

Grigor Nussbaumer

WOZU BIST DU DA?



SCORPIO

Die 7 Schritte zu
Ihrer wahren Berufung

Grigor Nussbaumer

WOZU
BIST
DU DA?

Die 7 Schritte zu Ihrer wahren Berufung

SCORPIO

Dieses Buch enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte der Scorpio Verlag keinen Einfluss hat. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Haftung übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße überprüft, rechtswidrige Inhalte waren nicht erkennbar. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Links umgehend entfernen.

1. eBook-Ausgabe 2018

© 2016 Scorpio Verlag GmbH & Co. KG, München

Umschlaggestaltung und Motiv:

Hauptmann & Kompanie Werbeagentur, Zürich

Layout und Satz: BuchHaus Robert Gigler, München

Konvertierung: Bookwire

ePub-ISBN: 978-3-95803-099-2

Das eBook einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Alle Rechte vorbehalten.

www.scorpio-verlag.de

INHALT

Einführung: Das schlimmste Gefühl

Schritt 1: AUFWACHEN

Schritt 2: INTEGRIEREN

Schritt 3: HEILEN

Schritt 4: SEIN

Schritt 5: ÖFFNEN

Schritt 6: VERBINDEN

Schritt 7: FOKUSSIEREN

NACHWORT

ANHANG

DANKE

EINFÜHRUNG

DAS SCHLIMMSTE GEFÜHL

Ich schreibe dieses Buch nicht für Menschen, die die meiste Zeit wie in Trance vor sich hinleben. Die sich eine Scheinwelt aufgebaut und sich darin zurückgezogen haben, ohne echten Kontakt sowohl mit der Realität als auch mit sich selbst. Menschen, deren Alltag angefüllt ist mit unhinterfragten Gewohnheiten, und deren offene Augen nur darüber hinwegtäuschen, dass sie sich in einem dauerhaften Schlafzustand befinden. Nein, diese Menschen meine ich nicht.

Man erkennt sie zum Beispiel daran, dass sie sich am Morgen bereits auf den Feierabend freuen, am Montag auf den Freitag hinfiebern und ihr Renteneintrittsalter wie ein Ziel vor Augen haben. Vielleicht reisen sie auch möglichst jedes Jahr an denselben Ferienort, wo sie sich auskennen und auf diese Weise erholen können.

Ihre Motivation für eine Reise basiert nicht auf Neugier und Offenheit, sondern auf dem Bedürfnis, sich abzukapseln und Ruhe zu haben. Anders, so glauben sie, können sie sich nicht von den Strapazen der Arbeit erholen.

Wahrscheinlich kennen auch Sie solche Menschen. Ob im Urlaub oder in der Freizeit - sie müssen ständig irgendetwas tun. Sie scheinen vollkommen unfähig zu sein, für ein paar Minuten die Seele baumeln zu lassen.

Vielmehr sehen sie täglich stundenlang fern, wischen auf ihrem Smartphone oder ihrem Tablet herum, surfen im Internet oder schicken sich Nachrichten über die sozialen Medien. Ohne ihre Fernsehserie glauben sie nicht mehr leben zu können, und oft erscheint ihnen ihr eigenes Leben einfach zu trüb, zu fad, zu langweilig.

Ihr Handy ist immer an. Und wenn sie gerade mal kein Netz haben, werden sie nervös, denn sie möchten minütlich ihre SMS checken.

Hat ihnen jemand eine Nachricht über WhatsApp geschickt? Was tut sich auf der Facebookseite? Es wirkt, als hätten sie Angst, etwas zu verpassen.

Manche von ihnen kümmern sich auch den ganzen Tag ständig um die Kinder, wobei es permanent nur um die Bedürfnisse der Kleinen geht. Andere wiederum stellen das Wohl ihrer Tiere vollkommen in den Mittelpunkt ihres Lebens. Auf diese Weise sind auch sie abgelenkt von ihren eigenen Bedürfnissen. Und um nur ja nichts fühlen und spüren zu müssen, vernebeln einige Menschen ihre Welt mit Alkohol oder sonstigen legalen und illegalen Drogen. Manche sind von Nahrungsmitteln abhängig, weil sie versuchen, mit Koffein oder Zucker ganz bestimmte Gefühle zu erzeugen. Oder sie zerstreuen sich mit Glücks- oder Computerspielen, bis sie es kaum mehr erwarten können, sich das nächste, leicht erreichbare Erfolgserlebnis als kleinen Kick im Hirn zu verpassen: Level completed!

Andere wiederum rennen fast täglich ins Fitnessstudio oder gehen laufen. Und das nicht, weil sie Freude am Sport hätten, sondern weil sie meinen, ohne einen durchtrainierten Körper unattraktiv zu sein. Dabei fühlen sie sich dann nicht einmal wohl in ihrem gestählten, geformten und täglich gewogenen Körper. Was sie nicht davon abhält, ständig das Verhalten und Aussehen anderer

Menschen zu verurteilen – vielmehr hilft ihnen das, sich selbst etwas besser zu fühlen. Trotzdem verkleiden und schminken sich viele von ihnen allmorgendlich übermäßig, als würden sie sich für ihr wahres Aussehen schämen.

Überhaupt vergleichen sich diese Menschen permanent mit anderen. Die Ursache hierfür ist ein Gefühl der Minderwertigkeit – und der Effekt davon ist nichts anderes. Die ewigen Vergleiche helfen einfach nicht aus dieser Falle heraus. Viele Menschen glauben aus dem gleichen Minderwertigkeitsgefühl heraus, nur mit einem Lebenspartner glücklich sein zu können – nämlich mit dem, den sie gerade haben. Darum halten sie an ihm fest, auch wenn sie sich gar nicht glücklich fühlen. Um ihren Partner an sich zu binden, passen sie sich an und begeben sich in eine emotionale Abhängigkeit von ihm.

Kurzfristig kann man die eigene innere Not auch durch den Erwerb von Gegenständen lindern. Wenn man ein teures Auto besitzt, ein repräsentatives Haus bewohnt, Schmuck, Markenkleidung, hochwertige elektronische Geräte oder andere Konsumgüter um sich herum hat, dann ist es für viele Menschen so, als würde dieser Wert auf sie selbst abfärben. So sind sie auch für Werbung, Propaganda und politische Botschaften empfänglich. Sie sind manipulierbar, finden Meinungen anderer unreflektiert gut oder schlecht und richten ihr Leben danach aus. Regeln, Anweisungen und Vorgaben in ihrer Familie, in der Gesellschaft oder am Arbeitsplatz hinterfragen sie nicht mehr, sondern passen sich an, fügen sich in ihr »Milieu« ein.

