

VOM TRAUMA ZUM MOMENT X

Text: Jelena Keller
Zeichnungen: Blanda Eggenschwiler

Traumatische Erlebnisse, egal wann und wie geschehen, bleiben im Unterbewusstsein und Emotionalkörper gespeichert, bis sie bearbeitet werden. Die Seele sucht nach einem Weg, einem Ventil, um diese negativen oder verwirrenden Erlebnisse und die damit verbundenen Schmerzen, Ängste, Enttäuschungen, Ohnmachts – sowie andere unschöne Gefühle zu bewältigen. Oft kommt man im Leben an eine schwierige Situation, die ähnliche Emotionen auslöst (Trigger) und landet an einem Tiefpunkt.

Akute Belastungen, die unser Leben beeinträchtigen, äussern sich als Phobien, Zwangsstörungen, psychosomatische Erkrankungen, Ängste, Süchte, Depressionen sowie unzählige andere psychische und physische Erkrankungen.

Das traumatische Erlebnis ist eine unbezahlte Rechnung, die das Individuum an einen Punkt bringt, an dem es sich mit der Begleichung auseinandersetzen muss.

Emotionale Traumata haben wir alle in verschiedenen Ausprägungen verschiedenen Ursprungs in uns.

Wenn wir unsere emotionalen Traumata heilen, heilen wir unser Nervensystem. Wenn wir unser Nervensystem heilen, heilen wir den Emotionalkörper. Wenn wir den Emotionalkörper heilen, heilen wir den psychischen und empathischen Körper. Wenn wir den psychischen Körper heilen, heilen wir unsere Vibration. Wenn die Vibration geheilt ist, verändert sich unsere Realität.

Praktisches Tool und kleines Selbstexperiment

Stelle dir ein Ereignis vor, das dich sehr belastet hat. Wo spürst du es? Wie stark ist es auf einer Skala von 1 bis 10?

Welche Art von Schmerz spürst du? Ein Klopfen? Einen Druck? Ein Stechen? Lasse deine Gefühle richtig aufsteigen. Beobachte, was mit deinem Körper passiert. Jetzt stelle dir vor, du würdest auf einen Rechen treten, der Stiel schnell hinauf, an ihm ein grosses, rotes Stopp-Schild befestigt. Sage dazu laut: «Stopp!»

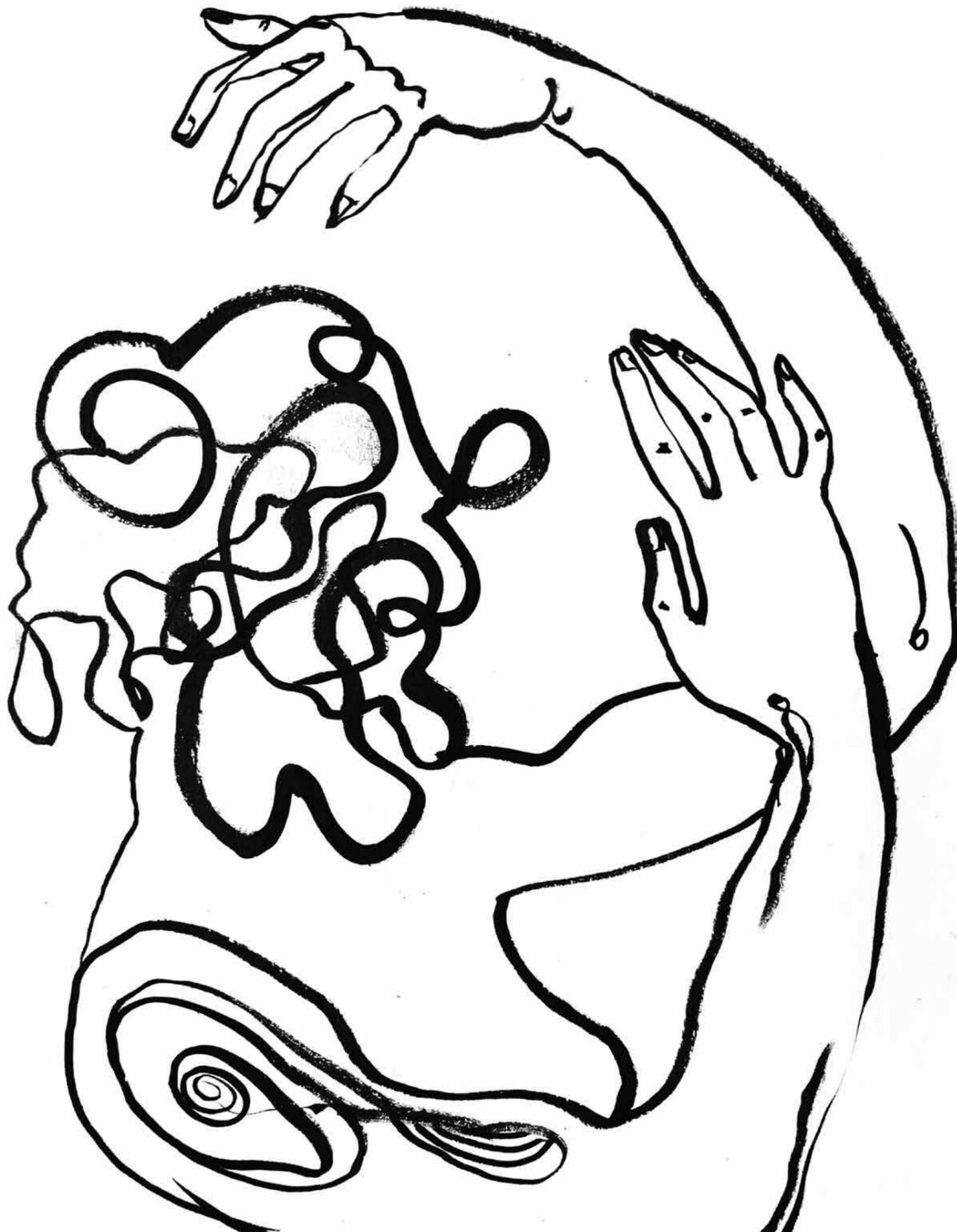
Und jetzt stell dir schnell deine letzten schönen Ferien vor. Am einfachsten geht dies über unsere Sinne: Was siehst du da? Was hörst, schmeckst, riechst, spürst du auf deiner Haut? Welches Wetter ist gerade? Welches Gefühl empfindest du? Wo spürst du es? Ist es ein Pochen, eine Welle? Beschreibe es.

