

Hallo und herzlich willkommen auf meiner Homepage www.kurz-nachdenken.de!

Diese Homepage soll dazu dienen, Menschen, die auf der Suche nach Heilung und Frieden sind, Informationen, Anregungen und Denkanstöße zu geben, wie ich sie selbst auf meinem Weg seit 1998 brauchte und bekommen habe. Sie soll dazu anregen, den Weg des Aufwachens in die Bewusstheit zu gehen, weil ich die umfangreichen positiven Auswirkungen auf allen Ebenen des Lebens selbst verspürt habe, auch wenn ich noch nicht in der Lage bin, *alle* Erkenntnisse *ständig* und *umfassend* umzusetzen. Aber schon der Teil, den ich bislang in mein Wesen integrieren konnte, reicht, um mich mit Begeisterung den Weg weitergehen zu lassen.



Ich, Michael Weinert, möchte durch mein Beispiel Mut machen, sich nicht von scheinbar fundierten, naturwissenschaftlichen Argumenten vorzeitig vom Weg abbringen zu lassen, sondern zu erkennen, dass es auch noch andere, ebenso fundierte, oft schon sehr alte Denkrichtungen gibt, die unser aktuell einseitiges Weltbild und unsere erstaunlich begrenzte Selbstwahrnehmung essentiell ergänzen. Es wird Zeit, dass die Informationen für einen *Bewusstseinswandel*, die unweigerlich in der Folge einen positiven Wandel der eigenen Innen- und Umwelt zur Folge haben, breiter verfügbar sind. Dazu soll diese Homepage einen Beitrag leisten.

Ich erhebe nicht Anspruch auf eigene Weisheiten. Die Inhalte hier habe ich aus selbst hilfreich benutzten Büchern und eigenen Therapie-Erfahrungen zusammengetragen, manche wurden mir eingegeben in Form eines plötzlichen Ideenblitzes. Diese Homepage soll eine Quelle für Informationen sein, die zwar frei verfügbar sind, deren Aussagen aber konträr zu den in den konventionellen Medien verbreiteten Inhalten und den üblicherweise gelernten Glaubenssätzen stehen. *Jeder muss selbst durch Ausprobieren herausfinden, welche Richtung ihm Frieden und Gesundheit schenkt. Es ist keine Glaubensfrage sondern eine Frage des eigenen, praktischen Ausprobierens.* Oder, wie schon Hippokrates vor über 2000 Jahren formulierte:

**Wenn Du nicht bereit bist Dein Leben zu ändern,
kann Dir nicht geholfen werden.**

Inhaltsverzeichnis

Über mich	3
Gleichnisse	7
Buch-Tipps.....	23
Heil-Quellen	29
Weg-Weiser	33
Gegenargumente	39
Denk-Anstöße	43
Vorträge	48
Links	49
Impressum	49

Über mich

Jeder redet gerne über seine Leiden, also auch ich! Nein, Spaß beiseite, ich möchte hier nur an meinem konkreten Beispiel Mut machend aufzeigen, dass es möglich ist, seine körperlichen und geistigen Leiden in einen positiven Ent-Wicklungs-Weg zu verwandeln (also das Ver-Wickelte und Komplizierte im Leben zu ent-wickeln und dadurch einfach und übersichtlich zu machen).

Ganz nach dem Prinzip "[Krankheit als Sprache der Seele](#)" (Rüdiger Dahlke) durchlaufe ich im Lauf des Lebens eine ganze Reihe von Krankheitssymptomen (sprich: Hinweise auf Lernaufgaben) und konnte einen Teil davon inzwischen vollständig durch die Bearbeitung der dahinterstehenden Themen mit Hilfe alternativer Methoden heilen. Solange ich noch ausschließlich naturwissenschaftlich dachte und mich konventionell-medizinisch behandeln ließ, waren die Symptome jahrelang mehr oder weniger stark präsent: *Bandscheibenvorfall, Warzen an den Fingern, Hämorrhoiden* (die konventionelle Medizin hatte bereits zur Operation geraten), *trockener Husten, chronische Halsschmerzen, juckende / nässende Hautstelle, übermäßige Hornhaut an den Füßen* (ohne Barfußlaufen), *Workoholismus, Burn-out-Syndrom*.

Folgende Symptome sind schon wesentlich weniger geworden, kommen aber noch wieder, wenn ich in alte Muster zurückfalle: *Dellwarze am linken Fuß, Schmerzen im linken Auge, häufiges Räuspern, Tinnitus, stark laufende Nase bei Kälte*. Sie werden ganz verschwinden, sobald ich auch in diesen Bereichen die alten Muster loslassen kann. Das ist aber nicht immer einfach, wie ich besonders bei der Dellwarze merke. Wenn man ganz ehrlich zu sich ist und an die Grenzen geht, merkt man, dass man die Symptome auch irgendwie braucht oder liebt und ein schlichtes Loslassen gar nicht so leicht geht. Außerdem ist es immer wieder erstaunlich, wie weit einen die Seelenhinweise in Richtung Weite und Glück treiben in der Entwicklung. Meist würde man schon viel früher aufhören den Weg weiter zu gehen, weil das Leben schon schöner ist als vorher und man sich am Ziel glaubt. Dass es noch viel besser geht, zeigen einem die noch nicht ganz beendeten Symptome. *Man glaubt automatisch, die Welt in den Grenzen die man kennt, wäre alles was es gibt*. Das hat man als Kind so geglaubt und tut es unbewusst auch als Erwachsener. *So schlicht und unauffällig entstehen die Grenzen im Kopf, die uns weit unterhalb unserer Möglichkeiten halten*.

Nicht gelungen trotz gut einjährigem Bemühen ist mir die Reduzierung meiner *Kurzsichtigkeit*. Vermutlich ist mein innerer Weg einfach noch zu kurz, um dieses Thema wirklich erschöpfend umzusetzen (*andere weicher betrachten, sich selbst schärfer anschauen*).

Wer sich die Entdeckerfreude gönnen will, der schlage bei Dahlke "[Krankheit als Symbol](#)" die geistige Bedeutung meiner Körperzeichen nach und er wird ein ziemlich genaues Bild meiner inneren Landkarte und Entwicklungsaufgaben in diesem Leben bekommen. Dann wird auch klar, warum genau diese Krankheiten, die konventionell-medizinisch betrachtet nichts miteinander zu tun haben, auf meiner Person vereinigt sind. Zum Beispiel sind Bandscheibenvorfall, trockener Husten, chronische Halsschmerzen, Warzen an den Fingern und Hämorrhoiden unterschiedliche Hinweise in verschiedener Stärke und zu unterschiedlichen Zeiten auf eine meiner Entwicklungsaufgaben: *inneren (selbst gemachten) Druck abbauen*. Es ist auch kein Zufall, warum einige der Symptome vor

allem links (= Gefühlsseite) auftreten (Augenschmerzen, Warze am Fuß, Tinnitus). Eine weitere Entwicklungsaufgabe von mir lautet nämlich *Gefühle zulassen und darauf hören*.

Dass die Erlösung dieser Entwicklungsaufgaben nicht von heute auf morgen geht, ist klar. Aber ich bin auf dem Weg und das ist schon viel. Ich freue mich über die viele Hilfe, die ich auf meinem Weg erfahre und auch benötige. Alleine wäre ich nie so weit gekommen.

Ich danke meinen **Eltern** für das fürsorgliche Aufziehen ihrer Kinder, mit höchstem Engagement und nach bestem Wissen und Gewissen. Als Aufgabe hatte sich meine Seele ein Umfeld ausgesucht, in dem ich nach gut 40 Jahren meist unbewusster, zuletzt bewusster Suche lernen durfte, dass man Liebe geschenkt bekommt und sie sich nicht durch Leistung verdienen muss, ja gar nicht kann. Dass man Gefühle nicht unterdrücken und durch messerscharfe Ratio ersetzen muss. Dass die naturwissenschaftliche Sichtweise alleine nicht ausreicht, um alle Aspekte der Wirklichkeit ausreichend zu beschreiben und auf keinen Fall ausreicht, um in Frieden mit sich und seiner Wahrnehmung zu leben.

Ich danke **Christian Hüffer** (München, Tel. 089/15919074), einem begnadeten Chiropraktiker, dass er mich nach dem Bandscheibenvorfall, den ich schon im Alter von 33 Jahren durch meinen Workoholismus not-wendig gemacht hatte, wieder ins Gleichgewicht gebracht hat und mir zum ersten Mal zeigte, wie wichtig und lohnend es ist, für seine eigene Gesundheit Verantwortung zu übernehmen. Dass man nicht Opfer einer Erkrankung sein muss, sondern Schöpfer seiner Gesundheit werden kann. Dass es kein Zufall ist, wenn man als Workoholiker nervösen Husten hat und vier Mal je Winter eine Erkältung bekommt.

Ich danke **Christine Pleyer** (www.naturheilpraxis-pleyer.de), einer hervorragenden Homöopathin, die mich trotz meiner Überzeugung, dass Homöopathie Unsinn ist, weil nicht naturwissenschaftlich erklärbar, einfach durch die Wirkung der von ihr verschriebenen Globuli vom Gegenteil überzeugt hat. Zum ersten Mal schnupperte ich die Luft der Freiheit vom Workoholismus und das, obwohl ich das Problem vorher zwar schon erkannt hatte, aber trotz größter Willensanstrengung keinen anderen Lebensstil zuwege brachte. Ich hatte schon viel experimentiert, wie viel ich arbeiten konnte, ohne allzu ernsthaft krank zu werden. An dieser Schwelle peitschte ich mich ständig vorwärts. Erst kamen Halsschmerzen, dann ein "nervöser Husten", dann eine Erkältung – wenn man nicht vorher das Pensum etwas reduzierte. So lebte ich ständig auf dem Stadium zwischen Halsweh und Husten, weil eine Erkältung kostete ja zuviel Arbeitszeit! Die konventionelle Medizin verschrieb mir Cortison-Sprays gegen (nicht: für) mein "hyperreaktives Bronchialsystem". Kurzfristig half es, beim Absetzen begannen die Symptome erneut.

*Erst knapp zehn Jahre später sollte ich von **Rüdiger Dahlke** (www.dahlke.at) lernen, dass meine Seele über Körpersignale zu mir sprach: "Du willst nicht mehr alles schlucken (Halsschmerzen), Du solltest lieber den anderen etwas husten statt Dir selbst und Du hast die Nase voll (Schnupfen) von der vielen Arbeit!" Wie recht sie hatte, aber ich brauchte noch etwas mehr Leiden, um an den Punkt zu kommen, an dem ich wirklich umdrehen wollte.*

Ich danke meiner ersten Frau **Claudia Weinert**, dass sie mich stets in allem grenzenlos unterstützt hat und es mir so ermöglicht hat herauszufinden, dass mein Geist meinen Körper zerstören kann, wenn man dem Irrglauben im Kopf nicht selber Grenzen setzt. Ich

hatte gehofft, der Körper würde schon früh genug bremsen und mich von der Überarbeitung abhalten. Ich dachte, der Arbeitsberg wird weniger, wenn man ständig über die anstehenden Aufgaben nachdenkt und so viel und so schnell arbeitet wie nur möglich. Ein Burn-Out mit Mitte Dreißig zeigte mir meinen Irrtum. Erst viel später lernte ich ebenfalls von Rüdiger Dahlke die grundlegenden Gesetze von Resonanz und Polarität. Dann wurde klar, dass ich mit meinen permanenten Gedanken an Arbeit nur weitere Arbeit anzog. Und siehe da, mit dem bewussten Um-Denken, nämlich an etwas anderes als Arbeit, änderte sich mein Leben komplett!

Ich danke meiner zweiten Frau **Mercedes Nebelthau**, die mich in den ersten vier Jahren unserer Beziehung konsequent gegen die Wand laufen ließ, wenn ich versuchte, Zuneigung und Liebe einzufordern, in einer Zeit, in der ich sie noch nicht in mir und zu mir selbst gefunden hatte. Dadurch bekam ich die Chance, an den Verzweilungspunkt zu gelangen, an dem ich am Ende meiner Kraft aufgab meine Partnerin ändern zu wollen und anfang mich selbst zu ändern. Wir lernten beide aneinander, dass Krieg und Frieden, Abneigung und Liebe, Zwist und Harmonie lediglich zwei Seiten einer Medaille sind zwischen denen wir wählen können. Die eine Seite zeigt den Zustand der aktivierten Schattenthemen, der Lernaufgaben, vor denen wir (unbegründet) Angst haben und die uns in der Partnerschaft besonders deutlich serviert werden. In diesem Zustand meinen wir, der Partner wäre der Auslöser unserer Missstimmungen und ein Wechsel des Partners oder Alleinleben die Lösung (sechs Trennungsversuche in den ersten vier Jahren; siehe hierzu auch das [Buch von Eva-Maria Zurhorst](#)). Die andere Seite ist der Zustand der Heilung nach mehreren Jahren Schattenarbeit mit Hilfe vieler Coaches, Therapeuten und Bücher, die einem alle geschickt werden, wenn man nur ehrlich Heilung statt Erfüllung der eigenen Vorstellungen will und nicht aufgibt, die Verantwortung für sein Glück und die Quelle für wiederkehrendes Unglück in eigenen Glaubensmustern zu suchen und nicht anderen zuzuschieben. Der letzte Schritt in die Erkenntnis wurde uns geschenkt. Seitdem ist unsere Beziehung wie verwandelt.

Ich danke **Heidemarie Osowski** (www.tml-berghof.de), einer begnadeten Radionikerin und Medium, die mich über die Entfernung Füßen – Dietramszell hinweg lange Zeit hervorragend geführt hat auf meinem Weg der Ganzwerdung, die mir vielfach bewiesen hat, dass Analysen, Behandlungen und weise Hinweise auch über alle Entfernungen hinweg funktionieren, dass es viel mehr gibt, als es unsere Schulweisheit uns träumen lässt, dass die beste Behandlung eines durch Pferdetritt verletzten Fußes in meinem Fall Familienstellen war und vieles mehr. Sie hat mir die Augen geöffnet für die Realität morphogenetischer Felder (siehe das [Buch von Rupert Sheldrake](#)) und mein langsames, allmähliches Aufwachen in eine steil aufwärts führende Phase überführt.

Ich danke **Reinhard Lier** (www.lier.de), den mir Frau Osowski empfohlen hatte, und den ich voller Zweifel an der Methode des Familienstellens aufsuchte. Ein Wochenend-Gruppenseminar später war ich vom Saulus zum Paulus geworden und hatte die unglaublich beglückende und befreiende Kraft dieser Heilungsform durch einen überaus begabten Therapeuten erfahren.

Einige Zeit später begann ich mit "Ein Kurs in Wundern" ([Info](#)), den Reinhard Lier beim Familienstellen angesprochen hatte und den ich anfangs aufgrund der scheinbar Bibel-ähnlichen Sprache abgelehnt hatte. Reinhard Liers Vorträge über den Kurs (Download unter www.lier.de) öffneten mir den Zugang zu diesem umfassenden spirituellen Werk für christlich erzogene Suchende. Der Kurs verfolgte mich solange in Form "zufälliger" Wiederbegegnungen über verschiedene Menschen bis ich ihn machte. Nach anfänglichen

Kämpfen und innerem Widerstand lies ich zu, dass er mein Denken im Verlauf von zwei Jahren mit fast täglichen Übungen und Meditationen um 180 Grad änderte – von Angriff und Verteidigung in Frieden und Vergebung. Der Effekt im täglichen Leben, angefangen von den Nachbarn bis hin zu Beruf und Partnerschaft, ist bis heute umwerfend.

Ich danke **Doris Kraus** (www.kraus-familienaufstellungen.de), die mich durch biodynamische Massagen, systemisch-psychotherapeutische Gespräche und Familienstellen mit Symbolen befreite von meinem selbst gemachten Leistungsdruck und meiner Abhängigkeit von Sex. Sie ermöglichte es mir, innerlich vom verletzten Kind zum selbständigen Erwachsenen zu reifen. Ich erkannte, dass mein unbewusster Glaube war, mir von außen Liebe holen zu müssen, weil ich mich selbst nicht ohne Bedingungen lieben konnte (nur bei Erfüllung eigener, sehr hoher Leistungsansprüche). Dass mein Workoholismus daher kam, weil ich dachte, mir durch Leistung Anerkennung und Zuwendung (als Ersatzstoff für Liebe) verdienen zu können.

Ich danke **Margarete Weber** (Beuerberg, Tel. 08179/382), unter anderem einer Meisterin der systemischen Familientherapie, für Ihre wunderbar neutrale und doch so warmherzige Begleitung der letzten Schritte von Mercedes und mir aus dem hartem Schatten der Illusion der Spaltung ins Licht einer harmonischen Paarbeziehung. Die unsere Schattenthemen mit uns bearbeitete, unseren Trennungswunsch am Höhepunkt des Schmerzes in ein passendes Ritual kleidete und danach genauso selbstverständlich nach unserer Heiratsentscheidung mit uns auf die Suche nach dem passenden Ritual ging. Die uns ganz weise unseren schmerzhaften Weg gehen lies, uns dabei stets so viel half wie wir zuließen und uns unsere eigene Verantwortung für die Heilung bewusst machte.

Margarete Weber war der letzte Tropfen, der das Fass der Heilung zum Überfließen brachte. Aber um ein Fass voll zu machen, ist jeder Tropfen, auch der erste - scheinbar unbedeutende - auf den trockenen Boden, genauso wichtig.

Ich danke den **Autoren der vielen Bücher** (siehe [Buch-Tipps](#)), die mir in Verlauf der etwa zehn Jahre intensiver Suche mit Geistes- und Körperarbeit zugeflogen sind, für die vielen Anregungen und grenzsprengenden Sichtweisen in ihren Büchern. Sie haben in meinem Geist den Boden bereitet, auf dem die Saat der vielen Coaches und Therapeuten aufgehen konnte. *Sie haben mich gelehrt, dass Grenzen nur im Kopf existieren und man sie ablegen kann, sobald man nur die Angst (angustus = eng) überwindet, im wahrsten Sinne des Wortes "über seinen Schatten springt" und (scheinbare) Unsicherheit statt Unglück wählt.*

Gleichnisse

Am Anfang meines Weges (damals noch Fan der reinen Naturwissenschaft) wurde mir sehr deutlich, *wie schwer es unserem Geist fällt, neue Wissensbereiche zu akzeptieren, die nicht ins gewohnte Weltbild passen*. Allzu leicht werden neuartige Feststellungen abgelehnt, weil die Begründung im ersten Moment nicht einleuchtet, da sie außerhalb des üblichen Denkrasters liegt. Ebenso schwierig ist es, komplexe Zusammenhänge ohne eine längere Beschäftigung mit der Materie zu verstehen. Auch hier besteht die *Gefahr der voreiligen Ablehnung*. Denken wir nur daran, wie viele Jahre wir damit zugebracht haben, die materielle Welt verstehen zu wollen! Aber damals waren wir Kinder, haben also erst einmal alles so akzeptiert wie es ist, ohne vorab zu urteilen. Dadurch konnten wir problemlos neue Horizonte für uns eröffnen. Heute sind wir erwachsen, weigern uns - teils unbewusst - aufgrund bestehender Erfahrungen oder Befürchtungen, manche neue Dinge zu lernen, deren Bedeutung für unsere Entwicklung uns nicht auf Anhieb einleuchtet. Zum Beispiel, weil wir sie vorab schon als falsch beurteilen, ohne sie "wie die Kinder" erst einmal mit offenen Augen vorurteilsfrei angeschaut zu haben. Hier macht der Satz von Jesus Sinn: *"Wenn ihr nicht umkehrt und werdet wie die Kinder, könnt ihr nicht in das Reich kommen, das vom Himmel regiert wird."* Dieses Reich wird nämlich von einem anderen Denkmuster beherrscht als unserem aktuellen. *Nur unser Denken hält uns hier und heute vom Himmel fern!* Wer diese unglaublich klingende Feststellung selbst *gründlich und jahrelang* probiert, wird merken, dass sie stimmt. (Die Schulzeit haben wir auch nicht in ein paar Wochen absolviert.) Der "Kurs in Wundern" formuliert es etwas anders ([Zitat](#)).

Gerne würde ich aber schon ein paar Einblicke geben in die Art des Denkens (= Bewusstsein), die mir Frieden und Heilung schenkt, quasi als "Probierpackung", die neugierig machen soll und Bedenken nehmen, um den Start zu erleichtern und den Weg sichtbar werden zu lassen. Nachdem ich seit der Geistesschulung wieder Kontakt mit meiner Seele bekommen habe und sie wieder höre, bekomme ich im Halbschlaf Blitzideen, man könnte es auch Eingebungen nennen. Eine dieser Ideen war, in Form von Gleichnissen die andere Denkart zu beschreiben. Manche Gleichnisse sind mir selbst zugefallen, andere habe ich gehört oder gelesen. Ich werde sie in Form von Frage und Antwort formulieren. Viel Freude und kindliche Offenheit beim Lesen!

Gleichnisse 1:

Wie wirkt eigentlich Homöopathie, wenn doch - wie immer wieder richtig gesagt wird - in den besonders wirksamen Hochpotenzen durch die starke Verdünnung gar kein Molekül der Ursprungssubstanz mehr enthalten ist? Und warum tut sich derzeit die Naturwissenschaft mit dem Nachweis und der Erklärung der Wirksamkeit noch so schwer?

Man kann es vergleichen mit dem gesprochenen Wort. Jeder wird zustimmen, dass es eine deutlich unterschiedliche Wirkung haben wird, ob ich zu jemandem sage "Du bist blöd" oder "Ich liebe Dich". In physikalischer Hinsicht gibt es aber kaum einen Unterschied, ich habe Schallwellen an jemand gesandt. Den eigentlichen Unterschied hat das gesprochene Wort gemacht. Denn hätte ich die selbe Information auf ein Blatt Papier geschrieben, hätte sie eine ähnliche Wirkung auf den Empfänger gehabt. *Wir müssen also*

unterscheiden zwischen dem austauschbaren Informationsträger (den Schallwellen oder dem Blatt Papier) und der eigentlich wirksamen Information. Genauso ist es mit der Homöopathie: Die Globuli (um die bekannteste homöopathische Darreichungsform herauszugreifen) sind in den Augen der Schulmedizin nur Milchzuckerkügelchen mit nichts sonst darin. Der eigentliche Wirkstoff (z.B. Arnica) ist ja so stark verdünnt, dass es dem weit verbreiteten Vergleich "ein Stück Würfelzucker auf den ganzen Bodensee" vielleicht entsprechen könnte.