Diese Menschen, um die es mir hier gar nicht geht, arbeiten im Endeffekt dafür, dass andere ihre Ziele erreichen. Dabei vergessen sie mit der Zeit ihre eigenen Visionen, Vorstellungen und Ziele vollkommen. Sie haben ständig das Gefühl, etwas leisten zu müssen, um sich geliebt und anerkannt zu fühlen. Ansonsten treibt sie die Sorge um die Zukunft um, sie haben Angst vor sozialem

Abstieg, Angst um ihren Arbeitsplatz, Angst vor dem Alter, Angst vor gesellschaftlichen Entwicklungen. Und diese Sorgen beherrschen ihre Gedanken manchmal vollkommen. Früher war alles besser, denken sie vielleicht, und dann wirkt die Vergangenheit auf sie wie ein rettendes Ufer, obwohl sie es niemals erreichen können. Es ist fast so, als würden sie mit dem Blick im Rückspiegel durchs Leben fahren und sich wundern, dass sie immer wieder die nächste Kurve verpassen. Aber zumindest hilft das Schwelgen in der Vergangenheit dabei, die Gegenwart nicht aktiv gestalten zu müssen. Sie sehen sich vor allem als Opfer der Umstände und suchen darum häufig, wenn nicht gar ständig nach den Schuldigen, den Tätern in ihrem Leben.

Nun, für diese Menschen schreibe ich jedoch nicht.

Ich schreibe - für Sie! Denn um niemand anderen geht es mir hier.

Es geht um Sie!

Wenn Sie zu sich selbst, zu den anderen, zu Ihren Tätigkeiten oder den Sachen um Sie herum kein natürliches, entspanntes Verhältnis haben, wenn Sie die Realität aus Ihrem Leben unbewusst herausgedrängt haben und sich in Ihre Alltags-Trance zurückgezogen haben, dann werden Sie sich in der Beschreibung dieser Menschen an irgendeiner Stelle wiedererkannt haben.

War es nur an einer Stelle? Oder vielleicht an mehreren? Seien Sie ehrlich zu sich selbst!

Genau hier ist Ihre Chance. Nur wenn Sie sich Ihrer aktuellen Situation bewusst werden, können Sie aus Ihrer Trance, in der Sie vielleicht schon fast Ihr ganzes bisheriges Leben verbringen, aufwachen. Und nur wenn Sie aufwachen, können Sie etwas verändern und Ihr Leben in die eigene Hand nehmen. Lesen Sie noch einmal den

Anfang des Kapitels: Ist es wirklich nur eine Kleinigkeit, bei der Sie sich wiedererkennen? Oder sind es doch mehr Punkte, die Sie betreffen?

Morgens aufstehen, Kaffee trinken, zur Arbeit fahren, E-Mails beantworten, Meetings absolvieren, Mittags in der Cafeteria Menü drei wählen, nachmittags an den immer gleichen Problemen herumdoktern, abends heimkommen, mit der Tochter Mathe lernen, fernsehen, ins Bett gehen. Morgens aufstehen, Kaffee trinken, zur Arbeit fahren, E-Mails beantworten, Telefonate tätigen, Mittags in der Cafeteria Menü drei wählen, nachmittags an den immer gleichen Problemen herumdoktern, heimkommen, mit der Tochter Englisch lernen, fernsehen, ins Bett gehen.

So könnte Ihre Alltags-Trance ablaufen. Tag für Tag mit kleinen Variationen spulen Sie dasselbe Programm ab. Die Wochenenden mit Ihren Freizeitaktivitäten sind bei Lichte betrachtet nur eine Weiterführung der beruflichen Hyperaktivität auf einem anderen Spielfeld. Das Leben ist eintönig. Aber unter Kontrolle. Ohne Highlights. Aber auch ohne größere Katastrophen.

Natürlich gibt es auch Momente der Freude: Eine Beförderung, ein Konzert, das unter die Haut geht, ein Entwicklungsschritt der Kinder ... Natürlich. Und es gibt unweigerlich Momente der Trauer, des Entsetzens, der Ohnmacht, der Angst oder der Wut, wenn ein Angehöriger stirbt, wenn einem ein Unfall zustößt, ein Unrecht widerfährt oder eine Krankheit einen aus den gewohnten Bahnen wirft. Diese Momente werden aber schnell wieder überlagert vom Alltag. Sie erfüllen Ihre Aufgaben routiniert – ohne Begeisterung, aber auch ohne größeren Widerwillen. In emotionalen Mittelgrautönen. Obwohl Ihr Körper wach ist, sind Sie doch irgendwie bewusstlos.

Und perspektivlos. Irgendetwas stimmt nicht, es ist aber nicht ganz klar, was falsch läuft. Sie wissen auch nicht so recht, in welche Richtung Sie eigentlich wollen. Denn sonst wären Sie ja bereits dorthin unterwegs. Sie sind auch

immer irgendwie leicht unzufrieden. Um nicht zu sagen: Ihres Lebens ein wenig überdrüssig. Sie wurschteln sich mehr recht als schlecht durch, aber es kommt nicht wirklich etwas dabei heraus, weder finanziell noch emotional. Immer öfter ertappen Sie sich bei dem Gedanken: Wozu das alles? Eine Stimme in Ihnen sagt vielleicht: »Hier läuft irgendetwas schief.« Oder: »Das ist nicht der Ort, an dem du sein solltest.«

Eines Ihrer wichtigsten Bedürfnisse wird zu dem Wunsch nach Erlösung: Sie möchten endlich aus dieser ewigen »Erschöpfung« herauskommen. Sie fühlen sich ausgelaugt. Nicht mehr richtig auf der Lebensspur. Matt, müde, wie ferngesteuert. Sie wissen ganz genau, dass das Leben auch anders sein könnte. Sie erinnern sich, einmal viel frischer und fröhlicher gewesen zu sein. Aber Sie wissen nicht, wie Sie da wieder hinkommen können.

Gut, ich sage Ihnen, wie das gehen könnte: Als Erstes dürfen Sie nun realisieren, dass das alles um Sie herum gar nicht das wirkliche Leben ist.

Sie schlafen.

Wachen Sie auf!

Wer könnten Sie sein?

Wenn Sie erwachen, wird es sich wie eine Wiedergeburt anfühlen. Als ob Sie Ihr nun duftiges Leben frisch gewaschen und gebügelt erneut anziehen. Bei mir war das jedenfalls so.

Ich war gerade 20 Jahre alt geworden und auf dem besten Weg, mein Leben in den Abgrund zu fahren. Auf diesem Planeten ging es mir einfach nicht gut. Und so wollte ich nur weg. Mein Zufluchtsort lag auf irgendwelchen geistigen Ebenen, zu denen ich mich hinbeame. Dort fühlte ich mich zu Hause.

