

Sabine Kühn & Ulla Knoll

Fallstricke
auf dem
spirituellen
Weg

Finde deine Balance



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

Copyright © 2017 Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-89845-556-5

1. Auflage 2017

Gestaltung & Satz: XPresentation, Göllesheim

Umschlaggestaltung: XPresentation, Göllesheim; unter Verwendung eines Motivs von © strichfiguren.de, www.fotolia.com

Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstraße 1 · D-56593 Göllesheim
www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de

Inhalt

Ein kleiner Abriss über unsere Intention, dieses Buch zu schreiben	9
---	---

TEIL I: Etwas zum Einstieg

Warum wir glauben, dass esoterische Lehren auch Risiken bergen	25
Das Geschäft mit der Angst - falsch verstandene Spiritualität	29
Der spirituelle Lehrer	34
Esoterische Erklärungen versus Verstand	36
Die Erleuchtung und der steinige Weg dahin	39
Ein kleiner Abriss über das Glück und die spirituellen Gesetzmäßigkeiten	42
Unser Wirken bildhaft dargestellt - mit Hilfe der Esoterik	45
Schluss mit den unschönen Elementalen	51
Eine kleine Geschichte mit großer Erkenntnis! Die wahre Schaffenskraft	55
Wir fassen zusammen	58

TEIL II: Fallstricke der Esoterik

Fallstrick 1	Die Aussage: Ich bin schon viel weiter	63
Fallstrick 2	Das habe ich schon alles bearbeitet	68
Fallstrick 3	Ich bin auf dem Weg	75
Fallstrick 4	Der ist nicht spirituell!	80
Fallstrick 5	Zwanghaftes Verkonsumieren von Seminaren und Vorträgen	85
Fallstrick 6	Das muss schneller gehen	89
Fallstrick 7	Schlechtes Karma, die Erklärung für alles	93
Fallstrick 8	Das habe ich längst verziehen	98
Fallstrick 9	Liebe und Balance	103
Fallstrick 10	Ich muss die Welt retten	110
Fallstrick 11	Ich muss mich schützen	116
Fallstrick 12	Hier die Guten, da die Bösen	122
Fallstrick 13	Ich bin hier falsch	127
Fallstrick 14	Flucht in höhere Dimensionen	132
Fallstrick 15	Gefühle mit dem Verstand deckeln	136
Fallstrick 16	Einen Mensch als Meister verehren (und ihm folgen)	141
Fallstrick 17	Channeln	145
Fallstrick 18	Das arme Ich	148
Fallstrick 19	Warten auf Besserung	153
Fallstrick 20	Dafür habe ich keine Zeit	157
Fallstrick 21	Die geistige Welt hat gesagt, dass ich das machen soll	162

Fallstrick 22	Alles ist gut!	168
Fallstrick 23	Der raubt mir Energie!	173
Fallstrick 24	Wenn Angst nicht mehr als solche angenommen wird	176
Fallstrick 25	Das spirituelle Ego	180
Beispiele aus der Praxis		183
Hilfreiche Literatur		195
Über die Autorinnen		197



Ein kleiner Abriss über unsere Intention, dieses Buch zu schreiben

Im Nachgang stellen wir fest, dass uns viele Ereignisse zu diesem Buch hingeführt haben. Doch der Auslöser war mit Sicherheit ein ganz normaler Vortrag. Je mehr wir im Anschluss daran für dieses Buch zusammensaßen, desto klarer wurde uns, wie überfällig es war.

Kommen wir zurück zum Auslöser. Unser Vortrag war ein voller Erfolg – oder sagen wir besser, wir empfanden ihn als vollen Erfolg aufgrund der Aufgeschlossenheit und der Mitarbeit der Teilnehmer. Zufrieden saßen wir mit ihnen noch ein wenig zusammen. Doch dann äußerte eine Kundin, dass sie auch einmal so weit sein wolle wie wir. Wir, die wir angeblich alles wissen und denen ja nichts mehr passieren könne!

Wir hörten in der Vergangenheit schon oft Aussagen wie: “Ach, dass euch so etwas passiert, wo ihr doch so viel Wissen habt!” Oder: “Ihr habt es gut, euch würde das nie passieren!” Oder man ist irritiert, weil wir auch mal gesundheitliche Probleme haben, ins Krankenhaus kommen oder Trauer oder auch Wut in uns aufsteigt.

Wir zucken immer zusammen, wenn wir feststellen, dass es Teilnehmer oder Kunden gibt, die uns und andere spirituelle Lehrer quasi auf einen Sockel stellen. Wir glauben, dass es hier Klärungsbedarf gibt. Und zwar eine ganze Menge!

Was wir Ihnen während des ganzen Buches vermitteln, sind UNSERE Erfahrungen. Wir erheben absolut keinen Anspruch auf Allwissenheit. Nehmen Sie sich aus diesem Buch das heraus, was Sie in Ihrer aktuellen Situation annehmen können.

Wo fangen wir an? Sie werden feststellen, dass wir uns immer mal wieder wiederholen. Wir werden aus verschiedenen Zusammenhängen heraus auf "Fallstricke" hinweisen, die sich ähneln, oder auf Fundamentales verweisen, das in verschiedene Bereiche hineinspielt. Aber Wiederholungen schaden auch nicht, wenn man Neues verinnerlichen möchte.

Beginnen wir mit unserer Gesundheit. Mal sind wir superfit, dann wieder erleben wir Jahre, da löst ein Wehwehchen das andere ab. Spirituelles Wachstum ist also kein Gesundheitsattest! Für niemanden! Nur zu gerne möchte uns unser Ego vermitteln, dass wir, beschäftigen wir uns intensiv mit spirituellen Themen, eine Art Freibrief haben, auch für gesundheitliche Aspekte. Schnell gelangt man zu dieser Überzeugung in Zeiten, in denen alles extrem gut läuft. Man glaubt, die innere Stimme führe einen durch ein Leben in Balance, ohne Auf und Ab. Doch wir haben Kollegen sterben sehen, die über sehr viel Wissen verfügten, die hervorragende Lehrer für alternative Heilmethoden waren. Sie führten ein spirituelles Dasein und waren nach unserer Auffassung viel zu jung zum Sterben. Wir kennen Therapeuten, die unter Depressionen leiden, und spirituelle Lehrer, die sehr viele Schicksalsschläge in ihrem Leben zu meistern haben. Wir - oder sagen wir besser: unser menschliches Ego - möchte immer gerne alles wissen und verstehen, und so wünscht man sich eine Gerechtigkeit, die man persönlich als gerecht empfindet. So empfinden wir es

als ungerecht, wenn ein lieber Mensch nach unserem Ermessen zu früh verstirbt oder wenn jemand an einer (unheilbaren) Krankheit leidet. Mögen wir allerdings jemanden nicht, so wünschen wir ihm schnell "die Pest" an den Hals, damit unser persönliches Gerechtigkeitsempfinden wiederhergestellt wird. Aber im Grunde hilft nur eine andere Weltanschauung, um alles besser zu verstehen. Und trotz allem Verstehen erleben wir, wie schnell man von Emotionen ergriffen wird und Herz und Verstand nicht mehr übereinkommen.

Die Art der Weltanschauung, auf die wir uns beziehen, beinhaltet verschiedene Aspekte. Was uns im Zusammenhang mit den Fallstricken als wichtig erscheint, beschreiben wir nachfolgend.

Dazu zählt für uns unter anderem die Annahme, dass wir alle spirituelle Wesen sind, die menschliche Erfahrungen machen. Um zu wachsen, zu akzeptieren und anzunehmen. Ebenso brauchen wir grundlegendes Wissen aus dem Bereich der Physik, beispielsweise das Wissen, dass Energie nie verloren geht, und darüber hinaus die Bereitschaft, uns mit Themen wie Karma (Ursache und Wirkung) auseinanderzusetzen. Wir sollten lernen, achtsam und bewusst durch unser Leben zu gehen. Auch das Wissen darum, dass unsere Existenz nach dem Tod nicht zu Ende ist, sondern weitergeht, gehört dazu.

