

# SCHÖPFUNG - GLÜCK IST EINE BLICKRICHTUNG

---

Ich lebe in Wuppertal. Bergisches Land. Und der Name passt – vor allem beim Radfahren – bergauf, bergab, bergauf... Mit Anfang 20 hätte ich fast bei der ersten Tour mein gerade gekauftes Rad in den Graben geworfen...aber heute denke ich „das macht fit und mir geht's prima“ und die Berge sind mir willkommen. Paradigmenwechsel heisst das glaube ich. Und ähnlich verhält es sich mit unserem Leben. Wir alle haben Probleme. Aber wie das schon klingt. Viel schöner wäre es doch, könnten wir sie als „Projekte“ sehen.

Dann darf sich die ganze Haltung wandeln, und das Spielerische, Leichte kommt hinzu, das Ausprobieren, was Teil unseres Menschseins ist, wenn wir es denn zulassen. Denn ehrlich gesagt, mit unserer heutigen Haltung in Bezug auf Fehlschläge hätte wohl keiner von uns Laufen gelernt.

Aber - so wirklich Spass macht sie am Anfang nicht – die Übernahme von Verantwortung für mein Leben - für das, was ich erlebe und wie ich damit umgehe.

Im Folgenden werde ich gern beleuchten, welche Faktoren berücksichtigt sein wollen, wenn wir tatsächlich bereit sind zu üben, glücklich zu sein.

Warum üben?

Weil ein sich selbst überlassenes Gehirn negativ ist - Unser gesamter Körper ist darauf ausgerichtet, sich effektiv an das „ist“ anzupassen. Jeder der schon einmal eine Weile auf die gewohnte Bewegung verzichten musste, weiss, wie schnell unser Körper in der Lage ist, nicht benötigte Muskeln abzubauen ;-). Das gleiche gilt für unser Gehirn. Was viel genutzt wird, wird verstärkt, ungenutztes abgebaut. Die immer gleichen Gedanken über Befürchtungen, die zwar dazu gedacht sind, unseren Stress zu reduzieren, weil wir ja angeblich nach Lösungen suchen, stärken die immer gleichen negativen neuronalen Erwartungs- Netzwerke. Zwar erneuern sich unsere Zellen ständig, aber es ist fast so, als würden die alten den neuen „sagen“ – he, du brauchst viele Rezeptoren für emotionales Leid, Stress, Wut etc...und diese werden dann ein Selbstläufer...unsere Gedanken kreisen ständig um das Befürchtete.. und für Freude, das was wir wollen, ist kein Raum. Doch diese Neuroplastizität können wir uns zunutze machen, indem wir aufhören, diese Schaltkreise weiter zu stärken und uns auf erwünschtere Zustände fokussieren (vgl. David Perlmutter, Alberto Villoldo, Das erleuchtete Gehirn, Mit Schamanismus und Neurowissenschaft das Geheimnis gesunder Zellen entdecken, Goldmann 2011, S. 119).

Die Macht unserer Gedanken ist beeindruckend - ein Gedanke reicht – und schon liefert es uns eine Ganzkörpererfahrung in mehr als 3-D. Sie kennen das – gerade noch sitzen Sie mit Ihrem Mann/Ihrer Frau harmonisch zusammen.... . –bis er/sie sagt: ach übrigens, heute abend kommen meine Eltern zum Essen.....

Besonders deutlich können wir diese Kraft unseres Gehirns im Traum erkunden: wir liegen sicher zuhause im Bett. Erst träumen wir von Südsee und Sandstrand...und wohlige Gefühle stellen sich ein, alle Systeme sind entspannt. Dann der nächste Traum – wir werden verfolgt, stehen auf einer Klippe....Adrenalin und Co. setzen alle Systeme in Alarmbereitschaft, das Herz pumpt wie wild, wir kriegen einen Schweissausbruch....und wachen vielleicht sogar auf...Großes Kino, alles folgt den Bildern im Kopf.

