Das selbstsichere Herz

Von Angst zur LIEBE

Nils

Nils Klippstein

Das selbstsichere Herz

Von Angst zur LIEBE

Nils ist ein herzbasierter Autor und Begleiter. Seine Arbeit konzentriert sich auf emotionale Offenheit, inneres Gleichgewicht und ein Leben in tieferer Verbindung mit uns selbst, miteinander und der Welt um uns herum. Er bietet Unterstützung in Bereichen wie emotionaler Heilung, Vergebung und der Schaffung sicherer und ehrlicher Räume für menschliche Nähe und Umarmungsmeditationen.

Sein Ansatz umfasst herzzentrierte Achtsamkeit, Zeiten des Rückzugs in der Dunkelheit ohne Ablenkung, die Erforschung des Gleichgewichts von weiblichen und männlichen Energien sowie die sanfte Begegnung und Annahme unserer verborgenen Anteile. Er vermittelt, wie Körper und Geist durch Fasten genährt werden und wie wir uns auf die natürlichen Energien des Körpers einstimmen können. In Beziehungen erforscht er Wege, innerhalb eines Beziehungsnetzwerks offen, verbunden und füreinander sorgend zu leben.

Vieles, was Nils schreibt, ist von einem Gefühl des Vertrauens in etwas Größeres geleitet – ein tieferes Bewusstsein für das Leben, Mutter Erde und das gesamte Universum.

© 2025 by Nils Klippstein. Alle Rechte vorbehalten.

www.sanuela.org/de/
www.nils-klippstein.de/
www.sensual-energetic-healing.com/de/

Stell dir eine Welt vor,

in der LIEBE in Großbuchstaben geschrieben wird.

Du hast die Kraft, diese Welt heute zu erschaffen.

In dir selbst. Von dort aus

werden die Welleneffekte dafür sorgen,

sie in der Außenwelt für alle zu manifestieren.

Inhalt

Dieses Buch ist kostenlos 7
Vorwort.....9
1. Wie unser innerer Beschützer uns Sicherheit gibt.....14
2. Die versteckten Kosten des Festungslebens.....17
3. Wie das Ego Kontrolle und Identität konstruiert.....25
4. Einen inneren Rückzugsort schaffen.....32
5. Unsere Komfortzone erweitern.....38
6. Ein neues Verhältnis zur Angst.....46
7. Jenseits von Kontrolle und Opferrolle.....50
8. Deinem freundlichen Universum vertrauen.....57
9. Mit Triggern wachsen.....64
10. Von Schuldzuweisungen zu Verständnis,
von Gewissheit zu Neugier.....69
11. Das Sehnen transformieren.....74
12. Wenn unser Wachstum das System stört.....80
13. Wer sind wir ohne die Rüstung?.....86
14. Das Kaleidoskop der Wahrheit.....93
15. Die Kunst des Loslassens.....98

16. Der weibliche Weg der tiefen Hingabe.....102

17. Das innere männliche und weibliche Gleichgewicht.....107

18. Beziehungsnetzwerke auf der Grundlage von Ehrlichkeit und Vertrauen.....113

19. Herz und Verstand vereinen.....120

Nachwort: Ängste vor der Freiheit.....123

Anhang.....126

Sanuela.org Wir wachsen durch mitfühlende Unterstützung.....127

Über den Autor.....138

Bücher von Nils.....141

Wie fühlst du dich mit dem Buch?.....144

Dieses Buch ist kostenlos ...

... weil die Systeme der alten Welt für den Verkauf meiner Bücher versagt haben. Verlage und Social-Media-Plattformen verbreiten meine Arbeit nicht genug, um davon leben zu können.

Nachdem ich viele Wege ausprobiert hatte, um "rauszukommen", wurde mir klar, dass diese neue Welt auf offenem, ehrlichem Teilen ohne Erwartungen basieren muss. Das gibt mir volles Vertrauen, dass mein persönliches Universum (liebevoll geführt von Gaia) immer gut für mich sorgen wird.

Da viele Dinge immer noch Geld kosten, kann ich nicht gratis leben. Da die neue Welt noch nicht vollständig geboren ist, bezahle ich immer noch für Essen und Wasser, Internet und Software, Reisen und Veranstaltungen, ... wie jeder andere auch.

Möchtest du etwas zurückgeben?

Vielleicht wählst du etwas aus dieser Liste mit Vorschlägen aus oder überlegst dir etwas anderes:

- Du kannst mich mit einer monatlichen Spende unterstützen: https://www.patreon.com/nilsklippstein
- Du könntest mir einen Kaffee spendieren: https://buymeacoffee.com/nilsklippstein
- Du könntest über PayPal spenden: https://paypal.me/NilsKlippstein (nils@start2dream.de).
- Du kannst mich um eine Live-Lesung bitten, online oder offline, und eine Spende machen.
- Du könntest mich besuchen, um eine gemeinsame Zeit zu verbringen, dich zu einem meiner Themen (siehe: Seite 2) anleiten und unterstützen lassen und eine Spende leisten.
- Du könntest dieses Buch neun (oder mehr) deiner Freunde, Bekannten und Kollegen schenken und sie bitten, mich zu unterstützen, wenn sie können.

Vielen Dank für deine Aufmerksamkeit.

Lass LIEBE deine Medizin sein!

Vorwort

Moin moin! Es ist durchaus verlockend, immer weniger selbst schreiben zu müssen. Wozu auch, wenn ich einen digitalen Schreibassistenten kostenlos nutzen kann, um das, was mir wichtig ist, klar und auf den Punkt gebracht darzustellen? Mein persönliches Schreiben findest du vor allem in den älteren Büchern, in fast allen Gedichten der *Allowing LOVE*-Reihe sowie in einigen Vorworten. Hin und wieder "gönne" ich mir auch mal ein kleines Kapitelchen zwischendurch. Für die meisten generellen Texte fehlt mir jedoch die Muße, alles selbst zu machen.

Wenn das Erlebnis, einfach zu SEIN, im Hier und Jetzt mit einem energetisch sprudelnden Herzen zusammenkommt, fehlt manchmal die Motivation, noch irgendetwas tun zu müssen. Das Schreiben ermöglicht es mir jedoch weiterhin, durch wichtige innere Prozesse zu gehen. Das funktioniert mit der KI oft ebenso gut. Dabei verändert sich meine Rolle vom Autor zum Herausgeber – oder zum Regisseur, wenn wir es bildlicher beschreiben wollen.

Viele Jahre lang habe ich Videos für Firmen produziert. Obwohl ich dabei fast alle Tätigkeiten und Rollen erlernt habe, fühlte ich mich als Regisseur am kompetentesten.

Das Schauspielen fiel mir am schwersten – da brauchte ich gar nicht erst anzufangen. Die Kameraführung beherrschte ich recht gut, aber meine Kameraleute waren noch besser. Beim Videoschnitt war der Unterschied noch größer: Da waren meine Cutter meist viel kreativer.

Ich war schon immer bestrebt, meine Visionen klar zu definieren und sie in passende Bilder umzusetzen. Das Delegieren, Motivieren und die menschliche Unterstützung fallen mir leicht. Meine LIEBE zum Detail und meine Fähigkeit, Fehler zu erkennen, haben mir geholfen, viele schöne Werke zu schaffen.

Beim Schreiben meiner Bücher muss ich die KI genau im Auge behalten, um sicherzustellen, dass sie keine geschickt getarnten Abschwächungen einschleicht. Kürzlich ist mir aufgefallen, dass viele KI-generierte Listen innerhalb eines Satzes meiner Meinung nach in einer logisch falschen Reihenfolge stehen. Und wenn es um kraftvolle Energien geht, bevorzugt mein digitaler Schreibassistent meist die Singularform. Vielleicht errechnet er so etwas wie eine digitale Angst vor der unglaublichen Kraft des Menschseins und hält uns deshalb lieber ein bisschen kleiner.

Als unser ständiger Spiegel zeigt uns die KI: Wir sind eigentlich gar nicht besonders intelligent. Unser Gehirn ist ein recht eingeschränkter und meist von außen hypnotisierter und manipulierter Denkcomputer, der oftmals

Schwierigkeiten damit hat, neue Perspektiven annehmen zu können. Wir sind meist ziemlich festgefahren und störrisch, klammern uns an unseren Glauben und unser Weltbild, um uns vermeintlich sicher zu fühlen.

Das hat auch sein Gutes. Unser innerer Beschützer sorgt dafür, dass wir nicht von zu viel Neuem und zu viel Wachstum auf einmal überfordert werden. So kann die Reise vom Ego zum Herzen auch ganz langsam gehen. Schritt für Schritt.

Doch im zwischenmenschlichen Zusammensein diktiert uns diese innere Verschlossenheit unser Leben. Die gelernte Strenge und Verbohrtheit bezüglich physischen Kontakt mit anderen wurde jahrtausendelang von Kirche, Staat und dem gesellschaftlichen System unterstützt, sodass wir kaum die Möglichkeit hatten, andere Wege zu gehen.

Und wenn wir einmal auch nur den Hauch von Groll oder Misstrauen gegenüber einem Menschen gespürt haben, fällt es uns oft schwer, loszulassen, zu vergeben und es erneut miteinander zu versuchen. Wut und Eingeschnapptsein lässt unser Ego stark fühlen. Unser innerer Beschützer rechtfertigt sich gerne mit den ausgedachten, logisch erscheinenden Erklärungen unseres Denkcomputers, um es uns möglichst leicht zu machen, in der ewigen Komfortzone des Schmollens und Verdrängens zu bleiben.

Wenn wir nicht achtsam sind, herrscht über unseren Denkcomputer weiterhin ein patriarchalischer Gebieter – egal, ob wir einen eher männlichen oder weiblichen Körper mit uns herumtragen. So ist der Weg zu einem selbstsicheren, energetisch sprudelnden Herzen vor allem eine Öffnung für unsere weiblichen inneren Qualitäten.

Erst wenn wir Herz und Kopf in eine harmonische Beziehung zueinander bringen, können wir Ganzheit erfahren. Dann wird unser Leben auf einmal ganz anders. Der Vorhang geht weit auf und wir sehen nicht nur die Bühne und das Bühnenspiel. Unser Blick kann auch die dahinterliegenden, bislang verborgenen Räume erkennen. Wenn wir mit dem Blick unseres geöffneten Herzens die manchmal eher verstörenden, auf Ängsten basierenden Ego-Fassaden unserer Mitmenschen erblicken, braucht es viel Nächstenliebe und noch mehr innere Vergebung. Wir können dann aber nicht mehr über sie urteilen, denn wir wissen, wie wir noch vor Kurzem selbst waren, als wir vor allem aus unserem inneren Beschützer heraus gedacht und gehandelt haben.

Die in diesem Buch beschriebene Reise mag durch ihre Einfachheit irritieren. Die damit verbundene innere Arbeit ist jedoch alles andere als leicht. Wir müssen lernen, unsere tiefsten Ängste und Schattenseiten anzusehen und sie liebevoll als Teil von uns anzunehmen. Zu diesen Themen findest du auch in meinen anderen Büchern Inspiration und Motivation.

Es bleibt nur noch, dir eine gute Reise zu wünschen. Kannst du die Zielfahne in deiner inneren Landschaft sehen? Sie ist ganz weit hinten am Horizont. Und wenn

du ihr näherkommst, wandert sie weiter. Wichtig ist nur die Richtung, in die du dich bewegst. Die Reise zum inneren Herzen hat als Mensch kein Ende. Doch Schritt für Schritt kommen wir trotzdem näher.

LovePeaceJoy,

Nils

1. Wie unser innerer Beschützer uns Sicherheit gibt

Wirf einen Blick zurück auf dein Leben. Denk an die Herausforderungen, denen du dich gestellt hast, an die Ziele, die du erreicht hast, und an die Momente, in denen du dich wieder aufgerappelt und weitergemacht hast. Wie hast du das geschafft? Du warst mit einem starken, angeborenen Überlebensmechanismus ausgestattet: deinem inneren Beschützer.