Ich konnte immer dort »hinfliegen«, wenn ich das wollte. Dafür musste ich mich lediglich hinlegen. Ich schloss die Augen und verließ meinen Körper innerhalb von Minuten. Diesen Zustand kannte ich nach einiger Zeit so gut, dass er mir realer vorkam als das Leben im Hier und Jetzt. Die Sehnsucht war so groß, dass es mich immer weiter »hinüber« zog. Ich war mir damals sicher, dieses fade Leben nicht mehr lange leben zu müssen. Es machte mir nichts aus, meinem irdischen Körper zu schaden. In meiner Freizeit kiffte ich und trank Alkohol, um mich immer wieder wegzubeamen.

Bei alledem gab es jedoch noch einen anderen Impuls: Eigentlich wollte ich irgendwie die Welt verbessern. Doch dies erschien mir völlig unmöglich. Was sollte ich schon bewegen können? Wenn ich die Ohnmacht fühlte und die Perspektivlosigkeit mich erdrückte, verlosch jeder Funke Hoffnung. Und ich verließ wieder lieber meinen Körper und reiste im Universum herum.

Eines Tages hörte ich von einem Seminar, in dem es um Entspannungstechniken und Meditation ging. Das Thema war mir nicht fremd, ich hatte schon viel über solche Methoden gelesen und einiges im Selbststudium ausprobiert. Dennoch meldete ich mich zu diesem Wochenendtraining an. Warum auch nicht ...

Eine ältere Dame führte durch das Seminar. Auch die Teilnehmer waren im Schnitt deutlich älter als ich. Wir lernten uns zu entspannen und innere Reisen anzutreten. Das war ja nun wirklich nichts Neues für mich. Doch dann kamen wir zu einer Meditation, bei der es um das eigene Potenzial ging. Ich saß also da und sollte mir vorstellen, wer ich sein könnte. Ehrlich gesagt, zuerst schwirrten mir vor allem viele Gedanken kreuz und quer durch den Kopf. Entspannen konnte ich mich nur schwer. Doch mit der Zeit gelang es mir: Ich ließ alles Störende los und mein Kopf wurde langsam leer. Immer wieder stellte die Seminarleiterin die Frage: »Wer könntest du sein?«, und

ich wiederholte den Satz wie ein Mantra innerlich immer und immer wieder: »Wer könnte ich sein? Wer könnte ich sein?«

Plötzlich war da ein Bild vor meinem inneren Auge: Ich stand und redete. Vor mir saßen Menschen und hörten mir zu. Ich hielt Vorträge. Die Leute hörten mir gebannt zu und waren begeistert. Dann sah ich Bilder, wie ich Menschen in Einzelsitzungen begleitete und sie durch schwierige Lebensphasen lotste.

Was war das? War es das, was ich sein könnte? Es sah so aus, als würde ich als Coach und Seminarleiter arbeiten. Ich war sehr erstaunt über diese Bilder, denn sie wirkten so real auf mich. Obwohl ich eine solche berufliche Zukunft noch niemals im Sinn gehabt hatte. Bis dahin hatte ich keinerlei Pläne oder Vorstellungen davon gehabt, Vorträge zu halten oder Seminare zu leiten. So etwas lag mir völlig fern. Wie sollte ich anderen Leuten helfen können? Ich hatte ja schließlich mehr als genug eigene Probleme zu meistern.

Was aber mein Leben wirklich veränderte, war der Moment, als zu dieser inneren Vision auch noch starke, unbeschreibliche Gefühle dazukamen. Diese Gefühle schienen aus meinem tiefsten Inneren, aus einer mir bis dahin unbekanntem Ebene meines Seins zu stammen. Sie überfluteten mein ganzes Wesen mit Fülle, Dankbarkeit und Liebe. Es war wie ein Regen, der sanft alle meine Zweifel wegwusch und mich mit Zuversicht und Hoffnung durchströmte. In diesem Moment wusste ich, dass ich eines Tages genau das tun würde. Es gab keinen negativen Gedanken, kein »Ja, aber«, das diesen wunderbaren Augenblick zerstören konnte.

Plötzlich war ich wach. Ich hatte gar nicht gewusst, dass ich vorher geschlafen hatte, aber es war genau dieses Gefühl des Erwachens: Plötzlich war ich voll da. Plötzlich hatte ich eine Aufgabe. Plötzlich hatte mein Dasein einen Sinn.

Heute weiß ich, dass ich in diesem Moment einen direkten Draht zu meiner Seele und damit zu meiner Bestimmung gehabt habe. Diese Meditation rettete wahrscheinlich mein Leben und dafür bin ich sehr dankbar. Später wurde mir zudem klar, dass es auch genau der richtige Moment gewesen war. Es war das Aufwachen aus einer Trance, in die ich Jahre zuvor gefallen war. In diesem Moment konnte ich glasklar erkennen, wer ich wirklich war. Ich konnte mich aus meinem Alltagsbewusstsein ausklinken und mich mit einer einfachen, aber sehr wichtigen Frage in eine komplett neue Wahrnehmung meines wahren Wesens katapultieren. Es war, als würde ich ein Fenster in eine andere Dimension öffnen und für einen kurzen Moment eine Zukunftsreise unternehmen. Ich konnte es kaum fassen, eine eigentlich unspektakuläre Meditation und eine einzige gezielte Frage hatten mein Leben um hundertachtzig Grad gedreht.

Ab diesem Moment hörte ich mit dem Rauchen und dem exzessiven Alkoholkonsum auf. Ich stellte meine Ernährung um und wurde Vegetarier. Was zu tun war und was ich lassen musste, war mir völlig klar: Es war meine Bestimmung, Menschen durch Veränderungsprozesse hindurch zu ihrem vollen Potenzial zu führen. Und genau das tue ich heute. Nichts anderes als eine solche Wiedergeburt, ein Aufwachen aus der Alltags-Trance, wünsche ich Ihnen. Der erste Schritt zu Ihrem wahren Wesen ist das Aufwachen!

Egal in welcher Situation Sie sich gerade befinden, während Sie dieses Buch lesen. Egal wie alt Sie sind und was Sie bereits alles in Ihrem Leben erfahren haben: Machen Sie sich zuerst klar, ob und inwiefern Sie sich in einem alltäglichen Schlafzustand befinden, der Ihnen womöglich bisher noch gar nicht bewusst war. Hinterfragen Sie Ihr bisheriges Leben radikal!

Es ist nicht einfach, das Leben, das Sie kannten, als eine Art Scheinwelt zu entlarven, wenn Sie der anderen Seite,

der wahren Realität jahre- oder jahrzehntelang den Rücken gekehrt hatten. Sie wissen ja bislang vielleicht noch gar nicht, wie es sich anfühlt, hellwach zu sein.

Doch wenn Sie offen und ehrlich mit sich selbst sind, dann können Sie wie Sherlock Holmes Indizien dafür in Ihrem bisherigen Leben finden, die wahre Realität nach und nach enthüllen und die Spuren Ihrer Lebensaufgabe entdecken. Schließlich werden Sie dann das Geheimnis lüften und den wunderbaren Schatz Ihres vollen Potenzials entdecken und heben.

