

– Leseproben –

---

Roswitha Köhler

# Endlich in der eigenen Kraft

**Erhöhte Lebensqualität durch kreative  
Selbstbestimmung auf allen Ebenen**

Tao Verlag 2015

---

Die Autorin:

Roswitha Köhler widmete sich nach 20jähriger Tätigkeit als Pädagogin dem Studium spiritueller Weisheiten, sie sammelte Erfahrungen bei vielen Meistern und erhielt spezielle Schulungen in Atem- und Körpertherapie. Nach Ausbildung in Farbtherapie, Feng Shui und als Lebensberaterin hat sie in langjährigem Einsatz verschiedene Formen von Geistheilung erlernt. Sie ist tätig als spirituelle Lehrerin, leitet Seminare, Heilungs- und Meditationsgruppen und ist Autorin zahlreicher Artikel und der Bücher *„Erwachen in die Kraft der Seele“* (Via Nova 2007), *„Endlich in der eigenen Kraft“* (Tao 2015). Ihre besonderen Anliegen sind: Stärkung des kreativen inneren Wachstums, Entfaltung der tiefsten Seelenkräfte und umfassende Bewusstseinsentwicklung. (Kontakt und weitere Informationen: [www.wandel-erleben.de](http://www.wandel-erleben.de))

# Inhalt

|   |            |
|---|------------|
| <b>Vorwort zur Einstimmung</b>  | <b>9</b>   |
| <b>Einleitung</b>   | <b>12</b>  |
| <b>I. Sich der eigenen Kraft bewusst sein</b>   | <b>23</b>  |
| 1. Der Weg in die Kraft ist kein einspuriger  | 23         |
| 2. Self-Empowerment und Selbstermächtigung<br>zwischen Macht, Angst und Kraft           | 29         |
| 3. Endlich – die eigene Entwicklung aus der Kraft<br>von Commitment und klarer Absicht  | 37         |
| 4. Auf erweitertem spirituellen Weg in eine<br>umfassendere Kraft                       | 45         |
| 5. In der Präsenz des kosmischen CHRISTUS<br>und in tiefer Berührung eines Ostermorgens | 53         |
| <b>II. Unser Körper als Basis spiritueller Kraftentfaltung</b>                          | <b>68</b>  |
| 1. Den physischen Körper mit Bewusstsein stärkend<br>durchdringen                       | 68         |
| 2. Das Mysterium bewusster Atmung und<br>aufrechter Körperhaltung                       | 74         |
| 3. In voller Fahrt mit allen Sinnen   | 85         |
| 4. „Mit dem Bauchgehirn zum Erfolg“   | 96         |
| 5. Durch Balance in den Chakren kraftvoll<br>zwischen Himmel und Erde                   | 100        |
| <b>III. Von der Schwäche in die Stärke</b>  | <b>109</b> |
| 1. Durch Klärung verborgener Minderwertigkeits-<br>gefühle in die Kraft kommen          | 109        |
| 2. Alte Leid-Muster verabschieden und<br>neue Geschichten erfinden                      | 117        |

|  |            |
|--|------------|
| 3. Von zerstreuten zu aufbauenden Gedanken<br>und einem neuen Denken           | 130        |
| 4. Von der Alltagsgewalt zum bewussten Be-Frieden                              | 143        |
| 5. Vom Wandel überholter christlicher<br>Glaubensmuster zur Kraft der Seele    | 151        |
| <b>IV. Eine vollkommen neue Ausrichtung</b>                                    | <b>160</b> |
| 1. Der schöpferische Umgang mit Gegensätzen<br>als ein Ruf nach Frieden        | 160        |
| 2. Die immense Kraft von Vergebung und<br>Versöhnung                           | 166        |
| 3. Durch die kreative Kraft gezielter Imaginationen<br>zu einem erfüllten Sein | 175        |
| 4. Die Kraft einander ergänzender äußerer<br>und innerer Partnerschaften       | 183        |
| 5. „Jenseits des Ego“ der eigenen evolutionären<br>Entwicklung bewusst werden  | 191        |
| <b>V. In voll integrierter Kraft</b>   | <b>206</b> |
| 1. Auf in die Kraft von Schönheit und Freude                                   | 206        |
| 2. Aus dem lodernden Feuer des Herzens   | 213        |
| 3. Im wachsenden Einklang mit unserem<br>höchsten Lebenszweck                  | 222        |
| 4. Der Mut zum eigenen Traum   | 229        |
| 5. Ein überwältigender Neubeginn<br>– die Freundschaft mit dem Universum       | 236        |
| <b>Abschließende Reflexionen in Dankbarkeit<br/>und Würdigung</b>              | <b>250</b> |
| Literatur  | 257        |

## I. 1. Der Weg in die Kraft ist kein einspuriger

...„*Endlich in der eigenen Kraft*“! Wirklich? Sind wir schon da oder wollen wir in diese ersehnte Kraft erst hineinkommen? Wir kennen die östliche Weisheit „Der Weg ist das Ziel“ und wissen, dass Ziel und Weg letztlich eng miteinander verbunden sind. Aus gewohnter Vorstellung heraus glauben wir zwar, dass wir einen Weg beschreiten müssen, um auf ihm unser Ziel zu erreichen. Dennoch gibt es ein geistiges Gesetz, das besagt, dass allein die Vorstellung, das Ziel bereits erreicht zu haben, ausschlaggebende Wirkkraft hat. Das mag paradox klingen. Unser Unterbewusstsein und Gehirn vermögen jedoch unser Anliegen zu speichern und uns zu Ergebnissen zu verhelfen, sobald wir diese in positiven Formulierungen vorwegnehmen. In diesem Sinne ist die Aussage „*Endlich in der eigenen Kraft*“ eine Ausrichtung, in der sich *Weg, Ziel* und ein neues *Sein* vereinen.