Dieser Teil von uns wird oft als Ego bezeichnet und ist Teil unseres brillanten, strategischen Verstandes, der gelernt hat, sich in der Welt zurechtzufinden. Seine Hauptaufgabe ist es, uns vor Gefahren zu schützen. Um seine manchmal genialen, manchmal frustrierenden Methoden zu verstehen, müssen wir zunächst verstehen, was er als Bedrohung ansieht. Sein Betriebssystem ist darauf ausgelegt, uns vor einer Reihe grundlegender menschlicher Ängste zu schützen:

- Angst vor Schmerz, Verlust und Leid. Körperliche oder emotionale Not und Trennung erleben.

- Angst vor Hilflosigkeit. Keine Kontrolle über unsere Sicherheit oder Lebensumstände zu haben.
- Angst vor Verlassenwerden. Allein gelassen zu werden und wichtige Beziehungen zu verlieren.
- Angst vor Mangel. Nicht genug Ressourcen (wie Geld, Nahrung, Unterkunft, oder liebevolle Fürsorge) zum Überleben zu haben.
- Angst vor Versagen. Standards nicht zu erfüllen und als unzulänglich beurteilt zu werden.
- Angst vor Vereinnahmung. Kontrolliert zu werden, unsere Freiheit oder Unabhängigkeit zu verlieren.
- Angst, nicht liebenswert zu sein. Zu glauben, dass wir fehlerhaft sind und abgelehnt werden.
- Angst vor Bloßstellung und Scham. Als fehlerhaft oder schwach entlarvt zu werden.
- Angst vor Sinnlosigkeit. Ein Leben ohne Zweck oder Bedeutung.
- Angst vor Unterlegenheit. Der ständige Vergleich mit anderen und die Angst, als minderwertig angesehen zu werden.

- Angst vor Einschränkungen. Das Gefühl, dass unser Lebensweg begrenzt ist oder dass unsere Freiheit eingeschränkt wird.
- Angst vor dem Tod. Das Ende unserer physischen Existenz oder unserer bewussten Existenz an sich.

Von der Urangst eines Kindes, das mit Schmerzen konfrontiert ist, bis hin zu den komplexen sozialen Ängsten und Überlebensängsten eines Erwachsenen war die Aufgabe unseres inneren Beschützers klar: vorhersagen, vermeiden und überwinden.

Wenn wir uns diese Liste ansehen, wird deutlich, dass alle Strategien, die unser innerer Beschützer anwendet – das Bedürfnis nach Kontrolle, der Drang nach Leistung, die Mauern um unser Herz – logische und manchmal lebensrettende Reaktionen auf reale oder wahrgenommene Gefahren waren. Unser Ego hat sich entwickelt, um bestimmte Probleme zu lösen. Es hat gelernt, eine Festung zu bauen, weil uns beigebracht wurde, dass es Fremde, Feinde und Kriminelle gibt, vor denen wir uns schützen müssen.

Die vor uns liegende Arbeit auf dem Weg zu einem selbstsicheren Herzen besteht darin, die Dienste unseres Egos dankbar anzuerkennen und ihm aus einer neu gewonnenen Stärke heraus sanft zu zeigen, dass die Außenwelt viel sicherer sein kann, als es wahrnimmt. Sobald wir unser Herz öffnen, können wir beginnen, unserem freundlichen persönlichen Universum zu vertrauen.

2. Die versteckten Kosten des Festungslebens

Stell dir eine Festung vor, majestätisch und uneinnehmbar. Ihre hohen Mauern und starken Tore vermitteln von außen ein Bild von unerschütterlicher Stärke. Im Inneren ist sie mit allem ausgestattet, was zum Komfort und zur Verteidigung notwendig ist, um einer Belagerung standzuhalten. Doch mit der Zeit dämmert dem einsamen Bewohner eine stille Erkenntnis: Die Mauern, die einst errichtet wurden, um Gefahren fernzuhalten, sind inzwischen auch zu einer Barriere für alles andere geworden. Die Festung ist sicher, aber sie ist auch ein Gefängnis. Ist Sicherheit wirklich unser höchster Wert, und ist es lohnenswert, in einem goldenen Käfig zu leben?

Viele von uns erleben das Leben innerhalb der Mauern unserer eigenen inneren Festung. Wir fühlen uns zwar geschützt, können das Gefühl stiller, tiefer Einsamkeit aber nicht abschütteln. Ganz zu schweigen von den anderen versteckten Kosten.

Die erste und häufigste davon ist eine Müdigkeit, die sich nicht durch Schlaf kurieren lässt. Unser innerer

Beschützer fungiert als ständiger Wächter, der den Horizont permanent nach potenziellen Bedrohungen absucht: kritische Kommentare, Anzeichen von Ablehnung oder gezielte Übergriffe. Dieser Zustand hoher Alarmbereitschaft ist metabolisch aufwendig. Er zehrt an unserer emotionalen und mentalen Energie und hinterlässt ein Gefühl ständiger Anspannung und Müdigkeit. Selbst wenn keine unmittelbare Gefahr besteht, sind wir damit beschäftigt zu kontrollieren und zu performen. Unser Verstand, der eigentlich ein wunderbarer Diener sein sollte, ist zu einem anstrengenden, gehetzten Herrn geworden.

Innerhalb der Festung prallen unsere Gedanken, Ängste und Selbstkritik von den Wänden ab, werden lauter und verzerrter. So geraten wir in einen sich selbst perpetuierenden Kreislauf negativer Narrative: Geschichten darüber, dass wir nicht gut genug sind, dass wir Opfer sind und was wir alles tun müssen, um sicher zu sein. Ohne offene Ohren für externe Perspektiven und ohne die Bereitschaft, ehrliches Feedback anzunehmen, verlieren wir allmählich den Bezug zu dem, was wirklich vor sich geht.

Um die Festung erträglich zu machen, betäuben wir uns oft selbst. Das ist der Deal, den unser innerer Beschützer mit uns macht: "Ich werde versuchen, dich vor Schmerz zu bewahren, aber dafür musst du deine Sensibilität herunterschrauben." Das Ergebnis ist eine subtile, allgegenwärtige Taubheit. Zwar vermeiden wir so die Intensität einiger schmerzhafter Gefühle, aber wir verpassen auch die tiefere Freude am Leben. Wir vermeiden Verletzlichkeit, aber wir verpassen auch echte Verbundenheit.

Weil diese stille Leere so beunruhigend ist, füllen wir sie mit Lärm. Wir werden zu Meistern der Ablenkung und jagen der nächsten Beförderung, dem nächsten Urlaub, der nächsten dramatischen Beziehung oder dem nächsten aufregenden Kauf hinterher. Wir scrollen, wir schlemmen, wir planen und wir performen. Wir schaffen uns ein Leben, das intensiv und geschäftig aussieht und sich auch so anfühlt. Dabei verwechseln wir diese ständige Stimulation mit einem wirklich lebendigen und pulsierenden Leben. Vielleicht greifen wir zu ungesunden Lebensmitteln, Substanzen oder anderen Annehmlichkeiten, um die unruhige Stimme in uns zu beruhigen, die von einem tieferen Hunger flüstert: der

Sehnsucht nach Ausgeglichenheit, Authentizität und Sinn. Das ist jedoch kein moralisches Versagen, sondern die Strategie unseres Schutzmechanismus, der uns davor bewahren will, Schmerz zu empfinden.

Mit der Zeit verhärtet sich die Stimme des inneren Beschützers, der einst mit strategischen Ratschlägen wie "Sei vorsichtig!" oder "Tu das nicht!" half, zu einem permanenten inneren Kritiker. Wie der Kommandant einer Garnison führt er ständige Präventivschläge durch. Er sagt dir, dass du nicht gut genug bist, bevor es jemand anderes tun kann. Er kritisiert deine Leistung bis ins Kleinste und vergleicht dich unerbittlich mit anderen. Er meint, dich durch diese ständige Kritik vor dem Fehlermachen zu schützen, untergräbt damit aber in Wirklichkeit dein Selbstwertgefühl. Am Ende bist du sowohl der Gefangene als auch dein grausamster eigener Wächter.

Der erste Schritt besteht darin, zu fragen: Was tut dieser innere Beschützer, wenn wir ihn ohne Aufsicht arbeiten lassen? Welche konkreten Verhaltensweisen schaffen unsere Mauern und zehren an unserer Energie? Die Antwort liegt in einer Reihe bekannter Strategien, nämlich genau den Gewohnheiten und Reaktionen, die das Leben in der Festung ausmachen.

Welche der folgenden Schutzmechanismen erkennst du bei dir selbst wieder? Nimm dir einen Stift und notiere neben jedem Merkmal eine Zahl von 1 bis 9, je nachdem, wie stark es deinem eigenen Verhalten entspricht. 1 bedeutet "Das mache ich so gut wie nie" und 9 bedeutet "Das mache ich ständig".

1. Machtspiele: Das Bedürfnis, andere zu dominieren, zu kontrollieren oder sich ihnen unterzuordnen, um sich sicherer oder bedeutender zu fühlen.

2. Klammern: Das tiefe, von Angst getriebene Festhalten an bestimmten Menschen, Besitztümern, Ideen oder Ergebnissen. Dies verursacht Schmerz, wenn sich die Dinge unvermeidlich ändern, und macht inneren Frieden unmöglich, bis die Anhaftung losgelassen wird.

3. Schuldzuweisung: Die Gewohnheit, andere Menschen für die eigenen Probleme oder Schmerzen verantwortlich zu machen, um persönliche Verantwortung zu vermeiden.

4. Lügen: Eine falsche Darstellung der Tatsachen schaffen oder wichtige Wahrheiten verschweigen, um das Gefühl der Kontrolle über eine Situation zu bewahren, Scham zu vermeiden oder das eigene Selbstbild zu schützen.

5. Klatsch: Ein falsches Gefühl der Verbundenheit und Überlegenheit schaffen, indem über die vermeintlichen Fehler abwesender Personen gesprochen wird.

6. Eifersucht: Die schmerzhafte Überzeugung, dass die Freude einer anderen Person den eigenen Wert mindert. (*)

7. Scham: Die schmerzhafte Angst, fehlerhaft, gebrochen oder nicht gut genug zu sein, was zu dem Wunsch führt, sich zu verstecken. (*2)

8. Selbstzweifel: Die innere Angst, dass der eigene Wert oder Erfolg unverdient ist und wir insgeheim ein Betrüger sind. Dies führt zu einem ständigen Leistungs- und Beweisdruck, um sich sicher zu fühlen.

9. Abwehrhaltung: Die automatische Reaktion, das eigene Selbstbild zu schützen, indem Kritik zurückgewiesen wird, egal wie berechtigt sie auch sein mag.

10. Das Streben danach, Recht zu haben: Dem Sieg in einer Auseinandersetzung Vorrang vor Verständnis und Verbundenheit geben.

11. Urteilen und Kritisieren: Sich auf die Fehler anderer konzentrieren, um sich nicht mit den eigenen Unzulänglichkeiten und Unsicherheiten auseinanderzusetzen.

12. Opferhaltung: Eine passive und machtlose Identität annehmen, um das Risiko und die Verantwortung für die eigene Lebensgestaltung zu vermeiden.

13. "People-pleasing": Die eigenen Werte oder Bedürfnisse opfern, um Konflikte zu vermeiden oder externe Bestätigung zu erhalten.

14. Perfektionismus: Strenge Maßstäbe und unerbittliche Selbstkritik als Schutzschild gegen die Angst vor Beurteilung und Versagen einsetzen.

15. Ignoranz und Verleugnung: Das Vermeiden oder Verweigern einer Perspektive, Tatsache oder eines Gefühls, das zu schmerzhaft, beschämend oder bedrohlich für die eigenen Überzeugungen oder das Selbstbild ist.

16. Manipulation: Die indirekte Beeinflussung oder Kontrolle anderer, um die eigenen Bedürfnisse zu befriedigen, zum Beispiel durch Schuldgefühle oder Täuschung.

17. Vergleichen: Das Messen des eigenen Wertes mit dem anderer führt zu einem ständigen Gefühl der Unterlegenheit oder Arroganz und Überlegenheit.

