

Leben – lieben - lernen

Newsletter Februar 2/2014

22. Februar 2014

Verwandlung disharmonischer Zustände 3. Teil

Übernahme der Verantwortung konkret - Und der 3. Schritt

Der 2. Schritt zur Verwandlung disharmonischer Zustände war Verantwortung zu übernehmen.

**„Übernimm die Verantwortung für alles
was in deinem Leben auftaucht,
denn du hast es selbst unbewusst erschaffen.
Indem du die Verantwortung übernimmst,
gibst du deinem inneren Kind, das in dir ruft,
die Antwort auf das, wonach sein Herz,
das dein Herz ist, sich sehnt.
Es sehnt sich nach deiner Zuwendung und Liebe.“**

Nun, wie ergeht es dir mittlerweile mit der Übernahme von Verantwortung für das was dir im Leben begegnet und nicht so ganz nach deinem Geschmack verläuft?

Welche Erfahrungen machst du damit?

Welche Situationen waren es, die dir begegneten?

Halte hierzu wieder kurz inne und gehe nach innen um zu spüren: „Welche Gefühle waren es, die in dir hochgekommen sind, die du nicht so gerne mochtest? Vielleicht ärgerst du dich sogar heute noch, wirst traurig, enttäuscht, wütend, verzweifelt, schämst dich, oder was auch immer, wenn du daran denkst? Welche wiederkehrenden Gedanken schwirren dir womöglich hierzu noch immer im Kopf umher? Was war oder ist in dir geschehen?

Übernahme der Verantwortung

Konntest du, wenn du dich an die Situation erinnerst, voller Überzeugung sagen:

„Ich übernehme die Verantwortung für alles was in dieser Situation geschieht?“

Wenn nicht, dann ergeht es dir wie den allermeisten Menschen. Das ist nicht schlimm. Aber du wirst zumindest erkannt haben, dass keine Harmonie in dir vorhanden war.

Verstehen lernen

Um die volle Verantwortung für eintretende Ereignisse aus ganzer Überzeugung übernehmen zu können, ist es notwendig zu verstehen, wieso du für alles in dieser Situation die Verantwortung hast. Und für alles die Verantwortung zu haben, meine ich wörtlich: „Tatsächlich für alles, also auch für jene, noch so unmöglich erscheinenden, Situationen.“ Bitte hier wieder unterscheiden: „Verantwortung haben heißt nicht daran schuld zu sein.“ Letzteres möchte unser innerer Saboteur uns gerne einreden. Aber wieso hast du die Verantwortung überhaupt?

Wieso Verantwortung?

Ich will dich nicht nerven, mit meinen Aussagen und Behauptungen, und will dir nichts aufdrängen. Aber ist es nicht eigenartig, dass du bei all den Situationen, die dir unangenehm waren, anwesend warst?

Egal was es war, du warst immer dabei und warst anwesend. Ob es sich um einen zufällig miterlebten Streit handelte, ob es um das Missverständnis mit deinem Partner oder deiner Partnerin ging, die Enttäuschung deines Kindes mit der es von der Schule heimkam, die aussichtslose Situation bzgl. deiner Finanzen, auftauchende Beschwerden deines Körpers, Eskalation im beruflichen Bereich, oder was sonst dich unangenehm berührt hat. Immer warst du dabei. Und es hat dich bewegt in deinem Innersten, hat deine Gedanken und Urteile auftauchen lassen, deine Gefühle ausgelöst und deinen Körper bewegt mit Empfindungen. Es hatte also was mit dir gemacht und dich betroffen.

Ebenen der Wahrnehmung

Hier ist es gut zu erkennen, dass es unterschiedliche Ebenen gibt über die wir wahrnehmen. Zumeist ist es der **Körper**, den wir als das Naheliegende wahrnehmen. Wenn er sich anspannt, zwickt oder schmerzt, Druck, Enge oder Unruhe entstehen, er an Füßen, Händen oder anderen Stellen erkaltet, oder er einem richtig einheizt vor lauter Wut oder Aufregung. Auf diesen Körper haben wir gut gelernt zu achten, auf ihn aufzupassen, oder ihn vielleicht sogar mit überzogener Sorge oder Angst zu

bedenken. Bei letzterer Art, suchen wir dann schnell eine Werkstätte auf, (eine Arzt/Therapiepraxis oder Apotheke) um dann diesen Symptomen Einhalt gebieten zu können.