Wissen zu haben bedeutet jedoch nicht gleichzeitig, dass wir dadurch sofort in der Lage sind, Emotionen und Gefühle zu steuern. Das ganze Wissen hilft uns wenig, wenn uns die Trauer um den Verlust eines geliebten Menschen überkommt. Das Wissen ist auf unserer analytischen Ebene, der Verstandesebene, zwar abrufbereit, es braucht jedoch viel Übung, es im Alltag auch anwenden und leben zu können.

Zudem vermag doch niemand vorherzusagen, was in Kürze, in einigen Stunden oder in der Zukunft wirklich vor ihm liegt.

Nur weil es gerade gut läuft, kann man leider nicht den Rückschluss ziehen, dass man jederzeit alles im Griff haben wird. Es bleibt nur zu hoffen, dass es uns und allen anderen Betroffenen immer wieder gelingt, offen zu sein für das Leben mit seinen Wendungen und im Vertrauen zum Leben zu bleiben, um die vor uns liegenden Herausforderungen zu meistern.

Die Annahme, dass man aufgrund von spirituellem Wissen oder einem besonderen "Gutmenschdasein" einen Sonderbonus im Universum hat und das Leben genau nach den eigenen Vorstellungen läuft, existiert sehr häufig. Schicksalsschläge, Erkrankungen oder zwischenmenschliche Herausforderungen haben da keinen Platz.

Wir enttäuschen die Teilnehmer unserer Seminare immer wieder, wenn wir erklären, dass es keinen Sonderbonus gibt. Stattdessen brauchen wir alle viel Hingabe an das Leben und ein bewusstes Verständnis über die spirituellen Gesetzmäßigkeiten. Mit ihrer Hilfe können wir schauen, wie wir unser Leben mit all seinen Herausforderungen meistern können. Denn Leben ist Veränderung, so schwer uns diese abschnittsweise auch fallen mag. Lernen wir, unsere Einstellung zu bestimmten Dingen zu verändern, so gelingt uns oftmals eine große Transformation – doch wir wissen nie, welche Prüfung hinter der nächsten Ecke auf uns wartet.

Alles, was wir beide in unserem Leben gelernt haben, lernten wir nicht nur aus Neugier. Es war eher die Neugierde darauf, wie man eine Krise bewältigen kann. Das heißt, da waren Schmerz, Leid und Kummer sowie Ängste aller Art. Manche verschwanden durch das Erlernte, aber neue kamen dazu und forderten und fordern uns noch immer heraus. Diese Krisen sind hilfreich. Man erkennt es oftmals nicht, solange man in ihnen steckt. Im Nachgang betrachtet, erkennt man dann jedoch, dass es diese Krisen gebraucht hat, um als Lehrer arbeiten und das Wissen entsprechend authentisch vermitteln zu können.

Unsere eigenen Erfahrungen und die durch den Kontakt mit vielen Kunden und Kollegen haben uns gezeigt, wie wackelig es werden kann, wenn man sich zu sehr darauf verlässt, großes spirituelles Wissen zu haben und mit esoterischer Weisheit gefüttert zu sein. Vor allem wenn diese Weisheiten, Aussagen oder Lehren fehlinterpretiert werden! Diese Fehlinterpretationen haben es in sich und bilden die Grundlagen für unsere Fallstricke. Wir haben so oft gehört: "Das hat mir so noch nie jemand erklärt!" Alles, was uns aus den letzten Jahren auffiel, erklären wir in den Fallstrick-Kapiteln.

Und noch etwas ist wichtig, um unseren Ausführungen folgen zu können. Wir machen sehr oft deutlich, dass es für uns einen Unterschied zwischen Spiritualität und Esoterik gibt. In den Köpfen vieler verweist das Wort Spiritualität direkt auf die Esoterik, sie setzen beides gleich.

Diejenigen, die beides gleichsetzen, können unsere Ausführungen Fallstricke von Esoterik und/oder Spiritualität nennen. Fangen wir mit der Esoterik an. Unter Esoterik versteht man meist religiöse Lehren, die nur Eingeweihten zugänglich sind. Es sind quasi Geheimlehren, die nur bestimmten Kreisen zugänglich waren oder es leider auch heute immer noch sind. Um vieles wird sehr viel Geheimniskrämerie veranstaltet. Doch heute vermischt sich die Ansicht über Esoterik und Spiritualität immer mehr, und wie wir eben schon beschrieben haben, ist es für viele das Gleiche und man sieht Esoterik nicht mehr unbedingt als Geheimwissenschaft oder Geheimlehre an. Immer mehr Menschen interessieren sich in den letzten Jahren für esoterische Themen. Wer sich der Esoterik öffnet, hat meist tiefere Beweggründe. Die Suche nach dem eigenen Lebenssinn oder mehr Lebensfreude oder ein Gefühl des Dazugehörens sind für viele der Grund, sich auf die Suche nach dem "gewissen Etwas" zwischen Himmel und Erde zu machen. Auch verschiedene Arten von Ängsten können der Auslöser

sein und/oder die Hoffnung, das eigene Schicksal zu verstehen und verändern zu können.

Vieles, was man in der esoterischen Literatur oder auf Seminaren zum Thema findet, kann tatsächlich hilfreich sein. Jedoch sollte es endgültig aufhören, als etwas Besonderes zu gelten. Viel wichtiger wäre die Betrachtung unter spirituellen Gesichtspunkten! Gott sei Dank lösen sich immer mehr Menschen von dieser Betrachtungsweise der Esoterik und geben ihr eine sinnvolle Bedeutung. Sie hören auf zu kämpfen, nehmen an, was ihnen begegnet, und nutzen das Angebot oder das System, um in die Balance zu kommen. Sie wissen, dass sie eins mit der Welt sind, und widmen sich dem, was sie brauchen, um in Harmonie und Frieden mit sich zu kommen und so einen Beitrag zu einer guten Energie auf der Welt zu leisten. Spiritualität sagt: *Alles ist mit allem verbunden, alles ist eins.*

Das steht in krassem Widerspruch zur der Form von Esoterik, die sich auf Geheimwissenschaften und das Lernen von Geheimlehren beruft und diese dazu verwendet, um sich über andere Menschen oder Wesen zu stellen. In einem spirituellen Leben braucht es kein Geheimwissen oder keine Geheimwissenschaften. Sich diesen Gesichtspunkt der Spiritualität immer mal wieder zu Herzen zu nehmen, würde bedeuten, weniger Gefahr zu laufen, sich in den beschriebenen Fallstricken zu verheddern.

Unsere Dienstleistungen werden spontan der Esoterik zugeordnet. Daher ist es unser Bestreben, alles so bodenständig und alltagstauglich wie möglich zu vermitteln und aufzuzeigen, dass nichts Geheimenes dabei ist und dass wirklich jeder spirituelles Wachstum erreichen kann. Sich als "Auserwählter" zu betrachten, kann sogar wirkliche Spiritualität verhindern, aber das werden Sie selbst erkennen, wenn Sie unser Buch fertig gelesen haben.

Alle Menschen sind spirituelle Wesen, auch wenn sie es in den Augen von selbsternannten "Spirituellen" oder Esoterikern nicht

sind! Das ist wiederum für die, die nichts mit der Esoterik zu tun haben möchten, sie aber mit Spiritualität gleichsetzen, schwere Kost.