Für diese Ausrichtung ist es äußerst wichtig, dass wir unser Vorhaben in absoluter Klarheit permanent im Bewusstsein ventilieren, es uns vor Augen halten und im Herzen bewegen, ohne jeglichen Zweifel. Wenn wir das tun, sind unsere Schritte kraftvoll und sicher. Das bedeutet Herausforderung und Chance für wirkliche Veränderung zugleich. Dazu gehört auch, dass wir uns der Gegen- oder Schattenseite der Kraft, unserer Schwäche oder partiellen Kraftlosigkeit gewahr werden, damit diese sich im Verbund mit der Kraft wandeln können...

...Sind wir uns aber mit unserer eigenen Kraft überhaupt vertraut und gestalten mit ihr unser Leben auf angenehme und konstruktive Weise? Stehen wir zu der Kraft, die wir haben und in Wirklichkeit sind? Oder verleugnen wir zum Teil unsere Kraft und verstecken sie gar? Woran kann das liegen? Vielleicht meinen wir auch, wir hätten zu wenig Kraft. Aber ist das wirklich der Fall? Ich glaube, dass jeder Mensch genau die Kraft für sein Leben mitbekommt, die er zur Verwirklichung seiner selbst und seiner Ziele braucht.

Natürlich wissen wir, dass wir unsere Kräfte nicht vergeuden oder im alltäglichen Leben sinnlos verschleudern dürfen. Dennoch tun das viele Menschen, ohne sich über die Ursachen im Klaren zu sein. Wer trägt noch unerlöste seelische Schmerzmuster mit sich herum, lässt sich von unbewussten Ängsten niederdrücken und von Kollektiv-Prägungen und ungunstigen Kindheitskonditionierungen beherrschen, einengen und in seiner freien Entfaltung bremsen? Wer hat ständig Verurteilungen parat und richtet seinen Fokus hauptsächlich auf die negativen Dinge der Welt, anstatt sich den Schönheiten zu öffnen?

Das Thema der Kraft berührt alle Bereiche unseres Lebens und möchte auf allen Ebenen zum Ausdruck kommen: auf der *physischen, psychischen, mentalen, seelischen* und *spirituellen*. In letzter Konsequenz sind wir Menschen Teil einer viel größeren Kraft und einer umfassenderen Geschichte, in der alle Dimensionen und Zeiten miteinander verwoben sind. Deshalb ist es wichtig, dass wir erkennen, was uns Kraft abzapft oder ihr im Wege steht. Dazu gehören nicht nur äußere Umstände und Menschen, die uns zu schwächen versuchen, sondern vor allem unsere eigenen negativen Gedanken und Gefühle. Diese wollen transformiert werden, damit die in uns verborgenen Kraftpotentiale aufgedeckt und die vorhandenen Kraftreserven aufgebaut werden können.

Wer zu diesen Schritten bereit ist, wird das Mysterium der Kraft erfahren. Er wird innere Schätze heben, Neuland in sich selbst entdecken und sich dabei mit großer Wahrscheinlichkeit in einen glücklicheren Menschen verwandeln, der dann auch für größere Aufgaben erwacht. Das alles zu verstehen und Stück für Stück in den Alltag zu integrieren, dazu lädt dieses Buch herzlichst ein, das sind sein **Anliegen** und sein **Ziel**. Dazu wünscht es uns Mut, viel Freude und völlig neue Erfahrungen. Erfreulicherweise muss Wandel nicht unbedingt mit Anstrengung verbunden sein. Er kann auch leicht gehen wie beim kreativen Spiel eines Kindes.

Damit wir in das Reich der Kraft voll eintreten können, sollten die Muster aufgelöst werden, die uns hemmen. All die damit verbundenen Themen und die sogenannte „Schattenarbeit“ wurden in der Vergangenheit unter anderem mit den verschiedenen Formen von Psychotherapie „behandelt“. Könnten wir uns aber auch vorstellen, dass alte Schmerzmuster heute nicht mehr auf die gewohnte, mühsame Art gelöst, sondern von einer völlig neuen Sichtweise her ausgelotet werden, die um 180 Grad gedreht ist? Das würde bedeuten, eine psychische Schmerzgeschichte nicht von „hinten“, von der Vergangenheit her aufzurollen, sondern von vorn, aus der Zukunft. Das heißt, sie nicht über den „Mangel“ zu definieren, sondern aus der in ihr verborgenen „Kraftfülle“ heraus zu betrachten. Das ist in der Tat revolutionär und mag zunächst ungeheuerlich anmuten. Aber es ist möglich und funktioniert.