18. Gier/Mangeldenken: Eine auf Angst basierende Überzeugung, dass es nicht genug für alle gibt.

19. Groll: Festhalten an vergangenen Verletzungen, um anhaltende Wut, Weigerung oder Ablehnung zu rechtfertigen.

20. Ungeduld/Reizbarkeit: Eine unruhige Ablehnung des gegenwärtigen Augenblicks und des Lebensflusses, die aus dem Bedürfnis des Egos nach sofortiger Befriedigung und Kontrolle entsteht.

Addiere nun alle Zahlen, die du neben den einzelnen Eigenschaften notiert hast. Das Gesamtergebnis zeigt, wie aktiv dein innerer Beschützer derzeit ist. Auch wenn es sich dabei nur um eine Momentaufnahme handelt und das Ergebnis davon abhängt, wie ehrlich du zu dir selbst bist, kann es dir helfen zu verstehen, wie viel Energie du derzeit in deinen Selbstschutz investierst.

Insgesamt 70 oder weniger: Dein innerer Beschützer ist ein zuverlässiger und unterstützender Ratgeber. Die Welt erscheint dir wie eine Landschaft voller Möglichkeiten. Du verspürst ganz natürlich ein Gefühl von innerer Weite und Neugier. Du verfügst über viel Energie für Kreativität im Umgang mit dem Leben und mit anderen Menschen, die dir gegenüber offen sind.

Gesamtwert zwischen 71 und 120: Dein innerer Beschützer fungiert als Vollzeitmanager. Die Welt mag dir oft wie ein strategisches Spiel vorkommen. Du bist in einem Zustand erhöhter Wachsamkeit und widmest einen Großteil deiner Energie dem Scannen, Planen und Aufrechterhalten eines bestimmten Selbstbildes, um wahrgenommene soziale Herausforderungen zu meistern.

Insgesamt 121 oder mehr: Dein innerer Beschützer steht ständig Wache. Die Welt erscheint dir wie ein Territorium, das verteidigt werden muss. Du bist ständig in höchster Alarmbereitschaft und richtest deine Energie auf erwartete Bedrohungen. Das gibt dir ein Gefühl der Stärke zurück aber auch das Bedürfnis, deine Umgebung zum Schutz deiner Sicherheit zu kontrollieren.

...

(*) Mehr über Eifersucht in Beziehungen: *Liebe ohne Eifersucht*.

(*2) Dieses Buch untersucht einige Aspekte der Scham: *Lumas Garten. Eine Reise in bewusste Liebe, das Herz der Energie und sinnliches Erwachen.*

3. Wie das Ego Kontrolle und Identität konstruiert

Wir haben die Vorteile, Eigenschaften und Kosten unseres inneren Beschützers betrachtet. Um ihn jedoch vollständig zu verstehen, müssen wir seine Blaupausen untersuchen. Warum arbeitet er so unermüdlich? Wovor hat er solche Angst?

Jedes Sicherheitssystem ist darauf ausgelegt, vor einer bestimmten Bedrohung zu schützen. Das gilt auch für unseren inneren Beschützer. Alle seine Maßnahmen – Kontrolle, Mauern und Schuldzuweisungen – sind ausgeklügelte Reaktionen auf die zuvor erwähnten grundlegenden menschlichen Ängste.

- **Die Angst, nicht gut genug zu sein:** Die Lösung des Egos besteht darin, eine Persönlichkeit zu schaffen, die sich durch übermäßige Kompetenz, Leistung oder Überlegenheit auszeichnet. Dies treibt uns dazu, Besitztümer, Auszeichnungen und Status zu erwerben, um unseren Wert nach außen hin zu beweisen. Unser innerer Beschützer vergleicht uns ständig mit anderen und sucht

nach Fehlern, damit wir uns überlegen fühlen können.

- **Die Angst, nicht liebenswert zu sein:** Unser Ego hindert uns daran, wirklich intime Beziehungen aufzubauen, in denen wir unsere vermeintlichen Schwächen offenbaren könnten. Es errichtet Mauern, die uns davon abhalten, uns zu öffnen. Es kann die Vorstellung fördern, dass wir keine LIEBE brauchen oder dass andere Menschen nicht vertrauenswürdig sind. Oft stoßen wir Menschen von uns weg, bevor sie uns nahe genug kommen können, um uns zurückzuweisen.

- **Die Angst, machtlos zu sein:** Das Ego reagiert darauf mit unerbittlichen Versuchen, die Menschen in unserem Leben, die Ergebnisse und unsere Umgebung zu kontrollieren. Dies äußert sich in Mikromanagement, Kritik, Planung für alle Eventualitäten und einer Unfähigkeit, sich anzupassen. Es entsteht die Illusion, dass wir durch Willenskraft die dem Leben innewohnende Unvorhersehbarkeit vermeiden können.

- **Die Angst, überwältigt zu werden:** Das Ego gleicht dies aus, indem es uns betäubt. Es vermeidet, ganz im Moment präsent zu sein und Verletzlichkeit sowie tiefe Gefühle zuzulassen, da es befürchtet, dass uns die Intensität überwältigen würde, wenn wir unsere Trauer, unseren Schmerz, aber auch unsere LIEBE und Freude wirklich fühlen würden. Es hält uns in unserem Kopf gefangen, indem es alles analysiert und intellektualisiert. So schützt es uns vor den

authentischen Erfahrungen unseres Körpers und unseres Herzens.

- **Die Angst vor Bedeutungslosigkeit:** Das Ego greift ein, indem es ein grandioses Selbstbild schafft. Es sagt uns, dass wir entweder etwas Besonderes und zu Großem bestimmt sind oder auf einzigartige Weise benachteiligt werden. Diese Überhöhung der eigenen Bedeutung ist ein direkter Abwehrmechanismus gegen den erschreckenden Gedanken, dass unser Leben bedeutungslos oder ähnlich wie das aller anderen sein könnte.

Um diese tiefen Ängste zu bewältigen, errichtet unser innerer Beschützer nicht nur einfache Mauern, sondern eine ganze Realität: eine sichere Festung mit festen Regeln. Das gibt uns ein Gefühl der Sicherheit und bestätigt unser Selbstgefühl.

Im Wesentlichen besteht die Strategie des Egos darin, verletzliche Selbstzweifel durch einen äußeren Kampf zu ersetzen, der gewonnen werden kann. Anstatt zu fragen: "Bin ich wertvoll?", sagt es: "Beweisen wir, dass ich es bin." Dies ist ein anstrengender und letztlich fehlerhafter Bewältigungsmechanismus, da äußere Beweise die innere Angst nie lange zum Schweigen bringen können.

Die Architektur der Festung

Wie setzt das Ego diese Realität durch? Es schafft eine Reihe innerer Gebote: unausgesprochene Regeln, die unsere Gedanken und Handlungen bestimmen und dazu beitragen, die Illusion von Sicherheit aufrechtzuerhalten.

- Identität und Selbstverständnis: Das Ego ist eine Sammlung von Geschichten aus der Vergangenheit, die wir uns selbst darüber erzählen, wer wir sind. Das Öffnen des Herzens bedroht diese konstruierte Identität, weil wir entdecken könnten, dass wir auch verletzlich, bedürftig oder "weich" sind. Solche Eigenschaften können sich wie eine Bedrohung für die Identität anfühlen. Das Ego schützt die Erzählung "So bin ich nun einmal!" (z.B. "Ich bin kein gefühlvoller Mensch" oder "Ich war schon immer so"). Der innere Beschützer widersetzt sich vehement einer Veränderung dieser Geschichte, da es sich wie ein Verrat an der eigenen Vergangenheit und Identität empfunden werden kann.

- Die Vertrautheitsfalle: Unser Ego setzt die "Komfortzone" mit Sicherheit gleich und das "Unbekannte" mit Gefahr. Es schützt uns vor dem wahrgenommenen existenziellen Risiko, ungewohnte Emotionen auszudrücken, neue Verhaltensweisen auszuprobieren oder uns in Situationen zu begeben, deren Ausgang ungewiss ist. Es bevorzugt, dass wir unglücklich, aber sicher sind, anstatt verletzlich und unvorbereitet.

- Die Illusion der Kontrolle: Der innere Beschützer glaubt, Ergebnisse kontrollieren und Schmerz vermeiden zu können, indem er verwaltet, vorhersagt und dominiert (männliches Prinzip). Das Herz

hingegen funktioniert nach den Prinzipien der Hingabe, des Vertrauens und des Flusses (weibliches Prinzip). Für das Ego kann sich das wie ein erschreckender Freifall ins Unbekannte anfühlen.

- Abneigung gegen "negative" Emotionen: Das Ego schützt nicht nur vor äußeren Bedrohungen, sondern auch vor inneren Erfahrungen. Es betrachtet Emotionen wie Traurigkeit, Kummer, Scham und sogar tiefes Sehnen als Bedrohungen, die bewältigt, unterdrückt oder in Wut umgewandelt werden müssen, um sich stärker zu fühlen. So schützt uns das Ego davor, Gefühle, die es als "schwach" oder "überwältigend" empfindet, vollständig zu erleben.

- Der Drang, Recht zu haben: Das Ego nährt sich daran. Schuldzuweisungen und Rechtfertigungen sind wichtige Abwehrmechanismen unseres inneren Beschützers. Fehler einzugestehen, die Perspektive anderer zu sehen und das Bedürfnis des Rechthabens loszulassen, empfindet das Ego als tiefgreifenden Verlust.

- Ein Gefühl der Getrenntheit: Die Existenz des Egos basiert auf der Idee "ich gegen dich". Die Sprache des Herzens ist hingegen Verbindung, Einheit und "wir". Sich dem Herzen zuzuwenden,

kann sich anfühlen, als würden die Grenzen aufgelöst, von denen das Ego glaubt, dass sie ihm Sicherheit geben. Das Ego propagiert radikale Unabhängigkeit und Selbstgenügsamkeit als ultimative Stärke. Es versucht, uns vor der vermeintlichen Verletzlichkeit zu schützen, wenn wir zugeben müssen, dass wir nicht alles allein schaffen können.

Erkennst du das Muster? Die Lösung des inneren Beschützers für die Angst vor innerer Leere besteht darin, ein ausgeklügeltes äußeres Selbst zu konstruieren. Seine Antwort auf die Angst vor Verletzlichkeit ist strenge Kontrolle. Sein Heilmittel gegen die Angst, nicht liebenswert zu sein, ist der Bau von Mauern der Abgrenzung. Er ist ein Meister der Illusion und überzeugt uns davon, dass die Festung, die er gebaut hat, unser Zuhause ist, und dass das Kostüm, das er angefertigt hat, tatsächlich definiert, wer wir sind.

Was wäre aber, wenn wir nicht in einer Festung leben müssten, um uns vor realen Gefahren geschützt zu fühlen? Was wäre, wenn die Ängste, die das Ego so vehement verteidigt, ihre Macht verlieren würden, sobald wir uns ihnen mit einem selbstbewussten und neugierigen Herzen zuwenden? Was wäre, wenn unser treuer Wächter lernen könnte, sich am Tor zurück-

zuziehen und unserem Herzen zu erlauben, unser persönliches Universum willkommen zu heißen?

Bei dieser Reise geht es darum, unseren inneren Beschützer von einem furchterregenden Tyrannen zu einem weisen Berater zu machen. So kann unser selbstbewusstes Herz endlich den Weg weisen, in der Gewissheit, dass ein fähiger Wächter über uns wacht. Der erste Schritt besteht darin, einfach ein Fenster zu öffnen.

4. Einen inneren Rückzugsort schaffen

Um unser Herzzentrum zu entwickeln, müssen wir zunächst einen warmen, behaglichen und sicheren inneren Rückzugsort schaffen, damit sich unser innerer Beschützer wohlfühlt und seine Wachsamkeit ablegen kann. Geborgenheit bedeutet ein tiefes Empfinden von Komfort, Zugehörigkeit, Sicherheit und emotionaler Wärme. Es ist das Gefühl, vollkommen gehalten und absolut sicher zu sein. Bemerkenswert ist, dass dieses Gefühl nicht durch verschlossene Türen oder hohe Mauern entsteht, sondern durch eine beruhigende innere Ausstrahlung. Es ist eine Sicherheit, die nährt, anstatt einzuschränken.