Wie wir es geschafft haben, diesen Zustand zu erzeugen und herzustellen, erfahren wir dabei jedoch nicht. Wenn du hier aber die Verantwortung übernimmst für das, was da auftaucht an Symptomen, öffnest du zumindest die Türe für tieferes Forschen. Du nimmst dich seines Zustandes an und könntest dir die folgende Frage jetzt stellen. „Wie habe ich das wohl geschafft, dass mein Körper jetzt so reagiert wie er es macht?“

Über dieser Frage kannst du innehalten und mit den Empfindungen deines Körpers Kontakt aufnehmen. In diesem Innehalten **nimmst du dich deines Körpers**, und dem was er aufzeigt, **an**. Du übernimmst Verantwortung für ihn und öffnest dich ihm und seinen Signalen.

Nimmst du dich deines Körpers mit Liebe an, wirst du erkennen, dass seine Hitze durch deine Wut oder deinen Zorn entstanden ist, oder auch deiner Scham. Man spricht nicht umsonst von der Zornesröte oder der Schamröte, die einem im Gesicht steht. Aber auch große Aufregung oder Auflehnung gegen eine auftauchende Situation kann Hitze erzeugen. Vor Angst erstarren, erzeugt Kälte als Empfindungen des Körpers, während eine andere Reaktion, sich vor Angst in die Hosen zu machen, Übelkeit im Bauch und Unterleib erzeugt. Unterdrückte Gefühle machen Druck auf der Brust, oder im Blutkreislauf (Bluthochdruck), Druck auf der Wirbelsäule und damit im Rücken, usw..

Gefühle erzeugen Empfindungen

Du hast vielleicht schon festgestellt, dass hier immer ein Bezug zum Umgang mit Gefühlen oder Emotionen besteht. Jede Emotion erzeugt im Körper eine Empfindung! Und es liegt an dir, welche Empfindungen es sind. Freude führt zu Beweglichkeit im Körper, Liebe erzeugt Schmetterlinge im Bauch, (dieses Gefühl darfst du selbst erkunden) Lachen führt zu Lebendigkeit und Vertrauen zu Leichtigkeit, während Misstrauen Anspannung erzeugt.

Sobald Emotionen auftauchen, wollen sie in Bewegung bleiben und das geht nur wenn es da in dir nicht eine Instanz gibt, welche diese Emotion beurteilt oder verurteilt. Leider ist diese urteilende Instanz bei den allermeisten Menschen vorhanden, sie wurde erschaffen und genährt von den Überzeugungen der Eltern, der Familie und der Gesellschaft. Schon von klein auf lernte das Kind, gute Gefühle zu zeigen und sog. schlechte Gefühle, wie Ärger, Wut, Zorn, Angst, Scham, Schuld und diverse andere intensive Energien nicht zu zeigen, sondern sie zu verurteilen und zu unterdrücken. Wie sagte Dornröschen: „Die guten ins Töpfchen, die schlechten ins Kröpfchen!“ Dieses Urteilen, v.a. das Verurteilen, entzieht den Gefühlen die Freiheit in

Bewegung zu bleiben und weiterzufließen. Sie werden blockiert und festgehalten, sozusagen in ein Gefängnis gesperrt. Diese Unfreiheit zeigt der Körper an, in Form seiner Symptome.

Gedanken, Gefühle und innere Wesen

Damit nähern wir uns dem Herrscher menschlichen Daseins, dem Denker und Richter in uns. Es sind die Gedanken, die letztendlich alles beeinflussen was sich in den Gefühlen entwickelt und am Körper zeigt. Ursprünglich waren unsere Gedanken, von reinster Liebe genährt, dazu bestimmt, mit Weisheit und Verstand umzusetzen, was das Herz des Menschen an Liebe und Verbundenheit in die Welt zu bringen sich vorgenommen hat. Überfrachtet und verzerrt von übernommenem Gedankengut der Familie und Ahnen, der Vertreter von Macht- und Moralinstanzen, wurde aus dieser reine Quelle der Liebe und Weisheit, ein andauernd plapperndes und vorwiegend Kritik und Druck erzeugendes Wesen. Diese Wesen muss es immer Recht machen und kann doch niemals gut genug sein.

Wie sollte dies auch anders sein. Bereits innerhalb der ersten 6 Lebensjahre wurden der Denker und Fühler in uns vorwiegend über Kritik und Tadel genährt, man nennt es Erziehung. Du sollst ..., du musst ..., du darfst nicht ..., wurde der Denker genährt, während der innere Fühler, der eigentlich nur fühlen wollte, erfuhr, doch nicht zu brauchen und nicht zu dürfen. „Du brauchst doch keine Angst zu haben oder nicht traurig zu sein. Wütend, zornig, laut, u.a. darfst du nicht sein, während du dich mitunter schämen sollst.“ Wie soll bei so vielen Widersprüchen jenes göttlich reine Wesen, das du von Natur aus bist, sich auskennen und seine Gaben in die Welt bringen können. Es verschließt sich, zieht sich zurück von seinem wahren und freien Wesen und versucht fortan den Vorstellungen anderer zu genügen.