Diese Sichtweise betrachtet aber nur den Informationsträger, weil die Naturwissenschaft nur Materie oder derzeit messbare Energiewellen als wirksam akzeptiert. Und in unserem Beispiel wird uns auf jeden Fall einleuchten, dass die Schallwellen oder das Papier alleine nicht in der Lage sind, die gleiche Wirkung hervorzurufen, insbesondere wenn ich beispielsweise im Versuch die Schallwellen modifiziere - zum Beispiel Geräusche statt Worte verwenden würde oder eine fremde Sprache. Dann wird der Effekt ausbleiben und somit wäre der "Beweis" der Unwirksamkeit erbracht. Nachdem aber trotzdem Menschen von Wirkungen berichten, wird es als "Placebo-Effekt" abgetan - man müsse also daran glauben, damit es wirkt. *Dabei unterliegt diese Betrachtungsweise einem kleinen, aber entscheidenden Irrtum: Man hält die unwichtige physikalische Trägersubstanz (in der Medizin also die Moleküle einer Wirksubstanz) für das Entscheidende und hält das eigentlich Wirksame (den Informationsgehalt dieser Moleküle, oft bildlich als Schwingung bezeichnet) für nicht existent oder zumindest nicht relevant.* Das Problem ist nämlich, dass die Informationsschwingungen mit konventionellen Methoden nicht messbar sind (mit anderen Methoden wie Radionik schon, nur wird diese Methode wiederum nicht anerkannt). *Man kann auf die Information (im obigen Beispiel: die gesprochenen Worte) also nur über die beobachtete Reaktion (das Verhalten des Empfängers) zurück schließen, also rein empirisch (durch Ausprobieren und Beobachten in vielen Versuchen, wie es der Begründer der Homöopathie auch gemacht hat).* Reine Empirie wird aber wiederum als "unwissenschaftlich" abgelehnt. So sehen wir, wie die Regeln, die sich eine Sichtweise auferlegt, um wahr und falsch zu unterscheiden, selbst zum Fallstrick und zur Begrenzung werden und es unmöglich machen, alle Zusammenhänge eines Vorgangs zu erfassen. *Was fehlt, ist die Frage nach dem Sinn.* Solange die Frage "Warum" nur materiell gestellt wird, wird man auf der Materie-Ebene (Schallwellen) stehen bleiben und nicht nach dem "Warum" auf der Sinn-Ebene, also der materiell nicht greifbaren Informationsebene, suchen. Und was fehlt uns in der heutigen Zeit nicht dringender als der Sinn in allem Tun und Erleben?

Solange man die Informationsebene, sozusagen des Ätherische in der Welt, nicht in die Betrachtung mit einbezieht, bleibt es mühsam. Denn wir erzielen auf der Materie-Ebene nur dann Effekte, wenn die Konzentration des Physikalischen enorm hinauf gesetzt wird. Damit also in unserem Beispiel die Schallwellen alleine eine Wirkung beim Empfänger auslösen, müsste es schon ein tiefes Dröhnen aus großen Bassboxen sein oder die schrille Lautstärke einer Diskothek. Dann erst würde die Versuchsperson von unangenehmen Vibrationen im Bauch oder Schmerzen im Ohr berichten. Wir hätten also die allseits bekannten *Nebenwirkungen* (analog der konventionellen Medikamente).

Noch ein Grund, warum sich die derzeitige naturwissenschaftliche Sichtweise mit dem Anerkennen der Wirksamkeit von Homöopathie schwer tut: die Versuchsmethodik! Als "wissenschaftlicher Beweis" wird nämlich die Reproduzierbarkeit eines Ergebnisses in vielen Versuch gefordert. In unserem Beispiel dürfte aber klar sein, dass die Sätze "Du bist blöd" oder "Ich liebe Dich" durch mehrfache Wiederholung bei der selben Person ihre Wirkung eher verlieren, somit eben nicht reproduzierbare Ergebnisse liefern. Und es

kommt - aus konventioneller Sicht - noch verwirrender: Geflüstert (also eine geringe Dosis des physikalischen Trägers) sind die Sätze vielleicht sogar wirksamer als gebrüllt (hohe Dosis des physikalischen Trägers). Bei unserem Wort-Beispiel leuchtet uns das gleich ein, was bei der Homöopathie auch mich am Anfang verwirrt hat, dass nämlich *eine stärkere Verdünnung des Wirkstoffes (= höhere Potenz, z.B. C200) länger und durchdringender wirkt als eine geringe Verdünnung (= niedrige Potenz, z.B. D6)*, die vielleicht sogar noch Wirkstoffmoleküle enthält. Unser Beispiel kann es uns verständlich machen: Wenn mich jemand anbrüllt (und wenn es "Ich liebe Dich" wäre), macht mich das höchstwahrscheinlich aggressiv und ich möchte am liebsten zurückschlagen (bin also nur auf der Körperebene angesprochen, wie es bei den hohen Konzentrationen der Wirkstoffe in konventioneller Medizin und den niedrigen Homöopathie-Potenzen der Fall ist). Der selbe Satz zart ins Ohr geflüstert berührt mich dagegen vor allem auf der Gefühls-/Seelenebene (analog einer Hochpotenz in der Homöopathie). Die Naturwissenschaft hat mit dieser Beobachtung ein Problem, weil kein kausaler Zusammenhang hergestellt werden kann zwischen der physikalischen Ursache und ihrer Wirkung. Denn "hohe Dosis - geringe Wirkung" und "geringe Dosis - hohe Wirkung" widerspricht allen Gesetzen konventioneller Denkweise. *Dabei liegt der Grund der Verwirrung nur in der einseitigen Betrachtungsweise. Alternative Fragestellungen und Sichtweisen würden gleich die fehlenden Erkenntnisse und Erklärungen bringen und damit näher an ein Verständnis der ganzen Wirklichkeit führen.*

*Diese anderen Sichtweisen waren im Lauf der Menschheitsgeschichte schon alle vorhanden, wurden in den letzten Hundert Jahren lediglich einer einseitig naturwissenschaftlichen Sichtweise geopfert, als "rückständig" gebrandmarkt und somit aus dem üblichen Denkschema ausradiert. Dass dies möglich war, verdankt die Naturwissenschaft einiger sehr eindrucksvoller, kurzfristiger Erfolge (z.B. die scheinbare Ausrottung von Epidemien und Seuchen), womit sie von uns selbst allmählich und unbewusst in den Rang einer Pseudoreligion erhoben wurde (z.B. "Götter in Weiß") und wir ihr erlaubten, unser Denken ziemlich alleine zu beherrschen. Diesem Zweck haben wir sogar Lehrpläne in den Schulen untergeordnet. Die Begrenztheit dieser Sichtweise wird uns allerdings in der Zwischenzeit immer bewusster. [Rüdiger Dahlke](#) hatte dafür in einem seiner Seminare ein gutes Beispiel: den Hundertmeter-Lauf. Angenommen, wir würden seine Regeln nicht kennen und möchten als Forscher diesen Vorgang untersuchen. Dann würde der Naturwissenschaftler nach dem verursachenden Prinzip auf der Materie-Ebene suchen (nach Aristoteles also der *Causa efficiens*). Er würde in der Zeit rückwärts nach der Ursache für den Lauf suchen und würde auf den Startschuss als Grund für den Hundertmeter-Lauf kommen. Damit hätte er schon recht, aber hat er mit dieser Frage nach dem "Warum" (in die Vergangenheit gerichtet und auf die materielle Ebene bezogen) auch das wahre Wesen des Laufs erfasst? Laufen die Sportler wirklich nur wegen des Startschusses?*

Erst wenn wir die Geisteswissenschaften hinzuziehen, die auch in die Zukunft gerichtet suchen und "Warum" auf der Sinn-Ebene fragen, also nach den Regeln des Laufs forschen (der Schnellste gewinnt, alle laufen gleichzeitig los, das Ziel liegt 100m geradeaus = *Causa formalis*) sowie nach dem Sinn und Ziel der Veranstaltung (Medaillengewinn = *Causa finalis*), kommen wir einem Verständnis der ganzen Wirklichkeit schon viel näher. Wenn man gar noch die Betrachtung der Sachen hinzu nimmt, die man für den Lauf braucht (Schuhe, Laufbahn, Schiedsrichter etc. = *Causa materialis*), dann wird es für uns endgültig einfacher, diesen Vorgang zu verstehen und wir können ihn auch viel durchdringender erfassen und präziser beschreiben. Als Teilnehmer eines Hundertmeter-Laufs (analog: ein Menschenleben) ist es dann natürlich auch viel einfacher,

daran teilzunehmen oder gar zu gewinnen, als wenn man lediglich den Startschuss als verursachendes Prinzip erkannt hätte. *Die einseitige Betonung der Naturwissenschaften und weitgehende Vernachlässigung geisteswissenschaftlicher Betrachtungsweisen im täglichen Leben (z.B. die Archetypenlehre der Astrologie) hat uns in eine Sackgasse geführt, in der wir die Wirklichkeit nur noch sehr bruchstückhaft und einseitig wahrnehmen, was zu einem recht mühevollen Leben führt - interessanter Weise auch noch mit der Illusion, das Leben so gut wie noch nie in der Menschheitsgeschichte zu verstehen und im Griff zu haben. Wirklich eigenartig: Wir bilden uns auf unsere begrenzte Weltsicht auch noch etwas ein! Die Erfahrung und die Entwicklung der Dinge zeigt uns, dass wir uns irren.* Der scheinbare Untergang wie auch die Rettung der Welt ist somit in unserem Denken (innen!) zu finden, nicht außen. Keiner braucht mit dem Finger auf andere zu deuten, jeder kann nur seine eigene innere Welt retten durch Um-denken. Das sollte er dann aber auch wirklich heute tun!

Gleichnisse 2:

Wenn diese scheinbar “andere Wirklichkeit” so reell ist, wie hier behauptet wird, warum hört und liest man nichts davon? Im Gegenteil, jeder Tag beweist mir doch das Gegenteil einer “schönen, neuen, heilen Welt”!

Das ist wie mit einem Radio: Solange ich nicht am Frequenzknopf drehe, höre ich nur einen Sender und muss denken, es gäbe nichts anderes. Erst wenn ich davon ausgehe, es müsse noch andere Sender geben oder nicht mehr zufrieden bin mit dem einen Sender oder ich die Angst überwinde, es könnte ein schädlicher Störsender auf anderen Frequenzen auftauchen, erst dann werde ich den Frequenzknopf drehen und erst nachdem ich ihn gedreht habe feststellen, dass es tatsächlich noch ganz andere Sender gibt, vielleicht sogar eine ganze Menge, von deren Existenz ich vorher keine Ahnung hatte. *Also zuerst kommt der Glaube an die Möglichkeit, dass etwas anderes existiert, danach erst kann ich die Erfahrung machen, dass dem so ist.* Die konventionelle Denke “Erst will ich es erleben, dann glaube ich auch daran” funktioniert nicht, denn solange ich tatenlos vor dem Radio sitze und nicht am Knopf drehe, kann ich lange auf einen anderen Sender warten. Im Gegenteil, ich werde nach langem Warten und intensivem Lauschen sogar die falsche Schlussfolgerung ziehen, es gäbe keine andere Sender! Dabei habe ich mich lediglich darin getäuscht, welche Aktionen von meiner Seite aus nötig sind.

Konkret bei mir: Ich war völlig überwältigt und hätte es nie erwartet, wie viele Bücher, lebende und frühere Beispiele, Organisationen, Radiosender, CDs, Institute, Seminare, Heiler etc. es für die andere Denkrichtung gibt. Erst als ich meine innere Antenne - zunächst sehr skeptisch und nur versuchshalber - in eine andere Richtung gedreht hatte, merkte ich, dass es mindestens genau so viele logische und vernünftige Beweise, Erkenntnisse, Forschungsergebnisse und Meldungen über die andere Bewusstseins-Ebene gibt wie über die Welt der tausend Dinge. Vorher hatte ich die Argumentation der konventionell denkenden Naturwissenschaftler ungeprüft übernommen, die mögliche Belege für andere Wirkweisen durch die negativ behafteten Schlag-Worte “Placebo-Effekt”, “Self-fulfilling prophecy”, “psychosomatische Erkrankung”, “Einbildung”, “im Versuch nicht reproduzierbar” etc. ins Reich des Unrealen, nicht Greifbaren und Diffusen verwiesen hatten. Mein Versäumnis erkannte ich später. Ich hatte meinen Geist einseitig nur auf einen Sender ausgerichtet: mathematisch-naturwissenschaftliches Gymnasium und Studium, entsprechende Sachbücher, Fernsehen, Radio, Zeitung! Und ich nahm an,

dass das dort verbreitete, allgemein sogar als "fortschrittlich" anerkannte Wissen korrekt sei. Daher verinnerlichte ich es auch so gut. Und dann, nach der Erkenntnis, dass dieses Wissen zwar der Körperwelt dienlich ist, aber die Sehnsucht des Geistes nach Frieden, Einheit und Heilung nicht stillt, musste ich genauso wie früher wieder in die Schule, wieder genauso begierig neues Wissen aufsaugen, um hinterher an den Wirkungen zu sehen, was es taugt! Bislang bin ich begeistert und kann mir nicht vorstellen, wieder umzudrehen. Meine Welt hat sich in einem vorher nicht vorstellbaren Maß verändert, das Verhältnis zu "unsympathischen" Menschen um 180 Grad gedreht. Plötzlich mache ich in Standard-Situationen ganz andere Erfahrungen wie vorher - als wäre die Welt eine andere. Dabei ist "nur" meine Innenwelt eine andere, aber die ist halt die entscheidende für meine Wahrnehmung!

*Es gibt genug Beweise für die Wirklichkeit, die anders ist als wir konventionell annehmen. Man muss nur bereit sein, danach zu suchen und die bestätigenden Beobachtungen dann auch als solche akzeptieren wollen. Ein kleines Gedankenexperiment mag uns die dahinter liegende Problematik verdeutlichen: Heute Abend sehen Sie in der Fernsehshow "Wetten dass...?", wie ein Guru mit Bart und in weißem Gewand barfuß ohne Hilfsmittel über das Wasser geht. Er möchte damit eine Grundwahrheit für alle augenfällig belegen, nämlich dass *der Geist über die Materie herrscht* und nicht umgekehrt. Nahaufnahmen mit der Kamera und der Showmaster dicht daneben zeigen, dass wirklich keine Hilfsmittel benutzt werden. Was ist ihr erster Gedanke, was steht morgen auf der Titelseite der Zeitungen? "Das muss ein besonders geschickter Trickbetrüger sein!" Was aber im anderen Fall, wenn steht, dass wieder irgendein Star unheilbar an Krebs erkrankt ist, belegt durch ein Foto seines abgemergelten Gesichts? Zweifeln Sie an seiner Unheilbarkeit dann auch oder haken Sie es ganz selbstverständlich ab als weiteren Beweis der Ihnen wohl bekannten Tatsache, dass das Leben eben hart und manchmal unbarmherzig ist? Sehen Sie sich Ihr Denken jetzt einmal kurz von außen an: Wenn Sie genau hinschauen, merken Sie, dass *Sie selbst vorab entschieden haben, was Sie als Realität ohne weitere Prüfung akzeptieren und was Sie als außerhalb der Realität empfinden, wo dann selbst augenfällige Beweise nicht ausreichen um Sie zu überzeugen. Passen Sie also auf, wenn Sie handfeste Beweise fordern für das, was Sie heute noch nicht glauben können - was Sie als Beweis ansehen, entscheiden Sie selbst!* Denken Sie noch einmal an das Gedankenexperiment: Selbst wenn ein Mensch vor aller Augen über das Wasser ginge (oder mitten im Sturm auf dem See einfach aus dem Boot steigt wie ein gewisser J. vor vielen Jahren), es würde Sie nicht überzeugen! Eher glaubten Sie noch an eine Sinnestäuschung bei sich selbst. Dieses Denkmuster ist das nahe Liegende, nur geht es, wenn ich mich weiter-ent-wickeln will, um Bewusst-werdung was ich für innere Überzeugungen habe, denn diese lenken nicht nur mein Tun und Handeln, sondern auch mein weiteres Lernen und meine Resonanz. *Wenn ich zu neuen Erfahrungen kommen will, muss ich den Fokus meiner Wahrnehmung (ist nicht gleich Realität!) bewusst gesteuert verändern. Ich muss dabei nicht an das Neue glauben, ich muss es lediglich für möglich erachten, so dass ich neu-gierig gespannt darauf achte. Ich darf sogar skeptisch und kritisch prüfend sein, nur nicht ablehnend und vorschnell wertend.**

Was das bedeutet und wie durchschlagend es wirkt, können Sie selbst ganz leicht praktisch ausprobieren mit folgendem Eigenexperiment: Gehen Sie in der Ihnen wohl bekannten Einkaufsmeile einer Stadt bei Hochbetrieb den gewohnten Weg entlang. Lassen Sie diesmal aber Ihren Blick nicht in Augenhöhe auf Schaufenster und Passanten gerichtet. Schauen Sie bewusst für zehn Minuten nur auf die Gebäude und alles, was Sie oberhalb des Erdgeschosses sehen. Schlendern Sie gemütlich und betrachten Sie alles in Ruhe, suchen Sie bewusst nach Neuem. Ich schwöre Ihnen, Sie werden Dinge entdecken,

die Sie in den ganzen Jahren zuvor noch nie bemerkt haben: schöne Fassadendetails, Menschen am Fenster, Vögel in der Luft, Wolkenbilder und vieles mehr. Und Sie werden noch etwas entdecken: Dass der Trubel um Sie herum plötzlich nicht mehr nervt und ansteckt, sondern Sie wie der Fels in der Brandung einen völlig anderen Tag zu erleben scheinen als die Menschen um Sie herum. Sie nehmen einen besonderen Tag wahr, eher ruhig und voller neuer Entdeckungen, während die anderen Menschen einen ganz normal nervigen Tag in ihrer altbekannten Einkaufsmeile mit viel zu vielen anderen Menschen um sie herum erleben. *Das ist gemeint mit "die Welt verändern" - es gibt für meine Wahrnehmung nur eine bestimmte Welt und die kann ich verändern, wie und wann ich will - zum Beispiel jetzt!* Und das hat nichts mit Illusion oder Wunschdenken zu tun. *Sie verdrängen damit nicht die Realität - Wahrheit kann gar nicht verändert werden, sie ist einfach. Ich kann aber gewisse Aspekte davon wahrnehmen oder blind dafür sein.* Sie lenken also Ihren Fokus nur auf die Dinge, die vorher außerhalb Ihrer bewussten Aufmerksamkeit lagen - das ist alles. *Ich erweitere schlicht den Horizont meiner Aufmerksamkeit und richte den Blick nach oben, nachdem ich ihn lange genug unbewusst nur auf eine Ebene gerichtet hatte.* Das kann und darf man auch im übertragenen Sinne verstehen.

Gleichnisse 3:

Was soll dann der Sinn des Lebens hier sein? Welchen Stellenwert hat unser Körper und diese Welt? Für was soll denn bitte Leiden und schmerzhaft Erfahrungen gut sein?

Wir nehmen automatisch an, das Leben hier auf der Welt, in einem Körper, sei das einzige bisschen Leben, das wir haben. Begrenzt in Zeit und Möglichkeiten, behaftet mit Leiden, Krankheit, Schicksal und Tod. Unser wahres Leben findet aber auf anderen Ebenen statt, die gleichzeitig ebenso präsent und real sind, für die wir uns aber blind gemacht haben. Wir verkennen, dass wir auf der Körperebene nur in der Schule sind (in einer sehr guten und individuellen Schule sogar mit einem tollen Lehrer, der uns in- und auswendig kennt), um das zu lernen, was uns zum wahren Leben noch fehlt. Und wie in der Schule ginge es darum, aufzupassen was der Lehrer sagt (das "Schick-sal", salus = Heil, also das geschickte Heil) und die Hausaufgaben möglichst umgehend zu erledigen. Das wäre ja auch unser Rat an ein Kind, um die Schule möglichst schnell und ohne Schwierigkeiten zu bestehen. Wir verhalten uns als körperlich Erwachsene aber genau so wie Kinder halt sind, nämlich ziemlich ungeschickt und planlos. Wir gehen davon aus, dass uns der Lehrer nur ärgern will (das ungerechte Schick-sal), sind der Meinung, dass der Lernstoff sinnlos ist und lehnen uns gegen die Erledigung der Hausaufgaben auf (der falsche Lebenspartner, der böse Chef, das knappe Geld) und ratschen viel lieber mit dem Banknachbarn als den Unterricht aufmerksam zu verfolgen (wir orientieren uns am Nächsten, der mindestens genauso viele Probleme hat wie man selbst, statt am Lehrer, der diese Phase schon überwunden hat und daher weiß, was den Schülern noch an Wissen fehlt).

Und hier kommen wir zum *Sinn von Leiden*: Wenn ich in der Schule bin, bei welcher Aufgabe lerne ich mehr? Bei der, die ich mit links erledige weil ich sie schon kann oder bei der, die mich herausfordert, bei der ich mich anstrengen muss und ich als Schulkind jammere, weil ich keine Lust auf so eine anstrengende Aufgabe habe? Die ich nicht gleich kapiere und die ich sowieso für sinnlos halte, weil mir der Überblick für das not-wendige

Wissen eben noch fehlt? Was sage ich als Erwachsener zu so einem jammernden Kind? "Jammern macht es nur schlimmer, gehe die Aufgabe an, schiebe sie nicht vor Dir her, versuche sie in Teilschritte zu zerlegen und zu verstehen. Je schneller Du sie angehst, um so eher ist sie erledigt!" Und falls das Kind sich wiederholt weigert, am Unterricht aktiv teilzunehmen und die Hausaufgaben nicht macht, was passiert? Der Lehrer erhöht den Druck, die Aufgaben stapeln sich und die Schule macht überhaupt keinen Spaß mehr, verliert vollständig das Spielerische und Freudige, das man bei den willig mitarbeitenden und interessierten Schülern manchmal beobachten kann. Was macht dieses Kind? Schimpft auf den "blöden Lehrer", weil es seine eigene Verantwortung für das selbst gemachte Leiden nicht annehmen will. Diese Selbstverantwortung wäre aber das, was Sie dem Kind als Mutter oder Vater bewusst machen würden, wenn es sein Verhalten ändern und wieder mit Freude und Erfolg in die Schule gehen soll. *Jetzt ist es bei einem Kind schon schwer genug, ihm das klar zu machen, aber es ist sich wenigstens bewusst, dass es in die Schule geht und noch etwas zu lernen hat. Beim Erwachsenen, der sich innerlich ausgereift dünkt und meint, aufgrund eigener Erfahrungen sein eigener Lehrer sein zu können, wird es da schon schwieriger. Das sind die Widerstände, auf die ich dann in mir stoße, wenn ich meine Denkmuster verändern will. Gar nicht leicht, aber auch nicht unüberwindlich!*

In diesem Bild entspricht dann unsere Welt der Schule, also einer speziell dafür optimierten Lernumgebung (zur Zeit mit ziemlich viel unwillig Lernenden bevölkert, daher auch eine eher miese Stimmung unter den Schülern und ziemlicher Druck in der Schule) und *der Körper ist ein Lehrmittel wie ein Buch*. Nach jeder Klasse gebe ich die Lehrmittel wieder zurück, da sie ihren Zweck erfüllt haben. Sie sind nicht das Ziel meines Lernens, auch nicht mein Ein und Alles, an dem ich hänge und das ich nicht mehr hergeben will. Ein Schüler, der so an seinem Lehrbuch hinge, würde in der Tat sehr leiden, wenn er es am Schuljahresende abgeben muss. Das Leiden, das geliehene Buch herzugeben, entsteht aber durch die unrealistische Einstellung des Schülers, nicht durch den Lehrer, der das Buch zurückfordert! Sobald der Schüler erkennt, dass er die Inhalte des Buches ja bereits gelernt hat und es daher keinen weiteren Nutzen mehr für ihn hat (außer negativ als Ballast in seinem Schulranzen), wird er es auch wieder hergeben können. Womit das Thema Loslassen und "die Hülle verlassen können" angedeutet wäre. Natürlich wird man das Lehrmittel während der Benutzung nicht vernachlässigen, nur weil man es nach einiger Zeit sowieso wieder abgibt, sondern pfleglich behandeln, um es in gutem Zustand zu erhalten, damit es seinen Lehrzweck möglichst gut erfüllen kann.

