

RESONANZ - WIE WIR UNSERE WIRKLICHKEIT GESTALTEN.

Schwingende Welten, Teil 2. Originalartikel in raum & zeit, Nr. 163/Jan-Feb. 2010

"Think positive" – viele stehen dieser amerikanischen Psychostrategie skeptisch gegenüber. Mit Recht, werden hier doch oft die komplexen Zusammenhänge völlig außer Acht gelassen, wie zum Beispiel die große Macht des Unterbewussten. Christiane Tietze-Gerhards macht auf diese tief liegenden Strukturen aufmerksam und zeigt, wie man sie in Resonanz mit seinen Wünschen bringen kann.

Resonanzen – das Zurück-Klingen dessen, was wir aussenden, gestalten unser Leben. Nicht nur meta-physisch, sondern gemäß den Erkenntnissen der Physik.

Wir leben in einem Feld von Frequenzen; wirkenden Wellen, die aus der Vergangenheit unsere Gegenwart bestimmen – soweit können wir alle sicher mühelos folgen; wenn ich gestern ein Buch bestellt habe, finde ich es ganz normal, wenn dann ein Päckchen bei mir angeliefert wird. Genauso ist klar, dass unsere Erfahrungen und besondere Erlebnisse in der Kindheit unser gesamtes Denken, unser Herangehen an die Welt und somit unser Leben nachhaltig beeinflussen.

Dann gibt es eine weitere Wellenform, solche, die aus der Gegenwart die Zukunft bestimmen – auch das ist nachvollziehbar (sog. Angebotswellen gem. dem Quantenphysiker John G. Cramer) – hier wirkt das gleiche, uns vertraute Prinzip – hier und heute die Ursache – morgen dann die Wirkung.

Aber – so gradlinig funktioniert die Gestaltung unserer Realität nicht, denn es gibt auch Wellen, so genannte Echowellen, die aus der Zukunft in unsere Vergangenheit hineinwirken. Das Zusammentreffen dieser beiden Wellen führt dann zu einer Ereigniswahrscheinlichkeit. Vergleichbar vielleicht mit der Kommunikation zwischen zwei Faxgeräten, bei denen zunächst gewisse Prüfsignale ausgetauscht werden, bis sich beide Geräte auf einen Übertragungsstandard geeinigt haben und ein Datenaustausch stattfinden kann. 1. Somit kommunizieren wir ständig mit zahllosen Varianten unseres zukünftigen Selbst sowie gleichzeitig rückwirkend mit unserem vergangenen Selbst.

Hierbei sucht der Filter unseres Bewußtseins dann die Zukunftsvariante aus, die am ehesten zum Bewusstseinszustand in der Vergangenheit passt.

Kästchen: "Somit existieren im Möglichkeitsraum nicht nur alle möglichen Varianten des Universums zu einem bestimmten Zeitpunkt, sondern alle möglichen Realitätsvarianten aller Zeiten parallel, also auch unsere Vergangenheit und Zukunft in allen ihren möglichen Variationen".

Kästchen: Die Zeit ist überhaupt nicht so, wie sie scheint.

Sie bewegt sich nicht nur in eine Richtung,

und die Zukunft existiert gleichzeitig mit der Vergangenheit.

ALBERT EINSTEIN

"Wir sind Schöpfer unserer eigenen Wirklichkeit. Die Welt, die wir erleben, entsteht erst

durch unsere bewusste Wahrnehmung, die aus dem gigantischen Spektrum aller Möglichkeiten eine bestimmte, mehr oder weniger scharf abgegrenzte Realität herausfiltert. Das grundlegende Kriterium dabei ist die Widerspruchsfreiheit der erlebten Realität." 3

Klingt herausfordernd. Wir haben also alles in der Hand – theoretisch. Denn es sind natürlich und leider ! nicht unsere bewußten Gedanken, die jene Resonanzen auslösen, sondern vor allem unbewußte Glaubensmuster, unsere tief verinnerlichte Haltung zur Welt, genauso wie systemische Bindungen bzw. morphogenetische Felder, die wirken.

"Wenn also die Wünsche des Bewusstseins den Programmen des Unterbewusstseins widersprechen, raten Sie mal, wer da wohl gewinnt ? Sie können sich eine positive Affirmation wie dass Sie liebenswert sind oder dass sich Ihr Tumor auflöst tausendfach wiederholen – wenn Ihnen als Kind immer wieder gesagt wurde, dass Sie wertlos oder schwächlich sind, wird Ihr Unterbewusstsein all Ihre Bemühungen untergraben 4. Bruce Lipton Intelligente Zellen S. 126.