Dies ist die Kraft, die wir alle über unsere Gedanken und Gefühle haben. Ein Entschluss, Schöpfer oder Schöpferin über die eigenen Gefühle zu werden und ein bisschen Übung reichen aus, um sich besser zu fühlen und zu verstehen: Es gibt Wege aus der Negativspirale.

Trauma und Energie

Jede physikalische Realität besteht aus Energie. Schon Einstein wusste: «Masse und Energie sind beides verschiedene Manifestationen derselben Sache.» Was so viel bedeuten soll wie: Ein Tisch ist fassbare Energie, was um uns herumfliegt ist unfassbare Energie. Die Quantenphysik zeigt uns auf, dass Gedanken sowie Materie schwingen bzw. in Form von Wellen vibrieren. Licht ist keine Materie und hat trotzdem eine wellenartige Energie. Jeder Mensch vibriert gerade jetzt in seiner eigenen Frequenz. Je nachdem, was wir denken und in früher Kindheit erfahren haben, vibrieren wir auf einer tieferen Ebene (negative Gedanken und Programmierungen) oder einer höheren (positive Gedanken und Programmierungen). Gedanken und Emotionen werden durch





«In den ersten sechs Lebensjahren ist, bildlich gesprochen, in jeder Sekunde ein Aufnahmegerät an: Alles, was das Kind sieht, hört, riecht, fühlt, einfach jede Erfahrung wird im Unterbewusstsein gespeichert. Das geschieht, bevor das Bewusstsein überhaupt in Erscheinung tritt.»

Dr. Bruce Lipton

das Unterbewusstsein und längst vergessene Erfahrungen gesteuert. Wir wissen heute, dass unser Unterbewusstsein 1000 Mal stärker sein kann als unser Überbewusstsein – es ist voll von Emotionen. Emotionen sind nichts anderes als Energie, die sich bewegt. Jede Emotion hat ihre eigene Energie, Vibration und Schwingung. Sobald wir intensive Emotionen fühlen, können sich diese im Körper ansammeln und aufhalten wie ein Energieball, der Störungen unseres Energiesystems verursacht.

Da der Körper biochemisch und biophysisch ist, resultieren Energiestörungen oft in physische Störungen. Beispielsweise leiden Menschen, die Depressionen haben, oft an Brustschmerzen, obwohl körperlich und schulmedizinisch nichts festgestellt werden kann. Eines von vielen Sprichwörtern beschreibt das Phänomen: «An einem gebrochenen Herzen sterben.» Verliert man einen geliebten Menschen, steigt in den ersten Tagen danach die Wahrscheinlichkeit, an einer Herzattacke zu sterben um 21 Prozent!¹ Kalifornische Forscher fanden heraus, dass Ablehnung und Ausgrenzung genauso körperliche Schmerzen verursachen wie zum Beispiel eine Verletzung. Seelische Verletzungen, die durch bindungsproblematische Eltern entstehen, fühlen sich an wie echte Schmerzen. Da das kindliche Gehirn noch sehr plastisch ist, können dauerhafte Verknüpfungen entstehen, die chronische Schmerzen verursachen. Seelischer Schmerz wird so zu körperlichem Schmerz. Stress und Schmerz werden in den gleichen Hirnarealen aktiviert, deshalb empfinden früh Traumatisierte viel leichter Stress.

Nach einem stressreichen Ereignis ist das C-reaktive Protein erhöht, ein Entzündungsmarker in unserem Körper.

Körperenergie ist eine psychosomatische Erregung, welche Basis unserer Lebensprozesse und Lebensäußerungen ist. Durch den Stoffwechsel mit Nahrung erzeugt und durch muskuläre und neuronale Aktivität sowie die Tätigkeit der inneren Organe und des Gehirns verbraucht. Körperenergie wird durch Motivationen mobilisiert und durch Abwehrprozesse dysreguliert. Subjektiv empfinden wir positive Körperenergie als Erregung, Aktiviertheit, Vitalität, Kraft, Lust, Ladung, Wachheit, Interesse, Teilnahme, Berührtheit oder Durchströmtheit.