Ungefühlt

Gut, aber wie konnte es überhaupt so weit kommen, dass ich und vermutlich auch Sie und die meisten von uns »eingeschlafen« sind? Wie kam es dazu, dass Sie sich von Ihrem wahren Wesen, Ihrem echten Leben und Ihrer Berufung entfernt haben und in eine Alltags-Trance abgeglitten sind?

Ich habe hierfür eine Antwort für Sie gefunden, die Sie vielleicht erstaunen mag.

Wie wir wissen, erleiden viele Menschen Traumata. Für mich war der frühe Tod meines Vaters solch ein einschneidendes Erlebnis, das mich geprägt hat. Damals war ich sieben Jahre alt. Doch als ich mir das alles Jahre später genauer angeschaut habe, wurde mir klar, dass es das Ereignis selbst gar nicht war. Die Geschichte der Entfremdung von mir selbst hatte schon viel früher begonnen. Und dasselbe fand ich später auch bei vielen anderen Menschen heraus. Es sind meistens nicht die Traumata, die uns von uns selbst entfremden, es beginnt früher, nicht so dramatisch, aber dafür viel grundsätzlicher

...

Wenn wir in diese Welt inkarnieren - also nach der Zeugung, aber noch vor der Geburt - sind wir in erster

Linie fühlende Geschöpfe. Am Anfang unseres Lebens ist unser mentales Wesen noch kaum entwickelt, wir verfügen noch nicht über eine kognitive Struktur, das heißt, wir können nicht verstehen, wir können nicht reflektieren, wir können nichts entscheiden, bewerten oder irgendwie mental verarbeiten. Damals fühlten Sie einfach nur. Ihre Sinne waren vor allem auf das Wichtigste in Ihrem Leben ausgerichtet: Sie überprüften fühlend ständig die Verbindung mit Ihren Eltern, zu Beginn insbesondere die Verbindung zur Mutter. Und da Sie vor allem ein emotionales Wesen waren, konnten Sie das nur überprüfen, indem Sie fühlten, ob Sie gefühlt werden – das heißt, ob Ihre Mutter Sie wahrnahm.

Hier liegt der Schlüssel: Solange ein Ungeborenes oder ein Kleinkind gefühlt und wahrgenommen wird, ist es sicher, dass die lebenswichtige Verbindung da ist. Dabei geht es überhaupt nicht darum, ob Sie geliebt worden sind oder nicht. Es geht darum, ob Sie gefühlt haben, dass Ihre Eltern Sie gefühlt haben.

Ich höre in meiner Praxis ständig folgende Erklärung, weshalb ein Mensch Probleme haben könnte: »Wissen Sie, das ist eben so, weil sie als Kind nicht genug geliebt worden ist.« Sogar Psychologen und Therapeuten stimmen in diesen Chor mit ein. Ich halte das aber für eine moderne Legende, eine Scheinerklärung mit versteckter Schuldzuweisung.

Woran ließe sich denn auch messen, ob Sie zu wenig oder ausreichend geliebt worden sind? Was ist die Maßeinheit für die elterliche Liebe? Wann ist es genug? Wann ist es zu wenig?

Oder überprüfen Sie Ihre eigene Wahrnehmung: Haben Sie ein Gefühl dafür, wie viel Sie geliebt worden sind? Ausreichend? Oder gar zu viel? Und was sagen die Eltern dazu? – Ich habe tatsächlich viele Eltern persönlich gefragt – noch niemand konnte mir jemals bestätigen, die eigenen Kinder zu wenig geliebt zu haben. Im Gegenteil. Die

meisten Eltern versichern glaubhaft, dass sie ihre ganze Liebe und Zuneigung den Kindern gewidmet hätten. Viele haben sich regelrecht aufgeopfert und haben für ihre Kinder buchstäblich alles gegeben. Sie fühlen sich zu Unrecht verurteilt, wenn man ihnen vorwirft, sie hätten ihrem Kind geschadet, weil sie ihm ihre Liebe vorenthalten hätten.

Als emotionales Wesen kurz nach Ihrer Inkarnation im Mutterleib konnten Sie den Gehalt der Gefühle, die Ihre Eltern für Sie haben, überhaupt noch nicht interpretieren, bewerten oder einschätzen. Deshalb ging es für Sie damals nicht darum, genügend Liebe zu bekommen, sondern einzig um das Gefühl, wahrgenommen zu werden. In den ersten Jahren Ihres Lebens konnten Sie lediglich überprüfen, *ob* es eine emotionale Verbindung von Herz zu Herz zwischen Ihren Eltern und Ihnen gibt. Konnten Sie das fühlen, dann war alles gut. Dann stellte sich bei Ihnen das Gefühl von Verbundenheit ein, Sie hatten die innere Sicherheit: Ich bin gut, so wie ich bin.