Unser Sprachgebrauch zeigt uns, wie sehr wir uns für unseren Körper halten. Wir fragen "Wie alt bist Du?" anstatt zu fragen "Wie alt ist Deine Körperhülle?". Probieren Sie es mal für sich im Geiste aus ("Ich bin ... Jahre alt." bzw. "Meine Körperhülle ist ... Jahre alt."). Sie werden einen deutlichen Unterschied in der Geisteshaltung spüren. Das eine Mal sehen Sie sich als Körperwesen mit endlicher Haltbarkeit, das andere mal als ewiges Seelenwesen in wechselnden Körperhüllen. Behalten Sie letztere Ausdrucksweise Ihres Alters einmal versuchs halber durch Wiederholungen im Bewusstsein. Sie werden meine Seiten mit anderen Augen lesen und Dahlkes "[Krankheit als Sprache der Seele](#)" besser verstehen! Bei mir hat sich sogar die Einstellung zu meinem Geburtstag und zur Alterung meiner Körperhülle geändert, ohne dass ich es bewusst gesteuert hätte. Die Geisteshaltung wird friedlicher, lächelnder, lockerer.

Letztendlich ist es mit Körper und Seele wie mit einer Flasche Wasser. Im Prinzip ist es doch egal, ob das Wasser in einer grünen bauchigen oder braunen schlanken Flasche steckt. Und selbst wenn ich es ausgieße oder die Flasche mutwillig zerstöre, das Wasser

bleibt unverändert - es ändert nur die Form. Wir haben uns angewöhnt, nur mit den Augen des Körpers zu sehen und auf die Form zu achten anstatt auf den viel wichtigeren Inhalt. Das Äußere scheint das Wichtige zu sein, nicht das Innere. Und so denken wir uns bei wirtschaftlich erfolgreichen Menschen "Die haben es geschafft!", dabei übersehen wir (weil es auch möglichst verheimlicht wird), welchen Preis sie dafür zahlen, dass sie vielleicht innerlich ausgebrannt, krank und unglücklich sind, ebenso ihre Familien. Arbeitgeber wollen ihren Angestellten weis machen, dass Glück in äußerem Wohlstand und in Karriere zu finden sei. Natürlich, denn dann sind die Angestellten bereit, sich selbst mehr auszubeuten als es der Arbeitgeber mit Druck je geschafft hätte! Die verzweifelte Suche nach Glück und Fülle lässt die Arbeitnehmer von heute die (von außen betrachtet) irrwitzigsten Opfer bringen. Auch ich habe lange an der falschen Stelle gesucht - das nennt man dann Workoholismus und Burn-out. Zudem wird das Glück nicht im Jetzt gesucht, sondern auf später verschoben (nach der nächsten Karrierestufe, nach Ende des Projektes, im Ruhestand). *Und dann wird man feststellen, dass das Suchen und Finden von Glück nur im Heute stattfinden kann und der Übung bedarf. Wer nicht heute geübt hat, wird es morgen nicht finden!*

Gleichnisse 4:

Gibt es noch weitere Gleichnisse, die den Sinn des Lebens und von "Schicksal" erklären können? Es scheint doch wirklich manchmal so sinnlos zu sein und man steht dem Schicksal machtlos gegenüber, oder nicht?

Warum das Leben manchmal so sinnlos wirkt, liegt darin, dass wir uns, solange wir unbewusst leben, wie Kinder in einem Sandkasten verhalten. Wir streiten uns um bunte Förmchen, weil wir unbedingt das blaue Viereck haben wollen und nicht das grüne Dreieck, vor allem und in erster Linie das Förmchen des Anderen. Wir werfen uns im Streit um die Förmchen gegenseitig Sand in die Augen, dann schreien wir laut über die Ungerechtigkeit der Welt und leiden. Und was macht ein Erwachsener (bewusst lebender Mensch)? Sitzt am Rand des Sandkastens und lächelt. Warum? Weil er erkennt, dass es nur verschieden bunte Förmchen sind und nichts wirklich Wichtiges. Weil er erkennt, dass der Streit und das Leiden sofort aufhören würde, wenn das Kind nicht ausgerechnet das blaue, fremde Förmchen haben wollte sondern mit dem eigenen, grünen Förmchen zufrieden wäre. Denn letztendlich ist jedes Förmchen so gut wie das andere, man kann damit spielen und glücklich sein. Die einzige Möglichkeit zur Beendigung des scheinbaren Leidens ist, mir bewusst zu werden, dass ich nur um Förmchen streite, mich zu entscheiden, dass mir ein Unfrieden darum es nicht wert ist und aus dem Sandkasten heraus zu klettern. Dann wären wir also bei den Erwachsenen angelangt und glauben kurzzeitig, jetzt Ruhe zu haben. Bis wir feststellen, dass die Förmchen hier Karriere, Auto, Wohnraum und Geld heißen und nicht mehr mit Sand sondern mit Beschimpfungen und Rechtsanwältinnen gekämpft wird. Und dann können wir wieder entscheiden: Wollen wir brüllen und unsere Augen mit einem Tränenschleier trüb machen? Oder wollen wir uns umsehen, ob am Rande dieses nächst größeren Sandkastens nicht wieder jemand mit mehr Bewusstheit sitzt (Gott, die Einheit, die Seelenebene) und uns zulächelt und damit die selbe einfache Lösung anbietet, für die wir uns nur entscheiden müssen? *Wir leiden nur so lange, wie uns der Konflikt lieber ist als der Frieden. Niemand zwingt uns, länger zu leiden als uns lieb ist. Wir müssen allerdings auch das Ziel unserer Begierde loslassen, sonst geht es nicht!*

Dazu ist mir auch ein anderes Gleichnis, ebenfalls aus dem Bereich des Kinderspielplatzes eingefallen. Ich kann mich noch gut erinnern, dass ich als Kind gerne an den waagrechten Turnstangen hing, die in verschiedener Höhe angebracht waren. Manche waren so hoch oben, dass ich sie noch nicht einmal im Sprung erreichen konnte. Dann hob mich mein Vater hoch, so dass ich mich daran hängen konnte. Eine kurze Zeit war ich glücklich - so lange, bis mich meine Kräfte in den Händen verließen. Dann wollte ich wieder hinunter. Einfach zu Boden fallen lassen wollte ich mich nicht - das war mir zu hoch. Also brüllte ich um Hilfe, die prompt in Form meines Vaters kam. Er sagte mir, ich solle loslassen, er finge mich auf. Ich aber traute mich nicht. Um mir zu beweisen, dass er die Kraft hätte, mich aufzufangen, zerrte er kurz an mir. Und was tat ich? Brüllte wie am Spieß, als wolle er mir Böses! Klammerte mich erst recht an meine Stange! *So nehmen wir häufig die unwiderstehlichen Beweise der Macht der Einheit, die uns auffangen wird sobald wir loslassen, als uns feindlich gesinntes "Schicksal" wahr und sträuben uns mit aller Kraft sinnlos dagegen.*

Ein weiteres Gleichnis, das erklärt, warum wir uns zwar Friede und Glück wünschen, uns aber unbewusst so verhalten, dass wir leiden, ist der "Fluss des Lebens". Wir können uns die Welt vorstellen wie einen breiten, großen Fluss. Er fließt scheinbar träge dahin, wenn man aber versucht, gegen die Strömung auch nur auf der Stelle zu bleiben, wird es ziemlich anstrengend. Wenn man gar flussaufwärts schwimmen will, wird es fast unmöglich und bald geht uns die Kraft aus. Der Fluss des Lebens treibt, wie sollte es anders sein, auf das Meer zu - das Meer der Einheit. Wir - die Schwimmer in dem Fluss - bräuchten uns auf unserem Lebensweg, der uns von der Getrenntheit und Ver-zwei-flung zu Einheit und purer Liebe zurückführen will, eigentlich nur treiben lassen, dem Fluss des Lebens vertrauend, uns auf den Rücken legen und "den Herrgott einen guten Mann sein lassen". Dann würden wir durch alle Flusswindungen, Stromschnellen und anderen Hindernisse am besten durchkommen. Was aber machen wir, die wir dem Fluss des Lebens nicht trauen? Vielleicht lauert hinter der nächsten Kurve ja eine tödliche Stromschnelle! Wir versuchen mit aller Kraft, auf der Stelle zu bleiben, auf der wir gerade sind. Denn diesen Flussabschnitt kennen wir, da fühlen wir uns sicher. Es ist vielleicht nicht der schönste, aber der beste, den wir kennen. Also versuchen wir mit aller Kraft, gegen den Strom auf der Stelle zu bleiben. Das ist verdammt anstrengend, aber die Angst vor der Überraschung hinter der nächsten Flussbiegung ist stärker. Nicht selten sind uns andere Schwimmer, die ebenfalls auf der Stelle bleiben wollen, im Weg. Andere gar, die endlich den sinnlosen K(r)ampf aufgegeben haben und sich flussabwärts treiben lassen, stellen ein ärgerliches Hindernis für uns dar. Wir müssen ihnen ausweichen, wollen wir nicht mitgerissen werden! All diese müssen wir bekämpfen und fort schubsen, um unseren scheinbar sicheren und festen Platz im Fluss des Lebens zu behaupten. Die, die sich endlich trauen, sich treiben zu lassen, rufen uns vielleicht sogar zu: "Es ist ganz leicht und wunderschön, probier es aus!" Wir aber misstrauen ihnen und könnten denken: "Der will mich einlullen, damit mein Platz hier im Fluss frei wird! Ich glaube, ich höre schon den Wasserfall hinter der nächsten Ecke rauschen, mich bringt hier keiner weg!" Und so hören wir nicht auf, gegen den Fluss des Lebens zu kämpfen, der uns eigentlich nur ans Ziel bringen will. So lange, bis uns die Kraft ausgeht und wir aufgeben. Oder der Fluss schwillt an und wird immer reißender, weil er unser Bestes will und uns ins Meer der Einheit bringen. So lange, bis es uns mitreißt. Erst dann stellen wir das fest, was wir schon viel früher und leichter hätten haben können: *Dass das Vertrauen in den Fluss des Lebens uns durch ein wunderbares Kaleidoskop wechselnder Ansichten und Einsichten führt und das Ziel - das Meer der Einheit - trotz vieler Windungen und Stromschnellen gewiss ist! Wir müssen uns nicht um den Weg sorgen, das Ziel ist immer gleich, egal wo unser persönlicher Fluss auch immer seinen Weg nimmt. Und je mehr wir uns treiben lassen, um*

so leichter wird es und um so weniger Gegenströmung werden wir erfahren. Wir können steuern und rudern, wie wir wollen: Wir werden irgendwann den Fluss auf seiner ganzen Länge durchmessen haben und im Meer der Einheit landen. Unsere Kontrollversuche verzögern nur die Reise und machen sie unnötig beschwerlich. Jeder entscheidet selbst, ob die Reise für ihn ein Vergnügen oder ein Kampf gegen reißende Urgewalten wird. Die Entscheidung, ob wir überhaupt den Fluss bereisen wollen, haben wir nicht. Es geht darum, wieder da einzutauchen, wo wir hergekommen sind. Näheres dazu im [Gleichnis mit dem Ozean](#).

Unser Leben kann man auch mit einem Spiel wie Monopoly vergleichen. Solange wir unbewusst leben, nehmen wir ohne Kenntnis der Spielregeln teil frei nach dem Prinzip "Versuch und Irrtum". Solange wir in konventionellen Denkmustern leben, haben wir prinzipiell eine Ahnung, aber teils irrtümliche Annahmen über die Spielregeln, die wir aus den letzten Spielrunden abgeleitet haben ohne jemals die Gebrauchsanweisung gründlich studiert zu haben. Wir denken nämlich, als Erwachsene hätten wir das Spiel schon so lange gespielt, dass wir die Regeln inzwischen kennen würden und nicht noch einmal einen prüfenden Blick in die Beschreibung werfen müssten. Somit wundern wir uns, wenn wir manchmal aus unerklärlichen Gründen auf ein Feld kommen, auf dem wir etwas hergeben müssen oder eine Runde aussetzen. Plötzlich überrunden uns andere, die sich viel weniger bemühen, und bekommen vielleicht auch noch einen Joker obendrauf! Auf der anderen Seite wird uns manchmal völlig überraschend etwas geschenkt, manchmal aber auch genauso unerwartet beim nächsten Spielzug wieder genommen. Das nennen wir dann, weil wir die Regel dahinter nicht verstehen und wir es für Zufall halten "Glück" bzw. "Pech / Unglück / Schicksal". *Das Spiel des Lebens scheint also ziemlich unberechenbar zu sein. Und warum? Nur weil wir uns aus Stolz auf unser bisschen Spielerfahrung weigern, unser scheinbares Wissen über die Regeln durch einen erneuten, gründlicheren Blick ins Regelbuch oder das Befragen des Spielleiters zu erneuern und gegebenenfalls zu korrigieren. Denn wenn in einem Spiel öfter etwas für uns Unerwartetes und Unverständliches passiert, muss es nicht unbedingt daran liegen, dass es ein blödes Spiel ist. Es kann auch daran liegen, dass wir uns über die tatsächlich herrschenden Spielregeln täuschen!* Wer mehr darüber erfahren möchte, dem sei das Buch "[Die Schicksalsgesetze](#)" von Rüdiger Dahlke wärmstens empfohlen.

Gleichnis 5:

Wie ist diese Einheit zu verstehen, von der seit Menschengedenken in verschiedensten Ausdrücken gesprochen wird, im Christentum z.B. als Gott, und welchen Bezug haben wir dazu? Warum treibt uns eine innere Suche immer weiter?

Mir ist dazu einmal zwischen Schlaf und Erwachen das Bild vom Ozean eingefallen. *Wir sind Seelenwesen, nur vorübergehend in einem Körper steckend. Unser Urzustand ist die Einheit.* Klingt alles furchtbar abstrakt und so gar nicht anwendbar auf unser tägliches Leben - oder doch? Wir sind vergleichbar mit Wassermolekülen in einem blauen, ruhigen Ozean, erwärmt von der Sonne der Liebe. Alle Wassermoleküle sind gleich und sie sind alle gleich wichtige Teile des Ozeans, permanent mit ihm verbunden. Letztendlich ist jedes Wassermolekül auch ein Abbild des gesamten Ozeans. Diese Einheit und Gleichheit ist zwar schön, aber auch ein wenig eintönig. Und so wünschen sich ein paar Wassermoleküle, anders wie die Einheit zu sein und Erfahrungen außerhalb der Einheit zu machen. Nachdem der Ozean seine Wassermoleküle liebt und weiß, dass sie immer

Wassermoleküle bleiben und irgendwann zu ihm zurückkehren werden, lässt er ihnen ihren freien Willen und sie gehen von der Tiefe an die Oberfläche des Ozeans. Dort weht ein kräftiger Wind und einige Wassermoleküle vereinigen sich zu Wellen. Damit haben sie sich schon eine besondere Identität gegeben und sie fangen an, gegen andere Wellen zu laufen oder sie zu schlucken, um noch größere Wellen zu bilden. *Das ist der Beginn der Dualität, das Ende der Einheit. Ab jetzt gibt es Gegensatzpaare: gut oder böse, richtig oder falsch, dafür oder dagegen, links oder rechts, oben oder unten, stärker oder schwächer, männlich oder weiblich.* Aber etlichen Wassermolekülen ist die Wellenerfahrung noch zu wenig, sie möchten weiter weg vom Ozean und sich völlig getrennt fühlen von ihm - unabhängig sein! Also verdunsten sie und stellen fest: Wir haben es geschafft, wir sind kein Wasser mehr, wir sind Dampf, unsere Form hat sich geändert, wir sind unabhängig vom Ozean, wir sind unser eigener Herr! Und sie wechseln ihre Form noch öfter, bilden Wolken, kondensieren zu Regentropfen, zu Hagelkörnern, regnen herab, verdunsten wieder, bilden Gewitterwolken, es blitzt und donnert und geht zu wie in Achterbahn und Geisterbahn zugleich. Allerdings wird es den Wassermolekülen nun etwas mulmig und sie sehnen sich nach etwas, was sie nur noch ganz dumpf, unbewusst und tief drinnen in Erinnerung haben, weil es schon lange her ist, wo sie es zuletzt erlebt haben: nach Ruhe, Einheit, Frieden und Liebe.

Ganz weit weg und nur noch eine Illusion - zu schön um wahr zu sein - scheint diese Sehnsucht zu sein, als die Wassermoleküle als Schneeflocken in der Antarktis landen. Diese Welt ist kalt, es weht ein rauer Wind und man sieht weit und breit nur Schneeflocken. Keine Spur vom blauen, friedlichen Meer und der Sonne der Liebe. Somit wird jede Schneeflocke ausgelacht, die ihrer Sehnsucht Ausdruck verleiht und meint, sie wäre eigentlich ganz anders und Teil eines warmen Ozeans. "Schau Dich an und schau Dich um, bleib mal realistisch! Du schaust ganz anders aus wie ein Wassermolekül, wie willst Du gar ein Teil von irgendeinem unsichtbaren Ozean sein? Deine Sehnsucht ist nur Illusion und Wunschdenken!" bekommt sie von den anderen Schneeflocken zu hören. "Du musst hart und kalt sein, sonst gehst Du hier unter!" Wenn wir die Äußerungen dieser Schneeflocken in Ruhe betrachten, so erkennen wir: *Sie halten für Realität, was Illusion ist, und das, was sie als Illusion ansehen, ist Realität!* Und es kommt noch interessanter: Die Sonne der Liebe möchte den Schneeflocken die Möglichkeit geben, aus dieser harten Welt des Leidens in die ihnen angestammte Welt des blauen Ozeans zurück zu kehren. Sie scheint also kräftig und versucht die Schneeflocken zu tauen - der einfachste Weg, die ganze Antarktis in den blauen Ozean zurück zu führen! Was aber machen diejenigen Schneeflocken, die nicht mehr an ihre Identität als Wassermolekül glauben, sie schlicht vergessen haben, weil sie so ganz anders aussehen und schon ewig nicht mehr im Ozean weilten? *Sie sehen die Sonne der Liebe als ihren Feind an, der sie vernichten will und kämpfen mit allen Mitteln gegen eine Veränderung ihrer Form. Dabei verkennen sie, dass sie eigentlich auf dem ganzen Weg, trotz vielem Auf und Ab und vieler Formwechsel, immer das geblieben sind, was sie immer waren - nämlich Wassermoleküle und damit Bestandteil des Ozeans. Sie haben sich zu sehr auf die Form und zu wenig auf den Inhalt konzentriert! Und sie haben vergessen, wo sie herkommen und damit nicht mehr erkannt, dass der ganze Weg, die vielen Formänderungen und Ortswechsel, sie letztendlich in einer Kreisbewegung dorthin zurückbringen, wo sie gestartet waren - in den blauen, stillen Ozean, gewärmt von der Sonne der Liebe.*

Und wozu das alles, fragt man sich da spontan? *Um Erfahrungen zu machen, die wir selbst uns gewünscht haben.* Wir wollten wissen, wie es ist, scheinbar selbständig ohne Ozean außerhalb der Einheit zu sein. Dass wir hinterher bei den Konsequenzen vielleicht rufen "Ja so wild habe ich es nicht gewollt!" steht auf einem anderen Blatt. Da

unterscheiden wir uns nicht von Kindern, die auf die heiße Herdplatte langem, weil sie die Erfahrung selbst machen möchten und nicht auf die Warnung der Eltern hören wollen. Aber dieses Gleichnis zeigt uns noch zwei weitere, sehr beruhigende Dinge:

- *Egal, wie viele dramatische Formänderungen und Zyklen wir noch durchlaufen wollen, letztendlich passiert gar nichts.* Die Wassermoleküle sind und bleiben Wassermoleküle und somit Teil des Ozeans, sie werden über kurz oder lang in ihn zurückkehren. Auch dem Ozean passiert rein gar nichts, egal was die Wassermoleküle noch an wilden Sachen veranstalten. Aber eines ist auch klar: Der Ozean ist nicht verantwortlich für das, was die Wassermoleküle erleben. Sie haben den freien Willen erhalten, zu tun was immer sie möchten. Konsequenzen entstehen nur aus *ihren* Entscheidungen, der Ozean nimmt sie jederzeit wieder liebevoll auf. Er wird sie aber niemals zu ihrem Glück zwingen, wieder Teil der Einheit zu werden. Der Zeitpunkt hängt von der Entscheidung der Wassermoleküle ab. Und das wiederum ist verbunden mit ihrer Bereitschaft, fälschliche Annahmen über sich loszulassen und sich an ihre Quelle zu erinnern. Das führt uns zum zweiten Punkt.
- *Ein Ausstieg aus dem wilden Karussell jederzeit möglich: Sich schmelzen lassen von der Sonne der Liebe, sich nicht täuschen lassen von äußeren Formen, auf die Suche gehen nach unveränderlichen Inhalten und sich erinnern, wer man wirklich ist und wo man herkommt. Der Weg ist individuell, das Ziel ist universell.*

Gleichnisse 6:

Ich höre auf der Suche nach innerem Frieden und Heil immer wieder was von "Schatten bearbeiten", "Ego auflösen", "Projektionen zurücknehmen" und "Angst / Grenzen überwinden". Was soll das denn bedeuten, soll ich etwa meine Identität in Frage stellen?