Einem Projektor vergleichbar, der egal auf welche Leinwand immer wieder den gleichen Film projiziert. Und so kann es nicht helfen, die Leinwand (ist gleich – den Partner, den Chef, die Freunde) auszutauschen, solange ein bestimmter Glaubenssatz (für Liebe muss ich hart arbeiten, niemand wertschätzt mich etc.) in mir vorhanden ist, werde ich in jeder neuen Beziehung immer wieder die gleichen Effekte bewirken. So wie der Fall einer Klientin, die immer wieder an Männer geriet, die sie schlugen. Sie war von ihrem Vater misshandelt worden, auch ihr erster Mann schlug sie. Es gelang ihr, sich zu trennen, doch in jeder weiteren Beziehung kam es zu Gewalt, obwohl die Männer, mit denen sie zusammen war, vorher noch nicht gewalttätig gewesen waren, sich selbst nicht erklären konnten, warum sie sich so verhielten. Ein Einzelfall? In dieser extremen Form sicher. Doch wir kennen es alle aus eigenem Leben, wenn trotz aller offensichtlichen Bemühung unsere Erfahrungen nicht anders werden, wir immer wieder um Liebe, Erfolg, Anerkennung, mehr Fülle oder Freude ringen – sogar wissen, dass sie uns (eigentlich) zustehen – aber irgendwie klappt es nicht.

Rüdiger Schache 5 nennt es den „Herzmagneten“. Wir ziehen immer die Personen und Erlebnisse in unser Leben, die uns mit unseren „Baustellen“ in Verbindung bringen, das Gesetz der Resonanz bietet uns die Gelegenheit, im Außen zu erkennen, wie unsere innersten Glaubenssätze sind.

Welche Resonanz wirkt?

So beglückend und befreiend die grundlegende Erkenntnis, dass wir unser Leben wandeln und gestalten können, ist, so gilt es doch auch hier gewisse Gesetzmäßigkeiten zu achten. Es reicht nicht aus, sich von nun an in positiver Weise zu sehen und eine glückliche, mit allem erfüllte Zukunft zu visualisieren.

Zwar ist es, gemäß der Quantenphysik, "die Beobachtung selbst, die aus der Überlagerung aller Möglichkeiten eine bestimmte Variante zur erlebten Realität macht" 6.

Bekanntlich sind jedoch 90 % unserer heutigen Gedanken die gleichen wie gestern und vor einem Jahr, und wir neigen dazu, uns aus vermeintlichem Selbstschutz heraus mit dem zu beschäftigen, was wir nicht wollen. Und so ziehen wir unweigerlich das in unser Leben, worauf wir die meiste Energie verwenden – sorgen wir uns z.B. um Mangel, so erfahren wir eben diesen. Wenn ich mein Navigationsgerät auf "nicht-Berlin" oder "nicht-München" programmieren wollte – es würde mich sicher nicht nach Hamburg bringen, auch wenn das mein geheimes eigentliches Ziel wäre.

Haben wir als Kind gelernt, dass wir wenig Einfluss auf unsere Lebensumstände haben, verbunden vielleicht noch mit einer Negativ-Beurteilung durch die Eltern (das schaffst du

eh nicht, dafür reicht`s bei dir nicht oder für unsere Familie gibt's kein Glück etc.) so werden unsere Zellen darauf programmiert. Masaru Emotos Aufnahme von auf diese Weise programmiertem Wasser zeigen deutlich, wie negativ sich solche Sätze auf unsere Biochemie auswirken. Negativ-Informationen werden an andere Zellen weitergegeben. Somit sind Neuropeptide, die durch Emotionen ausgelösten Stoffe, Gedanken, die zu Materie werden 7 Biochemisch führen z.B. Wut, Stress und Sorgen für Stunden zu einem geschwächten Immunsystem, Glücksmomente hingegen stärken es und sorgen sogar dafür, dass unser Gehirn sehr viel leistungsfähiger arbeitet. (So schildert Stefan Klein einen Versuch, in dem Krankenhausärzten vor einer schwierigen Diagnose überraschend ein Bonbon geschenkt wurde – sie liefen daraufhin zu kreativen Höchstleistungen auf und kamen doppelt so schnell wie die Vergleichsgruppe zum richtigen Ergebnis 8

Versuche zeigen, dass Menschen, die in einem psychologischen Versuch in eine für sie nicht zu beeinflussende Situation geführt werden, im weiteren Verlauf der Tests immer weniger davon ausgehen, etwas an ihrer Lage ändern zu können und schließlich ganz passiv werden.