So überqueren wir auf der Reise durch dieses Buch die Brücke „*von der Schwäche in die Stärke*“ und erfahren Erlösung von Seiten der Kraft. Auf diese Weise durchbrechen wir alte Denk- und Gewohnheitsmuster und sind nicht länger „Opfer“ irgendwelcher Umstände, sondern werden zum „Helden“ unserer eigenen Lebensgeschichte. In ihr können sich blockierte Energien in ihr Gegenteil verwandeln, wodurch unserer Kraftentfaltung nichts mehr im Wege steht. Das verändert auch alte Programmierungen im Gehirn. Gleichet das nicht fast einem Wunder? Damit ist der Weg frei für den **Aufbau** unserer eigenen inneren Kraft und unser gesamtes Energiegefüge wird beträchtlich angehoben.

Wollen wir nicht „*über unseren Schatten springen*“ und ab und zu einmal „*aus der Reihe tanzen*“, um auch in schwierigen Zeiten voller Vitalität und Kreativität kraftgeladen, lebendig und glücklich zu sein? Alles, was wir zutiefst wollen, ist möglich, auch innerhalb der Bedingungen, unter denen wir gerade leben – wenn wir den Mut dazu haben, es klar zu imaginieren und dann hineinspringen ins volle Leben. „*Mut bedeutet nicht*“, wie Nelson Mandela sagte,

„dass man keine Angst hat, sondern dass man die Angst besiegt.“  
Haben wir den Mut, in unsere volle Kraft einzutauchen, ohne „falsche Kompromisse“ und entdecken wir mit ganzem Herzen unser wahres Selbst und wer wir wirklich sind. Wir haben die Kraft dazu, wenn wir uns für sie entscheiden.

## I. 4. Auf erweitertem spirituellen Weg in eine umfassendere Kraft

...Wollen wir den Anforderungen unserer immer komplexer werdenden Welt gerecht werden, wird es notwendig, dass **alle** unsere Kräfte trainiert und dann gebündelt werden... Dabei scheint es, als müssten wir viele der hier erwähnten Trainings zeitgleich im Gewahrsein haben und mit allen Sinnen und „Leib und Seele“ zusammenbringen... Bisher waren wir vielleicht eher gewohnt, nur einen geistigen Weg zu gehen. Und nun auf einmal **mehrere Wege** parallel und **gleichzeitig** miteinander verbinden?

...Letztlich sind aber auch das nur Schritte zur vollen Entfaltung unserer umfassenden Spiritualität. Darüber hinaus geht es um die Entwicklung unserer *multiplen Kraft* und dass wir unsere eigene *Multidimensionalität* erkennen und ausbauen. Dazu ist eine noch konsequentere Ausdehnung unseres Bewusstseins in **höhere** und **weitere Dimensionen** nötig, denn von da fließt uns die entscheidende Kraft für unser Neuwerden und unsere seit Langem angesagte evolutionäre Ausrichtung zu...

...Dieses vollkommen **neue Bewusstsein** kann allerdings real nur greifen und sich ausbreiten, wenn es nicht allein als Idee in unserem Kopf herumwirbelt, sondern uns in allen Fasern unseres Seins erfüllt. Dabei geht es darum, dass wir in jedem Augenblick in wacher Präsenz jedem Gedanken und jedem Gefühl gegenüber Verantwortung übernehmen, wenn nötig, uns fortwährend korrigieren und beständig auf die höheren Schwingungen und neuen Aufgaben ausrichten...

### III. 1. Durch Klärung verborgener Minderwertigkeitsgefühle in die Kraft kommen

Die große Frage ist: Bist du schon voll in deiner Kraft oder nur partiell? Wie auch immer die Antwort lautet, jeder Mensch kann, wenn er dafür bereit ist, in einen größeren und fühlbaren Kontakt mit seiner psychisch-mental und spirituellen Kraft kommen. In vielen Fällen gibt es leider innere Hindernisse, die den freien Fluss der Kräfte blockieren. Diese Blockaden sind zumeist keine äußeren, sondern vielmehr verborgene, innere. Möchtest du einmal tiefer in dein eigenes Inneres schauen, wie es bei dir aussieht...

...Wir wissen, dass die Angst vor der eigenen Kraft oder der eigenen „Courage“ oftmals zu tun hat mit der *Angst vor uns selber*. Getrauen wir uns nicht, in die eigene Kraft zu gehen, weil es uns an Selbstwert mangelt und wir Minderwertigkeitsgefühle haben? Oder meinen wir, es nicht zu dürfen oder nicht zu können, weil wir nicht geübt darin sind? Übertragen wir diese Fragen auf unsere Mitmenschen, ergibt sich eine Kette von lähmenden Ersatzbefriedigungen, ein Karussell von unehrlichen Kompromissen und vielfältigen kompensatorischen Kreisläufen. Bei alledem wird deutlich, welche fatalen Folgen verborgene Minderwertigkeitsgefühle haben können.

Viele Menschen wollen immer alles richtig machen, nicht weil es ihr wahres Bedürfnis ist, sondern um Anerkennung zu erheischen und „*um des lieben Friedens willen*“ eine Scheinharmonie aufrechtzuerhalten. Ich kenne Menschen, die nie wirklich zu sich selbst gestanden haben, die sich ein Leben lang ständig künstlich angepasst haben, an den eigenen Partner oder im Beruf, an Normen, Gebote oder erpresserisches Gejammer von Angehörigen. Wie viele Frauen haben sich ständig von ihrem Mann unterdrücken, gängeln oder kleinmachen lassen? Wie viele Männer lassen sich von ihren Frauen als Vater-Ersatz missbrauchen? Wie viele Menschen in unserer Zeit lassen zu,



dass sie am Arbeitsplatz von Kollegen gemobbt werden, ohne aus der eigenen Kraft heraus entschieden „stopp“ zu sagen? Gleichet das nicht einem Verrat an sich selber, bei dem kostbare eigene Energien verschleudert werden...