Wir alle hier, die gerade in dieser Welt der Materie in einer Körperhülle stecken, sind Lernende, die sich ihrer wahren Identität mehr oder weniger unbewusst sind (siehe Gleichnis "[Schule](#)" und "[Ozean](#)"). Um wieder den Weg in die Einheit zurück zu finden, bekommen wir Aufgaben gestellt, durch deren Lösung wir dem Ziel unserer Suche wieder einen Schritt näher kommen, auch wenn wir das oft nicht erkennen, weil wir vergessen haben, was das Ziel ist und wo es liegt. Die Schritte Richtung Ziel sind durch obige Schlagworte korrekt, aber etwas abstrakt beschrieben. Zur Erläuterung wieder ein paar Bilder:

Mit den Lebensaufgaben, die wir zur Vervollkommnung zurück zur Einheit noch zu lernen haben, ist es wie im Märchen des Wettlaufs von [Hase und Igel](#). Immer, wenn wir vor einer uns unangenehmen inneren Entwicklungsaufgabe weglaufen wollen (und es geht immer um das Innere, nie das Äußere), steht die gleiche Aufgabe in neuer Form aber altem Inhalt schon wieder vor uns am Ziel und grinst uns an - so lange, bis wir erschöpft aufgeben und nicht mehr vor ihr davonlaufen. Beliebte Rennstrecken von uns Hasen (sprich Projekte auf der Flucht vor dem Weg nach innen) sind z.B. der Bau eines Hauses, der nächste Schritt auf der Karriereleiter, ein neuer Lebenspartner. Die Leere, die sich durch mangelnden Bezug zu meiner inneren Stimme und zu der des Partners in einer Beziehung einstellt, kann durch einen gemeinsamen Hausbau sicherlich für ein Jahr überspielt werden. Vor lauter Organisieren und Arbeiten kommt man nicht zum Nachdenken. Wenn aber das

gemeinsame Ziel erreicht ist, kehrt die Leere um so deutlicher zurück. Nicht zufällig finden viele Scheidungen genau dann statt, wenn theoretisch die Genussphase in der Beziehung kommen könnte, wenn alle Ziele im Außen verwirklicht sind (Partner, Haus, Kinder, Karriere, Auto - um es einmal ganz platt und plastisch zu formulieren). Am Anfang, vor der Verwirklichung dieser Ziele, denken wir noch, dass wir glücklich sein werden, wenn wir sie erreicht haben. Und je unglücklicher wir innerlich sind (was wir uns noch nicht einmal eingestehen wollen oder es uns sogar unbewusst ist), desto mehr peitschen wir uns auf dem Weg zum Ziel (der Rennstrecke), um so schneller laufen wir. Am Ziel müssen wir aber feststellen, dass seine Erreichung nichts zur inneren Zufriedenheit und Ruhe beigetragen hat (*Prinzip des Egos: "Suche, aber finde nicht."*). Wenn wir aber immer noch nicht lernen wollen, da dies uns unangenehmer und anstrengender erscheint als ein neues Projekt, machen wir uns wie der Hase auf den Weg zur nächsten Rennstrecke, um vielleicht durch noch schnelleres und längeres Laufen diesmal an ein Ziel zu kommen, wohin uns die lästige Aufgabe nicht mehr folgen kann. Und so kann man uns als ein kollektives Volk von Hasen betrachten, die jeden Tag nach irgendetwas im Außen hetzen, um doch nicht da anzukommen, wonach sie im Inneren in Wirklichkeit suchen. Sie glauben zu wissen, wonach sie suchen - am Ziel stellen sie aber fest, dass die Mühe umsonst und das Ziel nicht das Richtige war. Wenn wir uns wie Hasen verhalten, teilen wir im Übrigen mit den Hasen auch ihre Angst. Bei uns ist es dann Angst vor dem Schicksal, der Krankheit, der Arbeitslosigkeit, dem schlechten Wetter, schlechten Noten der Kinder, der Langeweile, dem Alter, dem Blick nach innen... Ich kenne das Hasenleben aus eigener Erfahrung sehr gut und falle noch heute immer wieder einmal in alte Muster zurück. Wie lange wollen wir noch Hasen bleiben und wann uns aufschwingen als [Adler](#)?

Wir dürfen so viele Rennstrecken laufen wie wir möchten und brauchen dabei nicht einmal ein schlechtes Gewissen zu haben. Wir haben den völlig freien Willen! Aufgrund der geistigen Gesetze werden wir allerdings auch alle Konsequenzen unseres Handelns tragen. Wenn wir sie tatsächlich als solche annehmen und sie nicht als unerwünschte Schicksalsschläge ablehnen, können wir dabei sogar lernen ohne zu leiden - das ist sogar der Sinn unseres Weges. Sobald wir aus dem Hasen-Dasein aussteigen wollen, werden wir richtig verstandene Demut lernen und um Hilfe bitten (sowohl einen [Mitmenschen](#) als auch das Universum oder Gott) und werden alle nötige Hilfe erhalten (ein wundervolles Gefühl!) - wenn wir richtig bitten. Richtig bitten heißt, dass wir nicht wie bisher um das bitten, was uns selbst als Weg und Lösung vorschwebt. Das werden wir zu unserem Glück nicht erhalten, denn wir wissen nicht was gut für uns ist (wir haben es bisher ja auch nicht gewusst). Richtig bitten heißt, dass wir schlicht darum bitten, alles zu erhalten was nötig ist, um uns zurück auf den Weg zu Frieden und Liebe zu führen. Dass wir bereit sind, alles(!) ohne Beurteilung anzunehmen, was uns auf diesem Weg hilfreich begegnet, auch wenn es zunächst wie ein Hindernis aussehen mag. Diese Bitte wird uns mit Sicherheit erfüllt und auf dem Weg werden wir erkennen, dass schon immer alles zu unserem Besten war und ist. Solange wir weitab von unserem eigentlichen Weg im Gestrüpp unterwegs waren, bekamen wir besonders deutliche Hinweise zur Umkehr, was ja Sinn macht, uns aber damals besonders unerwünscht war, weil wir darauf beharrten, den Weg selbst zu wissen oder selbst finden zu wollen. Je näher wir dem [Fluss des Lebens](#) kommen, um so dezenter werden die Hinweise und um so leichter und offener der Weg. Wir werden irgendwann merken, dass unsere Bitte um die nötigen Mittel zur Heilung schon immer erfüllt wurde, auch bevor wir sie geäußert hatten. Wir sind in permanenter Verbindung mit der Seelenwelt, ob sie uns gerade bewusst ist oder nicht! Davon hängt sie Gott-sei-Dank nicht ab.

Wir verhalten uns wie Adler, die denken sie wären ein Pferd. Sie benutzen ihre Flügel nicht, versuchen aber verzweifelt, mit ihren kurzen Beinchen schnell wie der Wind über die Steppe zu galoppieren. Sie meinen, frustriert feststellen zu müssen, wie beschränkt ihre Möglichkeiten sind und benutzen diese Erkenntnis zur Schlussfolgerung, dass sie doch nicht zu Höherem geboren sind, wie es ihnen ihre innere Sehnsucht eingibt, sondern sie eben klein und begrenzt sind und sich damit zufrieden zu geben hätten. Einige wenige Adler folgen ihrer inneren, leisen Ahnung und treten an den Rand einer Klippe. Die anderen Adler halten sie für völlig übergeschnappt und wollen sie vor den schrecklichen Folgen dieses Sturzes in die Tiefe warnen. Jetzt kommt es darauf an, ob der Adler am Rand der Klippe seiner inneren Ahnung traut oder der Mehrheit der anderen. Nur wenn er springt, wird er erfahren, dass er fliegen kann. *Nur wenn er Unsicherheit statt Unglück wählt, wird er seine wahren Fähigkeiten nicht nur erkennen, sondern auch erleben und genießen können.* Machen Jungvögel beim Erstflug den Eindruck, als ob sie sich ihrer Sache sicher wären? Aber irgendwann lassen sie sich dennoch fallen und breiten die Flügel aus. Manchmal könnten wir von ihnen lernen. Und was erlebt unser Adler nach dem Sprung von der Klippe noch? *Nach den ersten mühsamen Flügelschlägen kommt er allmählich in eine Thermik, die ihn zusätzlich Höhe gewinnen lässt und den Flug immer müheloser macht.* Ich habe es selbst erlebt: Wie soll sich die Seelenwelt nicht freuen, wenn sich einer wieder einlässt auf seine eigentliche Welt? Natürlich erfahren wir dann jede erdenkliche Hilfe und nach einem langwierigen und schwierigen Start wird es immer leichter und man fühlt sich weiter vorwärtsgetragen als man selbst Schritte gegangen ist.

Bevor ich 2003 gewagt hatte, mein Leben umzukrempeln (Trennung von der ersten Frau, Umzug von der Stadt auf's Land, Wechsel vom Angestellten-Dasein zur Selbständigkeit), fühlte ich mich wie jemand, der auf dem 10-Meter-Sprungturm steht und auf ein winzig kleines, schwarz gestrichenes Wasserbecken hinunterblickt. Aufgrund des schwarzen Anstrichs kann man nicht sehen, ob Wasser in dem Becken ist. Aber wenn ich nicht springe, würde ich es nie erfahren. Wenn ich aber erst einmal abgesprungen bin, werde ich erst einen Meter vor dem Aufprall erkennen, ob es eine weiche Landung im Wasser gibt oder ich auf dem Betonboden des leeren Beckens zerschelle. Können Sie sich dieses Gefühl vorstellen? Das - und nicht weniger - ist gemeint mit "Angst und innere Grenzen überwinden". Und ich bin gesprungen, hatte etliche Zweifel- und Angstphasen während des freien Falls zu überwinden und bin zuletzt butterweich gelandet. Die meisten Menschen in meiner näheren Umgebung hielten mich für verrückt, denn jeder hier steckt voller Angst und innerer Grenzen, die zu überwinden er aufgerufen ist.

Die Angst entsteht unter anderem deshalb, weil wir am Beginn des Weges das Böse noch für genauso existent halten wie die Liebe. Es wurde uns beigebracht, unsere "negativen" Erfahrungen so zu interpretieren. Dabei ist Schatten ("das Böse") nichts anderes als die Abwesenheit von Licht ("Liebe"). Das Bild vom dunklen Zimmer mag uns dies vor Augen führen: *Durch Öffnen der Tür kann man keine Dunkelheit herauslassen, nur Licht hinein.* Darum ist die mehr oder weniger unbewusste Hemmung vor den in uns verschlossenen Türen aus Angst, es könnte etwas Schlimmes herauskommen, eigentlich unbegründet. Es geht lediglich darum, alle Türen zu öffnen, damit unser Licht hinein kann! Allerdings muss ich meine Hemmung überwinden, die Türen zu öffnen. Sonst werde ich nie erfahren, dass *nichts außer dem Nichts* dahinter ist und nur das Licht der Liebe auch diesen Winkel erhellen braucht. Dann kehrt die Erinnerung an unser wahres Selbst allmählich zurück. *Das Öffnen der inneren Türen führt zu einer Ausdehnung des inneren Lichts, zu mehr Offenheit und Freiheit sowie einer Reduktion meiner Angst. Ich werde also um so sicherer und liebe-voller, je mehr innere Türen ich öffne.* Je mehr Türen ich geöffnet habe, um so weniger verschlossene Türen muss ich ängstlich geschlossen halten und bewachen, auf

dass sie nicht aufgehen, damit das vermeintlich Schlimme dahinter nicht frei wird. Um so weniger habe ich das Bedürfnis, mich schützen und verteidigen zu müssen. Um so weniger habe ich das Bedürfnis, andere zu meinem Selbst-schutz angreifen zu müssen, weil sie eine Bedrohung darstellen. Denn ein Haus, in dem Türen verschlossen sind und bewacht werden, weil dahinter das vermeintlich Böse steckt, ist nichts anderes als ein Gefängnis und jeder Besucher potentiell verdächtig, die Gefangenen befreien zu wollen. Wenn alle Türen offen und alle Zimmer erhellt sind, ist es ein gastliches Haus, das alle Vorbeikommenden einlädt, einzutreten. *Das Öffnen innerer Türen führt also auch zu Frieden und Gemeinsamkeit mit allen.* Wir nähern uns wieder unserem Urzustand, den uns eine unbestimmte innere Unruhe durch alle äußeren Umstände hindurch suchen lässt.

Kehren wir noch einmal zurück an den Anfang des Weges und die Hemmnisse, die uns dort begegnen können. Unser individuelles Weltbild und unser Erleben stellen nur einen winzigen Teil aus der Gesamtmenge der Möglichkeiten und Ebenen dar (man denke nur an die begrenzten Frequenzbereiche unseres Hörens und Sehens, von der zusätzlichen subjektiven Filterung dieser eingeschränkten Wahrnehmung ganz zu schweigen). Jeder lebt also in seiner eigenen Welt, die sich von der Wahrnehmung seines Nächsten diametral unterscheiden kann (einfaches Beispiel: Befrage getrennt fünf Leute nach einem Meeting, was genau besprochen wurde und wer welche Idee hatte). Diese Grenzen engen wir zusätzlich dadurch ein, dass wir durch Schlussfolgerungen aus eigenem Erleben oder durch das, was wir anderen glauben (Eltern, Medien, Institutionen), im übertragenen Sinn Warnaufkleber an viele Dinge anbringen. Im Bestreben, Schmerz zu vermeiden, bauen wir uns im Lauf des Lebens eine geistige Festung, die uns vor Schaden und weiteren schmerzlichen Erfahrungen bewahren soll. Die Warnschilder außerhalb der Festung lauten z.B. "gefährlich", "bringt nichts", "Unsinn", "glaube ich nicht", "zu aufwändig", "kenne ich nicht" oder "schon erfolglos probiert", "überzeugt mich nicht", "sollen erst mal andere probieren", "habe ich noch nie gehört". Das Nach-denken-werte daran ist allerdings, dass andere Menschen ausgerechnet da ihren geistigen Claim abgesteckt haben, wo unsere Warnaufkleber pappen. Dafür meinen diese Menschen, sich vor dem schützen zu müssen, was für uns völlig normal ist. Als kleines Beispiel reicht das Essen: Die Menschen in anderen Teilen der Welt, die mit Vergnügen Raupen verspeisen, mögen sich vor unserem Schweinefleisch ekeln. Aber das lässt sich natürlich viel weiter spinnen, und so ist es hier auch gemeint. Wenn wir uns weiter-ent-wickeln wollen und unseren geistigen Horizont erweitern möchten, müssen wir die Angst (angustus = eng) überwinden, die uns dazu rät, die Tore zu unserer Festung geschlossen zu halten und nichts zu riskieren. Nur wenn wir hinaustreten und etwas ausprobieren, was wir für unsinnig etc. halten (siehe oben), werden wir erleben, dass wir nicht gleich tot umfallen und das, was wir als gefährlich oder schädlich eingestuft hatten, sich vielleicht sogar als befreiende Erfahrung erweist, weil wieder ein Stück Angst, ein Stück Grenze von uns abgefallen ist.

Hervorragende Lehrer in diesem Zusammenhang sind unsere Lebenspartner (siehe hierzu das [Buch von Eva-Maria Zurhorst](#)). Wir haben (natürlich nicht zufällig sondern es ist uns zugefallen) immer den Partner, den wir brauchen, um auf unsere Grenzen aufmerksam gemacht zu werden. Der Sauberkeitsfanatiker hat den Schlampigen als Partner, der Anhängliche den Freiheitsliebenden usw. Und beide leiden dadurch, dass sie meinen, der Partner müsse sich in ihrem Sinne ändern. Die eigentliche Lernaufgabe für den Sauberkeitsfanatiker ist aber, etwas lockerer zu werden, der Schlampige soll vielleicht etwas mehr (innere) Ordnung kennen lernen, der Anhängliche erkennen, dass ihn seine abhängige Komponente unfrei macht und obendrein den Partner einengt, der

Freiheitsliebende kann vielleicht seine Angst vor verbindlicher Nähe überwinden. So wird jeder be-reich-ert um einen fehlenden Aspekt, um zuletzt wieder in der Mitte und damit Einheit zu landen. Wir haben aber die Tendenz, die Dinge außerhalb unserer geistigen Festung als uns feindlich gesinnt zu betrachten, mindestens ärgern sie uns. Darum sagt Jesus: *“Liebet eure Feinde!”* Das bedeutet letztendlich, zu meinem eigenen Wohl das, was ich als feindlich und ärgerlich einstufe (meine Schattenanteile), durch genaues Ansehen (Beleuchten des Schattens), Weglegen der Angst und Verlassen der scheinbar schützenden Festung als hilfreich und harmlos zu erkennen.

Denn was mich im Außen ärgert, ist nur eine Spiegelung meiner inneren Einstellung. Wenn ich sehe, wie jemand auf der Straße ein Fahrrad umschmeißt, ärgert mich es nur dann so richtig, wenn es mein eigenes Rad ist! Wenn mir das Gesicht morgens im Badspiegel nicht gefällt, schlage ich dann in den Spiegel (“Du bist schuld an meinem Ärger!”), tausche ich den Spiegel aus (“Es reicht, ich suche mir einen anderen Partner/Chef/Job/Wohnung!”) oder ändere ich mein Denken (= Ursache), damit ich wieder lächeln kann?

Allerdings ist die Änderung des Denkens gar nicht so ganz einfach und ohne Helfer kaum zu schaffen. Denn am Steuer meines geistigen Schiffes sitzt das Ego, das ich ans Ruder gelassen habe, weil es mir Schutz vor allen Gefahren und Vorteile gegenüber anderen versprochen hatte. Solange ich das Ego mit meinem Lebensschiff fahren lasse, wohin es will, scheint alles ok zu sein. Es gibt zwar immer wieder kräftige Erschütterungen, wenn das Schiff ein Riff schrammt, auch sind häufig Gefechte mit anderen Schiffen zu bestehen. Also besonders beschaulich ist die Reise nicht! Der Lotse “Ego” versichert mir aber, das sei in diesen Gewässern völlig normal und nur er könne mein Schiff hier heil hindurch steuern, keiner könne es besser. Sobald ich den Glauben an diesen Lotsen verliere, weil mir die vielen Kollisionen und Gefechte mit der Zeit zu viel werden, und ich daraufhin versuche, selbst wieder Kontrolle über mein Lebensschiff zu übernehmen, lerne ich das wahre Gesicht des Egos kennen. Es möchte mir die Kontrolle nicht zurückgeben, macht mir Angst vor dem Kurs, den ich einschlagen möchte und sobald ich auch nur ein wenig in Nebelbänke komme und unsicher werde, lacht es mich aus und sagt, es hätte mich gewarnt, aber ich hätte ja nicht hören wollen. Jetzt könne ich selbst entscheiden, ob ich im Ungewissen untergehen oder mich wieder seiner Führung anvertrauen wolle. Wenn es schief ginge, sei es meine Schuld (das Ego sagt bewusst nicht “Verantwortung”). Das ist ein kritischer Punkt auf dem Weg zum bewussten Leben. Jetzt brauche ich einen Leuchtturm, der mir im Nebel den Weg weist, so dass ich weiter meinen eigenen Kurs auf der Suche nach sonnigen, ruhigen Gewässern beibehalte und mich nicht wieder zurück in die Gewalt des Egos gebe. *Denn die Maxime des Egos lautet: “Suche, aber finde nicht!”* Sobald ich am Ziel bin, brauche ich keinen Lotsen mehr, das Ego hätte ausgedient. Und genau dies will das Ego um jeden Preis vermeiden. Die Leuchttürme (sprich: Heil-Quellen) geben mir in dieser kritischen Zeit die nötige Sicherheit und Ruhe, denn sie weisen mir mitten im Nebel den Weg und so muss ich nicht auf den alten Lotsen “Ego” zurückgreifen, der mich nur in die altbekannten, unruhigen Gewässer zurücksteuern würde. Und wenn ich auf Höhe des ersten Leuchtturms angelangt bin, suche ich mir den nächsten Leuchtturm und so fort, bis ich die Nebelbank durchquert habe und das Licht dahinter sehe (das immer da war, nur verschleiert hinter dem Nebel des Vergessens). *So geschieht Heilung - die Rückkehr dessen, was immer wa(h)r.*

Buch-Tipps

Alle die [unten gelisteten Bücher](#) habe ich selbst gelesen, ihre Aussagen umgesetzt und dadurch überprüft und fand sie sehr klar, hilfreich und wahr. Mit der Zeit wird man merken, dass sich die Grundaussagen in den Büchern ähneln, jeder Autor aus seinem Blickwinkel lediglich mit anderen Worten formuliert. Für mich einer der besten Beweise, dass es sich hier um Grundwahrheiten handelt, die immer wieder zu verschiedenen Zeiten von verschiedenen Menschen gefunden werden. *Ein herrliches Erlebnis, wenn im Kopf allmählich die Widersprüche der gewohnten Welt der tausend Dinge schwinden und der ruhigen Gewißheit einer widerspruchsfreien Grundwahrheit Platz machen. Man hat das Gefühl, es öffnet sich eine neue Welt mit bislang ungeahnten Möglichkeiten und Fähigkeiten. Man tritt von der Enge in die Weite* (wobei einem die Enge vorher nicht bewusst war; man hält ja das, was man kennt, stets für normal).

Wichtig: *Alleine das Lesen und verstandesmäßige Abspeichern der Buchinhalte reicht nicht zur Heilwerdung.* Erst die vollständige Umsetzung im täglichen Denken und Handeln ermöglicht die in Aussicht gestellten Effekte. Nachdem das eigene Ego die vollständige Umsetzung trickreich untergräbt (siehe Gleichnis "[Lebensschiff](#)"), ist es ohne [externe Helfer](#) nicht zu schaffen. Jeder hat blinde Flecke ("Schatten") in seinem Bewusstsein, die er ohne fremde Hilfe nicht erkennt und somit alleine nicht erhellen kann, auch wenn wir alle dies zu Beginn unseres Weges glauben. Die Tatsache seiner Hilfebedürftigkeit nicht zu akzeptieren, nennt der "[Kurs in Wundern](#)" zu Recht *Arroganz des Egos*. Wer hier nicht *über seinen Schatten springen* will, wird weiterhin *suchen ohne zu finden*. Hier lauert eine der Hauptfallen der esoterischen Vorgehensweise, die uns dazu bringen kann, entmutigt aufzugeben bevor wir am Ziel angekommen sind. *Nicht die Methode, sondern die Vollständigkeit ihrer Umsetzung entscheidet über den Erfolg! Und das erfordert Demut, indem ich anerkenne, dass ich selbst eben nicht am besten weiß, was gut für mich ist.* Sonst wäre ich heute nicht mehr auf der Suche sondern bereits in innerer Fülle und Frieden. *Das Leben, das ich heute führe, ist die Folge meiner innersten Glaubensinhalte und daraus resultierenden Entscheidungen, auch wenn ich die Verantwortung - irrtümlich gerne "Schuld" genannt - viel zu oft nach Außen gebe:* an den blöden Chef, die widrigen Umstände, die dummen Zu- und Unfälle, das harte Schicksal, die schlechte Wirtschaftslage. Die Medien und meine Freunde bestärken mich in meiner Haltung und somit bleibe ich gefühlsmäßig Opfer äußerer Umstände (= Schöpfer meiner Hilflosigkeit = kleiner Irrtum mit dramatischen Folgen), anstatt mich darauf zu konzentrieren, endlich Schöpfer meines eigenen Glücks zu werden. Das geht nicht? *Pass auf, was Du glaubst, es könnte in Erfüllung gehen!*

Zu Beginn wird von uns ein scheinbar heftiges Opfer gefordert: *die Preisgabe unseres Egos und das Aufgeben bisheriger Urteile und Erfahrungen.* Zu dumm, es geht ans Eingemachte - "Heilung light" ist nicht zu haben! "Ein bißchen schwanger" geht ja auch nicht, ebenso wenig wie "ziemlich gesund". Wenn wir in einem Dorf lebten, in dem "nur" alle paar Wochen eine Schießerei stattfindet, würden wir dennoch nicht von Frieden sprechen und unbewaffnet aus dem Haus gehen. Es ist wichtig, hier endlich das Denken in Widersprüchen und Ausnahmen aufzugeben, wie wir es uns im täglichen Leben angewöhnt haben. *Die Heilung findet sich in der eindeutigen Klarheit und Wahrheit, nicht in unscharfen, faulen Kompromissen. Ich darf mich selbst soviel belügen wie ich möchte, nur nicht gleichzeitig Heils- und Glückserwartungen hegen. Dieser innere Widerspruch ist die Quelle von Leiden und vom Glauben an Ungerechtigkeit, Schicksal und Zufall.* Insofern ist es wichtig, die unten empfohlenen Bücher nicht mit der Brille des gewohnten Denkens

zu lesen und auf keinen Fall im eigenen Leben Ausnahmen von den dort angesprochenen Regeln zu finden (um schmerzhaftes Einsichten zu vermeiden). Das führt nicht in neue Dimensionen, das ist weiterhin Selbsttäuschung - nur auf einer anderen Ebene. Der "Kurs in Wundern" erklärt dieses Prinzip in der Einleitung zum Übungsbuch sehr schön ([Zitat](#)).