Spiritualität ist auch der Weg nach innen. Der Weg zu sich selbst. Man nimmt Dinge wahr als das, was sie sind, man nimmt sich wahr als das, was man ist. Während in der Esoterikszene Ausgrenzungen stattfinden, ist der wahre Spirituelle mit offenem Herzen unterwegs und versteht, wie Resonanzen funktionieren – und er kann sie transformieren. Oder er beschreitet Wege, um dies zu erlernen.

Der spirituelle Weg lässt sich gut mit einem Spaziergang vergleichen, durch alle Jahreszeiten hindurch. So gibt es Zeiten wie das Frühjahr, in denen wir bereit sind, Neues zu erkunden. Wir wollen wissen, lernen, ausprobieren und wachsen. Dann folgt der Sommer, und wir genießen in voller Blüte und in ganzer Pracht die Ziele, die wir bisher erreicht haben. Es gibt Phasen, die den Herbst spiegeln. Wir sind müde, in uns gekehrt, wir brauchen Ruhe und Rückzug. Und es folgen Lebensabschnitte, die sind wie der Winter. Wir suchen einen Weg und finden ihn nicht. Er scheint unter dem Schnee oder dem Eis begraben zu sein. Wir scheinen nicht vorzudringen zu können, oder wir rutschen sogar aus und fallen sinnbildlich hin und müssen schauen, wie wir wieder hochkommen. Der Weg der Spiritualität ist nicht der Weg der Massen. Er ist eher ein Waldspaziergang, auf dem man alleine auch mal Angst hat und sich verloren vorkommt, und dann wieder findet man jemanden oder etwas, das einen ein Stück begleitet. Manchmal ist es ein spiritueller Mentor, der im richtigen Moment auftaucht und der immer wieder zurate gezogen werden kann, aber nicht ständig mit einem geht und vor allem nicht den gleichen Weg hat.

Der spirituelle Weg liefert uns viele Erkenntnisse von innen heraus. Wir lernen, Verantwortung zu übernehmen für alles, was uns widerfährt.

Denken wir an die Esoterik, fallen uns meist Dinge wie Räucherstäbchen, Kartenlegen, Orakel, Wahrsagekugeln, Kreistänze oder irgendwelche Rituale ein. Scharen an Lernwilligen strömen zu esoterischen Veranstaltungen und streben der selbst interpretierten Erleuchtung entgegen – doch manche entfernen sich dadurch sogar eher von ihr.

Zahlreiche nach Wachstum strebende Menschen verkonsolidieren so viele Lehren und Seminare, dass die Details selbst nie zur tiefen Anwendung gelangen. Immer auf der Suche nach der schnellen Lösung, dem Allheilmittel für ihr Problem. Dabei könnten sie schon längst Hilfe erfahren haben, wenn sie sich wirklich auf das Erlernte und ihre wahren Fähigkeiten besinnen würden. In dem großen Angebot ihre persönliche Inspiration für den eigenen Weg gefunden hätten. Sehr viele Lehrer vermitteln ihr Wissen richtig gut, aber es wird von vielen Schülern nicht mit Hingabe angewandt oder sogar falsch verstanden oder interpretiert. Sie forschen nicht und sind nicht in der Lage, die richtigen Schlüsse oder Lehren aus dem vermittelten Wissen zu ziehen.

Andere analysieren und zerreden permanent sämtliche Geschehnisse – egal ob es sich dabei um eigene oder fremde Anlässe handelt – und geben die Verantwortung an Lehrer, Coaches oder sogar an ihr Karma ab. Viel zu oft erleben wir, dass diese Leute es dem Universum oder den Aufgestiegenen Meistern und Schutzengeln überlassen, das eigene Leben zu richten, und bis dahin ertragen sie unter Anklage und Selbstanklage ihre Last. Manche sind nicht bereit, ihre Einstellung zu ändern, andere Perspektiven einzunehmen sowie sich aktiv und mutig dem Leben zu stellen. Sie sind nicht bereit, eigene Ressourcen zu erkennen und anzuwenden. Stattdessen geben sie ihre Verantwortung ab und folgen blind irgendwelchen Ausführungen spiritueller Lehrer.

Auf manchen Esoterikmessen oder Angebotsplattformen finden wir zeitweise besorgniserregende Lehren, Methoden sowie

Ansichten. Aber es betrifft nicht alle! Wir werden nicht müde, das zu wiederholen! Es gibt sehr viele hervorragende Lehren, Lehrer und Lehrerinnen. Wie soll man also Suchenden zeigen, auf was zu achten ist? Wer hat recht? Jeder aus seiner Sicht? Es ist gar nicht so einfach, sich in diesem Dschungel zurechtzufinden.

Daher ist es uns ein Anliegen, wichtige Impulse zu geben, damit noch mehr Menschen die Chance bekommen, ein erfülltes Leben voller Selbstvertrauen und Wachstum zu erfahren, statt durch esoterische Lehren oder falsch verstandene spirituelle oder esoterische Aussagen zu unglücklicheren Menschen zu werden. In allen beschriebenen "Fallstricken" in diesem Buch haben wir uns selbst oder unsere Klienten schon einmal verfangen – wir alle haben uns schon einmal "verrannt", waren frustriert und erstaunt, wenn wir schließlich ein AHA-Erlebnis nach Vorträgen, Seminaren oder Beratungen hatten.

Tritt man in die Welt der Esoterik ein, hört man nicht selten den Spruch: Du bist ja einer/eine von uns. Wir müssen zusammenhalten. Doch geht es wirklich darum, sich als "spirituell" zu betiteln und besser bzw. spiritueller als andere zu sein? Geht es nicht vielmehr darum, dass wir bereit sind, uns selbst in allen Facetten kennenzulernen, zu lieben, die Verantwortung für uns übernehmen und in die Akzeptanz zu gehen? Darunter verstehen wir nicht, alles gutzuheißen, was ist. Das wäre eine Form von Lethargie. Situationen sind so, wie sie sind, damit wir daraus lernen. Wir haben sie erschaffen, dafür ist die Akzeptanz notwendig. Aber wenn wir erkennen, dass es etwas zu verändern gilt, brauchen wir Visionen, Mut und Hingabe und das Vertrauen, dass wir etwas verändern können. Und vor allem müssen wir handeln. Wir vertiefen das später.

Wir wagen zu behaupten, dass die Esoterik sehr oft von Menschen benutzt wird, um ihren Problemen zu entfliehen. Doch dies kann schmerzhaft enden, noch schmerzhafter als alles, was

bisher war und uns erst in die Welt der Esoterik getrieben hat. Auch dies wird durch die beschriebenen Fallstricke klarer. Wir haben auch sehr viele Menschen kennengelernt, die seit der Beschäftigung mit der Esoterik nicht mehr mit einem "normalen" Alltag zurechtkommen. Sie haben in immer mehr Bereichen ihres Lebens Probleme, statt ausgeglichener und zufriedener zu werden. Das kann sicher nicht der richtige Weg sein.

Ich bin in der esoterischen Welt gelandet, als ich mit der Schulmedizin nicht an mein erhofftes Genesungsziel kam. Die von mir erlernten alternativen Heilmethoden werden der Esoterik zugeordnet. Doch ich habe eines gelernt: Ich habe mir damit keinen Ausruhbonus erwirtschaftet. Die Heilmethoden haben mir geholfen, doch es gibt immer neue Herausforderungen. Bei mir und auch bei Ulla.