Doch – "das menschliche Gehirn ist so wandlungsfähig wie kein anderes System, das die Natur hervorgebracht hat" 9 Wir können also lernen, aus dem, was wir als Realitätsdaten vorfinden, neue Deutungsformen zu schaffen. Als Beispiel vergleiche man nur die grundlegenden Verschiedenheiten der männlichen und weiblichen Deutungsweise einer Situation. Ohne ein Bewusstsein der Unterschiede (so spricht Therapeut und Bestseller-Autor John Gray von unterschiedlichen Planeten, von denen Mann und Frau stammen) missverstehen wir uns ständig. Bei einem Problem möchte die Frau z.B. kommunizieren, Nähe herstellen. Der Mann jedoch braucht einen Rückzug, um sich und seine Position zu finden. Ohne die Kenntnis dieser an sich neutralen Bedürfnisse kommt es offensichtlich zu Verletzungen und Problemen. Sie fühlt sich ungeliebt und verlassen, er fühlt sich bedrängt. Haben jedoch beide Kenntnis über die Realität des anderen – die sich von ihrem eigenen Gefühl und Bedürfnis unterscheidet, können sie sich verständnisvoll begegnen.

Positive Resonanz muss erlaubt sein

Da gibt es sicher keine Diskussion – wir alle wünschen uns Glück, Liebe, Gesundheit, Erfolg... Und finden sicher auch, dass sie uns zustehen – zumindest in unserem Denken. In der therapeutischen Arbeit stoßen wir jedoch immer wieder auf tief sitzende Glaubensmuster, die genau das, was wir uns doch wünschen, verbieten und verhindern.

Für die wirkliche Gestaltung unseres Lebens scheinen ganz andere, tiefer liegende Programme zuständig zu sein. Ein wichtiger Bereich hier ist unser Familiensystem, unsere Ahnen.

Dies wird heute leicht übersehen, können wir doch meist unseren Beruf, unsere Lebensform weit freier wählen als in vergangenen Generationen – und glauben uns somit frei von Zwängen.

Und doch gibt es in uns Programmierungen, die festen Glaubens- und Denkmuster, die unsere "Festplatte" von Kindheit an beschrieben haben, und die oft so subtil arbeiten, dass wir uns ihrer Wirkung nicht bewußt sind. Und gerade diese Muster bestimmen unsere Realität.

Hierzu eine Geschichte. Ein Klient – wunderbar ausgebildet und sehr begabt – hat trotz aller Bemühung keinen Erfolg in seiner Praxis. Er liebt seinen Heilberuf und hätte die Möglichkeit, gut zu verdienen. Immer wenn seine Einkünfte ein bestimmtes Maß erreichen, bleiben die Klienten weg. In einer Supervision zeigt sich, dass tief in ihm verwurzelt das Wissen wirkt, dass beide Eltern sich für ihren Lebensunterhalt und die drei

Kinder völlig aufgerieben haben, von früh um 4 bis abends an 6 Tagen in der Woche hart gearbeitet haben, in ungeliebten Jobs und kaum genug Geld verdienten, um alle über Wasser zu halten. Seinem inneren Gefühl (das nichts mit dem vernünftigen Denken und Wissen zu tun hat) gemäß wäre es einfach unanständig gewesen, mit der Tätigkeit, die er liebt, erfolgreich und wohlhabend zu sein, wenn seine Eltern sich so anstrengen mussten. Hinzu kam noch erschwerend, dass der Begriff "Arbeit" an sich für ihn über die Eltern sehr negativ besetzt war.

Das interessante an dieser Geschichte ist, dass an der bewussten Oberfläche mein Klient sehr deutlich betonte, wie klar ihm sei, dass seine Eltern selbst für ihr Leben verantwortlich seien, dass er sich von ihrer Haltung distanziert habe und alles geklärt sei.

Doch kaum waren für ihn die zugrunde liegenden Muster der Treue und Liebe des Kindes fühlbar geworden, wie dies z.B. in der systemischen Arbeit oder der Medialen Beratung geschieht, konnte er seine Eltern in ihrem Leben ehren und für sich eine neue Wahl, eine neue Resonanz finden, dann erst durfte sie entstehen.

Unser Unterbewusstsein reagiert auf Reize gemäß seiner Programmierung – und diese können wir wandeln, "wir sind weder unseren Genen noch unseren Schutzreflexen hilflos ausgeliefert" 10.

Kästchen: Als Systemische Therapie wird eine psychotherapeutische Fachrichtung beschrieben, die systemische Zusammenhänge und interpersonelle Beziehungen in einer Gruppe als Grundlage für die Diagnose und Therapie von seelischen Beschwerden und interpersonellen Konflikten betrachtet. Seit Dezember 2008 ist diese Therapieform und ihre Wirksamkeit auch in Deutschland wissenschaftlich anerkannt, in Österreich und der Schweiz erfolgte die Anerkennung bereits in den 1990er Jahren. Ein System ist eine Gesamtheit von Elementen, die so aufeinander bezogen sind und in einer Weise wechselwirken, dass sie als eine aufgaben-, sinn- oder zweckgebundene Einheit angesehen werden können und sich in dieser Hinsicht gegenüber der sie umgebenden Umwelt abgrenzen. wikipedia.