Hinweis: Unter "Details" ist jeweils ein Direktlink zum entsprechenden Buchtitel in Amazon.de gelegt. Dort gibt es ausführlichere Informationen zum Inhalt, ggf. Rezensionen von Lesern und die Möglichkeit, das Buch zu bestellen.

Thema Krankheit/Körper:

- Clemens Kuby: Heilung - Das Wunder in uns. Selbstheilungsprozesse entdecken. *Schöner Einstieg in eine ganz andere Sichtweise von Krankheit und Heilung sowie unsere Eigenverantwortung und Heilungsmacht.* ([Details](#))
- Rüdiger Dahlke: Lebenskrisen als Entwicklungschancen. Zeiten des Umbruchs und ihre Krankheitsbilder. *In meinen Augen ein etwas irreführender Titel für ein tolles Buch, das einen wunderbaren Überblick über die Phasen des Lebens und ihre jeweiligen Aufgaben liefert, nebenbei einen guten Einstieg in die Bedeutung und den Sinn von Krankheiten bietet. Sehr empfehlenswert zum Einstieg und als Grundlage.* ([Details](#))
- Rüdiger Dahlke: Krankheit als Sprache der Seele. Be-Deutung und Chance der Krankheitsbilder. *In meinen Augen ein Standardwerk, von Kopf bis Fuß alle Körperregionen detailliert behandelt. Ich kann aus eigener Erfahrung nur bestätigen, dass Dahlke recht hat mit den Bedeutungen der einzelnen Körpersymptome. Sie verschwinden in dem Maß, in dem man die dahinter liegenden Entwicklungsaufgaben erlöst. Inzwischen gibt es auch "Krankheit als Sprache der Kinderseele".* ([Details](#))
- Rüdiger Dahlke: Krankheit als Symbol. Ein Handbuch der Psychosomatik; Symptome, Be-Deutung, Einlösung. *Reines Nachschlagewerk über die Bedeutung von 700 Krankheitssymptomen, in meinen Augen ein bahnbrechendes Standardwerk. Setzt die Kenntnis der Grundgedanken aus dem vorigen Buch voraus. Leider wird man die stimmige Bedeutung der Krankheiten bei anderen Menschen viel leichter erkennen als bei sich selbst ("Überall stimmt die Deutung, nur bei mir nicht!"). Mein Tipp: Erst bei zehn Bekannten und Freunden nachschlagen, dann bei sich selbst. Es fällt dann leichter, die Wahrheit der Krankheitsbilderdeutung auch bei sich selbst zu akzeptieren. Ist nämlich nicht leicht, weil genau die kritischen und unangenehmen Punkte im Innersten berührt werden, die man bisher abgelehnt hat und nicht sehen wollte. Wer bereit ist, sich hundertprozentig diesen Schattenthemen zu stellen, kann wirklich Heilung finden und selbst chronische Symptome erlösen. Dazu sollte man sich professioneller [Helfer](#) bedienen, alleine ist es aufgrund der Prinzipien eines Schattens fast unmöglich, tief genug zu schürfen.*
- Rüdiger Dahlke: Fasten Sie sich gesund. Das ganzheitliche Fastenprogramm. *Fasten unterstützt das Loslassen alter Denkmuster und saniert das Körperhaus. Zudem ist es eine interessante Erfahrung, dass man 1, 2 Wochen und länger keine Nahrung braucht und in dieser Zeit verschiedene Phasen bis hin zu energiereichen Hochgefühlen erlebt. Man fühlt sich geistig sehr klar, setzt sich mit seinen Süchten auseinander und empfindet zum ersten Mal wieder bewusst, welches Erlebnis und Wohlgefühl - aber auch Völlegefühl und Schwere - Essen vermitteln kann. Eine Erfahrung, die man beim ersten Mal am besten in einer Gruppe (Fastenseminare, z.B. auch von [Dahlke](#) selbst) oder mit einem Partner macht, der schon Erfahrung im Fasten hat. Nach dem Fasten überprüft man wieder bewusster seine Essgewohnheiten, so wie einem nach dem Urlaub Unstimmigkeiten im Arbeitsleben neu auffallen. Ein prägnantes Praxisbüchlein von 130 Seiten mit allem Wissenswerten, ohne zu sehr in die Tiefe zu gehen.* ([Details](#), das Buch läuft aus und wird ersetzt durch [dieses hier](#))

Thema Partnerschaft/Psychologie:

- Eva-Maria Zurhorst: Liebe dich selbst und es ist egal, wen du heiratest.
Endlich raus aus dem Teufelskreis "mein Partner ist schuld an meinem Ärger" und "mit einem anderen Partner wäre alles besser".
([Details](#))
- Erika J. Chopich, Margaret Paul: Aussöhnung mit dem inneren Kind.
Korrektur destruktiver innerer Glaubensmuster, die enorme Auswirkungen auf alle Arten von Beziehungen zu anderen Menschen haben. Macht verblüffend glücklich, wenn man diese Erkenntnisse mit Hilfe eines [Therapeuten](#) umsetzen und integrieren kann.
([Details](#))
- Fritz Riemann: Grundformen der Angst. Eine tiefenpsychologische Studie.
Nachdem unser tägliches Angriffs- und Verteidigungsverhalten als Triebfeder letztendlich Angst hat, lohnt es sich, sich damit einmal detaillierter auseinander zu setzen. Auch hier ist die Umsetzung der Erkenntnisse nur mit Hilfe eines externen, professionellen [Helfers](#) wirklich möglich.
([Details](#))

Thema Seele:

- Neale Donald Walsch: Gespräche mit Gott (Band 1). Ein ungewöhnlicher Dialog.
Neue Sichtweisen, ausgehend vom christlichen Weltbild. Sehr empfehlenswert zur Erweiterung des Horizonts, ebenso der Band 2. Band 3 habe ich noch nicht gelesen.
([Details](#))
- Geshe Kelsang Gyatso: Verwandle dein Leben. Eine glückselige Reise.
Die Ursachen von Leiden erkennen und dadurch aktiv in Glück transformieren, aus buddhistischer Sicht sehr verständlich für Menschen des westlichen Kulturkreises geschrieben.
([Details](#))
- Sogyal Rinpoche: Das tibetische Buch vom Leben und vom Sterben. Ein Schlüssel zum tieferen Verständnis von Leben und Tod.
Die Weisheiten des Tibetischen Totenbuches gut verständlich übertragen für Menschen des westlichen Kulturkreises. Exzellent und sehr tiefgründig, meines Erachtens ein Standardwerk, vielleicht eher für Fortgeschrittene. Ebenfalls empfehlenswert für alle, die Sterbende begleiten, und für alle, die sich auf das Verlassen ihrer Körperhülle (vulgo: "Sterben") vorbereiten möchten, um ihre Angst vor diesem Vorgang abzubauen. In diesem Zusammenhang wäre auch auf die Bücher der bekannten Sterbeforscherin Elisabeth Kübler-Ross hinzuweisen.
([Details](#))
- Brian L. Weiss: Die zahlreichen Leben der Seele. Die Chronik einer Reinkarnationstherapie.
Die Welt des erfolgreichen Psychologie-Chefarztes Brian Weiss wird durch einen besonderen Fall auf den Kopf gestellt. Gutes Beispiel vom Wandel eines Menschen von der rein naturwissenschaftlichen Weltsicht hin zu erweiterten Sichtweisen durch die überzeugende Fülle der Fakten und Beobachtungen. Spannend geschrieben und schön zu lesen, auch für Zweifler. Brian Weiss hat selbst vier Jahre gezögert, bevor er sich mit seinen Beobachtungen und Erkenntnissen an die Öffentlichkeit wagte. Heute wendet er die Reinkarnationstherapie regelmäßig mit außergewöhnlichem Erfolg an.
([Details](#))
- Brian L. Weiss: Die Liebe kennt keine Zeit. Die wahre Geschichte einer Seelenverwandtschaft aus früheren Leben.
Ein weiteres Buch über einen realen Fall dieses ursprünglich rein konventionell naturwissenschaftlich eingestellten Psychologie-Chefarztes. Erweitert das Denken über die Grenzen der aktuellen Inkarnation hinaus. Spannend geschrieben und schön zu lesen, auch oder vielleicht gerade für Zweifler.
([Details](#))

- William Buhlman: Out of body. Astralreisen - Das letzte Abenteuer der Menschheit. *Einem völlig konventionell eingestelltem Menschen mit Forscherdrang "passiert" eine Außerkörperlichkeits-Erfahrung. Neugierig geworden, untersucht er das Phänomen kritisch weiter. Super interessant und überhaupt nicht abgehoben, mit Techniken für eigene Außerkörperlichkeits-Erfahrungen und weitreichenden Schlußfolgerungen für unser Eigen- und Weltbild. Man wird sich bewusst, dass Materie längst nicht so solide ist wie man üblicherweise annimmt. Meines Erachtens eher für Fortgeschrittene mit bereits eigenen Meditations- und Therapie-Erfahrungen und Vorbildung durch andere Bücher.*
([Details](#))

Geistige Gesetze:

- Rüdiger Dahlke: Die Schicksalsgesetze. Spielregeln fürs Leben - Resonanz, Polarität, Bewusstsein. *Eines der Bücher, das man in meinen Augen gelesen haben muss. Vom Spiel des Lebens endlich die Grundregeln lernen und erkennen, dass man im konventionellen Denken von falschen Spielregeln ausgegangen ist. Kein Wunder, wenn man bisher wenig Freude am Spiel hatte und sich eher als Opfer widriger Umstände erlebte!*
([Details](#))
- Thorwald Dethlefsen: Schicksal als Chance. Das Urwissen zur Vollkommenheit des Menschen. *Guter Überblick über die esoterische Weltsicht, die den Ausstieg aus dem Leiden ermöglicht und den Bewusstseinswandel vom Opfer zum Schöpfer des eigenen Schicksals einschließt. Wer Esoterik von ihrer ernst zu nehmenden Seite kennen lernen möchte, ist mit diesem Buch gut beraten.*
([Details](#))
- Kurt Tepperwein: Die Geistigen Gesetze. Erkennen, verstehen, integrieren. *Hervorragende Zusammenfassung der Geistigen Gesetze, allerdings ohne vorherige Praxis in Geistes Schulung scheinbar rein theoretisch.*
([Details](#))

Ein Kurs in Wundern ([Info](#)):

Der "Kurs in Wundern" ist ein umfassendes Werk zum Selbststudium. Er bietet für alle, die bereit sind es zuzulassen, eine grundlegende Änderung des Denkens an, weg von angst- und konfliktbeladenen Denkmustern hin zu Frieden und Liebe. 365 Lektionen für jeden Tag des Jahres (ich habe zwei Jahre benötigt) und ausführliche Texte auf über 1000 Seiten stellen alles bereit, was für inneren Frieden nötig ist. Allerdings ist es vom Anspruch her nicht weniger als ein spirituelles Fernstudium, nicht geschrieben und entwickelt von einem Menschen sondern eingegeben aus einer höheren Quelle. Wer sich ernsthaft damit beschäftigt, wird merken, dass dies stimmen muss. Ein Mensch kann sich so etwas Geniales und nachvollziehbar Wahres nicht ausgedacht haben. Wer wirklich eine umfassende geistige Heilung anstrebt und bereit ist, dafür alles Nötige ohne Vorbehalte und Einschränkungen zu tun, kann hier fündig werden. Parallel dazu ist unbedingt auch eine Therapie auf Körperebene zu empfehlen. Nur Geist oder nur Körper zu heilen, führt nicht zum vollen Erfolg. Alles, was ich hier schreibe, beruht auf eigener Erfahrung und deckt sich mit Hinweisen in verschiedenen Büchern. Letztendlich hat mich das Denken des Kurses auch dazu bewegt, diese Homepage zu verfassen.

Zitat aus der Einleitung zum Übungsbuch:

"Es wird dir schwer fallen, manche der Gedanken, die im Übungsbuch dargelegt werden, zu glauben, andere wieder mögen dir ziemlich überraschend vorkommen. Das spielt keine Rolle. Du wirst nur gebeten, die Gedanken so anzuwenden, wie du angeleitet wirst. Du wirst nicht gebeten, sie überhaupt zu beurteilen. Du wirst nur gebeten, sie anzuwenden. In ihrer Anwendung wird sich dir ihre Bedeutung erschließen, und sie wird dir zeigen, dass sie wahr sind. Denke nur an dies: Du

brauchst die Gedanken nicht zu glauben, du brauchst sie nicht anzunehmen, du brauchst sie nicht einmal willkommen zu heißen. Einigen darunter wirst du dich vielleicht aktiv widersetzen. Nichts von alledem spielt eine Rolle, noch wird es ihre Wirksamkeit vermindern. Erlaube dir aber nicht, bei der Anwendung der Gedanken, die das Übungsbuch enthält, Ausnahmen zu machen, und wende sie an, was auch immer deine Reaktionen auf diese Gedanken sein mögen. Nicht mehr als das ist erforderlich.“

Ich kann, jetzt, am Ende des Kurses, jedes der obigen Worte nur unterschreiben. Nur wer sein Urteilen aufgibt und einfach erst einmal alles macht, was ihn der Kurs lehren möchte, wird hinterher merken, dass alles - auch die eigenen Zweifel und das Überwinden innerer Widerstände - seinen Sinn hatte auf dem Weg. Wer seine alte Haltung nicht aufgibt und nicht wie ein Kind staunend und offenherzig diese neue Welt betritt, wird nicht ans Ziel kommen. Beispiele für beides finden sich in den sehr unterschiedlichen Leserrezensionen in Amazon.

- Ein Kurs in Wundern: Textbuch /Übungsbuch /Handbuch für Lehrer.
Der Kurs zum Selbststudium. Keine Autorenangabe, da er einem Menschen eingegeben und von ihm aufgeschrieben wurde, nicht verfasst von einem Autor. Vorab empfehle ich eine Annäherung über die unten aufgelistete Sekundärliteratur. Unvorbereitet könnte ein dieses Werk überfordern und man würde es voreilig zur Seite legen. Das wäre sehr schade.
([Details](#))
- Kenneth Wapnick: Einführung in Ein Kurs in Wundern.
Der Kurs ist zu komplex, als dass ich mich diesem umfassenden spirituellen Werk ohne Vorbereitung nähern würde. Diese Einführung bietet einen ersten Überblick (dünnes Handbuch).
([Details](#))
- Gary Renard: Die Illusion des Universums. Gespräche mit Meistern über Religion, Reinkarnation und das Wunder der Vergebung.
Das Denkmuster des Kurses auf lockere Weise diskutiert und vermittelt. Ebenfalls eine gute Einführung, diese jedoch schon knapp 600 Seiten dick. Für Menschen, die sich schon etwas ernsthafter mit der Materie beschäftigen wollen. Kann allerdings das Direktstudium des Kurses nicht ersetzen.
([Details](#))
- *Der Familiensteller Reinhard Lier hat den "Kurs in Wundern" intensiv studiert und bietet hilfreiche Unterlagen und Vorträge zum Download an (www.lier.de). Ich persönlich finde Vortrag Nr. 1 und Nr. 4 besonders gut. Man kann die Dateien auf CD brennen und dann z.B. im Auto hören. Das wäre dann mal wirklich eine andere Geistesschulung als das, was man üblicherweise im Radio hört. Mein Tipp: Die Wirkung selbst ausprobieren, wenn man das auch nur ein paar Wochen so durchzieht!*

Archetypen:

Die Archetypen und das senkrechte Weltbild helfen, Zusammenhänge zu verstehen, die uns bei der derzeit üblichen, waagrechten Sichtweise verborgen und rätselhaft bleiben. Es geht auch hier darum, dass man Frieden und Zustimmung zum Lebensweg findet, wenn man irrige Annahmen über die geltenden Lebensgesetze korrigiert. Wieder zeigt sich nur durch Ausprobieren, welche Sichtweise der Wirklichkeit näher kommt. (Vor-)Urteilen statt eines längeren, ernsthaften Tests hält einen im alten Muster fest und verhindert Veränderung und Verbesserung. Glück, Gesundheit und Frieden sind eine Entscheidung - nicht etwas, das mir von außen gegeben oder vorenthalten wird.

- Rüdiger Dahlke, Nicolaus Klein: Das senkrechte Weltbild. Symbolisches Denken in astrologischen Urprinzipien.
Eine heute leider vergessene Art der Weltsicht, die Zusammenhänge sieht zwischen Dingen, die unser horizontales Denken in getrennten Kategorien (z.B. Tier, Pflanzen, Mineral, Farbe) nicht mehr kennt. Diese alte Art des Denkens wieder zu integrieren (im Sinne eines sowohl / als auch)

bringt ungeahnte Anwendungsmöglichkeiten für die eigene Persönlichkeitsentwicklung, aber auch für ein verbessertes Verständnis des Lebens in allen Bereichen. Dahlke selbst findet das Buch etwas zu tabellarisch geschrieben und will irgendwann eine leichter les- und nutzbare Neuerscheinung folgen lassen. Dennoch ein Standardwerk.

[\(Details\)](#)

- Brigitte Hamann: Die zwölf Archetypen. Tierkreiszeichen und Persönlichkeitsstruktur. *Ich habe Astrologie für Humbug gehalten, bis mich Margit und Rüdiger Dahlke durch Vorträge und Eigenerfahrung davon überzeugt haben, dass es eine alte und ernst zu nehmende Wissenschaft ist, die lediglich durch unseriöse Anwender und die einseitig naturwissenschaftliche Sicht in unserer Zeit ungerechtfertigter Weise etwas in Misskredit geraten ist. Es geht bei seriöser Astrologie nicht um die Vorhersage der Zukunft sondern um das Erkennen der ureigenen Grundmuster und Lernaufgaben in diesem Leben, nach dem Motto: "Wo komme ich her, wo gehe ich hin?" Wenn man dieses für sich kennt, fällt einem das Annehmen und Erlösen der anstehenden Lebensaufgaben viel leichter, das mühsame und oft schmerzhaft Rätselfragen nach dem Prinzip "Versuch und Irrtum" wird massiv reduziert. Auch kann man Lernaufgaben in der Partnerschaft, die vorher nur zu Streit führten, erkennen und dann konstruktiv lernend umsetzen. Bei all diesen Fragestellungen hilft die [astrologische Symboltherapie](#) im Heil-Kunde-Zentrum Johanniskirchen. Schon eine zweistündige Partnerschafts-Analyse hat mich staunen lassen und mich und Mercedes massiv weitergebracht.*

[\(Details\)](#)

erweiterte Naturwissenschaft:

- Rupert Sheldrake: Das schöpferische Universum. Die Theorie des morphogenetischen Feldes. *Biologie-Professor Rupert Sheldrake erkannte, dass die gängigen biologischen Theorien zur Evolution nicht ausreichen, um alle beobachtbaren Phänomene ausreichend zu erklären. Daraufhin entwickelte er eine bahnbrechende Theorie, die ein einleuchtendes Modell abgibt um z.B. zu erklären, warum Heilung über Entfernung möglich ist (Radionik) und unsere Seelen miteinander verbunden sind, sowohl über die Zeit als auch die Entfernung hinweg. Nicht leicht zu lesen, aber hochinteressant und ein Basiswerk, das den den theoretischen wissenschaftlichen Hintergrund liefert für viele Phänomene und alternative Sichtweisen, die von der derzeitigen Naturwissenschaft mangels Erklärungsmodellen abgelehnt werden (wobei bereits die moderne Quantenphysik viele bisherige Dogmen ins Wanken bringt).*

[\(Details\)](#)

- Peter von Buengner: Physik und Traumzeit. Erstaunliche Gemeinsamkeiten von moderner Physik und Naturheilverfahren. *Ein Buch, das schon alleine dadurch lesenswert ist, dass es die dünne Decke unserer scheinbar gesicherten Erkenntnisse und Schulweisheiten ins Wanken bringt und durchschüttelt. Wer hätte gedacht, was alleine Newton und Einstein neben ihren weithin bekannten physikalischen Gesetzen noch viel mehr im Metaphysischen erkannt und formuliert haben! Leider hat uns das in der Schule niemand erzählt. Um so schöner, dass es Bücher wie dieses gibt. Daneben werden auch noch etliche andere Wissenschaftler wie Rupert Sheldrake zitiert und ihre Erkenntnisse erklärt, des weiteren die Funktionsweise einiger alternativer Heilverfahren. Ein schöner Rundblick in einen "neuen" alten Kosmos des Wissens und ein weitsichtigeres Weltbild.*

(im Selbstverlag, 17 Euro inkl. Versand; Kontakt info@quantec.eu, Tel. +49 (0)8104 629088)

Heil-Quellen

Nachdem man bei sich selbst - in größerem Ausmaß als man denkt - "betriebsblind" ist und für die geistige und körperliche Heilung (= Ganzwerdung = Finden des inneren Friedens) eine möglichst weitreichende Bearbeitung aller unbewussten Schattenthemen not-wendig ist, wird man sich im Laufe seines Weges mehrerer externer Helfer und Coaches bedienen müssen. Jeder bringt einen ein paar Schritte weiter. Das Ego sagt "Du musst das alleine schaffen, sonst ist es ein Schuld- oder Schwäche-Eingeständnis!" Das ist aber der Versuch einer Irreführung. Letztendlich geht es darum, wieder Schüler zu werden (diesmal, um wirklich für's Leben zu lernen!) und sich durch wohlmeinende Lehrer helfen zu lassen bei dem "*Erkenne Dich selbst*". Schmerzhaft Erfahrungen, egal auf welchen Gebieten, kommen zustande, weil wir *Illusionen hegen über unser wahres Selbst* und uns selbst anders einschätzen als wir wirklich sind. *Frieden und Heil entsteht durch ein Verstehen, Annehmen und Erlösen unserer Lernaufgaben / Themen* (das Ego sagt abfällig "Schwächen" dazu, um uns von einer Bearbeitung abzuhalten) und in der Folge einer *Entfaltung unserer wahren Fähigkeiten und unserer unverstellten, eigentlichen Natur*. Dieser Weg weckt Ängste, die überwunden werden möchten (wie eine Geburt: durch die Enge in die Weite). Schon allein deshalb ist ein professioneller Begleiter, der uns beruhigend führen kann, notwendig.