Zu glauben, dass man mit genug Wissen immer alles nach seinen bewussten Wünschen formen kann, ist ein Irrglaube. Natürlich darf man sich alles wünschen, und man sollte dann auch die entsprechenden Handlungen einleiten, die eine Wunscherfüllung möglich machen. Doch sollte man sich von der Erreichung des Zieles nie zu sehr abhängig machen, denn manchmal hat das Schicksal andere Aufgaben für uns vorgesehen. Macht man sich emotional nicht zu sehr von dem Wunsch abhängig und übt sich - auch als Lernaufgabe - in Hingabe und Gelassenheit, dann bringt das Freiheit und Akzeptanz. Es bringt Lebensenergie! Wer kann schon absehen, wann er an diesem Punkt ist. Wer sich abgesichert fühlt, weil er gerade gesund ist und materiell keine unbefriedigten Bedürfnisse hat oder auf sich zukommen sieht, der mag von sich behaupten, dass dies keine Themen mehr für ihn sind. Doch wehe, wenn das Schicksal plötzlich zuschlägt.

So haben wir große spirituelle Lehrer erlebt, wie sie zusammenbrachen, unheilbar erkrankten oder andere Rückschläge erlebten und weit entfernt von ihren Wünschen gelandet sind. Wir

haben uns beide sehr viele Wünsche erfüllen können, einige sind aber auch unerfüllt geblieben. Damit umzugehen und dies in Heilung zu bringen, ist eine Aufgabe, der man sich stellen muss und für die es das spirituelle Grundverständnis braucht. Manchmal braucht es auch Zeit, um Dinge zu verarbeiten, Zeit für Trauer, Zeit für Abschied, Zeit bis zu einem Neuanfang.

In esoterischen Kreisen wird da vieles “weggelächelt” und oftmals ist der Ausspruch “Alles ist gut” oder “Ich bin total im Frieden damit” eher ein Lippenbekenntnis als der Ausdruck der wahren Gefühle.

So oft sehen wir, wie Menschen auf Knopfdruck ein Dauerlächeln für die Zeit einer Veranstaltung oder Zusammenkunft mit esoterisch Gleichgesinnten im Gesicht stehen haben, obwohl deren Ausstrahlung keinesfalls zu ihrem restlichen Ausdruck passt. Es war keine spontane, offene Freundlichkeit. Noch viel mehr vermissten wir bei vielen Begegnungen Leichtigkeit gepaart mit Freude. Wer ein wenig emotionale Empathie hat, wird das schnell erkennen.

Zahlreiche Menschen sind nicht annähernd so im Frieden mit sich und der Welt, wie man denkt. Niemand ist immer im Frieden mit sich. Wir alle haben Themen, die wir in diesem Leben noch klären dürfen – und welche noch kommen, werden wir sehen. Man sieht es uns an!

Vieles wirkt in der Esoterikszene auf Außenstehende künstlich und aufgesetzt, und das ist in der Tat sehr oft so. Aber sollten wir nicht das Ziel haben, authentisch zu sein? Wirkliche Freude zu erleben? Unsere wahren Gefühle zu zeigen?

Ganz skurril war die Erfahrung für uns, dass es Messeteilnehmer gab, die versuchten, angebliche negative Energien aus den Messehallen zu vertreiben. Man empfahl Ausstellern, sich zu schützen. Schutz vor den Energien der Besucher! Manche hatten Rituale, um Energien zu verspiegeln, zu verriegeln, abzuschirmen,

zurückzusenden und vielleicht war da noch viel mehr dabei. Bis zum Ende des Buches dürfte Ihnen klar werden, worin hier die Fallstricke liegen und warum das so nicht funktionieren kann.

Manchmal treffen wir auf leidgeplagte "Heiler". Sie ertragen ihre Berufung und ihre Last demütig – die Last, sich mit diesen Energien beschäftigen zu müssen. Sie müssen der geistigen Welt dienen, die ihnen scheinbar diese Last aufgezwungen hat. Wiederum andere glauben, dass Entbehrungen und Opfer ein Indiz für Spiritualität seien.

Es gibt in der Esoterikszene genauso viele Menschen, die unglücklich und/oder krank sind, wie sonst wo auch. Und es gibt unter all den Menschen, die noch nie etwas von Esoterik gehört oder sich mit diesen Themen beschäftigt haben, viele, die zufrieden und glücklich sind und ein Leben im größtmöglichen Einklang mit der Natur führen. Sie sind dankbar für das, was sie haben.

Es muss sich etwas verändern, und die Veränderung ist schon in vollem Gange. Viele Buchhandlungen verkleinern ihre Esoterikecke, zahlreiche Esoterikläden beklagen Existenzprobleme oder haben bereits geschlossen und viele in diesem Bereich Selbstständige suchen neue Herausforderungen, um ihren Lebensunterhalt bestreiten zu können. Es ist ein schwierigeres Feld geworden. Obwohl immer mehr Menschen in Zeiten des Stresses und der Überforderung nach Geborgenheit, Ruhe, Sicherheit und einem Lebenssinn suchen, hat es die esoterische Szene nicht unbedingt leichter.

Es gab also viele Anlässe, die uns zu diesem Buch bewegt haben. Viele Geschichten, viele Erfahrungen, die wir am eigenen Leib gespürt haben und als stiller Beobachter. Wir haben sie für Sie zusammengefasst, gepaart mit ein wenig Ironie hier und da, um Ihnen ein Lächeln auf die Lippen zu zaubern, denn Lachen ist die beste Medizin! Sie sollen Spaß haben, am besten auch beim Lernen, und Sie sollten auch manchmal über sich selbst lachen, wenn Sie sich in einem der Fallstricke wiederfinden. Es geht dabei

nicht um Verurteilungen, sondern um Impulse zum Nachdenken. Das Buch soll dazu dienen, diejenigen, die nicht weiterkommen, die festhängen, obwohl sie so viel gelernt haben, aufzurütteln und durch neue Einsichten zu unterstützen. Das ist unser Anliegen. Wir möchten helfen, die Esoterik und die Spiritualität bei noch mehr Menschen zu vereinen. Egal, was wir in den Fallstricken beschreiben, es geht hier nicht um Verurteilungen!

Es war nicht immer einfach, alles so auszuformulieren, dass es hoffentlich keine Fragen aufwirft, sondern Zweifel beseitigt. Während man schreibt, ist einem alles so bildlich zugegen und so klar. Die richtigen Worte zu finden, damit sich niemand angegriffen fühlt und eine Anleitung findet, wie er eine andere Sichtweise einnehmen kann und spirituelle Grundlagen vereint, war zeitweise schwieriger als gedacht. Doch wir hoffen, wir haben die Gratwanderung gemeistert, und wir wünschen uns, dass Sie von esoterischen oder spirituellen Lehren nicht in eine Sackgasse geführt werden, sondern wirkliche Hilfe darin finden.

Bei allem, was wir tun, ob im Seminar oder bei Coachings, bemerken wir immer wieder: Jeder Teilnehmer ist zugleich auch ein Lehrer für uns. Wir alle sind von Geburt an erleuchtet – wir merken es nur leider nicht. Doch wenn wir geboren werden, können wir alle hellsehen, hellhören, sind feinfühlig und unsere feinstofflichen Energien sind auf das Feinste ausgebildet. Dann werden wir “erzogen”, wir werden angepasst, wir werden “normal” gemacht. Mehr und mehr achten wir nicht mehr auf diese Fähigkeiten, die mit der Normalität nur wenig zu haben, denn wir können sie nicht sehen, wir können sie nicht anfassen – kurz: Wir können sie mit unseren sechs Sinnen nicht begreifen. Und alles, was wir nicht begreifen können, macht uns Angst – deshalb lehnen wir es ab.

Diese Angst, die sehr natürlich ist, da wir mit Unbekanntem konfrontiert werden, wird von verschiedenen Seiten genutzt. Und

hier kommen wir zu einem weiteren Grund, warum wir uns entschieden haben, dieses Buch zu schreiben: der Missbrauch der Esoterik. Das perfide Spiel mit der Angst der Menschen, denen suggeriert wird, dass sie klein und unwissend seien, während der “esoterische Meister” ihnen angeblich weit überlegen ist und gnädigerweise – sowie oftmals auch gegen ein stattliches Entgelt – seine Hilfe anbietet.