...Es ist unser Geburtsrecht, kraftvoll unseren eigenen Weg zu gehen. Was anderes wollten wir sonst? Gewiss, das ist in unserer Gesellschaft, wo das Hauptgewicht fast ausschließlich auf äußeren Erfolg oder Gefolgschaft gelegt wird, nicht unbedingt üblich. Seien wir uns dennoch bewusst, dass wir in unserer eigenen Kraft sein „dürfen“ und das Leben mit ihr zu gestalten vermögen. Selbst wenn scheinbar äußere Zwänge dagegen stimmen, können wir unsere innere Kraft täglich auch in vielen subtilen Entscheidungen erproben und erfahren.

Es macht keinen Sinn, wenn uns etwas nicht gelingt, „Schuld“ auf ein Außen zu projizieren. **In uns selbst liegt der Schlüssel.** Wenn wir endlich erfahren, wie unser geklärtes und angstfreies Innen das Außen mitzubestimmen in der Lage ist, werden wir Kraft auf völlig neue Weise in uns wahrnehmen. Dann kann ein vermeintlicher Gegner uns nicht mehr angreifen, weil seine Pfeile an unserer erstarkten Aura abprallen. In solchen Momenten mag zusätzlich zur eigenen Kraft eine *höhere* Kraft im Spiel sein, die über unsere menschliche hinausgeht, so wie Jesus sagte, dass er *„in den Schwachen mächtig sein will“* ... Ähnliches kommt auch in der alttestamentarischen Geschichte zum Ausdruck, in der der kleine David den Riesen Goliath besiegte. Können wir diese höhere Kraft, die auch in uns ist, spüren?

Im Jahr 2002 durfte ich auf sehr praktische Weise eine solche Erfahrung machen, durch die ich allerdings bis zum Letzten herausgefordert wurde. Wegen einer stark entzündlichen Schwellung am Hals und äußerst schlechten Blutwerten musste ich ins Krankenhaus. Das ist in der Tat ein Ort, an dem man normalerweise den Anordnungen von Ärzten und Schwestern total ausgeliefert ist und zudem mit der allgemein runterziehenden Atmo-

sphäre zurecht kommen muss. Deshalb wusste ich vom ersten Moment an: *„Hier kann ich auf gute Weise nur überleben, wenn ich ununterbrochen in der Verbindung und im Vertrauen zu meiner höheren Führung stehe und dabei tief in mir selbst präsent bin.“*

Mit dieser Intention im Herzen, setzte ich mich sofort nach meiner Ankunft in meinem Krankenzimmer auf mein Bett und begab mich in Meditation. Im Laufe der nächsten Tage machte ich außerdem meinem mich betreuenden Arzt und Oberarzt klar, dass ich, auf die feinen Signale meines Körpers hörend, mitbestimmen wolle: *„Und wenn jeden Tag die Geschwulst um einen Millimeter zurückgeht, ist das ein Zeichen, dass der Körper zu seinem eigenen Heilungsprozess in der Lage ist.“* Ich hatte Glück, die Ärzte waren verständnisvoll. Auf diese Weise wurde die ursprünglich geplante Operation verhindert und ich konnte trotz des geschwächten physischen Zustandes in meiner wahren Kraft bleiben.

*Allerdings war mir der Professor böse und ließ sich nach einer Woche bei der Visite nicht mehr blicken. Als ich schließlich nach drei Wochen zum Abschlussgespräch zu ihm zitiert wurde, glich das äußerlich einem „Bußgang nach Canossa“, innerlich jedoch einem Triumphzug von Dankbarkeit über die Kraft, die ich mir während des Aufenthaltes in permanent meditativer Haltung „erarbeitet“ hatte. Der hohe Herr im weißen Kittel war natürlich über mich verärgert, weil ich darauf bestanden hatte, den eigenen Heilkräften meines Körpers zu vertrauen und er mich deshalb nicht operieren konnte. Da saßen wir zwei Menschen nun einander gegenüber, ich wie eine Eins im Gottvertrauen und er, das weiß ich nicht. Er sprach wenig, sagte nur am Ende: „Na ja, so etwas kommt aber selten vor.“ Was wusste er schon von der heilenden Präsenz im eigenen Inneren!*

Ist diese Geschichte nicht Mut machend? Wenn wir klar und authentisch zu uns selbst stehen und das auch noch in Ruhe und Bestimmtheit sachlich begründen, müssen wir uns den

Beschlüssen von Autoritäten nicht unterwerfen. Wir haben das Recht, unsere eigene Wahrheit zu vertreten und damit die eigene Kraft zu leben. Das gilt nicht nur für Extremsituationen, sondern auch für viele kleine Entscheidungen mitten im Alltag...

### **III. 2. Alte Leidmuster verabschieden und neue Geschichten erfinden**

Unabhängig vom allgemeinen Leid in unserer Welt und von individuellem Leiden an schweren Krankheiten, leidet in unseren Tagen fast jeder Mensch im Geheimen an irgendwelchen inneren Problemen. Um für diese Lösungen zu finden, gibt es eine Fülle von Therapien, die dieses psychisch-mentale Feld bearbeiten...