Wir alle sind wahre Meister der Autosuggestion. Wenn wir uns beispielsweise vor einem Fest ausmalen, dass wir bestimmt den ganzen Abend auf das Party dumm am Rand stehen. Sicher werden sich alle prima amüsieren, nur wir nicht. Natürlich wünschen wir es uns ganz anders, aber die alten Gedanken wollen uns beschützen und erinnern uns

sicherheitshalber ständig daran, wie es eben immer war.....Sie wissen sicher selbst, wies ausgeht – wir erleben, was wir befürchten.

Weil das so sein muss? Sicher nicht. Aber weil wir es ausstrahlen, schöpfen, selber herstellen. Denn die anderen Menschen in unserem Leben sind – zumindest was ihr Verhalten uns gegenüber angeht oft nichts als engagierte Darsteller. Bestätiger von Glaubensmustern und Spiegelvorhalter, für die Art, wie wir uns zutiefst auch betrachten.

Vielleicht kennen Sie auch Menschen wie Claudia. Sie hilft jedem. Wann immer man Hilfe braucht – sie ist da. Auch, wenn sie sich gerade – völlig erschöpft vom Arbeitstag und 2 Überstunden weil die Kollegin eine Familienfeier hat – nur noch nach ihrer Couch sehnt. Wenn dann die Freundin anruft und wiederum ein Drama lebt –Claudia springt.

Sie sagen, in einer „gerechten“ Welt würde nun gleichermaßen Claudia, wann immer sie etwas braucht, Hilfe bekommen. Aber – sollte sie es in der Tat einmal versuchen und um Hilfe bitten – was sie eh nur im äußersten Notfall täte – ist es sehr wahrscheinlich, dass leider gerade niemand Zeit hat. Das bestätigt natürlich ihr vertrautes Muster, nichts wert zu sein, wenn sie nichts tun kann. Fakt jedoch ist, dass das Außen sehr gerecht ist – es behandelt Claudia genauso, wie sie sich behandelt. Denn – wir sind das Vorbild, so wie wir mit uns verfahren – dem folgt die Welt.

Das beste Beispiel für die wundersame Wirkung der Gedanken – und Neurochemie ist das Verliebt-sein. Alles ist wunderbar, wir fühlen uns glücklich und beschwingt, nichts ist zuviel, alles beglückend. Doch nicht der Andere „macht“ diese Gefühlen, sie finden in uns statt. Wir sind das! Und so geht es ums „grundlos“ glücklich sein.

Ich bin glücklich, noch bevor ich einen Grund dazu habe. Ich bin voller Licht, noch bevor der Himmel Sonne oder Mond begrüßen kann Hafiz (persischer Dichter, 23 Jhd)

Das klingt doch alles wunderbar, warum tun es denn nicht alle? Und so fragen wir: Was muss ich tun, um glücklich zu sein?

Die wichtigste Frage lautet: sind Sie bereit, Gerechtigkeit gegen Glücklich-sein einzutauschen – einfach jetzt, hier, sofort? Alles herzugeben (im Sinne von Frei-lassen) was Sie von außen, als Grund glücklich machen kann – um dem Sie ein Leben lang nachjagen – und es einfach so sind. Jetzt. Eben weil es das ist, was Sie wirklich SIND. Ohne einen Grund zu brauchen?

Der Deal ist hart. Denn er kostet den Teil von uns, der endlich anerkannt, gesehen werden will, endlich so geliebt sein will, wie er es verdient hat, alles. Sie schenken all die mühsam erlittenen Schuldscheine ans Leben her – und haben die Hände frei, zu empfangen. Nur – tun können wir das aktiv nicht. Und da unser Tun uns meist Sicherheit gibt...macht das Loslassen so viel Angst.

