlinie stammt. Bei vielen Menschen, die sehr spirituell und wirklich weit entwickelt sind, zeigt sich das Potential häufig wie von selbst: die einen schreiben Gedichte, andere gehen mehr in die politische Richtung, wieder andere haben auf einmal Heilkräfte oder Heilfähigkeiten, die nächsten verfassen einen Roman.

Unsere Anlagen sind wie Samen, die aufgehen, wachsen, erblühen und sich der Welt zeigen möchten, wenn sie dazu Raum bekommen.

Das Tragische, was ich beobachte, ist: Die meisten Menschen schaffen es nicht, ihr Potential zu entfalten und erblühen zu lassen. Hierfür gibt es zwei Gründe: Erstens bekommen viele Menschen gar keinen Zugang dazu, weil sie nur in der Außenwelt sind und von dieser gesteuert werden. Sie versuchen ständig gute Noten zu erzielen oder studieren das, was die Eltern wollten oder wo sie spüren, dass die Gesellschaft dies von ihnen erwartet. Zweitens gibt es natürlich einen Druck dahin, Jobs zu machen, die uns helfen, finanziell zu überleben. Oft beschäftigen Menschen sich dann ihr ganzes Leben mit Dingen, die ihrem Potential überhaupt nicht entsprechen. Außerdem gibt es hier eine Gefahr: Wenn wir nicht wirklich tief mit uns verbunden sind und bei uns angekommen sind kann es passieren, dass wir unser echtes inneres Potential, welches in jedem von uns ruht, mit einer kompensatorischen Reaktion unserer Persönlichkeit verwechseln. Wir agieren dann nicht aus einer tiefen Quelle unseres Seins heraus, sondern als Antwort oder Reaktion auf die Traumata, die wir erlebt haben. Dies geht oft einher mit dem Versuch allen zu zeigen, dass wir wertvoll und liebenswert sind. Diese Reaktion aus den Schatten der Persönlichkeit heraus erzeugt viel Stress und Druck. In dem Sinne handelt es sich hier nicht um echtes Potential und Weisheit wird so auch keine gewonnen.

Wenn ich dagegen immer mehr bei mir ankomme spüre ich vielleicht zunehmend, dass es eine Anlage in mir gibt, eine Fähigkeit, die wie von selbst hervor kommen will. Gleichzeitig bekomme ich auch den Mut dem zu folgen, weil ich mit mir verbunden bin und sehe, dass da ein Schatz in mir ist, der sich in der Welt manifestieren will. Mut spielt hier eine zentrale Rolle, denn häufig zieht solch ein Schritt Veränderungen nach sich, die unter Umständen unser ganzes Leben erst einmal auf den Kopf stellen. Genau hierfür brauchen wir dann unsere Transparenz, unsere Flexibilität sich den Umständen anpassen zu können und auch ein Vertrauen darin, dass unser Potential auf jeden Fall wertvoll für die Welt ist. Meiner Erfahrung nach führt dies auch immer zu einem Gelingen, weil dieses Potential ja von einer tieferen Ebene von mir kommt.

Zusammenfassung

Selbstannahme und Selbstliebe sind die Basis, um uns wirklich zu spüren, tief bei uns anzukommen, unsere Schattenseiten anzunehmen und in unserem Sein zu landen. So führen sie uns in der Meditation wie von selbst in tiefere Schichten unseres Menschseins. Dort angekommen, geht es über die Selbstliebe und ein inneres Wohlgefühl weiter in ein Hineinschmelzen in das Feld des Seins. Neben unserem inneren Potenzial, welches hier wach wird, werden im Kontakt mit dieser Seins-Ebene von selbst viele Qualitäten und Fähigkeiten erweckt. Dazu gehören auch Heilkräfte, intuitive Wahrnehmung und noch viel interessanter: ein tieferes Verständnis, wer wir als Mensch wirklich sind, wo wir herkommen, hingehen und was das Leben ist. All dies beginnt als eine Ahnung, ein Gefühl, wie die Taoisten sagen: Das Tao, das Leben umarmt dich und dringt allmählich ganz sanft in dich ein. Dieses Erleben wird mit der Zeit immer deutlicher. Darf die Reise nun beginnen?