Verbindung herstellen

Vielleicht erkennst du jetzt schon ein wenig, weshalb **du** heute für alles Verantwortung übernehmen musst, was in deinem Leben auftaucht. Alles was heute auftaucht in deinem Leben, löst in dir etwas aus. Und alles was Situationen oder Menschen auslösen, will dich an dein Innerstes, an den Kern der Reinheit und Unschuld hinführen.

Es sind also Hilfeschreie aus deinem Innersten, die verpackt als unangenehme Ereignisse, sich melden. Sie versuchen dich durch, die aus übernommenen Strukturen entstandenen Gefängnismauern, zu erreichen. Übernimmst du also die volle Verantwortung für das was in deinem Leben auftaucht, kann dein inneres Kind, das von allerlei Unrat an übernommenen Überzeugungen und einhergehenden Selbstverurteilungen und Beschlüssen eingesperrt ist, sich befreien und dir sein wahres Wesen zeigen, weil es dich nur dann erreichen kann.

Dein wahres Wesen

Dein ursprüngliches, inneres Kind besteht aus Licht und Liebe, reinsten Liebe. Probleme, die sich zeigen, signalisieren die Abwesenheit von Liebe, die Trennung von deiner wahren Natur. Probleme sind die Unwahrheiten und Lügen, die dein kindlicher Verstand einst geglaubt, übernommen und für sich als Wahrheit deklariert hat. Sie projiziert der Verstand in die Welt hinein um sie dort bestätigt zu bekommen, denn Energie folgt immer der Aufmerksamkeit. Was du also denkst und glaubst, zu dem wirst du und das realisiert sich im Außen! Dir begegnet im Außen also nur das, was du in dir selbst von dir und anderen glaubst.

Du bist was du denkst

Lass es mich am Beispiel einer Avocado, einer Kernfrucht erklären. Der Kern ist dein wahres Wesen, das sich hinter der Schale zurückgezogen hat. Das Fruchtfleisch sind die wahren oder unwahren Gedanken, mit denen dein inneres Kind genährt und gefüttert wurde und sich der Erwachsene heute noch nährt. Die äußere Schale ist die Kontaktfläche zur Außenwelt. Über sie nimmst du wahr welches Fruchtfleisch in dir gewachsen ist, unwahres oder wahrhaftiges, je nach dem wie dir die Umstände deines Lebens erscheinen, mit denen du in Berührung kommst. Ist viel Angst und Sorge in dir, muss die Schale dich schützen und entsprechend dick ausfallen, damit wird Kontakt zum Leben abgeschottet. Vielleicht muss sie gar stachelig sein wie eine Kastanie. Sie kann auch zart und weich sein und die Impulse von außen wohlwollend wahrnehmen. Deine Wahrnehmung der Menschen und der Welt entspricht immer den gespeicherten Überzeugungen aus denen das Fruchtfleisch entstanden ist. Was du wahrnimmst, stößt dich an nach innen zu gehen und den wahren Kern wieder zu finden.

Lösen ist Loslassen

Im Zentrum dieses Kernes ist die Liebe, die reine Liebe als Samen enthalten. Um diesen Kern herum haben sich die Überzeugungen, Werturteile, Meinungen, Selbstverurteilungen und damit, die diesen Gedanken folgenden Gefühle gebildet. Eine starke Mauer und tiefer Sumpf aus Unwahrheiten und Lügen.

Der Kern, deine Liebe, will diese Unwahrheiten durchdringen und ihnen mit Liebe begegnen, sie dadurch auflösen. In jeder Lösung liegt ein Loslassen dessen, was nicht der Wahrheit entspricht, woran unser degenerierter und verzerrter Verstand aber eher festhalten will. Er hat es so gelernt und für wahr angenommen.

Bring Liebe dort hinein, wertschätze und würdige, was er, dein Verstand, erschaffen hat und woran er sich noch immer festhält. Es ist anstrengend für ihn, sehr anstrengend, und er wünscht sich nichts anderes als Freiheit und Liebe, göttliche Liebe aus deinem göttlichen Kern in dir.

Alles also, was dir im Außen begegnet und was dich betrifft, wovon du dich betroffen fühlst, hat etwas mit dir selbst zu tun, zeigt dir auf, was heilen, d.h. in die Wahrheit geführt werden will. Und die Wahrheit ist, Du bist Liebe. Und in dieser Liebe ist alle Fülle vorhanden. Im ganzen Universum gibt es keinen Mangel. Tagtäglich scheint die Sonne und sie spendet dir Licht und Wärme, gehen Mond und Sterne auf, wehen Winde, die dich mit Luft versorgen, gibt es Wasser in Form von Regen, Flüssen und Seen, schläft und blüht die Natur, ernährt dich und deinen Körper Mutter Erde. Es zwitschern die Vögel, schlafen oder fliegen die Bienen, usw.. Und wer dies mit den Augen des Herzens sieht, es wahrnimmt, sieht, dass es vollkommen ist.