Interessant ist, dass in den schamanischen Kulturen diese Ahnen-Bindung immer gesehen und geachtet wurde, es galt, dass nur mit dem Segen der Ahnen Projekte gelingen konnten und dass ein Wandel, etwas Neues, nur dann wirklich gelingen kann, wenn es mit dem Segen der Ahnen geschieht. Wenn das Alte geachtet wird, kann es zu einer guten Basis für das Neue werden.

Wie wandeln wir unsere Resonanz?

In seinem Buch Verlorene Geheimnisse des Betens,¹¹ geht der Physiker Gregg Braden auf die Kraft des Fühlens ein. Denn erst, wenn eine mögliche neue Realität in uns fühlbar wird, hat sie genug Kraft, über die Frequenzwellen zu wirken und zu formen.

Dieses Prinzip wird auch in folgender Geschichte deutlich:

Ein Regenmacher wurde in ein Dorf gerufen, nachdem eine lange Dürreperiode alle Felder ausgetrocknet hatte und die Bauern um ihre Ernte fürchteten. Der Regenmacher bat um eine Hütte, in der er für die Zeit seiner Arbeit wohnen könne. Nachdem man ihm eine Hütte zur Verfügung gestellt hatte, verschwand er darin für drei Tage und drei Nächte. Die Bauern wurden besorgt und wütend, das er so gar nichts tat, schließlich hatten sie doch alle ihr letztes Geld dafür gesammelt, um ihn rufen zu können. Am Abend des dritten Tages jedoch zogen Regenwolken am Horizont auf und bald regnete es in Strömen. Alle feierten begeistert und liefen zu dem Regenmacher. Was er denn getan habe fragten sie? Nun, entgegnete der weise Mann, hier war alles im Ungleichgewicht. Und so habe ich mich ins Gleichgewicht gebracht. Das ist alles.

Es geht also nicht darum, das wir das "Richtige" tun müssen, es geht darum, zu dem zu werden, was wir erleben möchten.

Wie aber können wir etwas fühlen, was ja offensichtlich noch nicht da ist?

Hier hilft alles, was den spielerischen, nicht-sprachlichen Teil unseres Seins berührt.

Tönen und Summen zur Manifestation (vgl. Artikel r & z Heft 152...), Bewegung und Haltung genauso wie die meditative Verbindung mit den Aspekten unseres Seins, die sich auf einer höheren Schwingungsfrequenz befinden. So ähnlich, wie Sie alle sicher den Zustand kennen, im inneren Erleben eher einem Dreijährigen als einem Erwachsenen zu gleichen, und dann auch wieder jene Momente, wo wir völlig weise und erleuchtet sind, so gibt es Aspekte von uns, die schon SIND, wonach wir uns sehen, in Liebe, im Vertrauen, erfolgreich, strahlend.

Und in der bewussten Verbindung mit diesen Teilen unserer selbst gelingt mehr und mehr das Wunder, wir werden, was wir sind....

Sollte Sie sich schlecht fühlen - nehmen Sie einfach rein körperlich eine erfolgreiche, glückliche Haltung ein – und Ihre Biochemie wird sich wandeln – probieren Sie's aus.

Tönen Sie (wenn nötig zum Üben erstmal alleine) Ihren liebsten Wunsch, das, was Sie in Ihr Leben rufen wollen....und Ihre Sende- und Erschaffungsfrequenz wird sich ändern. Denn da alles Schwingung ist, schöpfen und erschaffen wir sowieso ständig. Der entscheidende Wandlungsfaktor beginnt dabei, dieses bewußt einzusetzen. Und natürlich auch, sich den Bereichen in uns zuzuwenden, die aufgrund alter Verletzungen nicht schwingen können. So wies Dr. Maximilian Moser nach, dass nur ein gesundes Herz schwingt und tanzt, 12 ein krankes Herz jedoch schweigt.

Über ein äußeres Zuführen von Heilklängen kann diese Schwingung jedoch wieder angeregt werden und das Herz heilt.

Da es kein stärkeres Sendefeld als das Herz gibt (vgl. Artikel in der nächsten Raum und Zeit) lernen wir, immer müheloser jene Resonanzen in unser Leben zu rufen, die dem Ausdruck verleihen, was wir leben wollen.