Das ist der entscheidende Unterschied zwischen einem Refugium und einer Festung. Die Festung bietet eine starre, kalte Sicherheit, die auf dem Schutz vor wahrgenommenen Bedrohungen basiert. Sie strahlt eine Energie der Wachsamkeit und des Widerstands aus. Ein Refugium hingegen bietet warme, flexible Sicherheit, die auf der Unterstützung deines Wachstums und deines Wohlbefindens basiert. Seine Energie beruht auf Akzeptanz und Fürsorge. Das Herzzentrum ist die Quelle dieses inneren Zuhauses. Es ist der Teil von dir, der auf natürliche Weise die Wärme und das Licht der Geborgenheit erzeugen kann und so einen Rückzugsort schafft, der auf bewusster, liebevoller Präsenz basiert.

Einige einfache Übungen, die jederzeit anwendbar sind, verwandeln die Theorie der Geborgenheit in eine greifbare, gelebte Erfahrung:

Herzzentriertes Atmen

Dies ist dein wichtigstes Werkzeug. Es handelt sich dabei nicht um eine formelle Meditation, die Stille und Einsamkeit erfordert, sondern um eine ständige, sanfte Rückkehr zu deinem Zentrum. Egal, wo du dich gerade befindest – ob du in einer Schlange stehst, die Straße entlanggehst oder

mitten in einem Gespräch bist – du kannst deine Aufmerksamkeit einfach auf die Mitte deiner Brust richten. Atme LIEBE durch diesen Raum ein und aus, als würde dein Herz selbst atmen.

Diese einfache Handlung lenkt dein Bewusstsein augenblicklich von deinem Verstand weg und in den ruhigen, intuitiven Raum deines Herzens. Es ist der Generalschlüssel, der dir jederzeit Zugang zu deinem inneren Rückzugsort verschafft.

Du kannst diese Erfahrung intensivieren, indem du deine Vorstellungskraft einsetzt. Stelle dir beim Einatmen vor, wie du goldenes Licht in dich aufnimmst, das in deinem Herzen immer heller wird. Spüre beim Ausatmen, wie sich diese Wärme in deinem Körper und deiner Aura ausbreitet.

Der Wohlfühlkreislauf

Wenn du dich festgefahren, überfordert oder zerstreut fühlst, kannst du die intuitive Weisheit deiner Hände nutzen, um sofort ein Gefühl der Akzeptanz und des Gleichgewichts herzustellen. Leg einfach eine Hand auf dein Herzzentrum. Lass dann deine andere Hand intuitiv eine Stelle auf deinem Bauch finden, die sich so anfühlt, als müsste sie gehalten werden.

Halte deine Hände in dieser Position und entspanne dich. Atme normal. Du musst nichts visualisieren oder tun. Spüre einfach die Verbindung. Nimm wahr, wie das sanfte, akzeptierende Gewicht deiner Hände deinem Nervensystem mitteilt, dass du hier willkommen bist. Dieser sanfte Prozess ermutigt verschiedene Teile von dir, miteinander zu kommunizieren, gehört zu werden

und eine friedliche Integration innerhalb des sicheren Refugiums deines Körpers zu finden.

Wenn du das Gefühl hast, dass du den Fluss stagnierender Energien weiter anregen möchtest, streichle deine Brust sanft in kleinen Kreisen. Bewege deine Hand dabei langsam und liebevoll, als würdest du ein Kind beruhigen. Diese sanfte, kreisende Bewegung kann dazu beitragen, die Rüstung um dein Herzzentrum zu lockern, emotionale Spannungen zu lösen und das Gefühl zu vertiefen, durch die Berührung deiner eigenen Hände umsorgt zu werden.

Körperliche Geborgenheitsanker

Wenn das innere Gefühl der Geborgenheit unerreichbar scheint, kann dir dein Körper den Weg weisen. Wir können körperliche Empfindungen und Berührungen nutzen, um unseren tieferen, unterbewussten Anteilen Sicherheit zu signalisieren.

Ein Kissen umarmen: Halte ein Kissen an deine Brust oder deinen Bauch und lass dich von dem sanften Druck beruhigen. Diese einfache Geste der Selbstbehaglichkeit kann dein Sehnen nach Geborgenheit sofort stillen und dir das Gefühl einer Umarmung geben.

Sich in eine Decke einwickeln: Wenn du eine schwierige Zeit durchmachst, kann es helfen, dich gemütlich in eine weiche Decke einzukuscheln. Um den Effekt zu verstärken, könntest du unter der Decke "vollkommen frei" sein (in Sanuelas Büchern bezieht sich dies darauf, nackt zu sein). Dadurch entsteht ein physischer Kokon. Das ahmt die ursprüngliche Geborgenheit eines Babys in einer Decke nach und sagt deinem emotionalen Körper und deinem Nervensystem in einer Sprache, die sie

verstehen: "Du bist an einem sicheren Ort. Du wirst gehalten. Du kannst loslassen und einfach sein."

Das Beste an deinem inneren Zufluchtsort ist, dass er mobil ist. Sobald du gelernt hast, das Gefühl der Geborgenheit zu erzeugen, trägst du dein Zuhause überallhin mit dir. Schwierige Gespräche, überfüllte Busse und stressige Meetings sind dann keine Bedrohungen mehr, die dich überwältigen, sondern einfach Umgebungen, in denen du dich dafür entscheiden kannst, bewusst zu atmen und dich wieder mit deinem inneren Zentrum zu verbinden. Diese emotionale Unabhängigkeit ist der Schlüssel zu wahrer Resilienz.

Von diesem Ort innerer Stabilität aus ist eine wunderschöne Erweiterung möglich. Auch wenn dein innerer Rückzugsort unerlässlich ist, kannst du dieses Gefühl der Sicherheit innerhalb einer Gemeinschaft gleichgesinnter Seelen kultivieren und verstärken. Diese Gruppe auserwählter Menschen bietet einen Raum, in dem du so authentisch und verletzlich sein darfst, wie du möchtest, in dem Wissen, dass du nicht beurteilt wirst. Es ist ein erweiterter Rückzugsort, an dem Umarmungen länger dauern, das Zuhören aufmerksamer ist und die gemeinsamen Energien der Akzeptanz und LIEBE zu einer kontinuierlichen Quelle der Heilung wird. (*)

Der erste Schritt geht also immer nach innen. Du kannst keine starke, dauerhafte äußere Gemeinschaft aufbauen, wenn du innerlich leer bist oder etwas brauchst. Zunächst musst du ein stabiles, liebevolles Zuhause in dir selbst geschaffen haben. Wenn du dich dann mit anderen verbindest, geschieht dies von einem Ort der Fülle aus, nicht aus einem Mangel heraus. Du trittst einer Seelenfamilie nicht bei, um Geborgenheit zu finden,

sondern um das zu teilen, was du bereits in dir selbst kultiviert hast.

Dein innerer Rückzugsort ist das unverzichtbare Fundament eines selbstsicheren Herzens. Jedes Mal, wenn du in dein Herz atmest und seine warme Ausstrahlung spürst, und jedes Mal, wenn du dich in eine Decke der Selbstfürsorge hüllst, legst du einen weiteren Stein für dieses neue Zuhause. Die Reise beginnt hier, mit der sanften und mutigen täglichen Handlung, zu dir selbst nach Hause zu kommen.

...

(*) Mehr dazu hier: *Soulfamilies. Living, Loving and Growing Together.* Stand 2025 ist das Buch bislang nur in englischer Sprache erhältlich.

5. Unsere Komfortzone erweitern

Unser innerer Beschützer unterteilt die Welt in nur zwei Kategorien: sicher und unsicher. Wenn wir jedoch unsere Reise zu einem selbstsicheren Herzen beginnen wollen, benötigen wir eine detailliertere Karte. Stelle dir deine innere Welt als eine weite, persönliche Landschaft vor, die in drei verschiedene Gebiete unterteilt ist.

Der Innenhof unserer inneren Festung ist der Bereich, den wir als Erstes betrachten sollten, da er unsere Komfortzone darstellt. Dies ist der vertraute, wohlgeordnete Bereich innerhalb der Mauern. Hier sorgen Routinen dafür, dass alles vorhersehbar ist, die Risiken gering sind und der innere Beschützer die vollständige Kontrolle hat. Es ist ein notwendiger Zufluchtsort für Ruhe und Integration. Allerdings sind seine Grenzen festgelegt. Das Leben innerhalb dieser Mauern ist zwar sicher, kann aber sehr ruhig und vorhersehbar werden und mit der Zeit zu einer unmerklichen Einschränkung führen. Die Mauern, die zu unserem Schutz errichtet wurden, können somit unser Wachstum und unsere Lebendigkeit einschränken.

Direkt jenseits der Burgmauern liegt die Stretch-Zone. Dieser fruchtbare Boden ist ein Ort der Entdeckung. Hier erleben wir überschaubare Ungewissheit und leichtes Unbehagen, haben aber auch die Möglichkeit, bedeutende Lernerfahrungen zu sammeln. In der Stretch-Zone fühlen wir uns vielleicht nervös, doch dieses Gefühl ist häufig auch mit Begeisterung und einem Gefühl des Lebendigseins gemischt. Das Ziel dieses Kapitels ist es, dich zu ermutigen, regelmäßig bewusste und neugierige Spaziergänge in diese Zone zu unternehmen, um deinen Horizont immer wieder und wieder sanft zu erweitern.

Hinter der Stretch-Zone liegt schließlich die Überforderungszone: die unbekannte Wildnis. Dies ist das Land, in dem wir auf starke Stressauslöser und Situationen stoßen, die unsere derzeitige Verarbeitungskapazität übersteigen. Uns hierher zu wagen, macht uns nicht mutiger, sondern aktiviert unser Nervensystem und versetzt uns zurück in einen reaktiven, ego-gesteuerten Überlebensmodus. Dies verstärkt oft unsere Abwehrmechanismen und führt dazu, dass wir uns noch weiter hinter unsere Mauern zurückziehen.

Für den bewussten Entdecker ist es entscheidend, den Unterschied zwischen der Schönheit der Stretch-Zone und der Wildnis der Überforderungszone zu erkennen. Beispielsweise könnte eine Umarmungsmeditation mit jemandem, dem wir vertrauen, als klassische Aktivität in der Stretch-Zone angesehen werden, während der Sprung in eine intensive, ungewohnte Gruppendynamik, wie beispielsweise ein Tantramassage-Workshop mit Fremden, für einen Anfänger eine Erfahrung in der Überforderungszone sein könnte. Es ist ratsam, unsere eigenen aktuellen Grenzen zu kennen und uns nicht in

eine Situation zu zwingen, die sich verletzend anfühlt. Wahres Wachstum erfordert den Aufbau von Selbstvertrauen und eine schrittweise Erweiterung, ohne dabei zu zerbrechen. Das Ziel unserer gemeinsamen Arbeit ist es, Gärtner unserer inneren Welt zu werden. Lernen wir, einen Schritt auf unsere Grenze zuzugehen, einen kleinen Teil davon zu erkunden und durch diese Erkundung das neue Gebiet dauerhaft in unsere erweiterte Komfortzone zu integrieren. Die Mauern werden nicht fallen, sondern sich einfach behutsam nach außen verschieben.

Wie können wir bewusst diese ersten Schritte vom Innenhof in die Offenheit der Stretch-Zone machen? Es ist wie eine Expedition. Natürlich wollen wir uns dabei sicher fühlen. Um dies zu veranschaulichen, sehen wir uns die zuvor erwähnte Umarmungsmeditation an.

Für viele von uns ist eine Umarmung eine kurze, automatische soziale Geste, die nur wenige Sekunden dauert. Die Vorstellung, eine Umarmung zehn oder zwanzig Minuten lang aufrechtzuerhalten, kann sofort die Alarmglocken unseres inneren Beschützers auslösen. Genau das macht sie zur perfekten Übung für die Stretch-Zone: Sie ist von Natur aus sicher, da du mit jemandem zusammen bist, dem du vertraust, fordert jedoch unsere

tief verwurzelten sozialen Ängste vor längerer Nähe heraus. Es ist eine direkte, aber sanfte Methode, unserem Nervensystem zu zeigen, dass Verbundenheit sicher ist. Durch gemeinsames Vertrauen hilft sie uns, unsere Herzen weit zu öffnen.