Meine [Adressliste unten](#) bezieht sich ausschließlich auf selbst genutzte Therapeuten und ist daher regional beschränkt. *Allerdings gibt es mehr Therapie-Formen als man denkt, die eine räumliche Nähe von Therapeut und Klient nur für ein Startgespräch (Homöopathie), für einen begrenzten Zeitraum (z.B. Wochenendseminar Familienstellen) oder gar nicht (Radionik) voraussetzen. Hier ist der Wohnort des Therapeuten eigentlich egal. Wer zurückzuckt vor einer weiteren, einmaligen Reise, dem Zeitaufwand oder den Kosten des Therapeuten, könnte sich in Ruhe einmal überlegen, wieviel ihm seine Heilung eigentlich wert ist. Für einen normalen Urlaub fliegt man, ohne mit der Wimper zu zucken, um die halbe Welt, nimmt sich drei Wochen frei und gibt vierstellige Beträge aus. Wie man überhaupt bei näherem Hinschauen feststellen wird, dass man für das Übertünchen anstehender innerer Aufgaben überraschend viel Zeit, Energie und Geld außen zu investieren bereit ist (Auto, Urlaub, Haus, Kosmetik, Frisör, Fernsehen), während bei alternativen Heilmethoden als erstes das Ego die Frage stellt: "Übernimmt die Krankenkasse? Sonst ist es zu teuer!" Oder es kommt: "Ich habe leider momentan keine Zeit dafür, mein Beruf [der mir vielleicht noch nicht einmal Spaß sondern mich krank macht] nimmt mich so in Anspruch!" Kurz nach-denken, bevor man solche Argumente des Egos für sich gelten lässt und einen positiven Impuls durch fadenscheinige Argumente im Sand verlaufen lässt!*

Noch ein Hinweis, wenn man nicht weiß, welche Heilrichtung für einen richtig ist: *Nicht die Methode, sondern meine Bereitwilligkeit zur vollständigen Umsetzung (trotz innerer Zweifel und Bedenken) und die Begabung des Heilers entscheidet über den Erfolg!* Mein Tipp: Sich nur die wirklich begabten und profilierten Heiler herauspicken (Mundpropaganda, Referenzen) und einfach ein paar Monate "probehalber" alles(!) tun, was der Heiler rät. Nur so kann man einschränkende innere Grenzen sprengen (der Heiler wird einem Dinge raten, die man von alleine nie getan hätte oder denen man sogar mit Widerstand begegnet) und das ganze Potential des Heilers für sich nutzen (wenn man nicht oder nur teilweise macht, was er sagt, wie soll die Behandlung dann wirken?). Erst nach dieser mehrmonatigen(!) "Probezeit" rückblickend die Wirkungen beurteilen und danach entscheiden, ob man weitermacht. Nachdem es in irgendeiner Form immer um ein

Bearbeiten "unangenehmer" Themen geht, *wird es anfangs häufig zu einer Verschlimmerung von Symptomen kommen*, weil das Thema aktiviert und aus der Verdrängung ins Bewusstsein geholt wird. Das ist sogar Voraussetzung für eine erfolgreiche Bearbeitung und ein Zeichen, dass die Therapie am richtigen Punkt ansetzt. Wenn man in eine Wunde piekst, wird es weh tun - doch erst wenn die Wunde gefunden ist und das Bewusstsein darauf gelenkt wird, kann sie auch erfolgreich heilen!

Wir sind von der konventionellen Medizin folgende Denkweise gewohnt: "Ich habe ein lästiges Symptom, das möchte ich bitte möglichst schnell loswerden und danach so weiter leben wie bisher! Das Symptom hat keinen Sinn, ich kann es nicht beeinflussen und ich brauche den Arzt, der mich dann kuriert." Das bedeutet aber Symptomverdrängung, nicht Heilung der Ursache. *Wirkliche Heilung braucht meine aktive Mitarbeit und Geduld (solche Prozesse brauchen ihre Zeit!), die Bereitschaft, eingefahrene Muster zu ändern, und das Vertrauen in den Heiler* (und sei es nur auf Zeit - quasi "im Vorschuss", um später an den Ergebnissen zu sehen, dass der Vertrauensvorschuss gerechtfertigt war). Man kann sich das klassische Zitat von Hippokrates nicht oft genug in Erinnerung rufen:

*Wenn Du nicht bereit bist Dein Leben zu ändern,
kann Dir nicht geholfen werden.*

Therapieformen, die auch über größere Entfernungen machbar sind:

- Homöopathie:
Christine Pleyer, 85579 Neubiberg-Unterbiberg, Tel. (089) 45081284, Mo.-Do. 9-12 Uhr,
www.naturheilpraxis-pleyer.de
Wichtig bei der Wahl eines Homöopathen ist meines Erachtens, dass er auch Hochpotenzen anwendet (also C200, C1000 und höher), weil niedrigere Potenzen wie C30 oder D12 nur eine zeitlich begrenzte Wirkung haben und nicht auf Verhaltensmuster und Geisteszustände (z.B. innere Unruhe, Workoholismus, Niedergeschlagenheit, Antriebslosigkeit) einwirken. Christine Pleyer ist meiner Erfahrung nach sehr gut bei der gezielten Behandlung definierter Symptome, sie findet sehr schnell die passenden Mittel und setzt sie in wirksamen Potenzen ein.
- Radionik:
TML-Berghof Analysen, Heidemarie Osowski, 87621 Füssen, Tel. (08362) 925353,
www.tml-berghof.de
Mit Frau Osowski (Koryphäe in der Radionik) habe ich hervorragende Erfahrungen gemacht bei der ganzheitlichen Ausbalancierung meines Wesens und meines Körpers und der spirituellen Anleitung auf dem Weg zu einer bewussten Lebensführung. Sie ist hervorragend in der Analyse von geistigen und körperlichen Ungleichgewichten bis hin zu konkreten Krankheiten - auch schon im Entstehungsstadium, wo noch keine äußeren Symptome auffällig sind. Wie bei der Homöopathie habe ich anfangs stärkste Zweifel an dieser Methode gehegt, aber im Lauf der Zeit mehr als genug, auch konventionell-medizinisch verifizierte Beweise erhalten, dass die Analysen stimmen.
- Familienstellen, Vorträge Geistesschulung:
Reinhard Lier, CH - 9427 Zelg-Wolfhalden, Tel. +41 (71) 8880804, Aufstellungen finden in der Bodensee-Region statt
www.lier.de, besonders informativ sein [Interview](#) zur Methode des Familienstellens
Reinhard Lier zählt zu den ganz profilierten Familienstellern und ich kann aus eigener Erfahrung ein Wochenendseminar mit Aufstellungen bei ihm nur empfehlen. In der Gruppe lernt man, dass man mit seinen Problemen nicht alleine ist, erlebt andere Familiensituationen als Beobachter oder Stellvertreter mit und erfährt unglaublich schöne, befreiende und heilende Einsichten in die eigenen Wurzeln, die Verhaltensweisen und Entscheidungen im täglichen Leben weit mehr beeinflussen, als uns bewusst ist. Erst wenn wir unsere inneren Zusammenhänge kennen, warum wir manche Dinge

immer wieder tun oder fühlen, können wir wirklich frei entscheiden und handeln. Dann hängt das Leben nicht mehr auf eine Seite.

- Eigenerfahrungs-Seminare, Vorträge:

Dr. Rüdiger Dahlke, A - 8151 Hitzendorf, viele der Veranstaltungen finden in Deutschland statt
www.dahlke.at

In meinen Augen einer der ganz großen Vordenker einer anderen Sichtweise im Bereich Medizin ("Krankheit als Sprache der Seele") und Lebensgesetze (Resonanz, Polarität). Er bringt die letzten 2000 Jahre gesammeltes Wissen in diesen Bereichen auf den Punkt und zeigt klar und unmissverständlich auf, wie in den letzten Dekaden unser Denken immer einseitiger und dadurch abwegiger wurde. Es lohnt sich, seine schonungslose Aufdeckung unserer eigenen Täuschungsmanöver anzunehmen und dadurch für sich nutzbringend anzuwenden. Seine Seminare und Vorträge sind ein Erlebnis für sich. Auch hier gilt: Nicht (vor)urteilen sondern konsequent eine längere Zeit verinnerlichen und ausprobieren, dann wird man merken, dass Dahlke bzw. die durch ihn neu ins Gespräch gebrachten, alten Lehren recht haben.

- Heilungszentrum für ein- bis mehrwöchige Behandlungen:

Heil-Kunde-Zentrum, Ltg. Margit Dahlke, 84381 Johanniskirchen, Tel (08564) 819
www.dahlke-heilkundezentrum.de

Eine tolle Möglichkeit, in der Abgeschiedenheit niederbayrischer Wälder mal gründlich zu sich selbst zu finden. Ein Therapiezentrum mit angeschlossenen Unterkunftsmöglichkeiten, etlichen Therapeuten und verschiedenen Behandlungsmethoden. So wird individuell für jeden Heilsuchenden das Richtige zusammengestellt. Einmal 1-4 Wochen dort statt Urlaub - ein Erlebnis der besonderen und vor allem dauerhaft bleibenden Art! Warnung an alle, die lieber an ihrer Gesundheit als an sonstigen Anschaffungen sparen: Ein Aufenthalt im Heil-Kunde-Zentrum wird von der Krankenkasse nicht bezuschusst! Zur Zeit wird halt Symptomverdrängung noch eher bezahlt als wirkliche Heilung. An einem gesunden, geistig unabhängigen Menschen ist eben kein Geld zu verdienen. Wird sich das Gesundheitssystem so aber nicht mehr lange leisten können.

- Osteopathie, Chiropraxis:

Christian Hüffer, 80686 München, Tel. (089) 15919074, Terminvereinbarung telefonisch 9-11 Uhr, nicht mittwochs

Ein genialer Osteopath und Chiropraktiker, der selbst schwierige Fälle in den (sanften) Griff bekommt. Jeder von uns ist durch banale Stürze, frühere Unfälle, selbst durch "versehentliches" Stolpern oder falsche Alltagsbewegungen (z.B. zu schnelles Öffnen einer schweren Autotür) in irgendeiner Form schief im Knochengerüst. Diese Schiefen führen auf Dauer zu Schäden, nicht nur am Bewegungsapparat sondern auch in den Energiebahnen (Auswirkung: z.B. niedergeschlagene Grundstimmung) und an den Organen. Normale Orthopäden raten zu Operationen, Spritzen und ähnlichem. Bevor man sich das antut, erstmal Herrn Hüffer probieren. Von Bekannten weiß ich, dass eine geplante Knieoperation überflüssig wurde und Asthma deutlich verringert wurde. Ich bin über Empfehlung zu ihm gekommen und wurde nach meinem Bandscheibenvorfall innerhalb 24 Stunden schmerzfrei im Liegen. Wartezeit auf einen Termin bis zu einem Monat, die Behandlung dann aber pünktlich auf 10 Minuten genau. Ich rate dazu, auch ohne größere Beschwerden sich einmal von ihm durchchecken zu lassen. Er kann einem aufgrund der Schiefen auch sagen, welche Fehlbewegungen man im Alltag macht und wie man somit mögliche Langzeitschäden am Bewegungsapparat vermeiden kann. Genial, wie man sich fühlt, wenn man wieder ganz gerade steht, frei durchatmen und den Kopf wieder maximal drehen kann!

Therapieformen, die räumliche Nähe erfordern:

- Gesprächstherapie, biodynamische Massagen, Homöopathie, Familienstellen:

Doris Kraus, 83661 Lenggries, Tel. (08042) 564390

www.kraus-familienaufstellungen.de

Doris Kraus habe ich als sehr warmherzig und einfühlsam erlebt. Man fühlt sich bei ihr verstanden mit seinen Problemen und mitfühlend auf dem Weg begleitet und geführt. Die biodynamischen Massagen tun einfach gut, man kann entspannen, muss aktiv nichts tun und trotzdem bewegt sich innerlich etwas! Nachdem sie mehrere Methoden anbietet, gestalten sich die Sitzungen abwechslungsreich und die eigenen Entwicklungsaufgaben können von mehreren Seiten angegangen werden.

- Paar- und Einzeltherapie, Körpertherapie, Familienstellen, biodynamische Massage, Gesprächstherapie:

Margarete Weber, 82547 Beuerberg, Tel. (08179) 382

www.ist-rieger-weber.de

Margarete Weber hat mich durch ihre gelassene, neutrale Haltung beeindruckt, die durch lange Lebens- und Berufserfahrung geprägt ist. Sie geht besonders behutsam vor und würde einen nie in Bereiche drängen, die man (noch) nicht bearbeiten möchte. Man ist sich bei ihr stets bewusst, dass man selbst die Verantwortung für die eigene Heilung hat und der Heiler nur ein kenntnisreicher Vermittler und wohlwollender Helfer auf dem Weg sein kann, ohne den ausdrücklichen Willen des Heilsuchenden aber nichts auszurichten vermag.

- http://familienaufstellung.org/aufstellerliste_karte.php

Hier kann man den nächstgelegenen, geprüften systemischen Therapeuten herausfinden. Nachdem der familiäre Hintergrund oft eine sehr entscheidende Rolle spielt, können Therapeuten mit dem Hintergrund Familienstellen hilfreich sein. Ich habe einige Familienaufstellungen miterlebt und bin immer wieder verblüfft, wie Konstellationen aus langer Vergangenheit oder Kindheit noch Einfluss auf die Lebens- und Verhaltensweise der Erwachsenen heute nehmen. Mit der Erlösung alter Konflikte löst sich ein ganzes Bündel Probleme heute. Sehr spannend!

Weg-Weiser

Auf dem Weg zur inneren und äußeren Heilung gibt es nach meiner Wahrnehmung ein paar typische Stolperfallen, in die wir geraten können, und Punkte, deren Beachtung uns das Fortschreiten von der konventionellen Wahrnehmung zu friedvolleren Sichtweisen leichter macht. Daher auf dieser Seite ein paar Hinweise, soweit sie nicht schon im Kontext der anderen Seiten angesprochen wurden.

Grundsätzlich hängt der innere Frieden in erster Linie davon ab, ob es mir gelingt, die geistigen Gesetze ohne Ausnahme auf alle Aspekte meines (Er-)Lebens anzuwenden - ganz gleich ob sie scheinbar der Vergangenheit, Gegenwart oder Zukunft angehören, unabhängig davon ob das Erlebte scheinbar von innen oder von außen auf mich zukommt, egal was um mich herum und mir selbst zu geschehen scheint. Das ist leichter gesagt als getan und vor allem das Umfassende dieser Bedingung kann einem zu schaffen machen. Gerade am Beginn des Weges wird man immer wieder Ausnahmen machen wollen und dementsprechende Schwankungen seiner Befindlichkeit und Erlebnisse erfahren. Die zunehmende Bewusstheit wird es ermöglichen, dass man den Zusammenhang zwischen der Ausnahme und den unerwünschten Zuständen allmählich herstellt. Das ist der entscheidende Schritt zur freien Wahl dessen, was vorher irrtümlich als unwägbarer und nicht steuerbarer Einfluss von außen wahrgenommen wurde.

Letztendlich ist es ganz einfach: Die geistigen Gesetze wirken - unabhängig davon, ob ich daran glaube oder nicht. Wenn ich nicht an ihre Existenz glaube, werde ich immer wieder mit ihren Wirkungen kollidieren, ohne einen Sinn oder eine Gesetzmäßigkeit dahinter erkennen zu können. Das erzeugt Leid und fördert die Selbstwahrnehmung als machtloses Opfer des Schicksals. Wenn ich beginne, an die Möglichkeit ihrer Existenz zu glauben, werde ich in zunehmendem Maße ihre Wirkungen sehen und den Sinn dahinter verstehen. Das erzeugt Frieden und fördert die Selbstwahrnehmung als mächtiger Schöpfer meiner Erfahrungen. Der Unterschied wird nur durch eine Wahl des Geistes hervorgerufen.

Ein Punkt, der mir mit am meisten und längsten Schwierigkeiten bereitet hat, ist *zu lernen und zu verinnerlichen, dass Wahrnehmung eine Wahl darstellt* (also nach dem berühmten Beispiel, das Glas halbvoll oder halbleer zu betrachten) *und keinesfalls mit Realität gleichzusetzen ist.* Man muss neu lernen, seinen Sinnesorganen und Urteilen kritisch gegenüber zu stehen, ja *die Wahrnehmung und das Urteil als Quelle von Unfrieden und damit auch Krankheit zu erkennen statt darin den einzigen Schutz für sich selbst zu vermuten.* Das Übungsbuch von ["Ein Kurs in Wundern"](#) ist unter anderem dafür ein guter Lehrmeister. Ohne längere Übungszeit unter Anleitung wird man sonst kaum die entsprechenden Erfahrungen machen, da sich die Wahrnehmung nicht ohne eigenes Zutun, Üben und Wollen verändert. *Und ohne eigene Erfahrungen bleibt alles nur auf dem lauwarmen Stadium "Das kann man jetzt glauben oder nicht" stehen.* Buddhistische Lehren und Zen-Meditation gehen in die gleiche Richtung und bieten ebenfalls die Möglichkeit zu Eigenerfahrungen. Wie Versuche belegen, beeinflusst ja sogar ein scheinbar objektiver, wissenschaftlicher Experimentator das Ergebnis eines Versuchs

unbewusst, aber effektiv in die gewünschte Richtung! *Wahrnehmung hat also weit mehr mit Illusion und Wunschdenken gemein als man spontan anzunehmen bereit ist* (sehr schön dazu folgendes [Zitat](#)). Dabei gibt es ja unendlich viele Beispiele für Sinnestäuschungen (z.B. Zeichnungen, in denen parallele Linien aufeinander zuzulaufen scheinen). Allerdings sind wir gewohnt, in Ausnahmen zu denken und alles für relativ zu halten. Also lächeln wir über die Sinnestäuschung im genannten Beispiel, vertrauen unseren Augen aber in anderen Situationen (z.B. "blöder Nachbar") durchaus vollständig, ohne zu bedenken, dass der Sinneseindruck stets das Ergebnis einer Verarbeitung elektrischer Reize im Gehirn plus Interpretation mittels vielschichtiger Filter und Glaubensmuster im (Unter-)Bewusstsein ist. *Somit sieht niemand die Welt genau so wie ich und nur ich bin für sie verantwortlich und habe tatsächlich die Macht, die Welt / Nachbarn / Kollegen als Boten von Frieden und Liebe oder von Krieg und Leid zu sehen!* Ich weiß sehr wohl, wie abgehoben das am Anfang klingt und wie unsinnig ich selbst solche Sätze anfangs fand. Es reicht, neu-gierig und offen-herzig herausfinden zu wollen, was an solchem "Geschwätz" dran ist. Mehr ist nicht notwendig.

Im Grunde geht es um folgendes: Wenn ein Glas herunterfällt oder zwei Autos zusammenstoßen, gehorcht dieser Vorgang auf der Materie-Ebene zweifellos den Gesetzen der Physik. *Viel interessanter für unser Leben ist allerdings die Frage, warum uns genau diese Vorgänge genau zu diesem Zeitpunkt zufall-en. Dieses Timing gehorcht den geistigen Gesetzen. Darum ist die Kenntnis der [geistigen Gesetze](#) mindestens genau so wichtig wie die Kenntnis der Gesetze der Materie*, wenn wir nicht immer wieder, wie früher als Kleinkind, schmerzhaft Erfahrungen machen wollen und wehklagen über Dinge, die Kennern der *Materie* (früher also unsere Eltern) nur ein Schmunzeln entlocken, weil sie mit dem entsprechenden Wissen um die Gesetzmäßigkeiten vorhersehbar waren. (Raten Sie mal, wer heute über uns Erwachsene wie ein Vater liebevoll schmunzelt und uns, damit wir lernen, unsere Erfahrungen machen lässt!)

Wir bekommen aber nur das eine beigebracht, das andere müssen wir uns selbst aneignen. Die Eroberung der Welt der Materie findet in der ersten Lebenshälfte statt. Die zweite Lebenshälfte ist dazu da, sich die geistige Welt zu eigen zu machen, in die wir nach Verlassen der Körperhülle auch wieder eintauchen (siehe hierzu das Dahlke-Buch "[Lebenskrisen](#)"). *Wer wollte in der Lebensmitte noch so unbedarft wie ein Kleinkind in der materiellen Welt herum stolpern! Wir haben aber keine Hemmung, die geistige Welt am Ende der zweiten Lebenshälfte genau so unbedarft und unvorbereitet zu betreten.* Wenn wundert's, wenn wir in dieser, uns eigen-tlichen Welt dann etwas hilflos herum stolpern und uns nichts sehnlicher wünschen, als in die vertraute, wenn auch begrenzte Welt der tausend Dinge zurückzukehren! Und uns wurde der freie Wille gegeben, unser Wunsch wird sicher erfüllt. *Auf wie viele Runden auf dem Karussell haben Sie noch Lust?* Siehe hierzu mein Gleichnis "[Ozean](#)".

Die Notwendigkeit einer Umkehr in der Lebensmitte wird durch folgendes Bild sehr plastisch illustriert: Wenn Sie beim Fußballspiel nicht in der zweiten Spielhälfte die Richtung wechseln, werden Sie sich wundern, warum Ihre Erfolge (Tore) nicht wie in der ersten Spielhälfte bejubelt sondern als Eigentore belächelt werden. *Da geht es wieder einmal - wie so oft im Leben - um das Thema Loslassen. Nicht starr an dem festhalten,*

was mir früher Erfolg und Applaus eingebracht hat, sondern im Fluss des Lebens bleiben und sich weiter ent-wickeln. Und wenn ich mich traue loszulassen, erkenne ich, dass ich gar nichts festhalten muss, weil dann Platz wird für etwas Neues und noch Schöneres, das ganz von alleine auf mich zukommt. *Ich muss "nur" offen für Fülle und ohne Furcht vor Leere sein. Ein ganz zentrales Lernthema in der Dualität (der Welt der Materie).* Unser Wahrnehmungsfokus liegt aber ursprünglich auf Mangel und Begrenztheit, darum wollen wir das, was wir einmal haben, so ungern teilen oder hergeben. Das gilt für die Körperebene (Fettgewebe) genauso wie für materielle Dinge. Darum ziehen uns auch schlechte Nachrichten (Schlagzeilen) stärker an als gute - *das Ego liebt das Drama!* Diese negative Grundhaltung wird auch und vor allem durch die Medien transportiert, darum warne ich eindringlich vor deren unbewussten Konsum ([siehe unten](#)).