Wir alle haben Zugriff auf althergebrachtes Wissen. Nennen wir es nun morphogenetisches Feld, innere Stimme, Channeling, Kontakt zu Archetypen, höheres Selbst, absolutes Selbst oder Matrix. Tatsache ist: Es ist alles mit allem verbunden. Deshalb haben wir alle Zugang zu Allem-was-Ist.

Dies wollen wir Ihnen, liebe Leser, näherbringen. Wir wollen Sie zurückführen zu Weisheit, Empfinden und klarer Sicht. Wir wollen Ihnen zeigen, wie Unterschiede von Vorteil sind und wie wir sie nutzen können. Wir freuen uns, wenn Sie uns begleiten auf unserem Weg raus aus der Verurteilung, aus dem Schubladendenken und den Vorurteilen. Lassen Sie uns gemeinsam lernen, was Akzeptanz, Respekt und Liebe bewirken.

Wer ein wirkliches Abenteuer auf der Erde erleben will und seine Macht erleben möchte, dem empfehlen wir, sich auf das größte Abenteuer einzulassen, das es gibt: sich mit all seinen Fehlern und Stärken zu erleben und die Bereitschaft zu zeigen, sich in allen Facetten selbst kennen- und lieben zu lernen!

Danke, dass Sie dabei sind!



TEIL I:
Etwas zum Einstieg



Warum wir glauben, dass esoterische Lehren auch Risiken bergen

Einige Menschen glauben, dass sie durch esoterische Lehren mehr Macht im Leben oder Macht über andere gewinnen können. Schaut man sich das derzeitige Weltgeschehen an, so wissen wir, was Machthunger aus unserem Planeten und dem Miteinander auf diesem macht.

Ängstliche Menschen mit wenig Selbstbewusstsein laufen Gefahr, dass sie sich auf der Suche nach der Sinnhaftigkeit ihres Lebens, dem Wunsch nach Stärke und Erlösung aus einer Situation von esoterischen Lehren und Lehrern abhängig machen. Hier kommt es nicht selten zu ungesunden Abhängigkeiten von selbsternannten Gurus und Heiligen. Häufiger führt dies sogar dazu, dass die Menschen im normalen Alltag, außerhalb dieses vermeintlich geschützten Rahmens der esoterischen Gruppen, noch mehr Ängste verspüren und sich mehr und mehr aus dem normalen Alltag und der Außenwelt zurückziehen.

Es sollte doch aber genau andersherum sein. In späteren Abschnitten gehen wir noch darauf ein, warum Loslassen nur durch

Annahme geschehen kann und warum die Annahme oft schmerzhaft erscheint und vermieden wird. Aber genau durch diese eine Vermeidungsstrategie bewegen wir uns in einen scheinbar nicht endenden Kampf um inneren Frieden, Ruhe, Geborgenheit und Liebe. Und das können sich all diejenigen zunutze machen, die Menschen von sich abhängig machen wollen.

Wir müssen allerdings auch erwähnen, dass es sehr viele sehr gute Seminare gibt, vielen Menschen aber die Disziplin und die Geduld fehlen, das Erlernte anzuwenden, und sie dann unberechtigterweise über die Esoterik klagen, was aber nichts mit dem Lehrer oder den Ausbildern zu tun hat. Auch haben wir schon erlebt, dass Kunden etwas nicht verstehen, aber auch nicht nachfragen und dann sagen, dass ihnen das alles nichts gebracht habe.

Wer unser Buch im Ganzen liest, wird feststellen, dass die Psyche und das, was dort unbewusst wirkt, nach unserer Auffassung der Grund für Stressfaktoren und diese wiederum die Auslöser für Krankheiten sein können.

Die Basis, auf der Krankheiten entstehen und gedeihen, ist Konflikt. So können es beispielsweise Konflikte mit den Eltern, dem Partner, den Kindern, Bekannten und Freunden, am Arbeitsplatz mit Kollegen oder dem Chef sein. Nicht zu vergessen: der Konflikt mit uns selbst. Wir haben einen Auslöser für die Konflikte, und wir haben Symptome aufgrund der Konflikte. Beides muss zusammen gesehen werden. Entweder erkrankt ein Organ und drückt sich dann in Beschwerden der Seele aus oder die Seele ist krank und projiziert die Krankheit dann auf ein Organ. Behandeln wir nur die Symptome, so bleibt die Ursache bestehen und wird bei nächster Gelegenheit wieder "zuschlagen".

Es geht dabei darum, alte Heilmethoden mit neuen Erkenntnissen und Errungenschaften der Wissenschaft zu kombinieren. Es geht nicht darum, das eine zu favorisieren und das andere zu verdammen.

Wenn wir dann in den Medien mitbekommen, dass Menschen ganz von schulmedizinischen Maßnahmen weggehen, dann kann das wirklich gefährlich werden.

Ich habe einige schlechte Erfahrungen mit der Schulmedizin gemacht. Auf der anderen Seite würde ich heute ohne die Entfernung der Zysten, ohne den Eingriff am Arm nach dem Reitunfall entweder nicht mehr leben oder vielleicht mit schweren Behinderungen. Notwendige schulmedizinische Maßnahmen können Leben retten, und wir sollten uns nicht in spirituellem Stolz verlieren und dies nicht in Anspruch nehmen. Jedoch können wir jederzeit Lehren studieren, sie auf Dienlichkeit für unser Leben überprüfen und einen zusätzlichen Nutzen daraus ziehen.

Wir unterrichten unsere Erfahrungen. Wir kennen Stolpersteine, Grenzen und können Mut machen. Wir können zusätzliche mögliche Wege aufzeigen, weil wir selbst gelernt haben, dass wir selbst gesetzte Grenzen überschreiten können. Aber wenn die Gesundheit auf dem Spiel steht, gehen wir beide auch zu Ärzten, die unser Vertrauen genießen.

Die Esoterikszene ich nicht umsonst vielfach so in Verruf geraten. Eingebunden im Alltag, gestresst und auf der Suche nach Hilfe, vernachlässigen viele Anwender ihren gesunden Menschenverstand.

Es ist nicht einfach herauszufinden, was tauglich sowie hilfreich ist und was nicht.

Manchmal ist es die Blockade in uns, die es zu lösen gilt, die uns unsicher macht, und manchmal ist es das Bauchgefühl, das uns vorwarnt und signalisiert, dass die angepriesene Methode oder das beworbene Hilfsmittel "Blödsinn" ist. Und manchmal haben wir ein Bauchgefühl, das uns suggeriert, dass etwas nichts für uns ist, aber in Wirklichkeit erinnert uns das Gefühl nur an eine alte Verletzung und es geht genau darum, diese Angst oder das ungute Gefühl zu überwinden. Es ist also gar nicht immer so

leicht, Situationen einzuschätzen und wirklich wachstumsfördernd zuzuordnen.

Wir leben in einer Gesellschaft, in der Beweise und Studien zählen. Diese sind in der Spiritualität und Esoterik aber selten anwendbar. Daher ist es in diesen Bereichen so wichtig, ein gutes Körpergefühl zu nutzen, gepaart mit Verstand.

Aber: Alles esoterische Treiben und Gutmenschdasein nutzt nichts, wenn wir es nicht schaffen, Lebensfreude zu finden!

Leider sind auch gute spirituelle Lehrer in Verruf geraten, weil die Menschen ihren gesunden Menschenverstand nicht mit einbeziehen und scheinbar "blind" irgendwelchen Ausführungen folgen oder diese sogar missverstanden haben. Dann wird der Lehrer verantwortlich gemacht, statt bei sich selbst zu schauen. Wir erleben ja selbst, wie oft etwas anders verstanden wird, als wir es lehren.