Umgekehrt werden Zustände von Depression, Blockiertheit oder Ausgebranntheit als Energiemangel erlebt. Wenn wir erschöpft, deprimiert, blockiert oder gelangweilt sind, spüren wir im Körper, dass unser Energieniveau niedrig ist. Der Körper fühlt sich schwach und schwer an, wir sind müde und lustlos, wir fühlen uns dumpf, taub, eingesperrt in uns selbst, ausgehöhlt, erschöpft, müde und kraftlos. Das Niveau der Körperenergie kann also hoch oder niedrig sein, wie eine Batterie, die aufgeladen oder entladen sein kann. Ist die innere Batterie überladen durch Traumata und Stress oder Ängste, zeigt sich dies in Stress-, Spannungs-, Stauungs- oder Überflutungszuständen. Dann wird mehr Energie mobilisiert, als genutzt bzw. verarbeitet werden kann – das heißt, als gefühlt und in Handeln umgesetzt werden kann, wie zum Beispiel in posttraumatischen Erregungszuständen, bei akuten Ängsten, im Stress, in manischen oder paranoiden Zuständen.

Die American Medical Association (AMA) erklärt, dass 80 Prozent all unserer Gesundheitsprobleme auf Stress zurückzuführen seien.² Betreibt man Ursachenforschung bis zur tiefen Wurzel jeder Krankheit, so gelangt man zu folgendem

¹ <https://www.sciencedaily.com/releases/2003/10/031010074045.htm>

² Eberwein, Werner, Humanistische Psychotherapie, Quellen: Theorien und Techniken, Thieme, 2009

«Werden festsitzende Emotionen nicht gelöst, so können Sie den Schmerz und die übersteigerte Reaktion für den Rest Ihres Lebens spüren. Das ist jedoch glücklicherweise unnötig, denn man kann diese Emotionen sehr leicht entfernen.»

Dr. Bradley Nelson

Schluss: Jede Krankheit hat Traumata (emotionalen Stress) und/oder Schwermetallbelastung (körperlichen Stress) als Triebkraft. Mit Entgiftung erreichen wir nicht nur eine höhere Schwingung der Zelle und können so das Energiesystem von Grund auf neu aufbauen, sondern schaffen auch die Basis für emotionales Wohlbefinden. Mit Traumatherapie entledigen wir uns der abgespeicherten Erlebnisse bis auf Zellebene, die uns emotional und so auch körperlich immer wieder in die Negativspirale befördern.

(Alternative) Traumatherapie

Die moderne westliche Medizin hält sich von geisteswissenschaftlichen Ideen so weit wie möglich fern. Der Körper ist im Wesentlichen eine Maschine, die bei Funktionsunfähigkeit repariert oder zu Teilen ersetzt wird. Bis ins späte Mittelalter allerdings gab es Universalgelehrte, welche Erkenntnisse der Naturwissenschaften mit der geistigen Haltung in Einklang bringen konnten. Heute wissen Alternativtherapeuten, dass medizinische Diagnosen in der Regel nicht ursächlich, sondern beschreibend sind, und dass die Trennung von Psyche und Körper nicht sinnvoll ist.

Unsere westlichen Mediziner untersuchen Krankheiten und helfen uns dabei, sie zu verstehen. Sie helfen mit Eingriffen bei akuten Problemen (wie gebrochenen Beinen und versagenden Organen) und mit lebensrettenden Massnahmen. Doch lautet die allgegenwärtige Frage: «Wie können wir selbst heilen, Selbstheilung aktivieren?» Unsere westliche Wissenschaft untersucht im mikroskopischen Bereich der kleinsten Ebene (zum Beispiel wie ein Blatt funktioniert), um den Makrokosmos/das grosse Ganze (wie das Blatt entstand) zu verstehen, doch alte Kulturen (chinesische, tibetische, indische, schamanische) und Lehren verstanden zuerst den Makrokosmos, welcher mit seinen Gesetzmässigkeiten ausschlaggebend ist für die ganzheitliche Heilung des Menschen – mit geistiger Kraft und Naturheilmitteln. Sie hatten schlicht ein anderes Verständnis von Zeit und Raum. Die Schamanen unterschieden zwischen Information und Weisheit. Information ist: eine Diagnose. Weisheit ist: zu verstehen, wie man heilt.

Eine Information beim Arzt wird uns gegeben, und die ist meist so negativ, dass sie uns entmacht, beängstigt und in die Hoffnungslosigkeit treibt. Wie soll einer positiv mit seinen Gedanken in sein Energiefeld (Chi) einwirken können.





«Glauben Sie immer an Ihre Selbstheilungskräfte!»

Robert Haas – Humangenetiker

wenn er gesagt bekommt, er sei in spätestens drei Monaten tot? Man kriegt zwar Medikamente und Operationen, jedoch nicht die Begleitung, um zu verstehen, wie man wieder gesund wird. Diese Wegleitung liefern Alternativtherapien. Sie zeigen Wege aus der Krankheit auf.