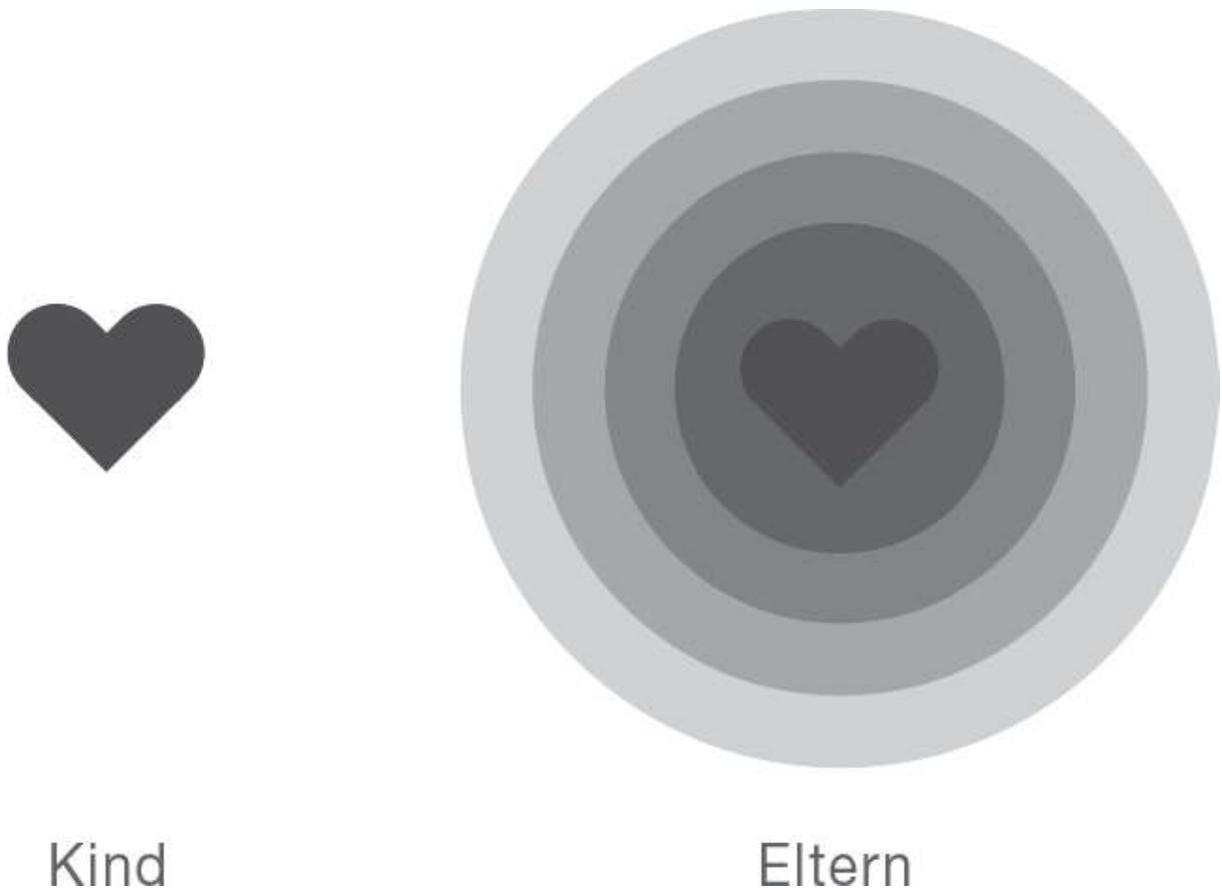
Es kann aber sein, dass es Ihnen so ging wie mir und vielen anderen Menschen, die ich in den letzten Jahren erlebt habe. Wenn Sie auf die Welt gekommen sind und nicht als das Wesen erkannt wurden, das Sie wirklich sind. Wenn Ihr Herz offen war, in die Welt horchte und auf Widerhall hoffte und da kam nichts zurück ... weil Sie von Ihren Eltern nicht gefühlt werden konnten. Weil Ihre Eltern womöglich selbst nicht gefühlt worden sind und darum selbst nicht wissen, wer sie eigentlich sind. Und sie sich selbst nicht spüren, wodurch sie in einer Art Trancezustand leben. Natürlich sind sie dann gar nicht fähig, Sie als fühlendes Wesen zu erkennen und zu fühlen.

Selbst wenn sie Ihnen noch so viel Zuwendung und Aufmerksamkeit und Liebe schenken: Im innersten Kern Ihres Wesens blieben Sie unerkannt.

Was passiert dann?

Stellen Sie sich bildlich zwei Herzen vor. Auf der einen Seite das Herz des Kindes - offen, neugierig, fühlend, noch völlig ohne Schutzschalen. Auf der anderen Seite das Herz der Mutter oder des Vaters, umgeben mit Schutzschalen, darum nicht mehr offen und unfähig zu fühlen.

Für Sie als Kind entstand bei aller Liebe so das Gefühl, nicht wahrgenommen zu werden. In diesem Moment fand die erste emotionale Verletzung, der Ur-Schmerz, das erste Trauma und damit die Abspaltung von Ihrem spirituellen Ursprung statt.



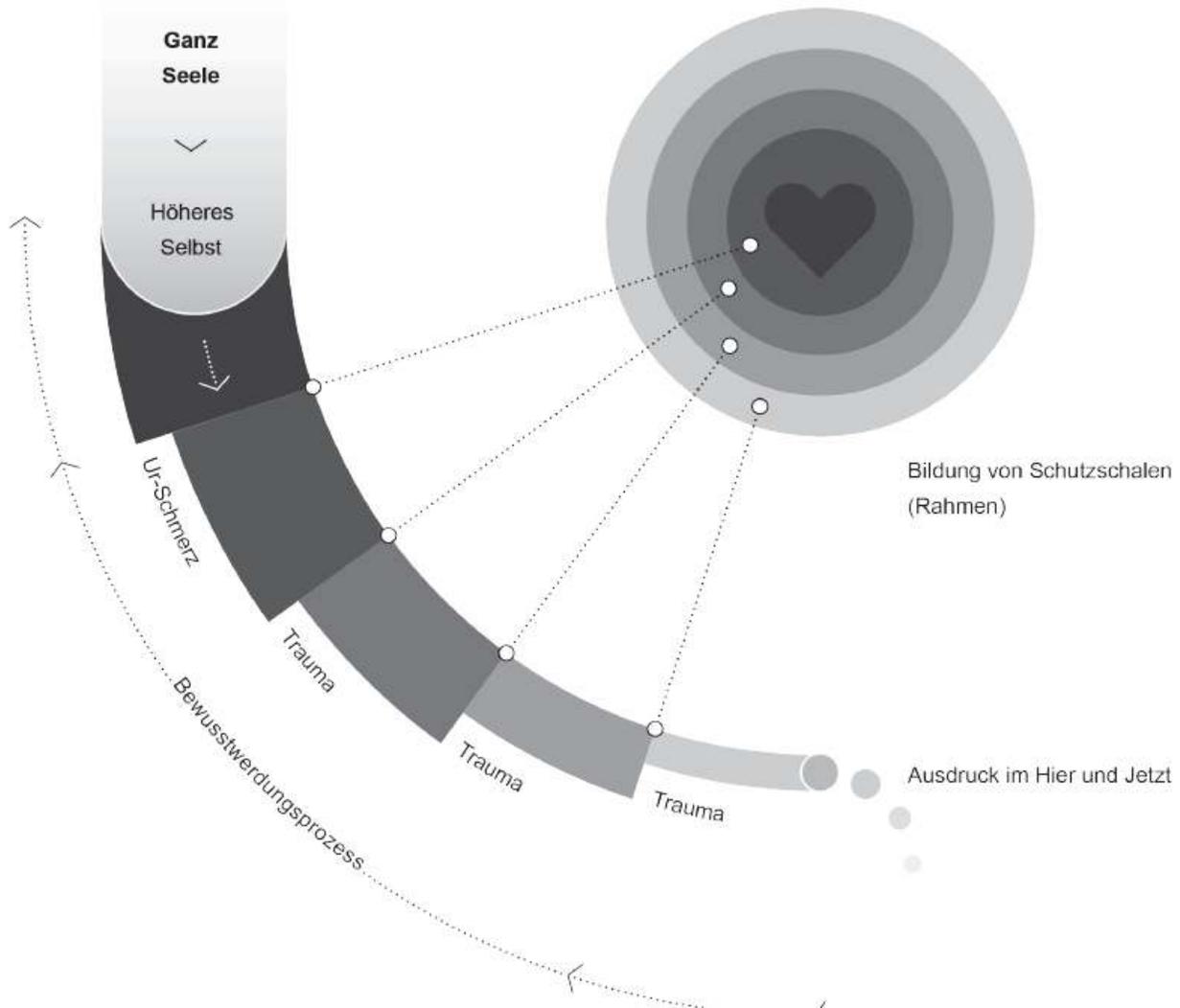
Ich nehme wahr, dass dieser Schutzpanzer bei vielen Menschen im Laufe des Lebens immer dicker wird. Wie bei einer Zwiebel bilden sich immer mehr Schichten, der Mensch spaltet sich emotional immer mehr von der Realität ab. Jede Schicht steht für eine tiefere Verletzung, für ein

Trauma, für eine Schutzstrategie. Denn das Schlimmste für uns, das was wir unbewusst auf jeden Fall vermeiden wollen, ist emotionaler Schmerz. Die Schutzschichten sind eine Überlebensstrategie, sie haben jedoch den Nachteil, dass Sie immer weniger fühlen können, wie zum Beispiel das Wesen Ihres eigenen Kindes.