...Zunächst die Frage: Leiden einfach „verabschieden“, klingt das nicht verwegen, selbst wenn namhafte Autoren ein Buch veröffentlicht haben über „*Das Ende des Leidens*“?<sup>(x)</sup> Den herausforderndsten Satz, den ich je zu diesem Thema gehört habe, stammt aus dem fundamentalen spirituellen Buch „*Ein Kurs in Wundern*“: „*Niemand kann dich verletzen, als nur du selbst.*“ Also sind wir selbst verantwortlich, ob wir an irgendwelchen schmerzhaften Erlebnissen, Enttäuschungen, äußeren Verhältnissen oder gar unter uns selbst leiden? Paradoxerweise leiden viele Menschen nur, weil sie sich an ihre Leiden gewöhnt haben und an ihnen festhalten. Eckhart Tolle spricht in diesem Kontext vom „*Schmerzkörper*“, der „*süchtig ist nach Unglücklich sein*“ und sich nur „*auflösen kann, wenn er keine Nahrung mehr erhält*“, wir also die alten Leiden loslassen und uns mit aufbauenden Gedanken nähren...

...All das bedeutet, dass wir unsere antrainierten Denk- und Leidmuster verabschieden, alte Überzeugungen und Glaubenssätze entlassen und Gewohnheitsmuster durchbrechen können. Das sind in der Tat große Sprünge: „*Vom Opfer zum*

*Schöpfer“*, vom Verurteilen in die Liebe, „von der Schwäche in die Stärke“. In jedem Moment besteht die Möglichkeit, diesen Paradigmen-Wechsel von „Negativ“ zu „Positiv“ zu vollziehen. Das aber muss alles neu „eingeübt“ werden...

...Für all diese „Arbeit“ an uns selbst stehen uns bewährtes psychisch-mentales „Handwerkszeug“ zur Verfügung und zum Teil auch noch weniger bekannte, ungewöhnliche Methoden. Diese sind nicht mehr mit dem schmerzlichen Aufwühlen alter Erinnerungen verbunden und psychische Heilungsprozesse können um ein Vielfaches verkürzt werden, einfacher und schneller geschehen, wie zum Beispielen mit der Methode der „*Teilpersönlichkeiten*“...

Tatsache ist, wir sind als Menschen in unserem psychisch-mentalen Haushalt *multiple* Wesen. Wir haben in unserer Persönlichkeit unendlich viele Anteile, Facetten und verschiedenste Aspekte. Mit ihnen können wir auf meditative Weise wie mit lebenden Personen in Kommunikation treten. Ich selbst habe damit wunderbare Erfahrungen gemacht. Das Faszinierende ist, dass im kreativen Kontakt zu diesen „Wesen“ sich auch äußere Probleme mit anderen Menschen auf völlig überraschende Weise lösen lassen.

Eine Freundin machte mir als Leiterin einer gemeinsamen Gruppe wegen eines bestimmten Verhaltens Vorwürfe. Obwohl ich mir sicher war, keinen Fehler begangen zu haben, überfiel mich dennoch ein Schmerz. Irgendetwas in mir fühlte sich verletzt. Da ich auf Reisen war, entschloss ich mich während einer längeren Pause auf dem Flughafen, sofort in das meditative Ritual mit meinen inneren Teilpersönlichkeiten einzusteigen. Dabei bat ich die „innere Crew“, mir denjenigen zu zeigen, der der Verletzte war. Sofort schob sich ein kleiner schüchterner Bub aus seinem Versteck hervor. Ich ermunterte ihn, in ein näheres Gespräch mit mir zu treten und fragte ihn, was er sich denn ganz tief wünschen

würde. Nach einigem Hin und Her und einer liebevollen Umarmung fühlte sich der kleine Kerl auf einmal angenommen und völlig frei und erlöst.

Als ich nach zwei Wochen Urlaub wieder zu Hause war, rief meine Freundin mich von sich aus an und lud mich zum Frühstück ein. Die Atmosphäre war völlig entspannt und es bedurfte keines einzigen Wortes mehr über das, was den vorausgegangenen Konflikt zwischen uns verursacht hatte. Alles war erledigt...

### **III. 3. Von zerstreuten zu aufbauenden Gedanken und einem neuen Denken**

Könnte sich unsere Welt mehr zum Positiven hin verändern, wenn wir sie in jedem Augenblick mit erneuernden und aufbauenden Gedanken umhüllten? Und wie viel Kraft würde dabei in uns und in vielen davon berührten Menschen freigesetzt?

Was geht in uns vor, wenn wir uns in die Aussicht, immer kraftvoller zu werden, hineindenken und -fühlen? Welche Kette von Gedanken wird dabei in uns ausgelöst? **Gedanken** bilden die energetische Grundlage für unser Wohlsein oder Unwohlbefinden und stellen letztlich unser Schöpferpotential dar. Sie können uns schwächen oder stärken. Deshalb sollten wir mit ihnen achtsam und bewusst umgehen und sie sich nicht im täglichen Gedankenkarussell sinnlos verselbständigen lassen. Oft wird aber im Alltag unsere Gedankenenergie im sich drehenden „*Hamsterrad*“ von wild durcheinander wirbelnden Gedanken vergeudet. Kein Wunder, wenn uns dieses „Gewusel“ Kraft abzapft! Lenken wir also unsere Gedanken jeweils in die Richtung, die uns gut tut, die uns aufbaut und die wir als erstrebenswert erkennen...