Begeben wir uns gemeinsam auf diese Reise und verwandeln wir die Ängste des Egos in die Neugier eines Entdeckers! Die Erfahrung beginnt bereits vor der Umarmung, wenn du deine Absichten festlegst. Damit legst du den Kurs für die Expedition fest.

Die Angst des Egos sagt: "Das ist seltsam. Was wird der andere denken? Was, wenn das falsch interpretiert wird?"

Die Neugier des Entdeckers: "Ich frage mich, wie es sich anfühlen würde, eine klare Absicht für diese gemeinsame Zeit zu formulieren. Was wäre, wenn wir uns einfach darauf einigen würden, herzzentriertes Atmen und Stille als Experiment für eine bewusste Verbindung zu teilen?"

Sich einfach auf das "Warum" und "Wie lange" zu einigen, kann dein erster erfolgreicher Schritt in die Stretch-Zone sein. Es schafft eine Umgebung der Akzeptanz und des gegenseitigen Vertrauens.

Wenn du dich in die Umarmung hineinbegibst, kann es sein, dass dein innere Beschützer seine Meinung äußert. Anstatt ihn zum Schweigen zu bringen, erkenne seine Besorgnis an und lenke deine Aufmerksamkeit mit herzzentrierter Atmung wieder auf dein Herz.

Die Angst des Egos: "Das ist ungewohnt. Ich weiß nicht, was ich tun soll."

Die Neugier des Entdeckers: "Ich frage mich, was ich fühlen kann, wenn ich noch einen Moment länger bleibe. Kann ich spüren, wie sich mein Herz öffnet und weitet?"

Atme durch dein Herzzentrum ein und aus, als würde dein Atem direkt in die vereinte Lichtsphäre fließen, die ihr gemeinsam erschafft. Dies ist eine wirksame Methode, um Luma, die innere Ausstrahlung des Herzens, zu kultivieren. (*)

Die Angst des Egos: "Oh nein, was ist, wenn ich erregt werde? Oder was ist, wenn mein Umarmungspartner erregt wird? Das wäre peinlich."

Die Neugier des Forschers: "Ich frage mich, wie die Energie meines Körpers auf die Nähe eines anderen Körpers reagieren wird. Wenn ich ein prickelndes Lebensgefühl verspüre, kann ich es dann einfach als natürlichen Fluss der Lebensenergie wahrnehmen, ohne darauf reagieren oder es unterdrücken zu müssen? Kann ich es wie die Wärme in meinen Händen als eine weitere Empfindung zulassen?"

Nimm alle Energien und Empfindungen ohne Wertung wahr. Lenke deine Aufmerksamkeit wieder auf den gleichmäßigen Rhythmus deines Atems, der durch dein Herzzentrum strömt. Das Ziel ist es, mit allem, was auftaucht, vollkommen präsent zu sein.

Die Angst des Egos: "Das hat lange genug gedauert. Sind wir fertig? Mir ist langweilig."

Die Neugier des Entdeckers: "Was entsteht, wenn die anfängliche Unruhe vorbei ist? Wie fühlt sich ein tieferer Zustand der Entspannung und Herzöffnung an, wenn ich aufhöre, darauf zu warten, dass es vorbei ist?"

Lass das Bedürfnis los, dass die Erfahrung auf eine bestimmte Art und Weise sein muss. Erlaube der Umarmung, in jedem Moment genau das zu sein, was sie ist.

Natürlich ist diese Übung nur einer von vielen möglichen Wegen, die du einschlagen kannst. Deine Stretch-Zone könnte darin bestehen, dich in einer Besprechung zu Wort zu melden, ein neues kreatives Hobby auszuprobieren, Grenzen zu setzen, zu imaginärer Musik zu tanzen oder einfach nur zuzulassen, dass du einem Freund gegenüber deine Gefühle zeigst. Wir verwenden die Umarmungsmeditation als Beispiel, weil sie direkt die grundlegende Angst vor verletzlicher Verbundenheit herausfordert. Welchen Weg du auch immer wählst, die Prinzipien bleiben dieselben: Setze dir ein klares Ziel, begegne deinen inneren Ängsten mit Neugier und konzentriere dich auf die unverfälschten Daten deiner Erfahrungen im Hier und Jetzt.

Die Expedition ist nicht vorbei, wenn deine Stretch-Zonenerfahrung endet. Tatsächlich beginnt jetzt der wichtigste Teil des Prozesses: die Integration. Stell es dir so vor: Du hast dich über deine alten Grenzen hinausgewagt und ein neues Gebiet erkundet. Du hast festgestellt, dass es sicher und vielleicht sogar schön ist. Integration ist der Prozess, bei dem du dein Territorium um dieses neue Gebiet erweiterst. Was dir früher unbekannt war und dich nervös gemacht hat, wird nun Teil deiner erweiterten inneren Landschaft. So wachsen wir – nicht in einem großen Sprung, sondern durch eine Reihe kleiner, dauerhafter Erweiterungen.

Nimm dir anschließend ein paar ruhige Momente Zeit, um deine Übung zu reflektieren. Beurteile die Erfahrung nicht einfach als "gut" oder "schlecht". Betrachte sie

stattdessen wie ein einfühlsamer Wissenschaftler, der Daten sammelt. Nach einer Umarmungsmeditation könntest du dich fragen:

- Was ist tatsächlich passiert? Ist das Worst-Case-Szenario eingetreten oder hat sich etwas anderes entwickelt?
- Was habe ich in meinem Körper bemerkt? Gab es eine Entspannung? Einen Moment der Ausgeglichenheit und Ganzheit?
- Welche Erkenntnisse habe ich über meine Fähigkeit zu Vertrauen, Verbundenheit und LIEBE gewonnen?

Vielleicht hast du festgestellt, dass du fünf Minuten Nähe aushalten kannst, bevor du unruhig wirst. Das ist eine wertvolle Erkenntnis! Es bedeutet, dass deine Stretch-Zone nun einen messbaren Meilenstein hat. Das nächste Mal könntest du zehn Minuten ausprobieren.

Möglicherweise hast du unerwartet Tränen vergossen. Vielleicht hast du bemerkt, dass das mentale Geschwätz in deinem Kopf verstummte und durch eine einfache, gemeinsame Stille ersetzt wurde. Als du dich offen und verletzlich gezeigt hast, hast du vielleicht einen Hauch von Luma gespürt – eine sanfte Wärme, die von deinem Herzen ausging. Das sind wichtige Momente, die zeigen, dass du tief empfinden kannst, ohne überwältigt zu werden oder dich selbst zu verlieren, und dass du dich durch das Öffnen deines Herzens verbunden und sicher fühlen kannst.

Auf diese Weise verdrahten wir das Nervensystem neu. Wir liefern ihm konkrete, gelebte Beweise, die den

katastrophalen Annahmen des inneren Beschützers widersprechen. Mit jeder positiven Erfahrung lernt das Ego, dass das Herz ein fähiger Leiter ist und dass die Außenwelt keine Bedrohung darstellt, sondern ein Ort potenzieller Verbindung und Wachstum darstellt.

Es ist wichtig, den Mut anzuerkennen, den der Versuch an sich schon erfordert. Ob sich die Umarmung ekstatisch oder unangenehm angefühlt hat, ist irrelevant. Was zählt, ist, dass du dich entschieden hast, Neues zu entdecken. Du könntest eine Hand auf dein Herz legen und aufrichtig sagen: "Ich bin stolz auf mich, dass ich bereit war, mich auf das Unbekannte einzulassen." Das wird dir ein Gefühl der Erfüllung geben und die Wahrscheinlichkeit erhöhen, dass du weiterhin Neues entdecken wirst.

Das selbstsichere Herz entsteht nicht an einem Tag, sondern durch tausend kleine, bewusste Entscheidungen, an die Grenzen deines Wissens zu gehen, neugierig zu erkunden und das, was du entdeckst, zu integrieren. Mit jeder Reise wird deine innere Landschaft weitläufiger und reicher, und dein Leben wird zu einer lebendigeren und verbundenen Erfahrung.

...

(*) Mehr über Elys, Luma und Umarmungsmeditationen erfährst du hier: *Lumas Garten. Eine Reise in bewusste Liebe, das Herz der Energie und sinnliches Erwachen.*

6. Ein neues Verhältnis zur Angst

Wir müssen unseren Ängsten nicht immer einen Namen geben. Tatsächlich kann die Suche nach der "richtigen" Bezeichnung eine Möglichkeit für das Ego sein, im Verstand stecken zu bleiben und zu analysieren, anstatt zu fühlen. Der wichtigste Schritt ist, das Signal einfach anzuerkennen.

Angst ist keine subtile Emotion. Sie kündigt sich im Körper mit einem einzigartigen, unverkennbaren Gefühl an. Wir spüren möglicherweise ein Ziehen im Magen, einen plötzlichen Schauer, Herzrasen, überwältigende Nervosität oder ein Engegefühl im Hals. Das sind unsere Schutzimpulse, die Alarm schlagen. Es handelt sich

um ein uraltes, einfaches System, das nicht zwischen einer echten physischen Bedrohung und emotionaler Verletzlichkeit unterscheiden kann. Seine einzige Aufgabe besteht darin, "GEFAHR!" zu schreien.

In dem Moment, in dem du dieses Signal wahrnimmst, beginnt deine Arbeit. Das Ziel besteht nicht darin, die Angst zu bekämpfen, ihre historischen Wurzeln vollständig zu verstehen oder dich in diesem Moment auf mentale Auseinandersetzungen mit ihr einzulassen. Was du stattdessen tun musst, ist, deinen Zustand von Panik zu Präsenz und Akzeptanz zu verändern:

1. Realitätscheck: Frage die Angst, ob hier eine echte, unmittelbare Gefahr besteht: "Bin ich tatsächlich nicht sicher, oder fühle ich mich nur verletzlich?" Da das Ego Verletzlichkeit und Gefahr oft auf die gleiche Weise empfindet, hilft diese einfache Frage, zwischen beiden zu unterscheiden. Das mildert die Panik, weil du die Angst anerkennst, ohne dich von ihr beherrschen zu lassen.

2. Herzzentrierte Atmung: Konzentriere dich unmittelbar nach der Realitätsprüfung auf dein Herzzentrum. Atme normal und richte deine Aufmerksamkeit auf das Gefühl, wie dein Atem in deine Brust ein- und ausströmt. Spüre, wie sich deine Brust hebt und senkt. Atme LIEBE durch dein Herzzentrum ein und aus. Wenn du möchtest, stelle dir vor, wie es sanft leuchtet. Dadurch verlagert sich der Mittelpunkt deines Bewusstseins von dem hektischen, ängstlichen Teil deines Geistes zu dem ruhigen, intelligenten Raum deines Herzens. Von hier aus kannst du aus

dem sicheren Hafen deiner eigenen Präsenz einfach beobachten.

Sobald du deinen Zustand durch die Realitätsprüfung und das herzzentrierte Bewusstsein verändert hast, schaffst du einen neuen Raum. Jetzt kannst du ein neues Gespräch mit deinen Ängsten beginnen und deinen vielleicht übereifrigen inneren Beschützer durch einen neuen, mitfühlenden Dialog beruhigen.

3. If you wish, you can acknowledge and thank the fear. Silently, in your mind, speak to the sensation: "Thank you. I feel you. I know you are trying to protect me." This may feel strange at first. You are not agreeing with the catastrophic story that the fear is telling you, but you are validating the intention behind it: your own inner system's desire to keep you safe. This acknowledgement drains the fear of its power, allowing it to calm down.

4. While continuing to breathe through your heart centre, you can now engage in curious inquiry. Ask yourself: "What is the worst possible outcome that could happen?" Allow the answer to arise without judgement. Often, bringing this shadowy, unnamed worst-case scenario into the light of conscious awareness instantly deflates its power. You will see that it is often just a painful but manageable outcome, such as feeling embarrassed, being rejected or making a mistake, and not usually a literal threat to your survival.