Das bedeutet zusammengefasst: *Ein zentrales Thema im Leben lautet, den Schwerpunkt der Wahrnehmung von Mangel auf Fülle umzuschwenken. Denn was ich nicht bewusst anschau, das werde ich nicht wahrnehmen.* Das heißt, wir laufen sehenden Auges an der Fülle vorbei und stolpern blind über das Glück, das uns zu Füßen gelegt wird - ärgern uns vielleicht noch, dass wir gestolpert sind! Ist das nicht eine ver-rückte Wahrnehmung? Möchte ich sie bei mir korrigieren? *Kurz nach-denken.*

Eine starke Gefahr auf dem Weg zu Frieden und Heil(ung) ist unser schon oben angesprochenes Denkverhalten, für sich Ausnahmen von den Regeln gelten zu lassen, ohne sich der Folgen bewusst zu sein. Denn in der Welt der tausend Dinge ist in der Tat keine Regel immer und in allen Fällen gültig - im Bereich der geistigen Gesetze jedoch schon, das ist ja gerade das, was den unglaublichen inneren Frieden und die Sicherheit schenkt. *Wenn man liest, Krankheit und "Schicksal" seien Lehrer für die eigene Entwicklung, also not-wendig gemacht von mir selbst, wird man geneigt sein, erstens Verantwortung (= Macht, es zu verändern) mit Schuld zu verwechseln und damit an Bestrafung für "schlechtes" Verhalten zu denken, zweitens anzunehmen "Manches Glück oder Pech im Leben ist doch Zufall oder unverdient hartes Schicksal".* Mein Tipp: Schauen Sie, wenn Sie Beweise für dieses geistige Gesetz suchen, nicht gleich auf die Extreme (z.B. Krebs, tödlicher Unfall, Reichtum), sondern beginnen Sie, wie jeder Lernende das tut, mit leichteren Aufgaben und üben Sie erst damit, die geistigen Gesetze hinter den kleinen Dingen zu verstehen (z.B. Schnupfen, überraschendes Treffen eines Bekannten kurz nachdem man an ihn gedacht hat etc.). Erst später werden Sie zunehmend in der Lage sein zu generalisieren (*Hermetisches Gesetz: "Wie oben, so unten" oder "Mikrokosmos = Makrokosmos"*). Denn die Schaffung des eigenen Schicksals gilt immer, nur meistens sind wir im Innersten viel mehr von der Alltäglichkeit von Krankheit und Unglück als von Fülle und Glück überzeugt, was einen negativen Schöpfungskreis mit entsprechenden Erfahrungen in Bewegung setzt. Das ist zwar auch ein Beweis für Gültigkeit des Gesetzes, nur wollen wir es so nicht sehen und verhindern damit unser Lernen. *Unser Urzustand ist Gesundheit, Frieden und Liebe - das wird immer wieder in den Büchern unterschiedlichster Ausrichtung betont.* Und wenn Sie dabei innerlich ungläubig mit dem Kopf schütteln, kann Ihnen das zeigen, von was Sie abseits alles Wünschens und Redens überzeugt sind. Diese innerste Überzeugung ist aber auch das, was ihr (Er-)Leben prägt! *Erst das Umdrehen des Denkmusters um 180 Grad, "wider alle Vernunft", wird mir nach einiger Zeit Ergebnisse bringen, die mich davon überzeugen, dass ich meinen Schöpfungskreis auch in die positive Richtung drehen kann - durch meine Entscheidung, stete Bemühung und beharrliche Übung unter Anleitung (Buch, Therapeut, Lehrmeister).* Diese Umkehr der Wahrnehmung nennt der [Kurs](#) dann ein Wunder (was

nichts anderes ist als die Berichtigung eines kleinen Irrtums, diese Verwandlung aber wie ein Wunder erlebt wird, das kann ich bestätigen).

Selbst wenn der Schalter einmal innerlich umgelegt ist und die Umkehr der Wahrnehmung erfolgte, sind Frieden und Glück kein automatischer Dauerzustand. *Unser Geisteszustand muss genau wie unser Körperhaus immer wieder gepflegt, gereinigt, trainiert und vor Störeinflüssen geschützt werden - und das, solange sich unsere Seele im Bereich der Dualität (Welt der Materie) befindet.* Allerdings wird man nicht mehr zurückwollen, wenn man einmal über die Schwelle getreten ist. Somit wird man nie mehr so lange warten, bis man wieder im alten Schema gelandet ist, sondern rechtzeitig gegensteuern. Auch Partner und Freunde werden von der eigenen Entwicklung nicht unberührt bleiben. *Nichts ist so ansteckend wie geistige Gesundheit!*

Zu den ganz großen Störeinflüssen und Verhinderern innerer Unabhängigkeit und Friedens zählen nach meiner Erfahrung die konventionellen Medien (Radio, Fernsehen, Zeitung, Werbung in jeder Form, Nachrichten, Belletristik wie Kriminalromane). Sie sollten tunlichst gemieden werden. Nicht umsonst hört man von vielen profilierten Heilern diesbezüglich den gleichen Rat. Das Problem liegt in dem Gedankengut, das in den Medien transportiert wird: Leid und Mangel sind an der Tagesordnung, wir sind Opfer äußerer Umstände und harten Schicksals, bedroht von allen Seiten, schwach, von Krankheit und Tod bedroht, das Böse lauert überall und jederzeit (auch in uns, siehe Mörder und Terroristen), nichts ist verlässlich und fest, jeder Freund kann über Nacht zum Feind werden, dazu die ewige Nachrichtenfrage "Wer ist schuld?" und der konstante Tenor in der Werbung "Du bist noch nicht ganz zufrieden, Dir fehlt etwas zum Glückseligkeit und das kannst Du Dir auf der Materie-Ebene von außen holen!". Man sollte sich bewusst machen, dass der Medienkonsum effiziente, einseitige Geistesschulung bedeutet, dummerweise in eine Richtung, die genau von innerer Zufriedenheit, Angstfreiheit und geistiger und körperlicher Unabhängigkeit weg führt. Diese flächendeckende, effiziente Geistesschulung bewirkt auch, dass inzwischen Milliarden von Menschen ähnliche Denkmuster haben. Und das soll keine Auswirkung auf die Welt der Materie haben? Die angebliche Finanz- und Wirtschaftskrise zeigen besonders augenfällig was passiert, wenn eine Vielzahl Menschen simultan an das Gleiche glauben, die Ausschläge an den Börsen im Vergleich zu früher ebenfalls. Der gesunde Menschenverstand wird durch den regelmäßigen Konsum konventioneller Medien betäubt, ebenso das Verantwortungsbewusstsein für das eigene Glück und (Er-)Leben. Durch die Medien besser über die Realität informiert zu sein, ist eine gewaltige Illusion. Wir erfahren über die Medien hauptsächlich von den [Lebensschülern](#), die nach der [Autoscooter-Methode](#) lernen. Zudem führt die immer wieder in unser Denken geimpfte Welt des Konsums und Geldes, wenn sie Ziel und Zweck unseres Strebens wird und nicht mehr nur als fließendes Tauschmittel dient, zu einer problematischen Geisteshaltung, die nicht nur Heilung verhindert sondern auch Krankheiten auf der Körperebene und harte Erfahrungen (= Lernaufgaben) notwendig macht. Die gute Nachricht: Das alles kann man selbst ändern! Seitdem ich bereit bin, auf die Hinweise zu hören und in die andere Richtung zu gehen, ist mein Leben (auch das materiell-berufliche) viel leichter und erfolgreicher bei weniger Anstrengung. Plötzlich fließt alles. Komisch, dass man so etwas in den Medien nicht gemeldet bekommt... - kurz nach-denken und dann neu entscheiden lohnt sich!

Zum Glück existieren genug Alternativen zu den konventionellen Medieninhalten: bestimmte Internet-Radiosender (häufig ohne Nachrichten und kaum Werbung, siehe [Links](#)), gezielte DVD-Leihe guter Filme (keine der üblichen, amerikanischen Spielfilme mit Verfolgung / Spannung / Bedrohung; es gibt genug hochwertige Filme, oft wird man in alten Filmen aus den 40er bis 60ern fündig, die nicht selten nebenbei eine erstaunliche Lebensweisheit transportieren). Auf den DVDs sieht man den Film obendrein ohne Werbeunterbrechung und kann sich anschließend unter den "Extras" noch näher mit der Entstehungsgeschichte oder den Gedanken des Regisseurs und der Schauspieler auseinandersetzen. Wer es auch nur ein Viertel Jahr konsequent ausprobiert und dann sich dann probeweise dem alten Einfluss wieder aussetzt, wird merken, dass er erstens nichts versäumt hat, denn die Nachrichtenthemen sind immer die selben, nur die Namen wechseln (zum Beispiel Politik oder die Vogel- und Schweinegrippe, zwei erstaunlich gezielte Kampagnen der Falschinformation und Panikmache - [Details hier](#)). Zweitens ist nach der Entwöhnungsphase der Effekt auf die Psyche plötzlich deutlich spürbar. Man wird sich wundern, wie sehr einen plötzlich Filme in Aufregung versetzen, die man vorher glaubte am Feier(!)-Abend "zur Entspannung" angeschaut zu haben. Wieder eine nette kleine Illusion weniger und ein Schritt hin zu bewusstem Leben und Handeln - halleluja! *Bewusst heißt dabei nichts anderes, als sich zu jeder Zeit darüber im Klaren zu sein, was man warum gerade tut und welche Auswirkungen meine Entscheidungen und mein Tun haben werden. Sollte ich die Auswirkungen nicht wollen, entscheide ich mich einfach neu.*

Solange wir unseren Weg der Heilwerdung kontrollieren wollen (durch Einteilung in "richtige" und "falsche" Ergebnisse, durch Ablehnung von Schmerz und Ärger verursachenden Erkenntnissen, durch Ablehnung externer Helfer), werden wir ihn nicht finden. Das Problem ist nämlich: Die Lösung liegt genau in den Ansichten und Überzeugungen, die wir aus bisherigen Erfahrungen heraus als falsch, gefährlich oder unsinnig eingeschätzt haben. Wie wir aktuell leben, ist das Ergebnis unserer Ansichten, Überzeugungen und Schlussfolgerungen aus den bisher gemachten Erfahrungen. Genau diesen, scheinbar wertvollen und uns bisher beschützenden Erfahrungsschatz sollen, ja müssen wir "opfern". Denn er hat uns dahin gebracht, wo wir jetzt sind. Und wären wir an dieser Stelle glücklich und zufrieden, wären wir nicht mehr auf der Suche. Also muss doch etwas mit diesem "Schatz" nicht stimmen!? Erst wenn wir uns trauen, ihn zu "opfern", werden wir wirklich zu neuen Ufern aufbrechen. Völlig klar, dass das anfänglich Angst macht - jedem von uns, auch mir. Aber erst wenn wir uns in die Bereiche hineintrauen, die wir noch nie betreten haben, werden wir merken, dass sie gar nicht so schlimm sind wie wir dachten, ja sogar befreiend und erweiternd für einen sind - aber nur, wenn man sich wirklich ohne Vorurteil, mit Haut und Haaren, darauf einlässt und die Angst beiseite schiebt (siehe mein [Adler-Gleichnis](#)). *Das bedeutet, die Sicherheitsleine, die einen mit den alten Strukturen verbindet und die scheinbar Sicherheit gibt, zu durchtrennen! Das fühlt sich wie Wahnsinn und geistiger Selbstmord an, in Wirklichkeit ist es Wahnsinn zu glauben, dass mein inneres Weltbild korrekt ist und meine Schlussfolgerungen aus den gemachten Erfahrungen alle richtig sind. Nur durch Ausprobieren des für mich Ungewöhnlichen komme ich zu neuen Ufern! Das ist eine richtige Expedition ins Unbekannte, kein Spaziergang. Darum sind ja auch [Begleiter und Helfer](#) so wichtig, damit die Hemmschwelle sinkt und man sich geschützt fühlt von jemand, der sich im Neuland bereits auskennt. Wenn man ein einziges Mal gespürt hat, wie ungemein hilfreich und erleichternd das Betreten von geistigem Neuland sein kann, wird man nicht mehr stehen bleiben wollen sondern immer weiter gehen. Und man wird merken, dass es gar kein "Opfer" war, das von einem verlangt wurde, sondern nur ein Gewinn durch das Loslassen*

irrtümlicher, belastender und begrenzender Glaubensmuster, die Leid und Angst verursachten. Dafür bekomme ich nämlich etwas geschenkt, das viel Größer und Schöner ist, als ich es mir vorher hätte vorstellen können. Ich hatte es ganz vergessen, nur meine Sehnsucht danach war als [Ariadne-Faden](#) geblieben, um mir den Rückweg zu weisen, sobald ich zur Umkehr bereit war im Labyrinth meines Entwicklungsweges.

Auf dem Weg zu neuen Ufern sind Krankheiten hervorragende Helfer. Sie sind nichts anderes als Hinweise der Seele auf Themen, die uns selbst bislang noch nicht bewusst waren oder die wir bislang verdrängt haben. So gesehen sind Krankheiten notwendig und machen richtig Sinn. Wenn wir uns für ihre Botschaften öffnen ([Rüdiger Dahlke](#) hat hier Bahnbrechendes geleistet) sind sie ein richtig guter, individueller und permanent verfügbarer Coach für uns. *Der Geist beherrscht die Materie* und so sind Geschehnisse auf der Materie-Ebene (wie z.B. Krankheiten des Körpers) nur Auswirkungen der geistigen Ebene (Schattenthemen, die nach Bearbeitung rufen). Ein Motto für den Weg zu neuen Ufern muss also lauten: *Erst muss ich an die Möglichkeit glauben, dass etwas für mich bislang Unglaubliches möglich ist, dann erst habe ich die Möglichkeit, durch Erfahrung meinen Glauben in Wissen und Gewissheit zu überführen.* Die konventionelle Denkart "Erst möchte ich es erleben, dann glaube ich es" funktioniert nicht. Als Kind haben Sie bestimmte Glaubensmuster gelernt und seit dieser Zeit scheint Ihnen die Erfahrung zu bestätigen, dass sie mehr oder minder stimmen (z.B. "Glück und die Zuneigung von Menschen muss man sich verdienen", "Geld ist knapp und mit harter Arbeit verbunden"). *Aber was wäre, wenn die bestätigenden Erlebnisse nur der Beweis dafür sind, dass Sie mittels Ihrer vorab schon existierenden, innersten Überzeugung genau diese Erfahrungen geschaffen haben? Dann müsste man ja eigentlich in der Lage sein, sich bewusst für Fülle, Leichtigkeit und Liebe zu entscheiden, anschließend alle inneren Hindernisse für den absoluten Glauben daran zu beseitigen, um zuletzt genau diese Werte in seinem Leben ganz reell zu manifestieren und zu erleben!* Genau das waren meine Gedanken, die mich auf den Weg gelockt haben. Und sie haben sich bewahrheitet, in einem größeren Umfang als ich zu träumen gewagt hätte.

Gegenargumente

Wenn ich mit Menschen rede, die auf der Suche sind und sich mit dem Gedanken an eine Lebensveränderung tragen, höre ich im Gespräch interessanter Weise von den unterschiedlichsten Leuten immer wieder die gleichen Gegenargumente oder Zweifel. Einerseits sind sie irgendwie fasziniert von den "neuen" Denkansätzen, andererseits fallen ihnen dabei ganz bestimmte Zweifel ein, die gegen einen Start in neue Gefilde sprechen. Es meldet sich hier das Ego, das die Kontrolle über uns nicht aufgeben möchte (siehe Gleichnis [Lebensschiff](#)). Alleine die Tatsache, dass von unterschiedlichen Egos stets die gleichen Gegenargumente gebracht werden, könnte uns trösten. Denn das Ego ist gar nicht so individuell, wie es uns glauben machen möchte, und daher durchschaubar in seiner Taktik. Das brachte mich auf den Gedanken, diese immer wiederkehrenden Gegenargumente auf dieser Seite aus meiner Sicht zu beantworten. Entscheiden Sie selbst, ob Sie dem Für oder Wider in Ihrem Leben den Zuschlag geben möchten.

Die Geistesschulung scheint ja auf eine andauernde Beschäftigung mit sich selbst hinaus zu laufen. Ist das nicht egoistisch und das selbstverantwortliche Weltbild nicht sehr egozentrisch? Was ist mit meinen Mitmenschen, um die sollte ich mich doch auch kümmern - gerade wenn ich Frieden und Liebe leben möchte!?

Es ist im Prinzip wie mit Geld: Nur was ich selbst habe, kann ich anderen geben. Daher geht es darum, Frieden und Liebe erst in mir zu finden, um ihn anderen geben zu können. Das Ego möchte mich davon abhalten, weil ich seinem Diktat "Suche, aber finde nicht" gehorchen soll, um seine Macht über mich aufrecht zu erhalten. Daher redet es mir ein, ich solle bei den Anderen nach Frieden und Liebe suchen und wenn ich sie dort nicht finde, den anderen die "Schuld" dafür geben. Dieses Spiel kann ich endlos wiederholen, es führt nach Nirgendwo. Erst wenn ich in mir gründlich auf die Suche gehe, werde ich die verschüttete Quelle finden, nach der ich so lange gesucht habe. Und wenn ich sie wieder zum Sprudeln gebracht habe, werde ich unbegrenzt davon geben können, weil sie nie versiegt. Und wenn ich so viel geben kann, fühle ich mich reich. Vorher musste ich mein Geben beschränken, denn alles, was ich gab, machte den anderen reicher und mich ärmer. Das ist wahrer Ego-ismus. *Die Gaben des Egos sind begrenzt, die Quelle in mir ist unbegrenzt.* Wie lange will ich noch warten, diese Behauptung gründlich auf ihren Wahrheitsgehalt zu überprüfen? Welche Gegenargumente möchte ich noch wie lange abwägen, bevor ich einfach ausprobiere, was wahr ist?

Ich habe Familie / einen anspruchsvollen Beruf und bin damit voll ausgelastet. So etwas wie Geistesschulung ist doch unter solchen Umständen ein reiner Luxus, den man sich zeit- und kräftemäßig gar nicht leisten kann!?

Es geht nicht darum, noch etwas weiteres auf der materiellen Ebene zu tun, das zusätzliche Kapazitäten binden würde, die nicht mehr vorhanden sind. Es geht darum, das Denken zu ändern und Denken tut man sowieso den ganzen Tag. Man kann es gar nicht abstellen, sehr wohl aber die Art und Richtung des Denkens aktiv steuern statt wie bisher jeden beliebigen Gedanken unkontrolliert im Kopf herumschwirren lassen. Das braucht Wachheit dem eigenen Denken gegenüber und tägliche Übung, aber nicht unbedingt zusätzliche Zeit. Das geht während der Fahrt zur Arbeit, während der Hausarbeit, während des Einkaufens, vor dem Einschlafen, nach dem Aufwachen. Sie werden im Rückblick feststellen, dass Sie es sich eigentlich gar nicht leisten können, keine Geistesschulung zu betreiben. Denn *unbewusste Gedankengänge erzeugen unerwartete Wirkungen.* Dann

sind Sie ständig damit beschäftigt, feuerwehrartig irgendwelche Brände zu löschen statt Herr des eigenen Lebens zu sein. Gerade wenn die freien Kapazitäten knapp sind, kann man sich solche "unvorhergesehenen Störungen" eigentlich gar nicht leisten! Haben Sie das Gefühl, den anstehenden Dingen immer hinterher zu laufen, immer zu spät zu sein, immer zu viel Aufgaben zu erledigen zu haben? Haben Sie schon viele Lösungen probiert, aber keine hat richtig funktioniert? Dann sollten Sie es mit Um-Denken versuchen. Das klingt so einfach, dass man meint, es könne gar nicht funktionieren, da schon komplexere Lösungsversuche nichts gebracht haben. Es ist theoretisch auch einfach, die praktische Umsetzung gestaltet sich dennoch als eine Herausforderung.

Es geht darum, das Denken nicht mehr als automatischen Prozess ablaufen zu lassen sondern das eigene Denken zunächst wachsam zu beobachten, um typische Denkmuster und Mechanismen zu erkennen. Erst wenn ich meine Denkmuster erkenne, werde ich auch den Zusammenhang mit meinen Erlebnissen herstellen können: *Denken erzeugt Wahrnehmung und Erleben*. Wenn ich diesen Zusammenhang einmal selbst (auf)gespürt habe, werde ich motiviert sein, mein Denken in eine *gewünschte Richtung* zu lenken, um *gewünschte Ergebnisse* zu erleben (Gesundheit, Frieden, Harmonie, Liebe). Die Gedanken fließen so oder so; die Frage ist nur, ob ich ihre Richtung bestimmen möchte oder ob ich weiterhin Spielball scheinbar fremder Mächte bleiben will. Der erste und sehr wichtige Schritt ist, überhaupt einmal damit zu beginnen, die eigenen Gedanken zu beobachten und festzustellen, in welche Richtung sie laufen und zu merken, dass sie in eine ganz bestimmte Richtung laufen. Man installiert sozusagen einen Beobachter in sich, der neutral und ohne Wertung den Status quo feststellt und die Zusammenfassung ans Bewusstsein meldet. Später kommt man dann vielleicht zu der Stufe, auf der man vom Reagieren zum Agieren wechseln möchte, weil man die Zusammenhänge zwischen den vorherrschenden Denkmustern und seinem Handeln und Erleben erkannt hat. Nun ist man in der Lage, aus der Einseitigkeit die Vielfalt der Möglichkeit zu schaffen. *Und das ist eigentlich das Wichtigste, was man Kindern auf den Weg mitgeben kann. Denn wer Schöpfer statt Opfer seines Lebensweges ist, wird alle Lernaufgaben des Lebens locker und mit Freude meistern*. Man fühlt sich als Lenker seines Lebens, geht seinen Dingen voran und macht das, was man wirklich möchte. Wer mit dem Schicksal hadert und immer wieder gute Gründe hat, warum er gerade jetzt am Glück und seiner Entfaltung gehindert wird, muss sich mit viel Widerstand gegen seine Lernaufgaben herumschlagen und wird wenig Freude daran haben.

Was ist mit den Menschen in der Dritten Welt, die haben doch gar keine Chance für eine Veränderung und können sich den Luxus einer Geistesschulung gar nicht leisten, weil sie um's Überleben kämpfen müssen! Unter solchen Umständen von "innerem Frieden" zu sprechen, klingt doch wie Hohn, oder?