Fühlen Sie in sich hinein: Das, was Sie sich zutiefst wünschen, ist wahrgenommen zu werden, um sich zu versichern, dass Sie da sind und dass alles in Ordnung ist! Es geht um Ihre tiefe Sehnsucht nach Verbundenheit mit sich, mit den anderen und dem großen Ganzen.

Starker Strom oder Rinnsal?

Stellen Sie sich Ihre Lebensgeschichte wie einen Fluss vor. Direkt nach der Quelle ist der Fluss breit, er fließt schnell und ist energiegeladen. Doch jedes emotionale Trauma, das Sie ungeschützt getroffen hat, wirkt wie ein Stein im Lebensfluss. Jeder Stein im Fluss verringert den Durchfluss, den Flow. Es kommt weniger Wasser durch, der Fluss wird ein klein wenig mehr gestaut. Wenn Sie viele einschneidende Negativerlebnisse erleiden mussten, wird nach und nach aus dem springenden Quell ein spärlich tröpfelndes Rinnsal. Die Lebensenergie ist aufgestaut. Wir sprechen dann von Erschöpfung, Depression oder Burnout. Ihr inkarnierter Seelenanteil, also Ihr Höheres Selbst kann sich dann in der Realität Ihres Lebens nicht mehr ausdrücken. Ich könnte auch sagen: Sie sind dann nicht mehr Sie selbst.



Dass Sie diesen Mechanismus verstehen, ist entscheidend. Zum einen dafür, dass Sie aufhören, irgendjemandem die Schuld zu geben für Ihren gegenwärtigen Zustand. Zum anderen dafür, dass Sie die Chance erkennen, die darin liegt, Ihr ursprüngliches Selbst von den Schutzschalen zu befreien, also sozusagen die Steine aus dem Fluss zu räumen.

Alles begann also damit, dass Sie nicht gefühlt wurden. Und Ihre emotionale Reaktion darauf war das Empfinden: Ich bin nicht o.k.! Das war die erste große Abspaltung.

Doch Sie wollten überleben. Also passten Sie sich an die Situation an. Anstatt sich selbst auszudrücken,

übernahmen Sie emotionale Muster von den Eltern, in der Hoffnung, dann gefühlt zu werden. Flapsig könnte ich sagen: Das Kind schrumpft, bis es passt.

Dazu ist es aber erforderlich, sich von den eigenen Gefühlen und Bedürfnissen abzuspalten. Anders gesagt: Um so zu sein wie die Eltern, mussten Sie aufhören, Sie selbst zu sein. Stattdessen entwickelten Sie im Laufe der Zeit bis ins Erwachsenenalter Abwehr- und Überlebensstrategien.

Sie identifizierten sich mit Ihrem Verstand. Oder Sie identifizierten sich mit Emotionen. Oder mit Ihrem Körper. Oder mit Gegenständen und Besitztümern. Oder mit Personen. Das heißt, Sie wurden die Kluge oder der Ängstliche oder der Sportliche oder der Reiche oder die Frau von XYZ - anstatt Sie selbst zu sein. Um das auszuhalten, entwickelten Sie Sucht- und Fluchttendenzen, die Sie in Abhängigkeiten brachten. Vielleicht begannen Sie besonders hart zu sich selbst zu sein oder andere für Ihr Leid zu bestrafen. Und Sie errichteten mit großer Wahrscheinlichkeit innere und äußere Lügengebäude, die sich wie ein Schleier über Ihre Wahrnehmung legten. Mit anderen Worten: Sie entwickelten eine Trance, in die Sie abtauchen konnten.

Das größte Problem dabei ist, dass Sie sich in diesem Zustand von Ihrer eigentlichen Lebensaufgabe abgespalten und damit auch von Ihrer seelischen Quelle, Ihrem Ursprung abgeschnitten haben.

In den vielen Jahren, in denen ich Menschen durch Persönlichkeitsprozesse begleite, ist mir kaum jemand begegnet, dessen Eltern ihn oder sie wirklich gefühlt hätten. Das kann natürlich daran liegen, dass ich vor allem Personen anziehe, die ihr Potenzial noch nicht vollends entfaltet haben. Und in diesen Fällen ist es zu hundert Prozent so, dass diese Menschen von ihren Eltern nicht wahrgenommen wurden.

Durch meine Arbeit habe ich nach vielen Jahren heute eine Antwort gefunden auf die Frage, was das Hauptproblem des Menschen ist. Das Hauptproblem, das so gut wie alle Folgeprobleme nach sich zieht, von Fehlernährung, Drogenkonsum, psychischen Erkrankungen bis hin zu Terrorismus, Krieg und Naturzerstörung. Die Antwort lautet: Abgespaltenheit.

- › Abgespaltenheit vom eigenen Körper
- › Abgespaltenheit von den eigenen Gefühlen
- › Abgespaltenheit von den echten Bedürfnissen
- › Abgespaltenheit von den Pflanzen und Tieren
- › Abgespaltenheit von den Menschen
- › Abgespaltenheit von der Seele
- › Abgespaltenheit vom Göttlichen

***Nur wer in seinem Inneren
tief verletzt ist,
kann andere verletzen.***

Gibt's da keine Abkürzung?

Damit Sie mich an dieser Stelle richtig verstehen: Mir geht es nicht nur darum, einen psychischen Schmerz zu identifizieren und die zugrundeliegende Verletzung zu heilen. Ich schlage hier einen viel umfassenderen Bogen: Es geht neben den Verletzungen im Leben auch um den Einschlafprozess, der bereits im Mutterleib begonnen hat – ein Prozess, der möglicherweise bewirkt hat, dass Sie bereits in einer Form der Bewusstlosigkeit geboren worden und aufgewachsen sind. Was bedeuten würde, dass Ihnen die Verbindung zu Ihrer Berufung bereits von Anfang an verloren gegangen ist. Und wahrscheinlich hat Ihnen

bislang auch niemand geholfen, ihr auf die Spur zu kommen. Ja, Sie selbst waren sich dessen womöglich überhaupt nicht bewusst. Stattdessen haben Sie sich im Laufe des Lebens immer weiter von Ihrem Ursprung entfernt, bis Sie plötzlich, vielleicht mit 30 oder 40 oder 50 Jahren, erschrocken merken: Ich habe ja bisher überhaupt nicht mein eigenes Leben gelebt!