In der Medizin wird der Krebs bestrahlt, herausgeschnitten und chemisch behandelt. Doch die Energiemedizin schafft es, die Grundbedingungen für Gesundheit zu schaffen, um Krankheiten so den Nährboden zu entziehen. Krankheiten gedeihen nämlich nur unter speziellen Umständen. Namentlich, wenn die ganzheitliche Gesundheit, bestehend aus seelischen (denken, handeln, fühlen) und körperlichen Faktoren (Ernährung, Bewegung, Nahrungsergänzung) aus der Balance gerät. Wenn all diese Faktoren wieder Balance erfahren – heilt man.

Seit einigen Jahren ist eine Trendwende zu beobachten, so tauchen immer mehr spirituelle Psychologen auf, die verschiedene Wissenszweige geistiger und medizinischer Welten zu vereinen wissen.

Spirituelle Lehren und die Sinnfrage (Was ist meine Mission?) und die Glücksfrage (Was macht mich glücklich?) helfen, traumatisierten Menschen ihre Geschichten anders einzuordnen und Wege zu finden, ihre Handicaps in einer materiellen Welt in nützliche Qualitäten zu verwandeln. In überstimulierenden und hektischen Umgebungen fühlen sich sensible Menschen nicht wohl. Ihr Nervensystem nimmt mehr auf, hört mehr, ist schneller in Alarmbereitschaft. So sind viele Menschen mit Traumageschichten wunderbare Therapeuten, Empathen, Geschichtenerzähler, gefragt in allen Bereichen des Lebens, die Gefühl voraussetzen. In einer Welt der Roboter sind diese Menschen ein Segen. Durch das Erlebte erhielten sie die Möglichkeit die Abgründe des menschlichen Daseins zu fühlen, und sind gerade deswegen in der Lage, auch Höhenflüge zu erleben, die den eher mittig angesiedelten «Fühlenden» verborgen bleiben. In der Tiefe der Abwärtsspirale der Gefühle wird Energie generiert, welche einen in die höhere Aufwärtsspirale katapultieren kann. Die Herausforderung liegt darin, zu lernen, wie und wo man diese durch Traumata entstandenen Qualitäten brauchen und entwickeln kann.

Durch im Internet kursierende und einfach verfügbare Fragmente der Psychologie und Persönlichkeitsentwicklung sind die meisten Traumaklienten im Bewusstsein darüber, dass es nichts bringt, Menschen und Ereignisse aus der Vergangenheit für ihr Befinden verantwortlich zu machen. Sie wollen sich loslösen von Vergangenen und versuchen dies mit aller Kraft. Wie wir jedoch wissen, werden Berge, die wir vehement wegstossen, immer grösser, weil wir ihnen Energie schenken. Akzeptieren wir sie (und uns), so wie sie sind, kommen wir an einen ruhigeren Punkt, der Weiterentwicklung ermöglicht. Was danach folgen darf für noch mehr emotionale Freiheit ist: das Entledigen von Gefühlsblockaden in Sitzungen. Die noch vorhandenen negativen Gefühle werden nochmals erlebt, in der Tiefenentspannung gelangen wir an deren Ursache und schaffen es, das Ende der Geschichte umzugestalten. Durch das Erleben der Vergangenheit in einer sicheren und selbstbestimmten Lage ist der Körper fähig, bis in die Zelle zu verinnerlichen, dass die Situation vorbei ist und dass er diese Gefühle der Anspannung nicht mehr mit sich tragen muss. Die Resultate sind schnell da und verblüffen mit ihrer positiven, unmittelbaren Auswirkung auf das Leben. Ein Reproduzieren des Abgespeicherten findet nicht mehr statt. Es braucht kein Zerreden des Vergangenen, doch die Bereitschaft, es nochmals zu fühlen, nochmals hinzusehen, bis es keine negativen Sensationen im Körper auslöst. Gute Alternativtherapien entlassen den Klienten nach jeder Sitzung mit einem Gefühl des Aufgeräumtseins.

Eine weitere, äusserst wichtige Komponente stellt der persönliche Bezug dar. So fühlen sich viele Hilfesuchende bei Therapeuten nicht wohl, welche als distanzierte und erhabene Beobachter agieren. Aus Selbsthilfegruppen weiss

man: Das Gefühl unter Gleichgesinnten zu sein, das Gefühl des Aufgehoben- und Verstandenseins ist essenziell für eine Öffnung und Transformation. Deshalb empfiehlt es sich, einen Therapeuten zu suchen, der eigene Traumaerfahrungen gemacht hat. Ein Gegenüber mit ähnlicher Erfahrung agiert empathischer, nicht aus dem Theoriebuch heraus und stellt die richtigen Fragen, zwingt nicht zum Verzeihen als Shortcut, ist sich der Bewältigungsprozesse bewusster und geht diese zur richtigen Zeit richtig an. So kann auch ein saloppes «Fertig mit dem Selbstmitleid» von einem Gleichgesinnten viel besser aufgenommen werden, als von einer distanzierten Gelehrtenpersönlichkeit, die sich konstant über einen stellt. Sind Therapeuten in der Lage, Teile ihrer persönlichen Geschichte als Beitrag zur Heilung des Klienten preiszugeben, so entsteht eine magische Kombination aus persönlichem Bezug, Freundschaft und Therapie. Ein Wagnis des Therapeuten, das besser nicht herauskommen könnte – bleibt dieser jederzeit authentisch und menschlich. Heute sind wir mehr denn je Distanz ausgesetzt – Verletzlichkeit verbindet. Aus Verletzlichkeit entsteht emotionale Nähe, wenn wir bereit sind, diese beidseitig zu pflegen.