5. Having faced the 'worst', you can now allow yourself to feel it and fully accept and embrace this possibility. You are breathing, you are

present, and the feared catastrophe probably won't actually happen. Even if it does, you would be able to handle it. You are showing your protective system that you, the conscious heart, are a capable leader.

The process of walking through your fears is about reparenting your inner world. It teaches your nervous system that vulnerability is not an overwhelming threat and that your heart can provide more balanced and confident guidance through life's uncertainties than the ego's frantic alarms.

...

You can read more about how to work with your fears through full embodiment in my book, *A Kind of Magick.* Look for the chapter *The Fear of Awakening*.

7. Jenseits von Kontrolle und Opferrolle

Unter der Oberfläche unserer Beziehungen inszeniert unser innerer Beschützer oft einen unbewussten, stillen Tanz. Es hat zwei Lieblingsrollen, zwei gut einstudierte Persönlichkeiten, zwischen denen es im Handumdrehen wechseln kann: den Kontrolleur und das Opfer. Je nach Situation befindest du dich vielleicht fest in einer dieser Rollen oder bewegst dich fließend zwischen beiden hin und her.

Dies ist ein Spiel der relationalen Macht, das unser Ego spielt, um unsere innersten Verletzungen und Ängste zu

schützen. Der Kontrolleur sucht Sicherheit, indem er die Kontrolle übernimmt, während das Opfer Sicherheit sucht, indem es die Kontrolle abgibt. Beide haben Angst vor derselben Sache: sich dem Leben wirklich mit Verantwortung und authentischer Verletzlichkeit zu stellen.

Unser innerer Beschützer setzt diese Masken auf, um uns dabei zu helfen, uns in der Welt zurechtzufinden, ohne von unseren grundlegenden Ängsten, uns unwürdig oder hilflos zu fühlen, überwältigt zu werden. Er lässt uns entsprechend diesen Rollen handeln, um zu steuern, wie wir und andere uns wahrnehmen. In jeder Situation, insbesondere wenn wir uns bedroht fühlen, nehmen wir möglicherweise instinktiv eine dieser Rollen ein und wechseln manchmal mit erstaunlicher Geschwindigkeit zwischen ihnen hin und her. Diese Rollen zu verstehen, ist der erste Schritt, um die Masken abzulegen und unser authentisches, selbstbewusstes Herz zu zeigen.

Die Maske des Kontrollierenden

Diese Maske soll Autorität und Kompetenz vermitteln. Wenn wir sie tragen, erwecken wir den Eindruck, dass wir unser inneres Chaos zum Schweigen bringen können, indem wir die Außenwelt perfekt beherrschen. Das hat jedoch nichts mit wahrer Führungskompetenz zu tun. Der Kontrollierende hat ein verzweifeltes Bedürfnis nach Dominanz, um sich zu schützen.

- Kernmotivation: Präventives Management der Außenwelt, um Gefühle innerer Hilflosigkeit, Chaos oder Unzulänglichkeit zu vermeiden.
- Taktiken: Dominanz, Kritik, Mikromanagement, unaufgeforderte Ratschläge, Festlegung starrer

Regeln und die Ablehnung von Emotionen durch den Verstand.

- Verdeckter Gewinn: ein vorübergehendes, falsches Gefühl von Ordnung und Sicherheit. Der Glaube, dass wir nicht verletzt werden können, wenn wir die Kontrolle haben.

Die Maske des Opfers

Obwohl diese Maske einen Ausdruck von Schmerz und Leiden zeigt, dient sie in Wirklichkeit der Kontrolle. Indem wir sie tragen, geben wir unsere Macht ab, in der Überzeugung, dass wir für unsere Fehler nicht beschuldigt werden können, wenn wir keine Verantwortung dafür übernehmen. Das Opfer zu spielen ist eine strategische Haltung der Machtlosigkeit – eine Rolle, die oft gespielt wird, um Aufmerksamkeit zu erregen und Ergebnisse zu manipulieren.

- Kernmotivation: Das erschreckende Gewicht persönlicher Verantwortung und das Risiko des Scheiterns vermeiden.

- Taktiken: Schuldzuweisungen, Hilflosigkeit, Manipulation (durch Schuldgefühle, Inkompetenz oder Zerbrechlichkeit), Klatsch, andere in Konflikte hineinziehen und das Warten auf einen Retter.

- Verdeckter Gewinn: Vermeidung von Verantwortung. Die komfortable, aber einengende Geschichte: "Mein Leben passiert mir, ich habe keinen Einfluss darauf."

Unter der Oberfläche verschwören sich diese beiden Masken in einem stillen Tanz der Entmachtung. Sie nähren sich gegenseitig. Der Kontrolleur braucht das Opfer, um sich mächtig zu fühlen, und das Opfer braucht den Kontrolleur, um ihm die Schuld zu geben.

Jemand könnte bei der Arbeit die Opferrolle einnehmen und sich darüber beschweren, dass sein Chef "unmöglich" ist. Dann geht er nach Hause und schlüpft sofort in die Rolle des Kontrollierenden gegenüber seiner Familie, indem er den Haushalt bis ins Detail regelt und die Hausarbeit seines Partners kritisiert. Das hilft ihm, ein Gefühl der Macht zurückzugewinnen, das ihm bei der Arbeit gefehlt hat. Das könnte zu einem Streit führen, woraufhin einer der beiden zu seinen Freunden geht und ihnen erzählt, was für einen "schrecklichen" Partner er hat.

Wenn wir uns umschauen, stellen wir fest, dass dieselben Masken auch von den Institutionen getragen werden, die unsere Welt prägen. Dazu gehören autoritäre Staaten, die blinden Gehorsam verlangen, Unternehmen, die Menschen und den Planeten für ihren Profit ausbeuten, sowie Kirchen und andere "spirituelle" Gruppen, die im Namen der Selbstgerechtigkeit strenge Regeln durchsetzen. Sie alle tragen die Maske des Kontrollierenden. Sie lehren ihre Anhänger, die Maske des Opfers zu tragen, sich selbst als machtlos zu sehen und auf die Rettung durch genau das System angewiesen zu sein, das ihnen ihre Macht nimmt. Diese Übermachtdynamik führt zu einer Kultur der Schuldzuweisung, einer "Wir gegen die anderen"-Mentalität sowie zu anhaltenden Kämpfen, die den ungelösten inneren Konflikt widerspiegeln.

Beide Rollen sind einfach unterschiedliche Strategien, die das Ego einsetzt, um mit derselben zugrunde liegenden Angst umzugehen: dass wir ohne unsere Abwehrmechanismen nicht wirklich sicher, fähig oder gut genug sind. Der Schlüssel, um die gesamte Dynamik aufzulösen, ist, diese symbiotische Beziehung zu erkennen und unsere Rolle darin ohne Wertung anzuerkennen. Dann können wir unsere Energie von ihnen abziehen und beginnen, ihre Grundlagen in der Welt zu transformieren.

Die Herausforderung besteht darin, dass wir eine Maske, die wir nicht sehen können, auch nicht abnehmen können. Oft glauben wir, dass die Rolle, die wir spielen, die einzige Realität ist. Der Schlüssel zur Erkenntnis liegt darin, auf unsere emotionalen Reaktionen zu hören und sie als ehrliche Signale zu betrachten. Fühlen wir uns frustriert, voller Verachtung oder getrieben, jemanden zu korrigieren? Dann haben wir wahrscheinlich die Maske des Kontrollierenden angenommen. Fühlen wir uns verärgert, hoffnungslos oder machtlos? Dann betrachten wir die Welt wahrscheinlich mit den Augen des Opfers.

Wir können auch auf unsere eigenen Worte hören. Die Sprache des Kontrollierenden ist voller "Du solltest", "Du musst" und "Warum hast du nicht?". Die Sprache des Opfers ist voller Ausdrücke wie "Ich kann nicht", "Du hast mich dazu gebracht" und "Es ist nicht meine Schuld".

Sobald wir die Maske erkennen, können wir sie bewusst ablegen. Dies beginnt mit einer einzigen, kraftvollen Handlung: Wir lenken unser Bewusstsein auf die

empathische, intelligente und verletzliche Präsenz unseres Herzens.

Hier wird die herzzentrierte Atmung zu unserem wichtigsten Werkzeug. Sobald wir spüren, dass wir in die Rolle des Kontrollierenden oder des Opfers schlüpfen, halten wir einfach inne. Dabei können wir eine Hand auf unser Herz legen. Wir atmen normal ein und aus und stellen uns dabei vor, wie unser Atem direkt in unser Herzzentrum hinein- und wieder hinausströmt. Mit jedem Atemzug beruhigen wir unser Nervensystem, zentrieren unser Bewusstsein und verlagern es von der schützenden Festung des Egos in den offenen Garten des Herzens.

Aus diesem geerdeten, herzzentrierten Raum heraus entsteht ganz natürlich eine neue, authentische Sprache. Das Bedürfnis zu kontrollieren, zu manipulieren oder Schuld zuzuweisen, verschwindet und wird durch den Mut ersetzt, Verantwortung zu übernehmen und klar zu kommunizieren.

Anstelle von "Du solltest ..." des Kontrollierenden oder "Du hast mich dazu gebracht, mich ... zu fühlen" des Opfers können wir unsere persönliche Wahrheit klar aussprechen: "Ich fühle mich ...".

Anstatt Forderungen zu stellen oder passiv zu warten, können wir ein echtes Bedürfnis ohne Erwartungen ausdrücken: "Ich brauche …" oder "Ich würde es vorziehen, wenn …".

Anstelle des machtlosen "Ich kann nicht" des Opfers gewinnen wir unsere Handlungsfähigkeit zurück, indem wir sagen: "Ich entscheide mich, nicht …" oder "Ich bin nicht bereit, …".

Das ist die Sprache der selbstbestimmten Verantwortung. Sie schafft Verbindungen, die auf gegenseitigem Respekt statt auf Machtspielen basieren. Wenn wir aus dem Herzen heraus kommunizieren, ermutigen wir andere ganz natürlich, dasselbe zu tun, und beenden so den unbewussten Tanz. Die Rollen des Kontrollierenden und des Opfers werden einfach überflüssig.

8. Deinem freundlichen Universum vertrauen

Von klein auf wird von uns erwartet, dass wir an einem Spiel teilnehmen, dem wir nie zugestimmt haben. Bevor wir die Möglichkeit haben, die Regeln in Frage zu stellen, befinden wir uns bereits auf einem Wettbewerbsfeld, auf dem der Sieg von der Niederlage anderer abhängt. Unsere Konditionierung beginnt subtil, oft getarnt als harmloser Spaß, und eskaliert zu einer dominanten kulturellen Denkweise, die unsere Wahrnehmung der Realität als ständig bedrohlich prägt. Wir glauben schließlich, dass wir miteinander konkurrieren müssen, um zu überleben.

Betrachte die klassischen Brettspiele unserer Kindheit – die Deutschen nennen sie treffend "Gesellschaftsspiele". Obwohl sie harmlos erscheinen, sind viele davon Meisterkurse im Ego-Training. Sie lehren uns auf subtile Weise, Ressourcen zu horten, andere Spieler als Hindernisse zu betrachten und ihre Verluste als unsere Gewinne zu feiern. Wir lernen, dass Strategie auch das Verbergen von Absichten, Täuschung und manchmal sogar Betrug beinhaltet, um zu gewinnen. Die zugrunde liegende

Botschaft ist klar: Verbundenheit ist zweitrangig gegenüber Wettbewerb; um voranzukommen, müssen andere zurückbleiben.

Diese frühe Prägung wird stark durch die Medien verstärkt, die wir als Erwachsene konsumieren. Entgegen ihrer Bezeichnung handelt es sich bei den "Nachrichten" selten um wichtige Informationen; sie sind ein Produkt, das für den Konsum bestimmt ist. Ihr Geschäftsmodell basiert darauf, unsere Aufmerksamkeit zu fesseln. Da unser Gehirn dazu neigt, sich auf negative Informationen zu konzentrieren, wirken Angst und Gefahr unwiderstehlich attraktiv. Wir werden süchtig nach dem Adrenalinschub, der mit Katastrophen einhergeht, und aktualisieren ständig unsere Feeds, um uns zu vergewissern, dass die Welt tatsächlich ein gefährlicher Ort ist. Dieser ständige Strom von Bedrohungen hält unser Nervensystem in einem Zustand der Alarmbereitschaft und bereitet uns perfekt auf das Leben in der inneren Festung vor.