Wenn Sie nun damit anfangen wollen, müssen Sie dann an die Ursachen dieser seelischen Verletzungen herangehen? Natürlich müssen Sie das! Und Sie müssen vor allem die Zeit im Mutterleib, die Geburt und die ersten Jahre danach emotional aufarbeiten.

Immer wieder treffe ich Referenten und Klienten, die mir weismachen wollen, dass es zur Lösung von Problemen in der Persönlichkeit nicht nötig wäre, die Ursachen zu kennen. Es gibt auch Techniken, die suggerieren, dass es vollkommen unwichtig sei, die Ursache für ein Problem zu kennen. Es sei lediglich wichtig, es loszuwerden. Hier bin ich komplett anderer Meinung!

Meine Erfahrung in der Begleitung von Menschen hat mich Folgendes gelehrt: Zuerst benötigen Sie Bewusstsein – danach kommt die Heilung. Ohne sich der Ursachen für Ihre Probleme bewusst zu werden, können Sie sie nicht dauerhaft auflösen. Dies gehört ebenso zu Ihrem spirituellen Pfad und ist Teil des Bewusstwerdungsprozesses, der zu Ihrem wahren Selbst führt. Ansonsten vertagen, verschieben oder verschleiern Sie Ihre Probleme nur. Deshalb sollten Sie im ersten Schritt aus Ihren gewohnten Denkmustern aussteigen und die Beobachterposition einnehmen. Sie müssen Licht ins Dunkel bringen!

Sonst kann es Ihnen wie dem Teilnehmer eines meiner Seminare gehen, der in einer tiefen Meditation erkannt hatte, dass der Ursprung für seine allergischen Atembeschwerden in seelischen Verletzungen lag, die er in seiner Herkunftsfamilie erlitten hatte. Ihm war völlig klar,

dass er in seiner Familie einiges zu klären hatte, und er wusste auch, wie er es anpacken könnte.

Doch das ist natürlich nicht so angenehm. Viel angenehmer war das Versprechen eines Heilers, den er nach dem Seminar kennengelernt hatte. Der behauptete nämlich, dass er gar nichts tun müsse, denn er, der Heiler, verfüge über spezielle Fähigkeiten, die ihn heilen würden. Der Teilnehmer erzählte mir nach einigen Wochen, wie froh er sei, dass er sich jetzt doch nicht mit seiner Familiengeschichte auseinandersetzen müsse und der Heiler das für ihn übernehme.

Sie ahnen vielleicht, wie die Geschichte ausging. Ein Jahr später traf ich ihn wieder und er teilte mir mit, dass seine Beschwerden wieder stärker geworden waren!

Der Punkt dabei ist: Sie können die Verantwortung für die Heilung seelischer Wunden nicht abgeben. Und Sie kommen nicht darum herum, sich der Ursachen für Ihre Beschwerden und tiefer liegenden Probleme bewusst zu werden.

Gipfelerlebnisse

Was ich nicht möchte, ist, dass Sie das Buch lesen, dabei einen spirituellen Aha-Effekt erleben, das Buch wieder weglegen und alles so weitermachen wie bisher. Bis Sie wieder einmal ein anderes Buch lesen oder ein Seminar besuchen und erneut einen spirituellen Glücksmoment erleben. Um danach erneut in Ihren ganz normalen, uninspirierten Alltag abzutauchen.

Spirituelle Gipfelerlebnisse sind oftmals spektakulär, weil sie mit starken Emotionen verbunden sind und Einblicke in neue Dimensionen des eigenen Seins geben. Nicht selten erleben unsere Seminarteilnehmer solche kraftvollen Momente der tiefen Einsicht, der Klarheit oder Verbundenheit in unseren Tiefen-Meditationen. Doch eine

Garantie dafür gibt es nicht und jeder sollte sie als ein Geschenk betrachten. Viel wichtiger ist, was zwischen Gipfelaufstieg und nachfolgendem Abstieg kommt: Der Entwicklungsprozess, die Integration und damit der Fortschritt im Leben.

Der Aufwacheffekt, den ich Ihnen anbiete, führt dazu, dass Sie etwas in Ihr Leben integrieren, das nicht mehr reversibel ist. Was mit Ihnen dabei geschieht, ist weniger ein Aufstieg und Abstieg, sondern mehr ein Weg auf einer aufsteigenden Spirale: Dabei kommen Sie auf der Kreisebene immer wieder an den scheinbar gleichen Punkten vorbei, aber jedes Mal, wenn Sie den Zyklus erneut durchlaufen, sind Sie auf der Spirale eine Ebene höher. Sie wachsen und entwickeln sich, weil Sie bei jedem Durchlauf, bei jedem »Erwachen« etwas Wertvolles in Ihr Leben integrieren. Mit jedem Durchlauf »schwingen« Sie ein wenig höher, fühlen Sie sich befreiter und erweitern Ihr Bewusstsein für das Verständnis der größeren Zusammenhänge. Es ist, als würden Sie, ähnlich wie bei einer Zwiebel, eine Schale nach der anderen ablegen. Mit jedem Durchlauf kommen Sie Ihrem wahren Wesen, Ihrer Essenz näher! Deshalb nenne ich dies auch den Essensia-Prozess.