Besonders zu beobachten ist, dass so manch einer spirituellen Lehrern folgt, besonders Frauen Männern, die auf sie sehr spirituell wirken (manche sind es tatsächlich). Die Anwesenheit solcher Männer vermittelt ihnen das Gefühl, verstanden zu werden oder geborgen oder angekommen zu sein. Das wollen sie öfter fühlen, und da sie nicht wissen, wie sie das in sich finden oder in ihrer tatsächlichen Lebenssituation leben sollen, geben sie sich dem ganzen Angebot dieses Lehrers hin, in der Hoffnung, das Gefühl bliebe ewig.

Stellen sie eines Tages fest, dass sie sich etwas hingeeben haben, dass ihre Erwartungen am Ende doch nicht erfüllt, erfahren sie einen Zusammenbruch. Wut, Ärger, Hass und Zorn machen sich breit und verhindern wahres Wachstum.

Daher beschreiben wir in dem Buch auch, wie Sie sich selbst Stück für Stück helfen können und wie Sie achtsamer gegenüber den Angeboten auf dem Markt werden können.



Das Geschäft mit der Angst – falsch verstandene Spiritualität

Uns erstaunt immer wieder, wie viele esoterische Lehren Ängste schüren. Geht es nicht darum, Vertrauen und Lebensfreude zu finden? Suchen wir nicht alle nach dem Glück?

Wir haben von Lehrern erfahren, die vor dunklen Kräften und Mächten warnen und damit erreicht haben oder erreichen, dass sie Menschen in ihrer Kraft und Macht klein machen. Sie schüren Angst und geben gleichzeitig zu verstehen, dass es nur ganz bestimmten Lehrern oder Heilern vorbehalten ist, bestimmte Dinge zu klären oder zu lösen. Oftmals benennen sie sich selbst, um das vorhandene Leid oder anstehende Leid als einzige auserwählte Person lindern zu können.

Gehen wir in die Angst, schwächt das unsere Aura, unser natürliches Schutzschild, unser gesamtes Energiesystem. Als Folge sackt unser Energielevel ab und wir fühlen uns machtlos und ergeben. Geht es nicht darum, die Energie und das Vertrauen zu stärken? Lehrer, die drohen, können bei ängstlichen Menschen einen Energieabfall und Abhängigkeit erreichen. Ist das spirituell?

Aber man findet es in der Esoterikszenen. (Wir beschreiben später noch, was es mit niedrigen Energien auf sich hat und warum wir dadurch schnell in einen Teufelskreis geraten.)

Manches wiederholen wir hier in verschiedenen Absätzen und Kapiteln, weil es wichtig ist. Und je öfter man etwas liest, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass es verinnerlicht wird – und das ist ja unser Ziel.

Je mehr Menschen wir in der “spirituellen Szene” treffen, desto mehr fällt uns auf, wie viele sich jeden Tag mit dem beschäftigen, was in der Welt nicht optimal läuft. Wir finden Menschen, die sich auf den nächsten Weltkrieg vorbereiten, die weiter dem Weltuntergang entgegensehen und hinter jedem Politiker, jedem Konzern eine Verschwörungstheorie wittern. Vieles, was in der Welt vorgeht, finden auch wir befremdlich, und es geht eindeutig um Macht und Habgier und nicht – wie man es sich im spirituellen Leben wünscht – um ein Miteinander und bedingungslose Liebe. Vielmehr greift Respektlosigkeit um sich. Respektlosigkeit vor der Natur, den Ressourcen der Erde, der Würde des Menschen, ...

Da gibt es viele Videos im Internet mit Warnungen vor negativen Energien, vor Manipulation und zahlreiche Verschwörungstheorien. Damit möchten wir nicht zum Ausdruck bringen, dass wir sicher sind, dass es diese Verschwörungen nicht gibt. Alle Menschen sind manipulierbar, und wir sind ein Teil des ganzen Weltgeschehens, also mittendrin im Strudel von eventuellen Verschwörungen und Manipulationen. Wir sagen mit Absicht “alle Menschen” sind manipulierbar, auch die, die auf dem spirituellen Weg sehr weit gekommen sind. Gehen wir – nur als Beispiel – von uns selbst aus, können wir sagen, dass wir, wird unsere Familie bedroht oder als Druckmittel benutzt, manipulierbar sind, obwohl wir das Spiel durchschauen. Wenn wir unser Leben ehrlich beobachten, so werden wir feststellen, dass wir selbst tagtäglich manipulieren, bewusst oder unbewusst. Manipulation ist zu einem

“alltäglichen bzw. normalen Spiel” geworden. Wir manipulieren durch Worte, durch Handlungen, ganz unbewusst.

Wir werden oft gefragt, wie wir das sehen und was wir dagegen tun, und unsere Antworten gefallen nicht jedem. Wir schauen so gut es geht jeden Tag, was es an uns selbst zu transformieren gilt. Und glauben Sie uns, das sind teilweise Lebensaufgaben. Wir sind Menschen, wir haben auch Schwächen und wir haben Tage, da sind wir sauer, wir schimpfen, wir wünschen uns eine bessere Welt – und gleichzeitig schauen wir genau bei uns selbst und erkennen die kleinen Schritte, die wir gehen müssen. Es gilt, einen Weg in die eigene Kraft und Mitte zu finden, um weniger angreifbar zu sein. Doch der Weg des “Ankämpfens” ist kontraproduktiv und wir erleben regelmäßig hitzige Diskussionen bis hin zu Trotz und Abwendung, wenn wir auf die kritischen Punkte hinweisen. Selbst kommt man an manche Themen gar nicht ran. Da braucht es einen Berater, Mentor oder Coach, der die Situation ganz anders und emotional neutral beurteilen kann.

Wir kennen zahlreiche Heiler und Esoteriker, spirituelle Berater und Seminarleiter, die sich so intensiv mit diesen Katastrophen- und Weltuntergangsszenarien befassen. Sie verstehen nicht, dass sie genau diese Realität mit ihrem Tun erschaffen.

So hören wir von Erzengel Michael mit seinem Schwert. Und er kämpft! Ein Erzengel! Wir sind sicher nicht die einzigen existierenden Energieformen. Das Universum wird voll davon sein. Wir müssen jedoch lernen, in die Einheit zu kommen. Wenn wir Michael – dem wir selten ein androgynes Wesen zusprechen – in unseren Köpfen männlich mit einem Schwert abbilden, dann sollten wir dies tun, um die Energie zur Ablösung von dem Bösen oder alten Bindungen, die uns nicht mehr dienlich sind, zu nutzen. Nicht um ihn im bildlichen Sinne im Kampf zu sehen. Mit seiner Hilfe können wir unerlöste Wesensanteile transformieren und überflüssige Machtkämpfe umgehen.

Wenn wir uns als Sklaven des Weltgeschehens betrachten, bleiben wir in unserer Entwicklung stecken. Wir müssen aufhören, uns ständig mit diesen Dramen zu beschäftigen und unter allen Umständen deren Wahrheits- oder Lügengehalt zur Schau zu stellen. Dies bringt kein positives Wachstum, keine Befreiung, keine Liebe und keinen Frieden. Stattdessen nähren wir energetisch genau das, was wir nicht haben möchten.