...Begreifen wir, dass wir **in jedem Augenblick entscheiden** dürfen, mit welchem Bewusstsein wir in wechselnden Situa-

tionen durch unseren Alltag gehen! Sicher gehört allein diese Erkenntnis schon zum *neuen Denken*, denn im *alten* wurde uns eingeredet, dass wir den meisten Umständen machtlos ausgeliefert sind. Wir haben aber immer die **Wahl**, wie wir auf Äußerlichkeiten reagieren...

...Es ist absolut möglich, aus **Gewohnheiten** und **alten Denkkategorien auszusteigen** und vollkommen **neue Verhaltensweisen anzunehmen**. Dazu ermuntern uns nicht nur Psychologen und spirituelle Lehrer, sondern neuerdings auch Gehirnforscher. Neurowissenschaftler haben entdeckt, dass unser Gehirn erstaunlich formbar und trainierbar ist und nie aufhört zu lernen. Es ist von unbegrenzter Lernfähigkeit und in der Lage, sich durch Aufnahme von neuen Lerninhalten ständig neu zu vernetzen...

Nils Birbaumer<sup>(x)</sup> betont auch: „*Jeder könne durch eine **bewusste Ausrichtung** seinem Gehirn beibringen, weit über die Begrenzungen des ‚Alltagsgehirns‘ hinauszuwachsen.*“ „*Unser Gehirn lauscht jedem unserer Gedanken. Lasst uns unserem Gehirn beibringen, grenzenlos zu sein*“. Also sollten wir über „unseren Schatten springen“, unsere mentalen Begrenzungen hinter uns lassen und endlich eine erweiterte und erhöhte Perspektive einnehmen...

Interessant, wie Albert Einstein die Sicht für das Schöne genau um diese wesentliche Dimension erweitert: „*Du kannst dein Leben leben, als wäre nichts ein Wunder, oder du kannst dein Leben so leben, als wäre alles ein Wunder.*“ Jean Houston<sup>(x)</sup> ergänzt und vertieft diesen Gedanken: „**Wunder zu sehen, ist ein wichtiger Schritt, um Wunder zu erschaffen.** Das anzuerkennen ist höchste KRAFT“ ... Schon heute kann jeder durch gezieltes Training sein Gehirn auf das Schöne im Leben umprogrammieren. Eine von Nils Birbaumer<sup>(x)</sup> vorgeschlagene sehr simple Methode dafür ist... Oder wie Nils Birbaumer auch betont: „*Jeder kann durch eine **bewusste Ausrichtung** seinem Gehirn beibringen, weit über die Begrenzungen des ‚Alltagsgehirns‘ hinauszuwachsen.*“ „*Unser Gehirn lauscht jedem unserer*

*Gedanken. Lasst uns unserem Gehirn beibringen, grenzenlos zu sein*“. Also sollten wir über „unseren Schatten springen“, unsere mentalen Begrenzungen hinter uns lassen und endlich eine erweiterte und erhöhte Perspektive einnehmen...

## V. 1. Auf in die Kraft von Schönheit und Freude

Trotz unserer schwierigen Weltlage einen Kopfsprung in die Freude machen und dann mit auftauchendem Blick all das wahrnehmen, was uns an Schönerem umgibt und an Wundern vorhanden ist! Interessant, dass sich bei dieser Aufforderung sofort der kritische Verstand meldet: „Wie soll das gehen? Ist das Leben nicht voll von Unzulänglichkeiten und unschönen Dingen und sogar von kriegerischen Auseinandersetzungen bedroht? Haben wir nicht andere Probleme zu bewältigen, als uns ausgiebig mit Schönheit und Freude zu befassen, selbst wenn wir sie ab und an gerne genießen? Dennoch, bleiben wir dabei und leben die Schönheit und die Freude! Schönheit ist eine kosmische Qualität, die wir weitgehend auf irdische Weise erfahren. Das ist bedeutsamer und umfassender als wir oberflächlich betrachtet meinen. Gehört Schönheit nicht letztlich zur Essenz unseres Lebens überhaupt und ist Lebenselixier...

... **Schönheit** ist das, was wir mit dem Herzen sehen. Schönheit löst Freude aus und ist deshalb die Zwillingschwester der **Freude**, so wie Friedrich Schiller diese in seiner „*Ode an die Freude*“ besungen hat: *Freude, Freude treibt die Räder... Freude heißt die starke Feder in der ewigen Natur.*“

... Welche Rolle spielt Freude in unserem alltäglichen Leben? Werden Kinder zur Freude erzogen, oder geraten sie viel zu früh in die Treitmühle von Leistungsdruck? Und dabei könnte doch Lernen so viel Freude machen und mit Freude zu viel besseren Ergebnissen führen als unter Zwang. Wie es im Inneren der

meisten Erwachsenen aussieht, lässt sich beim Gang durch die Straßen an ihren Gesichtern ablesen. Wirkt im Geheimen in uns Menschen noch immer der „Fluch“ aus dem Alten Testament nach, dass alles mit Anstrengung verbunden sein müsse? „*Im Schweiß deines Angesichtes sollst du dein Brot verdienen.*“ Freuen wir uns wegen dieser unbewussten, kollektiven Prägung oft so wenig und meinen sogar, es nicht zu dürfen oder wert zu sein? Diesen überholten Glaubenssatz sollten wir endgültig aufgeben und uns aus dieser alten Codierung befreien. Das würde bedeuten, wir gehen so stark in die eigene Kraft, dass uns einengende gesellschaftliche Normen nicht mehr bestimmen können. Lassen wir uns einfach nicht länger beirren, gehen klar unseren eigenen Weg und erfreuen uns auch im Alltag mit allen Sinnen an den vielen kleinen Schönheiten am Wegesrand...