Wenn Glück und innerer Friede von äußerem Wohlstand abhinge, müssten Millionäre die glücklichsten Menschen der Welt sein und Ureinwohner im Dschungel völlig unglücklich sein. Die Beobachtung zeigt aber anderes. Erst in dem Moment, wo der Kontakt mit der "Zivilisation" in den Ureinwohnern das Ego mit all seinen Bedürfnissen im Außen weckt, verlieren sie das zufriedene Strahlen in den Gesichtern, das auf den Fotos von diesen Menschen so auffällt. Und der Millionär stellt umgekehrt fest, dass er zwar auf der materiellen Ebene alles erreicht hat, sich dafür aber kein Glücksgefühl oder Gesundheit oder Freiheit von Sorgen kaufen kann. Wir selbst kennen es auch: Im Büro sehnen wir den Urlaub herbei, weil wir überzeugt sind, dann glücklich zu sein. Haben wir dann Urlaub, kann uns schon ein Tag schlechtes Wetter oder ein komischer Tischnachbar die Stimmung gründlich vermiesen. Dann sind wir mitten auf der Trauminsel genauso

ärgerlich und unzufrieden wie im Büro anstatt den Urlaubstag einfach so zu genießen, wie er kommt. *Lediglich der Unterschied zwischen unserer Erwartung und dem Erlebten bzw. die Beurteilung des Erlebten als gut ("bitte möglichst oft und viel davon") oder schlecht ("das war ja wohl unnötig!") lässt uns leiden.* Lassen wir uns vom Ego nicht in die Irre führen: *Die Geisteshaltung und innerste Überzeugung führt unabhängig von äußeren Bedingungen zum Zustand von Liebe, Glück und Fülle oder zu Mangel, Ärger und Krankheit.* Es gibt genug Belege dafür; wenn Sie sie wirklich finden wollen, werden Sie sie finden. Nichts überzeugt mehr als der Selbstversuch, denn er führt zur Selbst-Erfahrung. Das Ego möchte lediglich, dass ich mich nicht auf den Weg mache und mir weiterhin mein wahres Selbst in all seinen Möglichkeiten verborgen bleibt. Es tarnt diesen Selbst-Betrug als soziale Geste gegenüber den weniger Privilegierten und richtet daher den Fokus meiner Aufmerksamkeit auf Mangel und Begrenztheit. Die [Medien](#) unterstützen diese Sichtweise. Dabei kann ich, wie schon oben angeführt, nur das geben, was ich habe. *Besser gesagt, gebe ich immer das, was ich selbst habe.* Wenn ich vom Mangel überzeugt bin, werde ich Mangel weitergeben (da ändert eine Geldspende nichts daran, der geistige Hintergrund entscheidet). *Schon alleine deshalb sollten wir die Quelle in uns wieder aufdecken - um Fülle in jeder Form weitergeben zu können.*

Was mich stört an den geistigen Gesetzen ist die Behauptung, sie wären universell gültig - besonders, dass alles, was mir an Gutem und Schlechtem begegnet, mit mir selbst zu tun haben soll. Bei den Menschen in meiner nächsten Umgebung mag das ja zutreffen, aber was ist mit meinem Chef, meinen Kollegen oder den Lehrern meiner Kinder? Die kann man sich doch nicht aussuchen!

Plakativ ausgedrückt lautet die Lösung: *Das Problem kann nur der lösen, der es hat.* So lange ich etwas im Außen für meine Befindlichkeit verantwortlich mache (und sei es "nur ausnahmsweise" und mit den plausibelsten Gründen), entmache ich mich selbst und werde nicht zu innerem Frieden gelangen. Wirklicher Frieden herrscht erst dann, wenn auch nicht "ausnahmsweise" ein kleiner Bürgerkrieg auf Geistesebene stattfindet. Und die geistigen Gesetze werden nicht dadurch außer Kraft gesetzt, dass ich beschließe, sie "ausnahmsweise" nicht auf meine konkrete Situation anwenden zu wollen. Man wird irgendwann an den Punkt kommen, an dem man keine Lust mehr hat, sich über die tausendfachen Dinge und Erlebnisse, die scheinbar von außen an einen herankommen, zu ärgern und ihnen damit Macht über meine Befindlichkeit zu geben. Dann wird man beschließen, anders darauf zu reagieren, in der Erkenntnis, dass Wut / Ärger / Hass / Angriff / Schuldprojektion ausnahmslos sinnlose Nullsummen-Spiele darstellen und nichts bringen außer Unfrieden. *Denn am Außen kann ich nichts ändern, an meinem Inneren jedoch schon.* Allerdings erbringt der Wille oder das Wissen alleine noch nicht die gewünschten Ergebnisse. Dazu ist dann eine längere Geistesschulung nötig, um die Denkmuster aus den alten, eingefahrenen Gleisen zu lösen, und die Demut, dafür Lehrer zu akzeptieren und sich wieder als Schüler zu sehen. Aus eigener Erfahrung kann ich Sie nur ermuntern, diesen Weg zu gehen, auch wenn er am Anfang gar keinen rechten Sinn zu machen scheint. *Wenn Sie bereits im Innersten überzeugt wären, dass der neue Weg zum Ziel führt, bräuchten Sie ihn gar nicht mehr zu gehen - dann hätten Sie seinen Zweck bereits verstanden!*

Eines der destruktivsten, hemmenden Denkmuster auf diesem Weg ist die Verwechslung von "Verantwortung" mit "Schuld". Wir sollen nämlich die *Verantwortung* für unsere Wahrnehmung wieder zu uns zurücknehmen, weil damit machen wir uns unsere vergessene Macht zur Veränderung wieder bewusst. Wir sind aber gewohnt zu denken, der andere sei *schuld* daran, dass ich mich schlecht fühle / ärgere. *Schuld* möchte ich aber

nicht zu mir zurückholen, daher die große Versuchung, Ausnahmen von der Regel sehen zu wollen. Ein zweites destruktives Denkmuster ist die Beurteilung von *Schicksal* als strafend und *Glück* als belohnend. Auch hier ist einiges an Studium und Übung nötig, bis man verstanden hat, dass *alles, was auf mich bisher zukam und künftig zukommen wird, genau das richtige Lehrmittel war und ist, um mich auf meinem Weg zurück zur Einheit voranzubringen*. Seien Sie bereit, solche Sätze auch nur "vorläufig unter Vorbehalt" als Arbeitshypothese zu akzeptieren, das wird Ihnen neue Horizonte eröffnen.

Denk-Anstöße

Hier können Sie sich zu meinem sporadisch erscheinenden **Newsletter** "kurz nach-denken" mit anregenden Ideen profilierter *Vor-Denker* anmelden bzw. abmelden. Die Mail-Adressen werden selbstverständlich vertraulich behandelt und nicht weitergegeben.

Beispiele einiger bisheriger Rundmails:

- [Der individuelle Weg](#)
- [zum Jahreswechsel](#)
- [Wintermüdigkeit](#)
- [Auto-Scooter](#)
- [Eugen Roth](#)
- [Grippewelle](#)
- [Schweinegrippe](#)
- [Horváth-Zitat](#)
- [Hippokrates-Zitat](#)

"kurz nach-denken" über den Jahreswechsel:

Die Feiertage mögen euch vielleicht zwei Dinge gezeigt haben:

Zum einen, wie schön und wohltuend es ist, einmal den wirklich essentiellen Dingen Raum zu geben: liebevollen Kontakt mit anderen Menschen, sich öffnen, sich Zeit nehmen, schenken und beschenkt werden "Mensch" sein (in Wirklichkeit: näher an der wahren Essenz, seiner Seele, sein; weniger Körper und Ego sein).

So etwas kann man mit etwas Übung auf das ganze Jahr ausdehnen, auch wenn zu Beginn überhaupt nicht klar ist, wie das gehen soll unter dem gegebenen äußeren Bedingungen. Nicht verzagen, bloß weil man keinen Weg sieht! Einfach losgehen und eine der vielen Möglichkeiten anpacken. Der Weg zeigt sich im Gehen, nicht vorher. Auch die Führung und Fügung zeigt sich erst dann.

Zum anderen, wie schwer, ja fast unmöglich es ist, plötzlich glücklich, friedlich und harmonisch sein zu wollen, wenn man seinen Geist den Rest des Jahres ganz andere Gedanken und Gefühle denken lässt und sich über die Medien eine ganz andere Art der Geistesschulung zu Gemüte führt.

Aber das muss man nicht hinnehmen, man kann es ändern, wenn man möchte. Und es liegt nicht an den anderen, wie sehr man auch davon überzeugt sein mag! Wer wirklich wissen will, ob diese Behauptung, dass man sein Glück unter allen Umständen selbst schaffen kann, wahr ist, wird die schöne Wahrheit selbst erfahren, wenn er sich ernsthaft auf den Weg macht, es hat nichts mit glauben oder nicht glauben zu tun.

Nachdem der anstehende Jahreswechsel häufig Anstoß ist, längst anstehende Veränderungen wieder an die Oberfläche des Bewusstseins kommen zu lassen, empfehle

ich euch einen Blick in den Seminarkalender von Dr. Rüdiger Dahlke (<http://www.dahlke.at/veranstaltungen/seminarkalender2009.php>). Ein Seminar kostet nicht mehr als ein Urlaub der selben Länge, wird aber euer Bewusstsein berühren und damit sogar über diese Inkarnation hinaus wirken. Mag hochtrabend klingen, aber alles was wir für den Körper tun, ist schnell wieder verpufft - alles was wir für das Bewusstsein (nicht für den Geist oder das Gehirn) tun, hält so lange an, wie unser Bewusstsein andauert, nämlich unendlich. Vielleicht eine Möglichkeit, die Urlaubsplanung 2010 auch mal unter solchen Gesichtspunkten zu gestalten. Welches Geld ist wirklich effektiv investiert? Wie lange hält welche Investition wirklich wirksam an? Die Effekte welcher Investition können einem wieder genommen werden oder verfliegen, welche nicht?

Eine weitere, sehr empfehlenswerte Quelle toller Seminare und Therapien ist das Heilkundezentrum Johanniskirchen von Margit Dahlke. Mercedes und ich haben es auch selbst schon probiert und sind begeistert. Liegt in herrlicher Abgeschiedenheit in Niederbayern und bietet alle Möglichkeiten, unter qualifizierter Anleitung und Unterstützung mal ganz auf andere Gedanken zu kommen und offene Fragen in aller Ruhe für sich zu klären. Eine ganze Gruppe von Therapeuten bietet die Möglichkeit, aus verschiedenen Behandlungsmethoden und Therapeuten das Passende für sich heraus zu finden.

Warum nicht mal ein Geist-Aktiv-Aufenthalt dort statt Urlaub? Wirkt intensiver und länger, garantiert! Schaut einfach mal durch, ob euch was anspricht.

Hier die Direktlinks:

<http://www.dahlke-heilkundezentrum.de/aktuelles/aktuelles1.htm>

http://www.dahlke-heilkundezentrum.de/veranstaltungen/hkz_sem.htm

<http://www.dahlke-heilkundezentrum.de/therapien/therapie1.htm>

Für das neue Jahr wünsche ich euch, dass nicht alle eure Wünsche in Erfüllung gehen. Denn sie würden häufig dazu dienen, eigentlich anstehende Veränderungen und Lernschritte zu vermeiden, indem der Leidensdruck, der uns auf den Weg bringen soll (Schick-Sal, das geschickte Heil = Salus), auf das übliche, gleichmäßig gewohnte Maß reduziert wird. Sobald wir Unsicherheit statt Unglück wählen, kommen wir weiter. Klingt komisch, stimmt aber. Auch das muss jeder selbst probieren, um es zu verstehen.

Der esoterische (= innere) Weg ist ein individueller, jeder Schritt muss und darf selbst gegangen werden. Zur Heilung wird keiner gezwungen, zum Unglück zwingt man nur sich selbst (und projiziert die Ursache nach außen - eine kleine, aber sehr wesentliche Selbsttäuschung, die durch die milliardenfache Wiederholung durch die Lebensschüler hier auf der Erde nicht wahrer wird).

Insofern wünsche ich euch für 2010 das Ende vieler Selbsttäuschungen, also viele Ent-Täuschungen. Etwas Besseres kann euch nicht passieren, glaubt es mir (und probiert es dann gleich selbst aus, um zu erfahren ob es wirklich stimmt).

Euer Michael

”kurz nach-denken” über die Wintermüdigkeit:

Heute mal etwas auf der Körperebene:

Wer kennt es nicht, dass man im Winter eher müde und schläfrig ist. Einerseits eine wichtige Pausenfunktion des Körpers, die man nicht übergehen sollte. Jetzt ist auch biologisch die "staade Zeit".

(Wer da beim Gedanken an sein aktuelles Arbeitspensum im Geschäft laut und schmerzlich auflacht, sollte sich Gedanken machen, ob er den richtigen Dingen im Leben Macht über sich gibt. Noch wird niemand mit der Pistole gezwungen, sich ausbeuten zu lassen. Dass zuviel Energie in den einzigen Job die Gedanken soweit benebelt, dass man denkt, nichts Besseres und schon gar nicht seine Berufung finden zu können, ist ebenfalls ein selbst gestricktes Netz. Ich spreche als Ex-Workoholic aus Erfahrung. Erst muss man aktiv und gegen innere Zweifel sein Denken ändern, dann kommen neue Lösungen von alleine. Auch eigene Erfahrung, keine Theorie. Innerhalb des alten Denkmusters ist keine Lösung zu finden, diese Suche ist sinnlos.)

Andererseits hängt die Schläfrigkeit zum Teil auch mit Mangel an gewissen Körperstoffen zusammen. Rüdiger Dahlke hat auf einem seiner Seminare mal www.abonvital.de empfohlen, nichts anderes als pulverisierte Rohkost. Es geht darum, dem Körper mehr vom Botenstoff Serotonin zuzuführen, das für Aktivität und Vitalität zuständig ist. Ich bin gerade erst wieder darauf gestoßen worden, nachdem ich Abon Vital längere Zeit wirklich mit den beschriebenen Wirkungen (positive, wache Grundstimmung, guter innerer Antrieb) genommen habe. Irgendwann hatte ich es abgesetzt und abgesetzt, war aber kürzlich überrascht, wie schlapp ich war (obwohl ich mein Arbeitsleben inzwischen wirklich so organisiert habe, dass jetzt eine "staade Zeit" herrscht). Wieder mit Abon Vital begonnen (ein Eßlöffel morgens mit zwei Gläsern Getränk) und zwei Tage später war ich wieder munter und Herr meiner Sinne!

Aus eigener Erfahrung kann ich sagen, dass das Bemühen um die Ausgeglichenheit und Fitness der derzeitigen Körperhülle es auch leichter macht, Veränderungen auf geistiger Ebene herbeizuführen. So man das möchte.

Mein Handeln oder Nichtstun zeigt mir, ob ich Heilung und (Er)Lösung wirklich will oder ob ich sie mir nur wünsche (das tut jeder). Meine Prioritäten jeden Tag zeigen mir, an was ich im Innersten glaube. Es ist weder gut noch schlecht, aber ich beobachte mich aufmerksam. Keiner kann mich wirklich zu etwas zwingen, außer ich mich selbst - das aber höchst effektiv und unbarmherzig.

Kurz nach-denken.

PS: Und wenn euch ggf. der einmal jährlich aufbrausende Familiensinn an den Feiertagen auf den Keks gehen sollte, dann nehmt es bewusst war und sagt auch mal "nein". Es braucht viel Mut, aber hinter der Angst und dem ersten Unverständnis der Anderen warten neue und positive Erfahrungen auf euch (zum Beispiel, dass sie euch dennoch liebhaben und nicht kreuzigen). Wenn ihr euch nicht traut, dann stellt ohne Beurteilung einfach fest, wie groß eure innere Hemmung ist, etwas außer der Reihe zu tun. Dann spürt ihr mal einen Aspekt eures eigenen, inneren Gefängnisses, das euch vom Glück trennt. Ist kein Problem, es geht nur um Bewusstwerdung.

So durchbricht man alte Grenzen: Erst muss man von der Klippe springen, bevor man erlebt, dass man fliegen kann! Andersherum geht's nicht. Denkt an den Erstflug junger Vögel. Machen die den Eindruck, als wenn sie wirklich sicher wären, ob es gut geht?

”kurz nach-denken” über den Auto-Scooter:

Heute früh kam mir ein Gedanke:

Wenn wir auf dem Oktoberfest am Auto-Scooter stehen, was fesselt unsere Aufmerksamkeit am meisten? Diejenigen, die unter lautem Geschrei die meisten Zusammenstöße verursachen.

Wen übersehen wir leicht? Diejenigen, die leise und ohne Kollision ihre Bahn ziehen.

Von wem willst Du lernen?

Kurz nach-denken.

”kurz nach-denken” über ein Roth-Zitat:

 Was bringt den Doktor um sein Brot?
 a) Die Gesundheit, b) der Tod.
 D'rum hält der Arzt, auf daß er lebe,
 uns zwischen beiden in der Schwebe.

(Eugen Roth, 1895-1976)

So witzig und zugleich trefflich dieser Reim ist, kurz nachdenken lohnt sich.
 Ist das Heilung?
 Reicht Dir das in diesem Leben oder darf es ein wenig mehr sein?
 Wieviel bist Du Dir wert?
Wünschst Du Dir nur Gesundheit oder *tust* Du alles dafür?

Was jemand sagt, zeigt nur, was er sich wünscht. Wie er handelt, zeigt, an was er wirklich glaubt.

Was zeigt Dir Dein Handeln? Glaubst Du an "jetzt gerade keine Zeit für sowas"?
 Welchen Methoden gibst Du den Vorzug: Verdrängen oder hinschauen?

Kurz nach-denken.

”kurz nach-denken” über ein Horváth-Zitat:

Eigentlich bin ich ja ganz anders,
nur leider komme ich so selten dazu!

(Ödön von Horváth, 1901-1938)

”kurz nach-denken” über ein Hippokrates-Zitat:

Wenn Du nicht bereit bist Dein Leben zu ändern,
kann Dir nicht geholfen werden!

(Hippokrates, 460-370 v.Chr.)

Vorträge

Auf Wunsch kann ich gerne **Vorträge oder Gesprächsabende** über die auf dieser Homepage skizzierten Themen abhalten. Das kann sowohl den Privatbereich als auch Beruf, Partnerschaft, Gesundheit oder den ["Kurs in Wandern"](#) zum Inhalt haben.

Ich bin Diplom-Ingenieur Gartenbau, heute mit einer eigenen [Gärtnerei für Gartenorchideen](#) selbständig und freier Mitarbeiter der Firma [ökohum](#) als Fachberater für Spezialsubstrate, war früher 12 Jahre bei der selben Firma angestellt tätig als Verkaufsleiter Süddeutschland und Gebietsbetreuer Südbayern. Der Weg *in* die und *aus* der Falle des "immer weiter / höher / schneller", ohne gleich völlig auszusteigen, ist mir vertraut. Bei Interesse kontaktieren Sie mich gerne unter den im [Impressum](#) genannten Kontaktdaten.

Ich möchte ausdrücklich betonen, dass ich kein Heiler bin. Ich bin lediglich quasi wie jemand, den Sie beim Wandern im Gebirge treffen und der Ihnen über den Weg Auskunft geben kann, Sie auf kritische Stellen aufmerksam macht und sagt, wo Sie Ausrüstung leihen können oder eine gute Kletterschule finden. Aber den Weg müssen Sie selbst gehen, auch das Bergsteigen müssen Sie selbst erlernen. Dafür gibt es genug ausgebildete und qualifizierte Bergführer (um im Bild zu bleiben).

Letztendlich geht es darum, sich die bestehenden Denkmuster anhand der erlebten Lebenserfahrungen bewusst zu machen und die einschränkenden Anteile zu erkennen. Am Startpunkt ist man sich dieser Denkmuster nicht bewusst und stellt lediglich erstaut bis verbittert fest, dass das eigene (Er-)Leben nicht so läuft, wie man es sich eigentlich wünscht und dass Versuche, das "Schicksal" zu ändern, irgendwie nicht richtig Wirkung zeigen.

Kleines Beispiel: Sollte Sie die Idee der Heilwerdung angesprochen haben, die Kosten oder der Zeitaufwand aber abschrecken, dann zeigt dies nicht unbedingt, dass Sie leider zu knapp bei Kasse sind oder keinen zeitlichen Spielraum für weitere Ziele haben. Es könnte zeigen, dass Ihre innere, vielleicht gar nicht bewusste Prioritätenliste dazu führt, dass andere Dinge, die ebenfalls Geld und Zeit kosten, Ihnen mehr wert sind oder Sie sich kurzfristig mehr Nutzen davon versprechen. Das ist völlig ok so, weder gut noch schlecht, nur sollten Sie sich im Klaren sein, dass Sie selbst im Inneren eine Entscheidung getroffen haben und nicht die äußeren Umstände "zu teuer" oder "zu wenig Zeit" eine positive Entscheidung "leider" unmöglich gemacht haben. Stehen Sie zu Ihrer Entscheidung und seien Sie gleichzeitig bereit, die Konsequenzen daraus zu tragen. Sie haben Ihre Heilung nicht auf Platz 1 Ihrer Liste gesetzt - also erwarten Sie nicht Frieden und Glück, solange Sie nicht bereit sind, alles Nötige dafür zu tun.

Falls diese Bemerkungen Sie nicht mehr loslassen und Sie dazu anregen, Ihre Heilung auf Platz 1 zu setzen und sie dort auch solange zu belassen bis Sie am Ziel sind, egal welche Helfer Sie dabei nutzen, dann ist das ganze Ziel dieser Homepage bereits erreicht. Ich brauche auch immer wieder so einen Stups und gebe ihn gerne weiter.

Links

- Radiosender mit heilsamer Musik

Es gibt im Internet ein paar sehr gute Sender mit heilsamer Musik, die nebenbei (oder konzentriert für eine entspannende Meditation) gehört werden können. Keine Werbung, keine (schlechten) Nachrichten stören, einmal in andere Klangwelten eintauchen - Balsam für die Seele! Zu hören über PC mit Lautsprechern oder angeschlossen an die Stereoanlage, auch FRITZ!Mini und manche iPods bieten über WLAN diese Möglichkeit.

Mein Favorit ist www.silenzio.de (eigentlich ein CD-Versand für Meditationsmusik; einfach die Seite aufrufen, nach ca. einer Minute beginnt automatisch der Stream zu spielen). Etwas anders, auch sehr schön, ist www.sky.fm/newage/ (unter sky.fm finden sich überhaupt einige sehr schöne Musikrichtungen, die man über Äther kaum bekommt). Mal ausprobieren, wie es auf einen wirkt, ganz andere Musik zu hören und vor allem pur, ohne störende Unterbrechungen! *Für mich ist Internet-Radio die Zukunft für bewusste Hörer, da man selbst entscheidet, welche Musiksparte man gerade hören möchte und dabei von unerwünschter Nebenberieselung weitgehend bis vollständig unbehelligt bleibt.*

- www.lier.de

Tipp: unter "Downloads" kann man hochinteressante Vorträge kostenlos herunterladen, auf CD brennen und z.B. beim Autofahren hören.

- www.dahlke-heilkundezentrum.de

Viele verschiedene Coaching- und Therapiemöglichkeiten, interessante Seminare.

- www.dahlke.at

Sehr interessant und hilfreich, insbesondere "Mediathek / Seminare und Vorträge / Die Grundgesetze des Lebens" und "Veröffentlichungen / Artikel / Kolumne Dahlke-Info" bzw. "Artikel in der Presse"; hat viele gute Bücher geschrieben, die den gesunden Menschenverstand wieder erwecken; man kann sich zu seinem Newsletter anmelden.

- www.mymedworld.cc

Ein hochinteressantes, interaktives Portal für Alternativ- und Komplementärmedizin von Rüdiger Dahlke, derzeit im Aufbau.

Impressum

Michael Weinert

Ziegelstadelweg 5a
D - 83623 Dietramszell

Tel. +49 (0)172 8422050
info@kurz-nachdenken.de