Wie wäre Ihr Leben, wenn Sie ganz und gar vertrauensvoll davon ausgehen würden, dass alles, was geschieht in der Tat Ihrem höchsten Wohl dient. Jedes Ereignis genau richtig ist und Ihnen gibt, was Sie brauchen um dahin zu gelangen, wo Sie gern hinmöchten und wo Sie Ihre Erfüllung finden.

Es gibt unzählige Bücher über das Eins-Sein, über den Weg zum Göttlichen, zur Einheit. Aber mein Eindruck ist, das – was wir am dringendsten benötigen, ist das Eins-sein mit uns selbst, mit alle unseren Teilen, allen Aspekten dessen, was wir sind. Wenn der Ängstliche, der Mutige, die Verletzte, der Lügner in uns endlich angenommen sind- erfahren wir das Himmelreich auf Erden, denn dann gibt es nichts mehr, was wir im anderen bekämpfen, fürchten oder ersehen müssen. Es ist alles da – in uns.

Experten der Quantenphysik sagen, dass wir Menschen mit unseren Sinnen nur maximal 8 % der wahrnehmbaren Wirklichkeit erfassen. Mehr als 80 % unserer Sehnerven – dem

bei den meisten Menschen sicher als am "wichtigsten" bewerteten Sinn – haben gar keine Verbindung zum Auge, nach Außen. Nachweislich lädt unser Gehirn nur sehr wenig der "echten" Situation, in der wir uns befinden, auch tatsächlich als "Realität" hoch, über sondern aus unser Gehirn filtert noch einmal aufgrund von bekanntem Wissen, gemachten Erfahrungen und Vorurteilen eine Schnell-Version der Realität, die sich deckt mit dem Altbekanntem oder Erwarteten. (mehr dazu im meinem Buch Kontakt mit Spirit, Ehlers Verlag...)

Soviel zu der Sicherheit, dass wir wissen, wie es war, wie wir sind und was richtig ist.

Spirit sagt - Wir sind zur Zeit eingeladen, unsere alten Geschichten loszulassen. Natürlich, je nachdem wo ein Mensch, der Unterstützung sucht, steht, geht es zunächst darum, dieses vergangene Schwere zu würdigen. Den Teil in uns zu ehren, der zutiefst gelitten hat. Und der überlebte. Und dank dessen Opfer wir überlebt haben. Diese Würdigung ist ein ganz grundlegender Akt.

Aber. Er soll nicht dazu dienen, das Alte ins Jetzt zu holen. Eine sehr originelle Idee eines Kollegen – zu dem viele Klienten mit dicken Krankenakten und Diagnosen kommen: Er sagt „würde ich all diese Berichte und Diagnosen lesen, wäre ich nicht mehr frei, könnte mich nicht im Jetzt unvoreingenommen auf den Menschen mir gegenüber einstellen. Und das ist doch gerade Basis einer Heil-hilfe, jene Offenheit im Jetzt. Aber – sie müssen gewürdigt sein, geehrt. Daher wiege ich die Akten. Ehre sie. Und lasse sie dann ruhen.

Haben Sie schon einmal Geschwister über ihre Kindheit reden hören? Oft denkt man bei Zuhören, sie haben jeder andere Eltern gehabt. Denn es ist der Fokus, mit dem wir auf die Erinnerungen schauen, der den Unterschied macht. Durch die gewählte Erinnerung an die Zurückweisungen schaffen wir uns im JETZT ein anderes chemisch-emotionales Klima als wenn wir den einen schönen Ausflug zur Kirmes mit dem Vater erinnern. Die Gerechtigkeit will das Leiden sehen, denn das war schlimm. Aber wohl tut es uns nicht.

Der Arzt und Hypnotherapeut Gunther Schmidt meint: und wenn wir nur einen einzigen guten Nachmittag hatten – wenn wir den als Fokus unseres Erinnerns, als Basis unseres jetzt nutzen – dann haben wir einen glückliche Kindheit, eine glückliche Grundlage. Wir wählen. Wichtig: um unseretwillen! Natürlich entschuldigt das nichts an Vernachlässigung und Leiden, es geht nur um unser eigenes Leben im Jetzt.