Darüber hinaus dient ein Großteil unserer Unterhaltung als Angstprogrammierung. Gewalttätige Fernsehsendungen, Filme und Videospiele zeigen uns nicht nur, dass die Welt gefährlich ist, sondern lassen uns dies auch selbst erleben. Wir verbringen Stunden damit, Aggression zu normalisieren, das Überleben in feindlichen Umgebungen zu simulieren, und unser Unterbewusstsein darauf zu konditionieren, an jeder Ecke Gefahren zu erwarten. Das ist mehr als nur Geschichtenerzählen: Es ist eine sich wiederholende, immersive Vorbereitung auf Konflikte, die das Bedürfnis nach Schutz tief in unserer Psyche verankert. All diese Einflüsse wirken zusammen und programmieren uns konstant darauf, dass Miss-

trauen und Verteidigung nicht nur nützlich, sondern überlebenswichtig sind.

Diese Indoktrination zu einer feindseligen Weltanschauung erzeugt einen sich selbst verstärkenden Kreislauf. Je mehr wir glauben, dass die Welt gefährlich ist, desto mehr versuchen wir, uns vor ihr zu schützen. Allerdings verstärkt gerade diese Verschanzung oft die Angst, die sie eigentlich verringern sollte – und hält so einen endlosen Kreislauf der Ängstlichkeit aufrecht.

Wir investieren in die Illusion äußerer Sicherheit: komplexere Alarmsysteme, höhere Zäune oder umfangreichere Versicherungen als Schutz vor vermeintlichen Gefahren. Praktische Vorsicht ist durchaus berechtigt, doch wenn diese Maßnahmen aus Angst getroffen werden, senden sie eine kontinuierliche, unbewusste Botschaft an unser Nervensystem: "Du bist nicht sicher. Die Gefahr ist real und allgegenwärtig." So werden wir zu Gefangenen unserer eigenen Abwehrmechanismen und die Welt außerhalb unserer Mauern erscheint uns zunehmend beängstigend.

Dies ist mit einem erheblichen Energieaufwand verbunden. Wenn sich der Geist auf Bedrohungen konzentriert, wirkt er wie ein Filter, der Anzeichen von Gefahr häufiger wahrnimmt, während er Gesten der Freundlichkeit und Kooperation leichter übersieht. Indem wir Angst und Abwehrhaltung ausstrahlen, schieben wir unbewusst die Verbindungen und Möglichkeiten beiseite, die ein unterstützendes Universum für uns schafft. Die Menschen spüren unsere Barrieren und reagieren entweder entsprechend oder wenden sich einfach offeneren, einladenderen Energien zu. In unserem Bestreben, Sicherheit zu kontrollieren, schieben wir aktiv

die organische, spontane Unterstützung beiseite, die ein freundliches Universum bietet. Wir bekommen, was wir erwarten: eine Welt, die unsere tiefsten Ängste bestätigt. Das liegt nicht daran, dass die Welt von Natur aus bösartig ist, sondern daran, dass wir uns selbst darauf trainiert haben, sie so zu sehen.

Wenn unsere Wahrnehmung einer feindseligen Welt erlernt ist, dann ist die befreiendste Handlung, eine neue Sichtweise zu wählen. Dein persönliches Universum ist ein Spiegelbild deines inneren Zustands. Dies ist kein mystisches Konzept, sondern ein praktischer Leitgedanke. Eine innere Welt, die mit sich selbst im Kampf liegt und von den Ängsten des inneren Beschützers beherrscht wird, nimmt ein Schlachtfeld voller Bedrohungen und Konkurrenten wahr, das es zu verteidigen gilt. Im Gegensatz dazu nimmt eine innere Welt, die im Frieden ist und im Herzen verankert ist, einen Ort wahr, der Potenzial für Verbindung und gemeinsames Wachstum bietet.

Die Entscheidung, das Universum als freundlich zu betrachten, ist kein naiver Optimismus, sondern die bewusste Entscheidung, Vertrauen zu üben. Die Umlenkung deiner täglichen Aufmerksamkeit ist eine mutige Disziplin. Das bedeutet nicht, dass du reale Herausforderungen ignorierst, sondern dass du dich weigerst, sie deine gesamte Realität bestimmen zu lassen. Du entscheidest dich, hilfsbereite Menschen zu suchen, Synchronizitäten wahrzunehmen, die Sonne auf deiner Haut zu spüren und all diese Momente als Beweis für eine Welt zu sammeln, die dich grundlegend unterstützt. Im Wesentlichen trainierst du damit den Filter deines Gehirns, die Welt anders zu sehen.

Dies führt uns zu der ermächtigenden Erkenntnis, dass wir Teil der Quelle sind. Die Freundlichkeit unserer Welt ist keine Folge äußeren Glücks, sondern eine Eigenschaft, die von innen heraus strahlt. Diese neue Realität entsteht durch den inneren Rückzugsort, den du in Kapitel 4 kultiviert hast. Wenn du in dein Herz atmest und dich mit seinem innewohnenden Frieden und seiner Wärme verbindest, schaffst du Wellen der Sicherheit um dich herum. Dein persönliches Universum spiegelt dir in seiner reflektierenden Weisheit diese Frequenzen in Form von freundlicheren Interaktionen, unerwarteter Unterstützung und einem unerschütterlichen Gefühl des Geborgenseins zurück. Du bist kein Opfer der Welt, die du siehst, sondern ihr Mitschöpfer. (*)

Hier sind einige praktische Tipps, wie du deine Wahrnehmung entschlacken und aktiv Vertrauen in eine unterstützende Realität aufbauen kannst:

- Bewusster Medienkonsum: So wie du Lebensmittel meidest, die dir nicht gut tun, solltest du auch Medien meiden, die dich mit Angst und Gewalt füllen. Das heißt nicht, dass du die Welt ignorieren sollst, sondern dass du deinen Fokus auf Inhalte richtest, die dich inspirieren, weiterbilden und verbinden. Du wirst feststellen, dass deine Grundangst abnimmt und dein Gefühl für Möglichkeiten zunimmt, wenn du aufhörst, deinen inneren Beschützer ständig zu füttern.

- Das Dankbarkeits- und Synchronizitäts-Tagebuch: Mach es zu einem täglichen Ritual! Notiere jeden Abend drei konkrete Dinge, für die du an diesem Tag dankbar bist. Notiere anschließend ein "freundliches Augenzwinkern" aus deinem

persönlichen Universum, zum Beispiel einen bedeutungsvollen Zufall, eine unerwartete freundliche Geste oder ein Lied im Radio, das eine stille Frage beantwortet hat. Diese Übung trainiert dein Gehirn systematisch, nach Anzeichen für Unterstützung und Verbundenheit Ausschau zu halten, und hilft dir, die Überzeugung zu entwickeln, dass das Universum auf deiner Seite ist.

- Auf der Suche nach dem Echo des Herzens: Deine Umgebung wirkt wie ein Resonanzraum für deinen inneren Zustand. Suche dir Freundschaften, Kreise oder Gemeinschaften, die Vertrauen und Zusammenarbeit verkörpern. Verbringe Zeit an Orten, an denen Offenheit und gegenseitige Unterstützung vorherrschen, wie beispielsweise in einer Meditationsgruppe, einem Naturverein oder einem Gemeinschaftsgarten. An diesen Orten wird dein wachsendes Vertrauen widergespiegelt, bestätigt und verstärkt.

Das Vertrauen in dein freundliches Universum ist einer der transformativsten Schritte, die du unternehmen kannst. Es ist eine stille Erklärung, dass du dich nicht mehr an die alten, von Angst geprägten Regeln hältst. Wenn du deine Energie bewusst aus den Geschichten des Egos über Trennung und Bedrohung zurückziehst und sie stattdessen in die stille Pflege deines inneren Vertrauens investierst, wird sich deine Welt buchstäblich vor deinen Augen verändern. Du wirst aus dem Kampf heraus- und in den Fluss hineintreten und die tiefe Wahrheit entdecken, dass dein persönliches Universum immer auf deiner Seite war. Es hat nur darauf gewartet, dass du an seine Unterstützung glaubst.

...

(*) Mehr dazu hier: *Die Kunst der bewussten Magie. Vom Herzen aus manifestieren*

9. Mit Triggern wachsen

Was passiert in dem Moment, wenn sich unser Magen zusammenzieht oder uns eine Welle der Hitze überkommt, weil jemand etwas gesagt oder getan hat? Normalerweise betrachten wir solche Momente als unerwünschte Störungen, die von anderen Menschen verursacht werden. Aber was, wenn wir das falsch sehen?

Viele Menschen verwechseln einen inneren Trigger mit einem Angriff von außen. Dabei sendet unser innerer Beschützer uns lediglich ein Signal, um uns mitzuteilen, dass eine unserer Kernängste stimuliert wurde, wie in Kapitel 1 beschrieben. Es ist das Sicherheitssystem unseres Egos, das etwas als Verletzung der Festungsmauern wahrnimmt. In der Folge neigen wir dazu, anderen die Schuld für diesen vermeintlichen Einbruch zu geben.

Die konkreten Worte oder Handlungen, die als Auslöser wirken, sind nahezu irrelevant. Entscheidend ist die Wunde, die dadurch geöffnet wird. Wenn jemand unsere Überzeugung oder eine bestimmte Entscheidung infrage stellt, kann das eine versteckte Angst auslösen, möglicherweise falsch zu liegen. Wenn sich ein geliebter Mensch von uns distanziert, löst das nicht nur ein Gefühl von Einsamkeit in uns aus, sondern vielleicht auch die Urangst, verlassen zu werden. Empfundene Kritik tut nicht nur weh, sondern löst möglicherweise auch die Angst aus, nicht liebenswert zu sein.

Jeder Auslöser enthält eine Einladung: "Welcher Teil von mir ist noch nicht vollkommen und heil, sodass ich das Gefühl habe, sofort reagieren zu müssen?" Wenn wir uns diese Frage stellen, löst das eine innere Veränderung aus. Anstatt andere für unseren Schmerz verantwortlich zu machen, betrachten wir sie als Spiegel, der uns zeigt, wo wir noch Heilung benötigen. Der Drang, zu beschuldigen, sich zu verteidigen oder sich zurückzuziehen, ist ein Versuch des Egos, einen ungeheilten Teil von uns selbst zu schützen. Ein selbstsicheres Herz weiß jedoch, dass wahre Sicherheit nicht darin besteht, einen Konflikt zu gewinnen, sondern die Wunde zu heilen, die er offenbart hat.

Zu wissen, dass ein Auslöser eine Einladung ist, ist die Theorie. Das Innehalten ist die Praxis. Es ist die bewusste, willentliche Unterbrechung der automatischen Reaktionskette des Egos. Mit etwas Übung wird es zu einem zuverlässigen Werkzeug, um Konflikte zu entschärfen und sich für Verletzlichkeit, Verbundenheit und Wachstum zu entscheiden.

Wenn du die vertraute Welle der Emotionen spürst – die Hitze, die Anspannung, den Drang, etwas zu sagen oder dich zurückzuziehen –, können die folgenden Schritte helfen. Betrachte es als Notfallprotokoll für dein Herz:

1. Das innere Pausensignal: Sobald die Welle der Reaktion zu steigen beginnt, ist es deine erste und wichtigste Aufgabe, sie in ihrem Schwung zu stoppen. Lass kein einziges Wort über deine Lippen kommen und mache keine defensive Geste. Gib dir innerlich einen festen und klaren Befehl: "PAUSE!" Das ist dein Schutzschalter. Er schafft den Raum, den du zum Handeln brauchst.

2. Herzzentrierte Atmung: Erde dich jetzt in diesem Raum. Verlagere deine Aufmerksamkeit von deinem Bauch oder Kopf auf die volle Präsenz deines Körpers.