Traumatherapie mit Elementen des emotionalen Erlebens, der Spiritualität, der Persönlichkeitsentwicklung, des Coachings, der Psychologie sowie des Teilens persönlicher Erfahrungen in einem geborgenen Umfeld stellt für mich die bestmögliche Form der Therapie dar.

Trauma als Tor zum MomentX

Einen anderen Aspekt liefern extreme Traumata als spirituelles Erleben. Menschen, die solch starke körperliche Schmerzen erleben, dass sie aus ihrem Körper heraustreten und sich von oben betrachten können. Nahtodererfahrungen, in denen das ganze Leben in zwei Sekunden an einem vorbeischießt, der Weg ins Licht, das Dissoziieren und so die Möglichkeit, verschiedene Dimensionen auf einmal zu erleben. Schafft man es, diesen Erfahrungen neugierig nachzugehen, werden Traumata das Tor zum spirituellen Erwachen – zum MomentX.

Oft erwacht man zuerst in einem System, wie im gewalttätigen Familiensystem, im gleichgeschalteten Schulsystem oder im westlichen Gesundheitssystem nach langer chronischer Krankheit und zu wenig Lösungsansätzen. Man erhält auf klassischem Wege ungenügend Hilfe und ist zum Zeitpunkt grossen Leidensdrucks bereit, sich andere Hilfe zu holen. So beginnt der Prozess des Erwachens. Nach dunklen Phasen der Instabilität, wenn sich das innere Puzzle neu zusammensetzt, wird man durch alternative Traumatherapien zurückgeführt zu sich, zur Individualität, Selbstbestimmung, Kreativität, Freiheit, Authentizität und Spiritualität – zur Meditation und zur Selbsterfahrung. Eine faszinierende Welt, von der man vorher nichts wusste, tut sich auf. Erst, wenn man denkt, es reiche endlich, passiert Veränderung.

Traumata bieten die Möglichkeit, völlig neue Erfahrungen in dieser Welt zu machen, die eigene Rolle in ihr und im Kosmos zu verstehen. In sehr energieraubenden, düsteren Momenten der posttraumatischen Belastungsstörung erhält man immer wieder die Chance, sich entweder existenziell ausschalten zu lassen oder neue Wege zu gehen. Dieses Erforschen neuer Möglichkeiten zur Überwindung von Problemen schafft Resilienz. Je öfter ich eine Hürde schaffe, desto besser werde ich in Problembewältigungsstrategien. Leben verläuft in Phasen. In Zyklen, die es nicht nur auszuhalten – sondern, die es zu lieben gilt. Jedes negative Gefühl kann als Kraft, als Katalysator für Aufschwung genutzt werden – um Besseres zu erschaffen. Wir alle sind mit einer Aufgabe auf diese Welt gekommen. Diese beinhaltet mehr, als ein tolles Auto zu fahren und einen Status zu haben.

Bewusstsein über Reinkarnation und den Sinn dieser lässt uns verstehen, dass man als Teil des Universums hier auf Erden ist, um etwas zu lernen, um in diesem Leben karmische Verbindungen aufzulösen, um wieder zur leichteren Schwingung, zum ursprünglicheren Zustand des Selbst zu gelangen. Plötzlich wird das Leben zum Spiel, dessen Spielregeln einfacher verständlich sind, beispielsweise durch die Chakren- und Energielehre oder die sieben hermetischen Prinzipien.

Eine Bewusstseinsweiterung stellt sich ein, welche die volle geistige und emotionale Freiheit zur Möglichkeit macht. Eine Beziehung zur Erde und zur Schöpferkraft, die an Stelle der unliebsamen Eltern treten, das Loslösen von Glaubenssystemen, ersetzt durch das Allumfassende, Natürliche, das weder bewertet noch abwertet.

Es geht stets darum, sich auf den eigenen Weg zu machen und zu erfahren. Suchende finden immer, wenn sie im eigenen Inneren suchen. Spiritualität bedeutet nicht, ständig glücklich zu sein, denn dies würde Stagnation bedeuten. Wie könnte man sich weiterentwickeln, wenn man nicht bereit wäre, Ungewünschtes und Unrechtes zu benamen und es zu transformieren? Es geht darum, ehrlich zu sich selbst zu sein. Authentisch zu leben, sich für andere nicht zu verleugnen. Voll zu leben und zu erleben, immer wieder zu hinterfragen und immer wieder in sich zu lauschen. Es geht um Selbsterkenntnis und Selbstverwirklichung (was ohne Schmerz nicht funktioniert) – und dabei jeden Menschen auf seinem Weg und in seinem Sein zu respektieren – zu verstehen, dass traumatisierte Menschen Menschen traumatisieren. Es geht darum, zu beschliessen, die Traumata für alle Ahnen und alle, die nach einem kommen, endlich, so gut es geht, und weitgehend aufzulösen. Darum, zu verstehen, dass Licht auch Schatten produziert. Der spirituelle Weg ist kein einfacher, doch ein befreiender. Er macht autonom und niemals langfristig abhängig von einer höheren Instanz und den Menschen um einen herum.