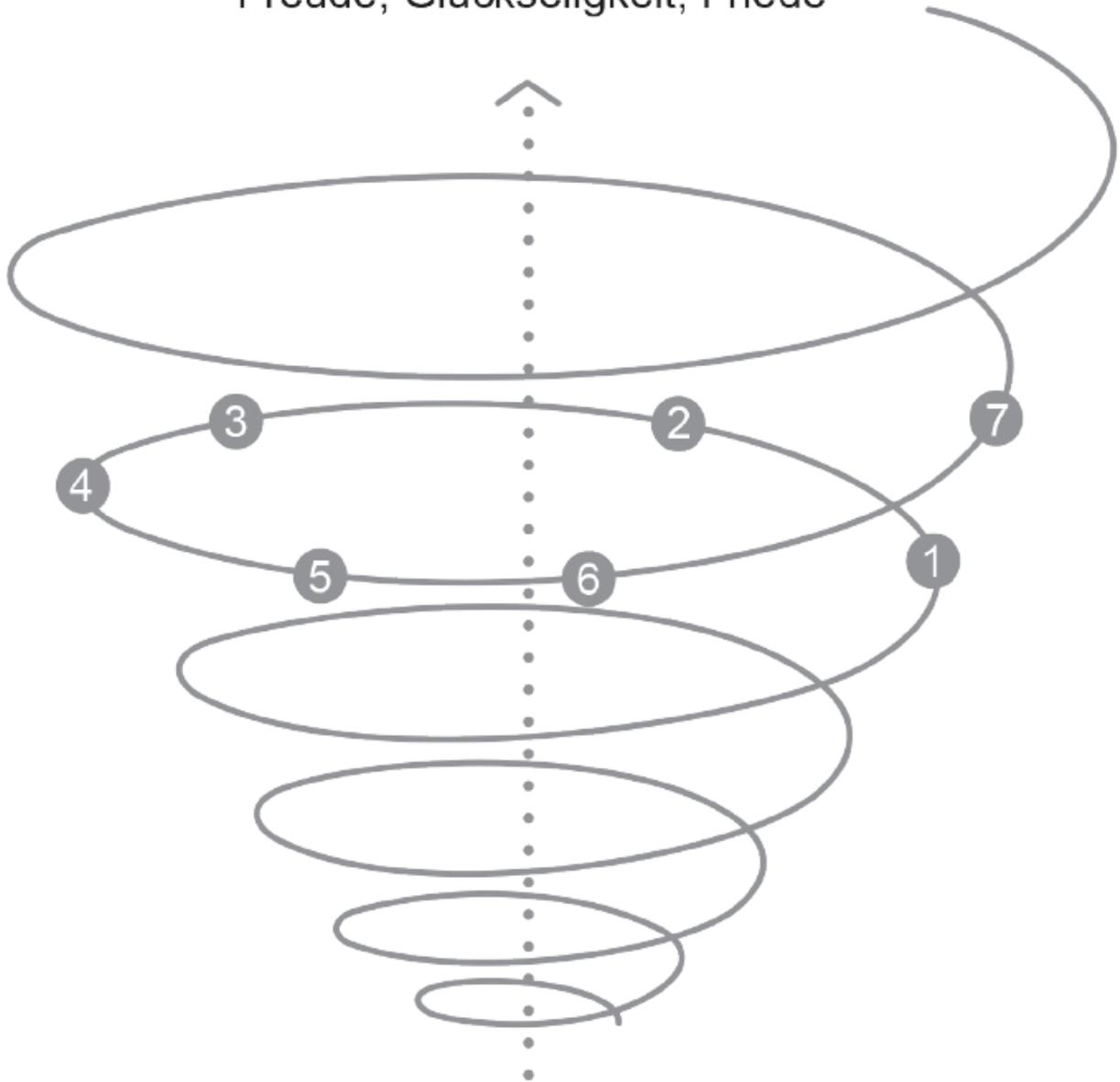
Auf welcher Ebene Sie in den Prozess einsteigen, hängt von Ihrem aktuellen Bewusstseinsstand ab. In einer ersten Phase auf dem spirituellen Pfad kann es sein, dass Sie sich einfach entspannen und von der Hektik des Alltags erholen wollen. Wenn Sie jedoch schon länger auf diesem Weg sind, werden Sie mit einer ganz anderen Sicht durch dieses Buch gehen.

Sie durchlaufen dabei auf jeder Kreisebene sieben Schritte: Die ersten drei Schritte (das Aufwachen, Integrieren und Heilen) widmen sich der sogenannten Schattenarbeit, also mehr der westlichen Tradition der

Persönlichkeitsentwicklung. Im Ursprung ist hier sicherlich die Arbeit von C.G. Jung, der ein Schüler von Sigmund Freud war, maßgebend. Der Schatten entspricht dem Verdrängten, den negativen und unterdrückten Aspekten der Persönlichkeit. All das, was in Ihrem Leben nicht sein durfte, zum Beispiel alle unterdrückten Wünsche und Bedürfnisse, aber auch alle als sehr negativ erlebten Momente, die Traumata, schlummern immer noch in Ihrem Unterbewusstsein und beeinflussen Sie tagtäglich. Die ersten drei Schritte helfen Ihnen, sich dieser tiefer liegenden Schichten bewusst zu werden und den Schatten auszuleuchten.

Der vierte Schritt (das Sein) ist wie ein Moment der Leere, das Gefühl der Windstille, des Wendepunktes oder des In-sich-Ruhens. Obwohl sich dabei im Prozess scheinbar nichts zu bewegen scheint, ist diese Phase wichtig. Sie zeigt, dass Sie als Person auch dann wertvoll und liebenswert sind, wenn Sie nichts tun!

Verbundenheit, Liebe, Mitgefühl,
Freude, Glückseligkeit, Friede



Trennung, Angst, Hass,
Neid, Gier, Wut, Rache

Zudem dient sie als Vorbereitung für die nächsten drei Schritte (das Öffnen, Verbinden, Fokussieren). Sie widmen sich der Lichtarbeit und entsprechen eher den östlichen

Weisheitslehren. Bei der Lichtarbeit geht es nicht mehr um das Individuum, sondern um das Kollektive und die Verbundenheit mit allem. Diese drei Schritte unterstützen Sie immer wieder dabei, das Gefühl von Getrenntsein zu überwinden und Ihre Energien auszurichten.

Es ist meine tiefe Überzeugung, dass erst die Kombination aus Schatten- und Lichtarbeit zu einer ganzheitlichen Heilung Ihrer Themen und zum Erkennen Ihres wahren Wesens führt.

Jedes einzelne Aufwachen ist übrigens mit einem emotionalen Glücksmoment verbunden, aber nicht immer ist dieser groß, spektakulär, dramatisch. Was ich meine, lässt sich am einfachsten mit einer kleinen Geschichte verdeutlichen, die mir einer meiner Teilnehmer erzählt hat: Er war nach dem Seminar mit vielen Eindrücken nach Hause gekommen. Unter anderem hatte er die Aufgabe mitgenommen, sich selber immer wieder in die Beobachterposition zu bringen. Das sollte ihm helfen, sein bestehendes Leben besser reflektieren zu können und den ersten Schritt, das Aufwachen, zu üben.

Was diese Beobachterposition ist, das beschreibe ich weiter unten noch ausführlich. Kurz gesagt: Er stellte sich vor, wie er sich selber in seinen Handlungen, in seinen Gesprächen usw. beobachtet. Genau das tat er auch in einer Alltagssituation, die er schon oft erlebt hatte: Sein kleiner Sohn rannte auf ihn zu und schlug ihn mehrfach auf den Unterschenkel.

Er kannte das schon und deutete es als eine Marotte seines Sohnes. Jetzt aber beobachtete er sich genauer und merkte, dass er es als unangenehm empfand, so gehauen zu werden. Außerdem entsprach das überhaupt nicht dem Verhalten, welches er sich von seinem Sohn wünschte. Wie schon so oft spürte er in sich den Drang, seinen Sohn zurechtzuweisen und zu ermahnen. Diesmal aber tat er das nicht, sondern blieb in der Beobachterposition. Er atmete