Denn das Problem ist – für einen Teil in uns wirkt es so ungerecht. Denn seine einzige Hoffnung ist doch Wiedergutmachung. Aber im Jetzt verdammt sie uns – zur immer wiederkehrenden Wiederholung des alten Leides. Wie eine Klientin, die auch 10 Jahre nach der Trennung von ihrem Mann noch darauf wartet, dass er endlich anerkennt, was sie alles in die Beziehung investiert hat. Das Tragische – sie gibt ihre Macht ab an und braucht , dass ihr Mann sich soweit entwickelt, dieses sehen zu können oder die Großzügigkeit hat, es ihr zu sagen. Dabei würde es völlig ausreichen, wenn sie es selbst anerkennt. Und sich freigibt.

Wir lassen dem Jetzt meist gar keine Chance, neu zu sein. Uns zu überraschen, auf gute Art. Daher ist eine der heilsamsten Haltungen die des Staunens. Über die Welt, die uns umgibt – und ihre Schönheit (und manchmal auch Absurdität ;-). Über den Partner, der neu und unvoreingenommen betrachtet ein wahres Wunder ist, völlig einzigartig. Und der auch ganz neue Dinge sagt, wenn ich aufhören kann, mit verletzten Ohren zu hören. (Sie glauben gar nicht, wie erstaunlich es für mich immer noch ist, herauszufinden, dass mein Partner nicht gesagt hat, was ich zu hören glaube, sondern etwas viel netteres!)

### **Warum ist es so schwer, bei all dieser Erkenntnis, etwas zu ändern?**

Alle alten Gedankenmuster wirken in uns, schaffen neuronale Verknüpfungen, die wiederum Neurotransmitter ausschütten. Und die machen Gefühle. Immer die gleichen. Es geht für uns alle darum zu lernen, die altbekannte Verführung des Schmerzes, der schmerzhaften Gedanken und Fantasien – das, was wir auf keinen Fall haben wollen aber

immer wieder in unseren Gedanken vorstellen – loszulassen.

Wie ein Stück Torte, von dem wir einfach wissen, dass uns davon schlecht wird – immer schon schlecht wurde und sicher wieder schlecht werden wird. Dafür haben wir es einfach oft genug probiert. Keine Sorge, Sie werden nicht davon ablassen, bevor Sie sicher sind.

Aber wenn Sie sicher sind – und dieser Zeitpunkt kommt, dann brauchen Sie sich als Stütze. In diesem entscheidenden Moment zu dem Schmerz zu sagen: ich sehe dich. Und deine Verlockung. Aber ich spiele nicht mehr mit. Ich entscheide neu. Sie fragen vielleicht, wie denn für uns Schmerz so verlockend sein kann. Nein, ich bin nicht verrückt. Aber es ist in der Tat so. Wir beschäftigen uns ständig mit dem, was wir nicht wollen. Aber da die Welt nach dem Resonanzprinzip funktioniert bekommen wir natürlich das, womit wir uns immer beschäftigen. Denn wir können nur dann etwas anziehen, wenn es mit uns in Resonanz gehen kann – also in uns wirken darf. So ziehen wir im negativen an, was wir befürchten. Um das zu wandeln braucht es eine Ausrichtung auf das Gewünschte – wir müssen es fühlen, damit wir es bekommen. Und das gelingt nur über Übung – wir trainieren unser wunderbares Gehirn, neue Pfade zu nutzen. Und es reagiert, mit der Ausprägung neuer Synapsenverbindungen, und der Stärkung des linken Frontallappens – dem Teil unseres Gehirns, der in der Lage ist, unangenehme Emotionen abzuschalten oder zu dämpfen, die alten gespeicherten Informationen aus Amygdala und Hirnstamm nicht mehr alles bestimmen zu lassen. Hier „wohnen“ die Fähigkeit zu Vision und Zielgerichtetheit, zu Glücksgefühlen und die Möglichkeit, anderen Gehirnbereiche positiv zu beeinflussen. Studien am Gehirn von Mönchen zeigen, dass sich die Aktivität im linken Frontallappen massiv verstärkt und somit eine glückliche Grundstimmung und Gestaltungsfreiheit ermöglicht.