Doch wir haben alle die Chance, unsere Zeit sinnvoll zu nutzen. Produktiv. Dinge mit Liebe und Hingabe zu tun, mit Dankbarkeit und Wertschätzung. Niemand kann sich gut fühlen und ein strahlendes Energiefeld haben, wenn er sich mit Machtkämpfen und Dramen beschäftigt. Wer aber Glück darin findet, ein paar Kräuter zu suchen und zu verarbeiten, wer in seiner Tätigkeit voll und ganz aufgeht und damit im Hier und Jetzt lebt, der stärkt seine Energie. Dieser Mensch trägt zu Frieden und Freude bei und verändert Dinge positiv. Ängste zu schüren oder zu verstärken, bringt Menschen aus ihrer Mitte und lässt ihr Energiefeld zusammensinken.

Passen wir nicht auf und lassen uns in die ganzen Dramen mit hineinziehen, fallen wir schnell in ein Opferdasein und resignieren oder werden depressiv. Oder wir kämpfen und nähren, was wir nicht haben möchten. Ein perfides Spiel hat uns in der Hand. Eines, das wir selbst erschaffen haben.

Energie folgt der Aufmerksamkeit. Das bedeutet, es wächst immer das, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten. Wir alle wollen nur eines: die Liebe! Wir wollen lieben und geliebt werden. Doch wir haben Bedingungen an diese Liebe! Und da drehen wir uns im Kreis, schon kämpfen wir wieder um Liebe, statt einfach Liebe zu leben. Das ist so schwierig, es ist richtig, richtig schwer, dorthin zu kommen. Denn wenn wir in der Liebe sind, finden "negative" Energien keine Resonanz mehr zu uns. Dies zu lernen, ist unsere Aufgabe. Und was sich so einfach anhört, ist die größte Herausforderung überhaupt.

Wer es immer noch nicht glauben mag, dass es keinen Sinn macht, mit Ängsten zu arbeiten und zu kämpfen, beschäftigt sich am besten mit der Quantenphysik. Die Quantenphysik hilft uns bei der Erklärung dieses Phänomens. Quanten sind kleinste Teilchen, die nicht weiter teilbar sind. Sie folgen ihren eigenen Regeln, und ihr Verhalten kann durch Bewusstsein beeinflusst werden. Die Quantenphysik beweist, dass unser Bewusstsein Materie beeinflusst und Realität erschafft. Solange wir unsere Aufmerksamkeit auf die Dinge richten, die wir loswerden oder verändern möchten, halten wir genau an dem fest und schaffen es immer wieder neu.



Der spirituelle Lehrer

Ein guter spiritueller Lehrer motiviert! Er zeigt den Schülern ihre Stärken und animiert sie dadurch, einen natürlichen Schutz zu finden, indem sie eine positive Lebenseinstellung finden und eine leuchtende Aura bekommen, die natürlichen Schutz bietet und dadurch immer weniger mit niedrig schwingenden Energien in Resonanz geht. Er weiß, was sein Schüler an Potenzial hat, und schaut, dass dieser zu einem selbstbestimmten Leben und einer positiven Ausrichtung gelangen kann. Ein guter spiritueller Lehrer weiß von sich, dass er bis zu seinem letzten Atemzug selbst Schüler bleibt und dass auch seine Lernaufgaben nicht aufhören. Er wird seine Schüler oder Klienten darin unterstützen, groß zu werden, statt klein zu bleiben. Er wird bestrebt sein, dass sie sich ihm nicht unterordnen, nicht zu ihm aufschauen, sondern eigenständig ihren Weg gehen.

Ein guter spiritueller Lehrer agiert immer auf Augenhöhe mit seinem Schüler. Es ist nicht selten, dass während eines Seminars oder Coachings ein plötzlicher Rollenwechsel stattfindet und der Lehrer zum Schüler und der Schüler zum Lehrer wird.

Wir durften des Öfteren feststellen, dass in jedem Vortrag oder Seminar ein Teilnehmer nur für uns da ist. Er hat die Aufgabe, uns mit dem zu konfrontieren, was bei uns aktuell ansteht.

Die Essenz der Spiritualität liegt zu einem großen Teil genau in diesem Wechselspiel. Denn auch hier zeigen sich wieder das Miteinander und das gegenseitige Unterstützen.



Esoterische Erklärungen versus Verstand

Aus der Gehirnforschung ist bekannt, dass unser Verstand versucht, Glaubenssätze – egal ob bewusste oder unbewusste – zu bestätigen.

Das bedeutet: Wenn wir etwas glauben, werden wir immer wieder Situationen finden, die uns genau das bestätigen. Und genau hier kann es in esoterischen Kreisen zu Stagnationen in der Entwicklung kommen, also genau zu dem Gegenteil von dem, was sich diese Personen im Grunde wünschen.

Wie beziehen uns hier auf ein Beispiel, das wir im Frühjahr “live” mitbekommen haben und hier in eigenen Worten wiedergeben. In einem Forum ging es darum, dass die Menschen im März darüber stöhnten, wie müde sie gerade sind und wie antriebslos sie sich fühlen. In dem Forum wurde dann die Energieanhebung der Erde, die Öffnung von “Toren” angegeben.

Viele schrieben, dann seien sie ja beruhigt und wüssten, dass gerade ihre Energie sich nicht mit der der Erde verträgt, weil sie den Aufstiegsprozess der Erde in eine andere Dimension mit tragen müssten.

Nun, rein sachlich ließe sich das auch folgendermaßen erklären:
Zu Symptomen der Frühjahrsmüdigkeit zählen Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen, Stimmungsschwankungen, Gereiztheit und Kreislaufschwächen. Der Körper hat von Urzeiten an im Winter mehr Ruhe, da es eher dunkel wird und wir länger ruhen konnten. Dies ist in der heutigen Zeit aufgrund künstlichen Lichtes und unseres Lebenswandels kaum mehr so. Das heißt, in einer Zeit, die früher der Ruhe diente, leben wir wie im Sommer weiter und verbrauchen mehr Energie, als uns guttun würde. Dann folgt die Umstellung auf die Sommerzeit. Wir haben in den Wintermonaten die Serotonin-speicher (Glückshormone) geleert und können nicht mehr auf Reserven zugreifen, sondern müssen diese neu aufbauen. Wir brauchen vermehrt Vitamine, viel Sonnenlicht, Bewegung und frische Luft.

Flüchte ich mich in esoterische Erklärungen, kann das gesundheitliche Folgen mit sich bringen. Ich versäume dann, auf meinen Körper zu hören. Ich leide weiter, weil ich so eine gute Lichtarbeiterin bin, die die Anhebung der Energie auf der Erde unterstützt und sich opfert, sich in dieser Zeit "bescheiden" zu fühlen. Verstehen Sie, was wir damit ausdrücken möchten?

Wir sind hier und haben hier grobstoffliche Körper, die immer noch mehr oder weniger Fürsorge benötigen, um ein gutes Transport- oder Umsetzmittel für die Seele zu bieten.

So könnte das eine oder andere Leiden, das feinstofflichen Wirkungsweisen zugeordnet wird, durch einfaches und nüchternes Verhalten vermieden oder reduziert werden.

Es geht uns nicht darum, diejenigen, die gerne Licht- und Heilarbeit machen, in ihrem Wirken zu begrenzen. Es geht uns nicht darum, diese Menschen abzustempeln. Es geht uns darum zu zeigen, wie schnell wir alle uns verlaufen können und wie schwierig es ist, das manchmal zu erkennen, weil wir unsere Glaubenssätze nicht regelmäßig auf Dienlichkeit überprüfen oder nicht wissen,

wie wir sie überprüfen können. Natürlich können sensible Menschen spüren, wenn es beispielsweise “Sonnenstürme” gibt. Elektrische Ladungen und Ströme haben ganz sicher einen Einfluss, und der eine ist sensitiver als der andere und spürt das mehr oder weniger körperlich. Doch gerade dann gilt es, die eigene Energie so hoch wie möglich zu halten und gut auf sich zu achten.