Übernimm also die Verantwortung, es lohnt sich.

Verantwortung übernehmen

Wer oder was in dir übernimmt Verantwortung? Wie übernimmst du Verantwortung?

Erlaube dem göttlichen Kern der Liebe in dir, Verantwortung zu übernehmen, lass diese Liebe in die Situationen und Begegnungen mit Menschen, und v.a. in die Reaktionen die es in dir hervorruft fließen. Es sind die Mauern und der Sumpfgraben, innerhalb derer dein wahrer Kern gefangen ist, dein selbst gebautes Gefängnis, in die hinein deine Liebe fließen will. Diese Mauern und Sumpfgraben hast du einst selbst über viele Erfahrungen der Vergangenheit, seit Anbeginn der Zeit gebaut und erschaffen.

Sie sind aus deinem Bewusstsein längst abgerutscht in dein Unterbewusstsein und werden in deinen Empfindungen und Gefühlen, deinen Urteilen und Gedanken, die durch die Situationen und Begegnungen des Lebens, aktiviert werden, sichtbar.

Entscheide

Danke hierfür, dass es so ist. Übernimm die Verantwortung für alles, d.h. wertschätze und würdige, dass es da ist, dass es aufgetaucht ist. Und entscheide dich, dich deiner wahren Natur, deines wahren Wesens zu erinnern, die Liebe ist. Und diese Liebe zeigt dir den nächsten Schritt zur Verwandlung disharmonischer Zustände deines Lebens auf.

Vergebung

Vergebe dir und allem was in deinem Leben auftaucht! Vergebung ist Ausdruck der Liebe, die du in Wahrheit bist. Vergebung löst die Mauern deines Gefängnisses auf und füllt die Sumpfgräben auf. Vergebung bahnt deinem Kern, bahnt der Liebe in dir, den Weg in dein Bewusstsein. Vergebung verleiht deinem wahren Wesen wieder den Glanz, den es seit Anbeginn der Zeit bis heute mehr und mehr vergessen hat, von dem es glaubte getrennt zu sein. Vergebung stellt die Verbindung wieder her und schafft Voraussetzung für jegliche Lösungen nach denen du dich in deinem Leben sehnst.

Und nur du selbst, kannst diese Lösungen für dich herbeiführen. Was immer dir im Leben begegnet, es hat mit dir selbst zu tun. Du hast es einst erschaffen, denn bei allen Problemen, die dir heute begegnen bist du anwesend. Du wolltest anwesend sein. Und die Liebe, der göttliche Kern in dir, ruft dir zu, zu wirken und zu lösen, indem deine Liebe vergibt, dir selbst, den anderen, den Situationen und Orten, den Reaktionen die es in dir hervorruft.

Vergebung ist Antwort geben - VerANTWORTEN

Übernimm also die Verantwortung für alles was in deinem Leben auftaucht. Deine Schwierigkeiten, deine Probleme, deine Krisen, deine Nöte, deine Ängste, deine Sorgen, deine Mangelzustände, deine Gier, deine Urteile, deine Gedanken, deine Gefühle, deinen Körper mitsamt aller seiner Empfindungen und Symptome.

Überall dort will deine Liebe durch Vergebung sichtbar werden und dich wieder klar erscheinen lassen als das was du bist – reine Liebe. Dann kannst du dich in deiner Freiheit entscheiden, die Lösung anzunehmen, d.h. loszulassen von den Gedanken, die dich in den gewohnten Mauern deines Gefängnisses festhalten wollen. Dann kommen deine Gedanken zu Ruhe.

Die Macht der Gedanken

In deinen Gedanken liegt alle Kraft, die Kraft des Sorgen und Leidens oder des Dankens, des Friedens und der Liebe. Du alleine darfst entscheiden, das ist dein freier Wille.

Wie Du im Alltag Vergebung üben und praktizieren kannst, und dich damit selbst befreien, darüber mehr beim nächsten Mal.

In der Zwischenzeit wünsche ich Dir viel Mut im Ausprobieren, und viele befreiende Erfahrungen im

- **Wahrnehmen und Annehmen**
- **Im Übernehmen der Verantwortung**
- **Und im Vergeben.**

*„Meine Probleme sind Erinnerungen,
die sich in meinem Unterbewusstsein noch einmal abspielen.
Meine Probleme haben nichts mit irgendjemandem zu tun,
auch nicht mit irgendeinem Ort oder irgendeiner Situation.
Sie sind das, was Shakespeare so poetisch
in einem seiner Sonette als
,die schon beklagten Klagen‘ bezeichnete.“
(Dr. Hew Len)*

Mit Grüßen von Herz zu Herz

Helmut Richard Laber