Aus Perfektion kann nichts entstehen. Dunkle Zeiten haben die Menschen schon immer dazu bewegt, sich zu verändern: Evolution, Entwicklung entsteht aus dem Bedürfnis heraus, sich besser zu fühlen. Individuell, kollektiv. Wir haben uns vom Mittelalter weiterentwickelt, haben gezeigt, dass die besten Kräfte für kreative Meisterwerke extreme Zustände der Emotionalität bedeuten – gut oder schlecht, Krieg oder Wohlstand. Wenn wir das Unerträglichste nicht verändern können, verwenden wir es als unser Katapult für Ausdruck. In der Emotion zu schwebeln und aus ihr zu erschaffen, hat die grössten Kulturen der Menschheit hervorgebracht. 500 Jahre Familie Borgia in Italien – 500 Jahre Mord, Totschlag und Leiden –, und am Ende hatten wir die Renaissance. Wo Schatten ist, ist auch Licht. Die momentane Situation ist nicht das endgültige Ziel. ■



Die sieben universellen hermetischen Gesetze

Text: Jelena Keller
Illustrationen: Kenneth Maes

Werde Schöpfer über dein Leben und das Universum

Irgendwann habe ich bemerkt, dass es zwar Filme wie «The Secret» und Kurse gibt, die uns gewisse universelle Prinzipien erklären, jedoch nie das ganze Mobile zu mehr Bewusstsein wissen lassen. Heute möchte ich das Geheimnis lüften und dir den hermetischen Schlüssel zur Schöpferkraft für unsere Existenz und die des Universums in die Hand geben. Dies ist nur eine erste Einführung. Die hermetischen Prinzipien bergen viele weit- und tiefgreifende Lehren. Gerade in dieser herausfordernden Zeit jetzt eröffnen sich uns neue, selbstbestimmtere und hoffnungsvollere Sichtweisen.

Neben den physikalischen Gesetzen, welche das Verhalten einer physischen Umwelt beschreiben, gibt es diese universellen Gesetze des Bewusstseins, die auf den nicht physischen Vorgängen (energetischen, feinstofflichen) des Lebens beruhen. Die hermetischen Gesetze sind permanent aktiv – auch wenn wir uns dessen nicht bewusst sind.

Die hermetischen Prinzipien beziehen sich auf Gesetze, nach welchen das Universum funktioniert. Sie wurden im antiken Griechenland von Hermes Trismegistus und im antiken Ägypten von Thoth auf den bekannten Smaragdtafeln weitergegeben. Das Werk ist nachzulesen in «Die Smaragdtafeln von Thoth dem Atlanter».

Jeder Mensch, der diese Gesetze versteht, kann sie nutzen, um zum Meister der Existenz und Selbstbestimmung zu werden.

1908 erlangte das für den Westen überlieferte Buch «Kybalion» an Bekanntheit, die Vermutung liegt nahe, dass es von William Walker Atkinson verfasst worden war, welcher sich ausgiebig mit der hermetischen Philosophie und anderen spirituellen Lehren befasst hatte.

In westlichen und östlichen Philosophien finden wir viele Verweise auf hermetische Gesetze, wie etwa das Yin-Yang-Zeichen oder einzelne Bibelpassagen.

1. Das Gesetz der Geistigkeit (Schöpfung)

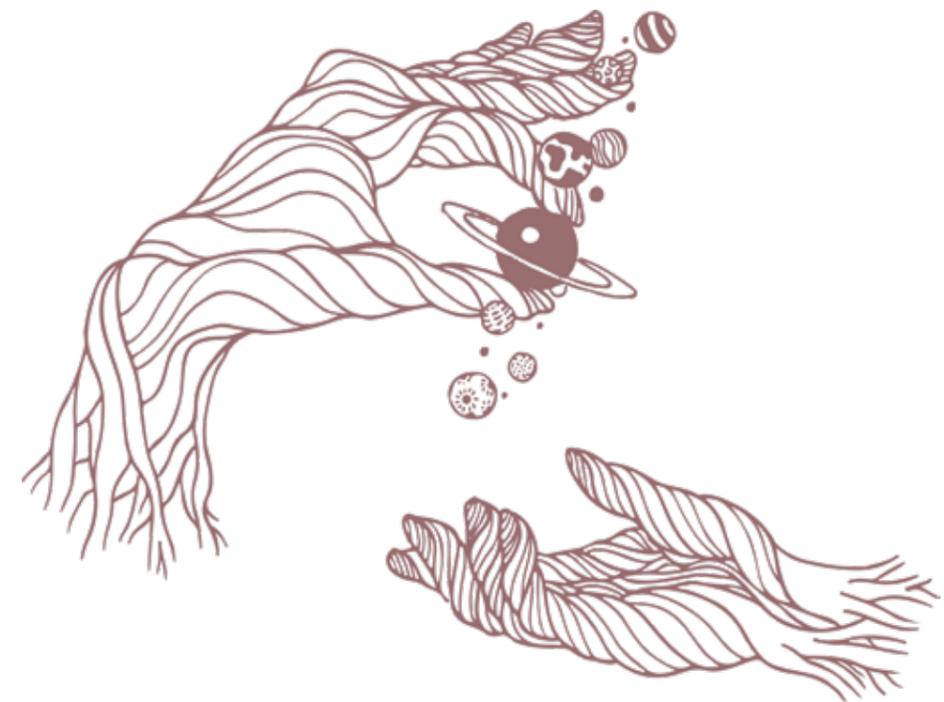
Alles, was wir um uns herum haben, hat eine Geistigkeit. Alles wurde durch den Geist kreiert. Einfach erklärt, bedeutet dies: Wir kreieren Dinge zweimal, zuerst in unseren Gedanken, die dann umgehend in die Realität manifestiert und wahr werden. Alles, was für mich existiert, liegt meinem vorformenden Gedanken zugrunde. Gedanken schaffen Realität. Deswegen ist es so wichtig, Gedankenhygiene zu betreiben und sich bewusst zu sein beim Konsum von Medien und Inhalten sowie sich störender und negativer Gedanken zu entledigen. Nicht durch das Ignorieren derer, sondern das Anpacken an der Wurzel und das Transformieren.