...Da es aber andererseits in unserer Zeit nicht unbedingt üblich ist, positive Gefühle zu leben und den Blick auf das Schöne und Freudvolle zu lenken, ist es besonders wichtig, dass wir uns das fortwährend bewusst machen, um im künstlich erzeugten „Grau“ unserer Zeit nicht immer kraftloser zu werden...

...Freude erzeugt ein *Kraftfeld* von *Fülle* und schenkt nicht nur individuell inneren Reichtum. Sie vermag als starke Energie auch einen Teil der dunklen kollektiven Wolken von Leid und Ärger aufzulösen, die sich mit großer Schwere um den ganzen Planeten gelegt haben. Darin liegt der höhere Wert der Freude, mit der auch etwas Heilendes bewirkt werden kann...

## **V. 2. Aus dem Iodernden Feuer des Herzens**

Das *Feuer* des Herzens ist *Begeisterung* und *Freude*. Diese geben uns den Ansporn zu außergewöhnlichem Einsatz für Dinge, die uns am Herzen liegen. Unser Herz vermag glühende Feuerwerke zu entzünden und allen Sternen Blumen zu schenken. Es



kennt nicht die Vorbehalte und Grenzen, die eine überbetonte Verstandes-Kultur Jahrhunderte lang errichtet hat und damit vielfach emotionale Frische erlahmen ließ. Unser Herz liebt Spontaneität und feiert die Freude. In inniger Umarmung mit unserer Seele sieht es die Schönheiten der Welt, auch wenn diese oft mit Schatten überdeckt sind. Alle großen Werke in Kunst oder Wissenschaft wären ohne innere Begeisterung nicht entstanden. Aus dem Feuer des Herzens entwickeln wir unser kreatives Potenzial, ungewöhnliche Beharrlichkeit und ein großes Durchhaltevermögen. Wenn sich andererseits heute so viele Menschen ausgebrannt fühlen, liegt das, wie Christoph Quarch<sup>(x)</sup> sagt, *„nicht an einem Zuviel an Arbeit, sondern an zu wenig Leidenschaft“*. *„Das Mittel gegen Erschöpfung ist nicht allein Ausruhen, sondern etwas mit ganzem Herzen und „mit Leib und Seele“ tun. Tanzen wir lieber auf einem Vulkan und entzünden unsere Leidenschaft, anstatt in einem Schattenloch zu versinken!*

Gerald Hüther, der bekannte Gehirnforscher unserer Zeit, spricht im Zusammenhang mit Kindererziehung darüber, dass beim Lernen auch die Aktivierung der emotionalen Zentren im Gehirn eine entscheidende Rolle spielt: *„Was mit Begeisterung geübt und erlernt wird, kann sich im Gehirn besser verankern als lustlos auswendig gelerntes Wissen. „Nur was unter die Haut geht, belebt Herz und Hirn“* und verleiht auch dem Körper ungewöhnliche Kräfte...

...Immer wieder hat mich in höchstem Maße die Geschichte begeistert, die von den Zigeunern Spaniens aus den vorigen Jahrhunderten erzählt wird, durch die der Flamenco entstanden ist. Es heißt, dass ihr gesamtes Leben in diesen Tanz mündete, dass aus getanzter Freude Begeisterung und aus getanztem Schmerz Versenkung und Intensität wurde. Diese Menschen ließen sich vom Sehnsuchts-Feuer nach Freiheit verzehren und glaubten aus ganzem Herzen an eine neue Ära der Menschheit, in der alle Brüder sein würden.

Deshalb tanzten sie, um sich durch keine Unterdrückung und Demütigung unterkriegen zu lassen. Sie stampften ihre Wut in den Boden und erhoben ihre Arme gen Himmel. Sie tanzten unter schwierigsten Bedingungen, weil sie wussten, dass Herz und Gefühle befreit sind, wenn auch der Körper frei ist.<sup>(x)</sup> Und was machen Menschen heute, wenn es ihnen schlecht geht? Jammern, sich betrinken, träge herumhängen, aggressiv oder depressiv werden? Könnte also das „Feuer des Herzens“ auch bedeuten, sich trotz emotionaler Flaute dennoch zu bewegen und sich auf einen ungewöhnlichen Weg zu machen?

#### **V. 4. Der Mut zum eigenen Traum**

Erwache zu deinem tiefsten Traum, erwache zu der Kraft, wer und was du in Wahrheit bist und aus vollem Herzen möchtest! Aus dem Feld deiner Hohen Seele werden dir alle Potenziale zuströmen, zu denen du bereit bist – auch, um deinen höchsten Traum zu erfüllen...