Fallstrick 6

Das muss schneller gehen

Wir kennen sie alle: Die Ungeduld! Herr, gib mir Geduld
- und zwar JETZT!

Ein ZEN-Spruchwort sagt: Wenn du es eilig hast, gehe langsam!
Warum fällt es uns so schwer zu warten?

Wir haben jeden Tag 24 Stunden zur Verfügung. Das ist viel Zeit. Was wir heute nicht schaffen - morgen haben wir wieder 24 Stunden Zeit. Wir wollen aber alles, am besten gleich. Geht es vielleicht gar nicht um das "gleich", also um die Zeit, sondern vielmehr um das "alles", um das, WAS wir wollen?

Wenn es nicht die Zeit ist, sondern das "WAS", dann drängt sich der Gedanke auf: Setze ich die falschen Prioritäten? (Machen Sie sich bewusst: Wir können die Zeit nicht managen. Aber wir können die Aktivitäten und Prioritäten in unserem Leben managen.)

Nehmen Sie sich fünf Minuten Zeit (ich weiß, das ist schwer. Bitte machen Sie es trotzdem). Beantworten Sie die folgenden Fragen:

Wie viel Zeit verwenden Sie darauf, sich Sorgen um Dinge zu machen, die nie eintreten werden? Wie viele Dinge tun Sie, obwohl das auch ein anderer (Mann/Frau, Kind, Arbeitskollege) erledigen könnte? Wie oft und wie ausgiebig leben Sie die Dinge, die Ihnen Spaß machen? Wie oft nehmen Sie sich zurück? (Schreiben Sie diese Fragen auf und beantworten Sie sie auf einem extra Blatt Papier. Nach einer Weile, ein paar Wochen, nehmen Sie den Zettel mit den Fragen wieder zur Hand und beantworten sie, wieder auf einem extra Blatt Papier, erneut. Sie können dann aus den beiden Antwortzetteln Ihre "Entwicklung" ablesen und sehen deutlich, wo noch Handlungsbedarf besteht und wo Sie sich enorm verbessert haben und Ihrem Ziel schon sehr nahe gekommen sind oder es gar erreicht haben.)

Aus den Antworten können Sie erkennen, wie sehr Sie sich beeinflussen lassen und welchen Wert Sie selbst in Ihrem Leben einnehmen. Entspricht das Resultat Ihren Vorstellungen: herzlichen Glückwunsch - wunderbar! Entspricht das Resultat nicht Ihren Vorstellungen: Beginnen Sie noch heute damit,

- 1) Ihre Prioritäten zu bestimmen.
- 2) Ihre Prioritäten neu zu setzen.
- 3) Ihre Prioritäten zu leben.

Was sind Prioritäten? Prioritäten sind unsere innersten Werte. Das, was wir am sehnlichsten wollen. Was das ist, bestimmen Sie selbst.

Haben Sie Ihre Prioritäten bestimmt, dann beginnen Sie, sie in Ihren Alltag zu integrieren. Leben Sie sie! Frust und schlechte Laune kommen daher, dass wir unsere eigenen Bedürfnisse entweder gar nicht mehr kennen oder, wenn wir sie kennen, sie zu wenig beachten.

Nur wenn wir zufrieden sind, dann haben wir Spaß an dem, was wir machen. Sei es im Haushalt oder im Beruf. Es ist das Gleiche. Machen Sie sich bewusst: Es gibt Sie nur einmal. Es ist immer die gleiche Person, ob Sie zu Hause sind oder im Büro, auf dem Tennisplatz oder im Supermarkt. Das heißt: Es gibt keine Trennung zwischen Berufs- und Privatleben.

Oft hören wir in unseren Coachings: Ich hatte solchen Ärger im Büro ... Seien Sie sich bewusst, diesen Ärger nehmen Sie mit nach Hause. Genauso ist es, wenn Sie morgens verärgert aus dem Haus gehen. Diese Laune nehmen Sie mit an Ihren Arbeitsplatz.

Sprechen Sie über das, was Sie beschäftigt. Die Dinge wollen beim Namen genannt werden. Nur wenn etwas ausgesprochen wird, ist es für unser Gehirn real. Ansonsten wird es in der Kategorie "Hirngespinnste" abgelegt. Es wird nicht bearbeitet, sondern schmort in Ihrem Inneren immer weiter. Solche unausgesprochenen Probleme sind oft der Auslöser für spätere Krankheiten.

Sagen Sie, was Ihnen auf der Seele brennt, was Ihnen am Herzen liegt. Nur dann können andere darauf reagieren. Auch wenn das Gespräch immer Zeit "kostet" – diese Zeit ist gut angelegt. Sie sind es sich doch wert – oder?

Auch bei Heil- oder Selbsthilfemethoden erleben wir immer wieder, dass Neues vermeintlich schneller geht, dass wir in der heutigen Zeit doch andere Methoden bräuchten, die schneller greifen. Nicht immer ist Neues besser. Wir wollen damit nicht abstreiten, dass es viele neue Entdeckungen gibt, auf welchem Gebiet auch immer, die eine bessere Lebensqualität oder Hilfe versprechen, das ist nicht damit gemeint. Wir meinen Menschen aus der esoterischen Szene, die gehetzt durchs Leben laufen, aber nicht verstehen, um was es im Leben wirklich geht.

Viele verstehen darunter auch, dass sie zu einem Heiler gehen und dieser in einer Sitzung oder wenigen Minuten ihr Problem löst und "wegzaubert". Nun, so eine Erste Hilfe funktioniert wirklich.

Steuermann unseres Tuns sind unsere bewussten und unbewussten Gefühle. Sich ihrer bewusst zu werden, geht nur, wenn wir in das Gefühl wirklich tief eintauchen. Nur dann ist eine dauerhafte Transformation möglich. Zumindest für einen Teilbereich. Die schnelle, meist rationelle Aufarbeitung mag kurzfristige Entspannung und Erleichterungen bringen, aber sie nehmen jedem Betroffenen die Fähigkeit, sich selbst zu ermächtigen, sich selbst zu helfen, sich bewusst zu werden und damit sein Bewusstsein dauerhaft zu erweitern.

Heilmethoden, die unsere verletzten Gefühle, derer wir uns oft gar nicht mehr bewusst sind, weil sie mit anderen Gefühlen zum Schutz überlagert wurden, ansprechen, helfen immer. An die gedeckelten Gefühle heranzukommen bedeutet, sich Zeit zu nehmen und zu forschen. Manchmal liegt hinter einer Trauer Wut. Oder hinter Wut eine tiefe Trauer. Die Wurzel gilt es zu heilen, an die Oberfläche kommen wir dagegen schneller, sie ist fast immer im Bewusstsein der Betroffenen. Dazu kommt, dass wir im Laufe unseres Daseins unzählige Elementale (s. hierzu die Beschreibung in der Einleitung und unter Fallstrick 2) geschaffen haben. Sie heilen in einer Sitzung das, was gerade da ist. Das muss nicht zwangsläufig bedeuten, dass das Thema, um das es für Sie gerade geht, nun nie wieder in Ihrem Leben auftaucht. Sich intensiv und bewusst damit auseinanderzusetzen hat den Vorteil, dass Sie für das nächste Mal die Lösung in sich tragen und ganz anders damit umgehen können. Sie lernen, sich selbst zu helfen – und Sie werden stärker und gefestigter, weil Sie wissen, dass Sie das Problem lösen können. Diese neu erworbene Kraft und das damit verbundene Selbstbewusstsein lässt Sie eine ganz andere Energie ausstrahlen, und auch das bringt viele unerwartete positive Veränderungen für Sie mit sich.

Ein wenig mehr über den Faktor Zeit finden Sie auch noch im Zusammenhang mit dem Fallstrick 9.