«Das All ist Geist; das Universum ist geistig.»

2. Das Gesetz der Entsprechung (Resonanz)

Dieses Gesetz, bedeutet, dass alle Existenz miteinander verbunden ist und gegenseitig korrespondiert, aufeinander reagiert. Der Makrokosmos wird im Mikrokosmos gefunden und umgekehrt. Zum Beispiel Sonnensysteme und Lebensformen der Erde reflektieren dasselbe auf Zell- und Atomebene. Im Alltag bedeutet dies: Was auch immer wir auf kleiner Ebene tun, tun wir auf grosser Ebene. Sogar unsere kleinsten Gewohnheiten beeinflussen das grosse Ganze unseres Lebens. Unsere äussere Welt ist eine Reflexion unserer inneren Welt. Wir bekommen im Leben, worauf wir uns fokussieren und was wir täglich tun.

«Wie oben, so unten; wie innen, so aussen; wie der Geist, so der Körper.»



3. Das Gesetz der Schwingung (Bewegung)

Dieses Prinzip beschreibt die Vibration aller Dinge, vom kleinsten Partikel zu grossen Schwingungen des Kosmos. Die moderne Wissenschaft weiss, dass jedes Atom und jedes Molekül eine eigene Schwingung und Frequenz besitzt. Die Kombination dieser Energien bestimmt darüber, wie das physische Objekt aussieht. Sogar ein «stilles» Objekt wie ein Stuhl hat eine Schwingung, denn seine beweglichen Moleküle formen sich zu einem Gegenstand. Im Alltag bedeutet dies für uns, dass wir unseren mentalen und emotionalen Zustand verändern müssen, um unsere eigene Vibration zu verändern – auch genannt: mentale Transmutation. Unsere Energie zu verändern, hat signifikante Auswirkungen auf unser Umfeld und das gesamte Universum, da wir ja, wie oben beschrieben, in Korrespondenz zu allem stehen. Wir sollten uns mit Dingen und Menschen umgeben, die uns gefallen und guttun.

«Nichts ruht; alles ist in Bewegung; alles schwingt.»



4. Das Gesetz von Ursache und Wirkung (Karma)

Wenn wir verstehen, dass unser Verhalten und dessen Konsequenzen unser Leben beeinflusst, wissen wir, dass es nicht «Chancen» gibt, sondern nur unsere Wahrnehmung einer Situation und unser Handeln. Nur unsere Wahl bestimmt, welche Chance wir bekommen, welche Wahl wir wiederum treffen und welche Chance wir durch unser Handeln bekommen. Ein Kreislauf, der uns lehren will: Wir sind keine Opfer, wir können proaktive Schöpfer unseres Lebens sein. Nicht wartend auf bessere Zeiten / Chancen. Wir können das Polaritätsgesetz mit der Kraft unseres Geistes und freien Willens ändern.

«Jede Ursache hat ihre Wirkung; jedes Phänomen hat seine Ursache; alles geschieht gesetzmässig; Zufall ist nur ein Begriff für ein unerkanntes Gesetz; es gibt viele Ebenen von Ursachen, aber nichts entgeht dem Gesetz.»

5. Das Gesetz der Polarität (Gegensätze)

Polarität bedeutet, dass extreme Gegensätze eigentlich das Gleiche sind. Ob ich vor Freude oder aus Trauer weine, bedeutet letztendlich energetisch dasselbe – einzig die Interpretation ändert sich. Manche Gefühle vibrieren tief (Trauer) und andere vibrieren hoch (Freude). Ob es nun heiss ist oder kalt ist das Gleiche, der einzige Unterschied liegt darin, dass man andere Temperaturen misst. Ob obsessive Liebe oder obsessiver Hass – energetisch landen wir beim Gleichen, dass ein Pendel ausschlagen lässt auf beide Seiten. Angst und Mut, Gier und Empathie sind alles gleiche Dinge gleichen Ursprungs, die anders vibrieren. Einfache Mathe: Minus 1 und Plus 1 gibt 0.