Das ist der springende Punkt im Zentrum deines und unseres Seins und nicht nur eine versteckte kindliche Fantasie. Du bist mit deinem Lebenstraum auf diese Welt gekommen, auch wenn er sich möglicherweise bisher noch nicht voll erfüllt hat. Dieser dein Traum birgt in sich die gebündelte Kraft all deiner Sehnsüchte, die sich, gleich ob bewusst oder unbewusst, verwirklichen wollen. Vielleicht erscheint mancher Traum anfangs etwas überspitzt, ermöglicht aber gerade deshalb, die gegenwärtige Realität zu erweitern. Manch‘ ein Traum verändert sich im Laufe des Lebens oder wird durch neue Träume ersetzt. Fast alle Menschen haben ein starkes inneres Drängen in sich, selbst wenn dieses im Trubel des Alltags oftmals mit allen möglichen äußeren Aktivitäten überdeckt wird...

Letztlich ist unser Traum wie ein **Roter Faden**, der sich durch unser aller Leben zieht und uns dazu treibt, ganz

bestimmte Dinge zu tun und uns dabei selbst zu verwirklichen... Diese absolut eindeutige Ausrichtung auf das unwiderstehliche innere Drängen ist wie ein **innerer Kompass**, dessen Nadel korrekt in eine bestimmte Richtung zeigt, selbst wenn sie hin und wieder einmal abgelenkt wird. Diese Richtungsweisung muss aber nicht unbedingt einen ganz bestimmten Beruf oder ein Hobby bedeuten. Letztlich kann unser großer Traum als Ausdruck der tiefsten Sehnsüchte und Intentionen unseres Herzens alle Bereiche unseres Lebens erfüllen...

... Vielleicht gibt es für ein Leben auch *verschiedene Träume*, die jeweils für eine bestimmte Zeit gelten und sich dann im Laufe der Jahre verändern. Und wie steht es mit Träumen, die viel zu groß und anspruchsvoll sind und eigentlich unerreichbar erscheinen...

*Vor ein paar Jahren hat mich der Kinofilm „BENDA BILILI“ total begeistert, erschüttert und zutiefst berührt. Ein Straßenjunge im Kongo schließt sich aus ganzem Herzen einer Musikgruppe des Ghettos an, in dem er lebt. All diese Menschen teilen ein einziges Leid, sie sind alle arm und körperliche Krüppel. Zum Teil ohne Beine rutschen sie mit großer Geschwindigkeit über den Boden hinweg oder bewegen sich mit besonderen Dreiradkutschen durch die Gegend, immer großen Gefahren ausgesetzt. Dennoch sind sie voller Begeisterung für ihre Musik, die sie singen und auf selbstgebauten Instrumenten erzeugen. Aus dieser Hingabe an ihr Tun schöpfen sie alle Kraft und Hoffnung, denn sie haben einen Traum, einen überdimensional großen, der schier unmöglich erscheint. Sie träumen davon, eines Tages so gut zu sein, dass sie als Band auf Weltreise eingeladen werden. Unerschütterlich halten sie an ihrem Traum fest. Und tatsächlich werden Ricky Likabu, Coco Ngambali und seine Freunde auf den Straßen von Kinshasa eines Tages von einem Filmteam entdeckt. Unglaublich, was dann geschieht. Begeisterung pur! Nach erfolgreich gefilmten Proben werden die Musiker tatsächlich rund um die Welt zu Konzerten*

*eingeladen und feiern in übersprudelnder Freude, aber auch in Demut und Dankbarkeit ihre Musik, ihre Konzerte und die Fülle von Kontakten zu Menschen in den verschiedensten Ländern auf der ganzen Erde. Unaufhörlich feiern die begeisterten Musiker die Erfüllung ihres Traumes, ein Abenteuer größten Umfangs!*

Unsere Seele ist es, die völlig ohne Absicht mit ihrer Leuchtkraft alles durchdringen und jeden Menschen, dem wir begegnen, mit ihrem Glanz berühren möchte. Dieses Traumspiel ist immer und zu jeder Zeit möglich und wartet nur auf unsere Bereitschaft und Hingabe. Es will uns bei jedem Schritt, den wir tun, wie eine geheimnisvolle Kraft mit seinem Zauber begleiten. Wenn wir uns in diesen Zauber hineinfallen lassen, sind wir im Einklang und im „Flow“ mit unserer tiefsten Essenz. Daraus können sich wahre Wunder ergeben, Zufälle ereignen und es kann uns unerwartete Hilfe zuteilwerden.

## **-V. 5. Ein überwältigender Neubeginn – die Freundschaft mit dem Universum**

**„Das Mysterium erwartet uns.“**<sup>(x)</sup> Lauschen wir in großer Achtsamkeit, was es von uns möchte und was wir aus ganzem Herzen an Neuformungen in uns und in der Welt wirklich wollen. Lassen wir uns in die LIEBE fallen mit allem, was uns umgibt und seien wir in vollem Vertrauen zu unserer höchsten göttlichen Führung, die gleichzeitig in uns selbst verankert ist. Werden wir zum *Magnet* für alle wunderbaren *Synchronizitäten* und aktivieren wir dabei unseren imaginierenden Geist und unsere visionären Intentionen. „*Wir sind Teil des universellen Quanten-Mind*“ und auch die großartigen Akteure aus Gottes Geist, deren Einsatz jetzt gefragt ist.<sup>(x)</sup>