Im Kästchen: zitat aus Anita Moorjani, Heilung im Licht- Wie ich durch eine Nahtoderfahrung den Krebs besiegte und neu geboren wurde“ arkana, 2012), S. 219

Ein wundervolles Buch, da es uns so deutlich erinnert, wie wir eigentlich gemeint sind – und wie sehr das göttliche in uns lebet

Wir ziehen stets die perfekten Resultate an, und Gleiches zieht Gleiches an. Je freundlicher und gütiger ich zu mir selbst bin, desto stärker wird sich dieser Umstand in äußeren Ereignissen widerspiegeln. Je härter ich zu mir bin, desto mehr wird meine äußere Situation dem entsprechen. Das Universum bestätigt mich immer in meiner Selbstmeinung.

Und so folgert sie: Wenn sich mit einem Schlag jeder Mensch seiner wahren Vollkommenheit und Großartigkeit bewusst würde – angenommen alle auf dem Planeten machen eine spirituelle Erfahrung, die sie transformieren würde – dann würde sich unsere manifeste Welt verändern und diesen neuen Zustand widerspiegeln. Die Menschen wären eigenständiger, hätten weitaus weniger Angst und wären weniger vom Konkurrenzdenken erfüllt, ...die Kriminalitätsrate würde enorm sinken...unser Immunsystem wäre gestärkt...und Kinder wären in ihrem Aufwachsen davon geprägt, dass sie Liebe sind...“S. 205.

Aber was können wir tun, wenn uns ein Leben in Meditation nicht ruft? Nicht vergessen, Studien belegen „the brain runs on fun“ – das Gehirn funktioniert viel besser, wenn wir Spass haben (S. 119 ff bei Stefan Klein, wie die guten Gefühle entstehen, Rowolt 2004).

Spielen Sie, probieren Sie neues Verhalten aus, oder einfach neue Kleidung in einem Geschäft. Umgeben Sie sich mit inspirierenden Dingen (so zeigte ein Versuch mit Bewohnern eines Altenheimes im durchschnittlichen Alter von 75, dass sich viele der körperlichen und geistigen Beschwerden komplett auflösten, als man sie in das Umfeld eines Hauses aus den 50er Jahren brachte – die Umgebung aktivierte das Gefühl, wieder jung wie damals zu sein....und das wirkte.

Experimentieren Sie – Wenn es Ihnen gerade nicht gut ist - was würde es ein bisschen besser machen. Und wenn das gar nicht geht – überlegen Sie, was es schlimmer machen könnte (die Schwiegermutter kommt J) – und schon müssen Sie lachen. Das macht es besser.

Alles, was unsere Schwingung wandelt hilft – denn wir sind Klang, oder wie der Klangheiler und Psychotherapeut Tom Kenyon sagt "wandelnde Synphonien". Und da Klang in 1/6000 Sekunde in der Zelle ist und wirkt (vergleiche meine anderen Artikel) ist er ein hilfreiches Werkzeug, unseren Schwingungszustand zu verändern...

Genauso kann die Sensitive Wahrnehmung behilflich sein, unseren Blick konsequenter auf Ressourcen als auf Probleme zu fokussieren.....sein Sie kreativ und spielen, es einfach etwas anders zu machen – morgen am Frühstückstisch....

Wir sind hier, um zu erkunden. Es gibt kein „besser“ oder „schlechter“. Mensch sein ist eine Erfahrung. Genießen wir sie – und probieren einfach mal eine neue Haltung aus. Glück ist eine Blickrichtung.