«Alles ist zweifach, alles ist polar; alles hat seine zwei Gegensätze; Gleich und Ungleich ist dasselbe. Gegensätze sind ihrer Natur nach identisch, nur in ihrer Ausprägung verschieden; Extreme begegnen einander; alle Wahrheiten sind nur Halbwahrheiten; alle Paradoxa können in Übereinstimmung gebracht werden.»

6. Das Gesetz des Rhythmus (Kreislauf)

Dieses Gesetz beschreibt den Ausschlag eines Pendels nach rechts und links, den Rhythmus zwischen zwei entgegengesetzten Polen. Schlägt das Pendel in eine Richtung aus, so muss es zum Ausgleich auch auf die andere Seite ausschlagen. Wenn wir also zutiefst zermüht sind, entsteht die Möglichkeit, in Freude auszuschlagen, weil Energie generiert wird.

Wenn wir Hass empfinden, entsteht die Möglichkeit diese Energie in Liebe umzuwandeln. Ob wir es schaffen, das Pendel in Bewegung zu setzen, hängt davon ab, ob wir wissen wie – oder Hilfe dabei bekommen.

Für jeden Erfolg muss es Verluste gegeben haben, für jede Aktion gibt es oppositionelle und gleichwertige Reaktionen. Wer lange in Fülle und Freude lebt, sollte wissen, dass solche extrem positiven Zustände nicht extrem lange anhalten können. Flexibel und offen zu bleiben im Denken und Handeln, hilft uns dabei, jeden Pendelschlag mitzumachen, uns zu navigieren und wieder in die Mitte zu befördern. Wenn wir uns an nichts festhalten und unser Glück nicht im Aussen und nicht an Materiellem, nicht an Menschen und deren Verhalten und nicht an Situationen, die ausserhalb unserer Kontrolle liegen, festmachen, vermeiden wir die ständige Achterbahnfahrt der Emotionen, die uns teilweise auch umbringen können. Es gibt Menschen, die den ganzen Tag emotionale Achterbahn fahren – ihr Leben dreht sich um alles im Aussen. Bewusstsein bedeutet eine glückselige, dankbare, im Moment lebende Existenz anzustreben, die im Aussen nicht verhaftet ist. Jede Krise muss wieder vorbeigehen, nichts bleibt für immer.

«Alles fliesst, alles hat seine Gezeiten; alles hebt sich und fällt, der Schwung des Pendels äussert sich in allem; der Ausschlag des Pendels nach rechts ist das Mass für den Ausschlag nach links; Rhythmus gleicht aus.»





7. Das Gesetz des Geschlechts (Einheit)

Geschlecht ist überall manifestiert, es handelt sich um die polaren Gegensätze, Yin und Yang. Jeder Mensch trägt, unabhängig von der physischen Manifestation, einen weiblichen und männlichen Pol in sich.

Dieses Prinzip lässt sich in allen Dingen dieser Welt finden, so zum Beispiel auch dem Gehirn, das in rechts und links aufgeteilt wird.

Das maskuline Prinzip: Ist das Schaffende, Erweiternde und Gebende, die Yang-Energie, die Sonne und ihre Flammen, welche die Erde schmoren, jedoch auch zum Leben erwecken. Es ist der Wille, etwas zu erreichen und dafür die nötigen Schritte zu unternehmen.

Das feminine Prinzip: Ist das Schöpfende, das Nehmende und Aufnehmende, die Yin-Energie, der Mond und der Fluss des Wassers, das den brennenden Kämpfer besänftigt. Es ist die Kreativität, Spontanität, das Gefühl und die Fantasie.

Es sollte eine Balance da sein zwischen diesen zwei Kräften. Ohne das Weibliche agiert das Männliche ohne Beschränkung, Ordnung und Sinn, es versinkt im Chaos. Das Weibliche alleine reflektiert zu sehr und schafft es nicht, zu tun, was zu Stagnation führt. Im Einklang entstehen bewusste Schritte, erfüllend für beide und durch beide.

«Geschlecht ist in allem; alles trägt sein männliches und sein weibliches Prinzip in sich; Geschlecht offenbart sich auf allen Ebenen.»

Anhand dieser Grundsätze ergibt sich nachstehende Schlussfolgerung für unseren aktuellen Zustand:

Der Hass, den ich für den Andersdenkenden empfinde, ist der Hass, den ich für mich empfinde, denn: Dieses Gefühl muss durch mich und in mir entstehen, damit ich es überhaupt in mir spüren kann – also hasse ich zuerst mich selbst, bevor ich den anderen hassen kann. Jede Energie ist erst durch mich als Instrument. Schaffe ich es jedoch, das Pendel in die andere Richtung auszuschlagen, so transformiere ich Hass in Liebe.

Es ist möglich für bewusste Menschen und führt uns alle schneller an unser Ziel. Nein und Stopp zu sagen, nicht mitzuspielen, ist etwas anderes als negative Energie zu generieren mit Spott, Hass und Wut. Manchmal gehören diese Emotionen zur persönlichen Entwicklung, so ist es für einen in sich gekehrten Menschen auch mal gut, diese Gefühle zuzulassen, irgendwann sollte jedoch die Einsicht für etwas Besseres kommen. ■