    - Spüre, wie deine Füße fest auf dem Boden stehen.

    - Lege eine Hand auf dein Herz, wenn dir das hilft.

    - Atme normal, aber konzentriere dich auf das Gefühl, wie dein Atem in dein Herzzentrum ein- und ausströmt. Dadurch verlagert sich dein Bewusstsein von der Kommandozentrale der Festung in den ausgeglichenen, intuitiven Raum des Herzens. Das dauert nur wenige Sekunden, kann aber alles verändern.

3. Mitfühlende Erkundung: Von diesem zentrierten und geerdeten Ort aus kannst du dich dem Alarm nun mit Neugierde nähern, anstatt dich von ihm

überwältigen zu lassen. Erlaube dir, in folgende Fragen hineinzufühlen: "Welcher Schmerz wird hier berührt?" oder "An welche alte Geschichte oder Angst erinnert mich das?" Es ist nicht notwendig, eine Antwort zu forcieren. Du kannst die Frage mit offenem, mitfühlendem Bewusstsein für deinen Körper einfach im Raum stehen lassen. Die Antwort kann in Form einer Erinnerung, einer Erkenntnis, einer zentralen Angst oder auch einfach als undefiniertes Gefühl kommen. Das Ziel ist nicht, sich selbst zu psychoanalysieren, sondern die zugrunde liegenden Wunden zu erkennen, die der Auslöser offenbart hat. Dieser Akt der Selbsterkenntnis hilft dir, die Reaktion zu verarbeiten. Du kümmerst dich um den verletzten Teil von dir.

Diese Pause gibt uns Raum, tief in uns hineinzuhorchen und unsere Kraft zurückzugewinnen. In diesem Moment der Stille kann eine grundlegende Veränderung stattfinden, bei der die Kraft vom reaktiven, von Angst getriebenen Ego auf das bewusste, mitfühlende Herz übergeht. Die alten, automatischen Verhaltensmuster wie Angriff, Schuldzuweisung oder Flucht verlieren ihre Macht und es eröffnet sich eine Landschaft neuer Möglichkeiten.

Von diesem geerdeten Ort aus bist du nicht länger ein Gefangener deiner Trigger. Was sich einst wie eine unvermeidliche Reaktion anfühlte, ist nun nur noch eine von vielen Optionen – und meist nicht die klügste. Stattdessen könntest du dich dafür entscheiden:

- Setze mit ruhiger Klarheit eine Grenze. Anstatt zu schimpfen, nenne deine Grenze klar und deutlich,

ohne dabei aggressiv zu werden. Zum Beispiel so: "Ich bin nicht bereit, in diesem Ton angesprochen zu werden. Ich bin gerne bereit, dieses Gespräch fortzusetzen, wenn wir beide respektvoll miteinander sprechen."

- Äußere ein verletzliches Gefühl. Mit den Worten aus Kapitel 6 über selbstbestimmte Verantwortung kannst du zum Ausdruck bringen, wie du dich wirklich fühlst. "Als du das gesagt hast, habe ich mich verletzt und klein gefühlt. Ich muss das Gefühl haben, dass meine Sichtweise wertgeschätzt wird."
- Höre zu, um zu verstehen. Lass deine eigene Verteidigung für einen Moment beiseite und höre dem anderen zu, um seine Sichtweise zu verstehen, anstatt deine Gegenargumente vorzubereiten. Allein dadurch lassen sich die meisten Konflikte lösen.
- Entscheide dich für einen strategischen Rückzug. Vielleicht erkennst du, dass jetzt nicht der richtige Zeitpunkt ist. "Ich brauche etwas Zeit, um das zu verarbeiten. Können wir das bitte in einer Stunde noch einmal besprechen?"

Wenn du auf einen Trigger heftig reagierst, übernimmst du die Rolle des Opfers und machst denjenigen, der dich getriggert hat, automatisch zum Kontrolleur. Reagierst du jedoch aus deinem Herzen heraus, kannst du dich aus diesem Kreislauf befreien. Deine ruhige Präsenz kann den anderen dazu ermutigen, aus seinen Reaktionsmustern auszubrechen, Vertrauen aufzubauen und eine Verbindung auf Basis von gegenseitigem Respekt statt Machtkämpfen zu knüpfen.

10. Von Schuldzuweisungen zu Verständnis, von Gewissheit zu Neugier

Sprache ist die Brücke zwischen unserer inneren Welt und unseren Beziehungen. Das Ego nutzt diese Brücke, um zu trennen (ich gegen dich), zu kontrollieren und sich zu verteidigen. Das Herz nutzt sie, um zu verbinden, zu teilen und zu vereinen (wir). Wir können die Sprache des selbstsicheren Herzens nur sprechen, wenn wir in mitfühlender Präsenz verwurzelt sind.

Viele von uns sind so an defensive, strategisch kalkulierte oder verletzende Kommunikation gewöhnt. Die Systeme der alten Welt belohnen oft eher den Kampf des Egos als herzliche Verbundenheit. Wir fragen uns vielleicht: Warum ehrlich und liebevoll sprechen? Versetzt uns das nicht in eine ungünstige Lage in einer Welt, die für solche Seelenwahrheiten noch nicht bereit ist?

Die Antwort findet sich nicht nur in der Reaktion der Welt, sondern auch in der Handlung selbst. Wenn wir

unsere Kommunikationsweise von innen heraus verändern, beginnen wir, die Menschen um uns herum zu verändern, Gespräch für Gespräch und Seele für Seele.

Diese Veränderung beginnt mit der einfachen, kontinuierlichen Übung, durch dein Herzzentrum zu atmen. Fühle. Beobachte. Lass den Raum zwischen euch still werden. Wenn es dir hilft, lege eine Hand auf dein Herz als Symbol für diese Absicht. Diese Geste signalisiert dir selbst und deinem Partner, dass du aus einer Haltung der Ehrlichkeit und Verletzlichkeit heraus sprechen und zuhören möchtest.

Dies ist eine Haltung, die wir während eines Gesprächs verkörpern. Worte, die aus einem herzzentrierten Zustand heraus entstehen, tragen eine andere Energie in sich. Sie sind sanfter, klarer und wirken nicht vorwurfsvoll. Wenn wir wirklich in diesem Zustand verankert sind, verändert sich unsere Kommunikation auf natürliche Weise. Es wird fast unmöglich, mit der Absicht zu sprechen, andere zu verletzen oder zu kontrollieren. Wir erklären uns selbst, unsere Gedanken und unsere Gefühle mit Klarheit. Wir stellen direkte Fragen. Wir hören aufmerksam zu und lassen die Worte unseres Gegenübers durch unseren Atem in unser Herz gelangen. Unsere Worte sind keine Schutzschilde oder Waffen mehr, sondern Brücken.

Das mag in der Theorie einfach klingen, erfordert in der Praxis jedoch tiefen und oft unbequemen Mut. Das größte Hindernis, die Sprache des Herzens zu sprechen, ist nicht mangelnde Technik, sondern der heftige Widerstand unseres Egos, ehrlich zu uns selbst zu sein.

Bevor wir uns offen miteinander austauschen können, müssen wir zunächst unsere eigene Wahrheit aner-

kennen. An dieser Stelle leistet der innere Beschützer oft seinen letzten, subtilsten Widerstand. Er versucht möglicherweise, unsere Gefühle zu rationalisieren, unsere Bedürfnisse herunterzuspielen oder sie unter einer Welle der Taubheit zu begraben, um die Integrität der Festungsmauern aufrechtzuerhalten. Zuzugeben, dass wir ein grundlegendes Bedürfnis nach Verbindung haben, kann sich so gefährlich anfühlen, als würden wir unbewaffnet auf ein Schlachtfeld gehen, weil es unsere Verletzlichkeit offenbart – sogar vor uns selbst.

Diese innere Ehrlichkeit ist die eigentliche Arbeit. Sie verlangt, dass wir innehalten und durch das Unbehagen unserer unerfüllten Bedürfnisse und unausgesprochenen Gefühle hindurchatmen. Wir müssen uns sanft mit der Erzählung unseres inneren Beschützers auseinandersetzen und mit Mitgefühl fragen: "Was ist hier die tiefere Wahrheit?"

Wenn wir dies tun, entdecken wir, dass unsere anfängliche, vom Ego getriebene Reaktion, oft Wut oder Rückzug, in der Regel eine sekundäre Schutzschicht ist, die ein verletzlicheres primäres Gefühl verbirgt. Hinter unserer Frustration über die Verspätung unseres Partners könnte beispielsweise unsere Angst liegen, unwichtig zu sein. Die Kritik an der Arbeit eines Kollegen entspringt oft unserer eigenen Angst vor Versagen oder Unzulänglichkeit. Aus dem Herzen zu sprechen bedeutet, den Mut zu haben, dieses primäre Gefühl uns selbst gegenüber anzuerkennen und es, wenn wir möchten, mit anderen zu teilen.

Dieser Prozess verwandelt Kommunikation von einem bloßen Austausch von Worten in eine gemeinsame Praxis der Seelenarbeit. Er bringt beide Seelen in einen

Raum gemeinsamer Menschlichkeit und tiefer Selbsterkenntnis. Das Gespräch wird so zu einer Suche nach der Wahrheit in jedem menschlichen Herzen, dem wir begegnen, statt zu einem Kampf darum, wer Recht hat. In diesem Raum sind wir, selbst wenn wir uns unwohl fühlen, keine Gegner, sondern Mitforscher, die gemeinsam das schöne, chaotische Terrain des Menschseins erkunden.

Nun, da wir den Mut gefunden haben, ehrlich zu uns selbst zu sein, können wir diese mitfühlende Neugier auch nach außen tragen. Der innere Beschützer, der von seiner Festung aus agiert, bevorzugt Gewissheit. Er will Recht haben, die endgültige Antwort kennen und diejenigen kritisieren und abgrenzen, die andere Überzeugungen haben. So entstehen Mauern. Das Herz hingegen ist in seiner eigenen verletzlichen Wahrheit verankert und hat das Selbstvertrauen, offen für Unsicherheit zu bleiben. Es versucht zu verstehen und baut so Brücken.

Wenn wir Aussagen der Gewissheit durch Fragen der Neugier ersetzen, verändert sich die Dynamik eines Gesprächs grundlegend. Es geht nicht darum, unsere eigene Wahrheit aufzugeben, sondern sie so behutsam zu behandeln, dass auch Raum für die Wahrheiten anderer bleibt.

- Anstelle der verschlossenen, anklagenden Aussage "Das ist dir einfach egal" können wir fragen:

"Kannst du mir helfen zu verstehen, was gerade in dir vorgeht?"

- Anstatt das definitive "Das ist eine schreckliche Idee" zu sagen, können wir das Thema erkunden. "Was siehst du in dieser Option? Was gefällt dir daran?"

- Anstatt spaltend zu sagen: "Du liegst falsch, und zwar aus folgenden Gründen ...", können wir versuchen, eine Verbindung herzustellen: "Ich sehe das anders und bin neugierig auf deine Sichtweise. Können wir das gemeinsam untersuchen?"

Die Sprache des selbstsicheren Herzens entsteht aus der inneren Arbeit, die wir geleistet haben. So offenbaren wir der Welt auf liebevolle Weise unser wahres Ich. Sie zeigt, dass unser Sicherheitsgefühl aus unserem Inneren kommt und nicht daraus, dass wir das Gespräch dominieren. Wir brauchen nicht mehr die Zustimmung anderer, um uns sicher zu fühlen. Wir können in einem "Wir"-Raum koexistieren und gleichzeitig das "Ich" in uns beiden wertschätzen. In diesem Raum werden Konflikte zu Chancen für eine tiefere Verbindung, und jedes Gespräch wird zu einer Gelegenheit, aktiv eine neue Realität zu schaffen, die auf gegenseitigem Respekt, Verletzlichkeit und Vertrauen basiert – eine neugierige Frage nach der anderen. Mit jedem Wort, das wir sprechen, können wir uns dafür entscheiden, aus dem Herzen heraus zu leben.

11. Das Sehnen transformieren

Ein tiefes, schmerzendes Sehnen kann sich wie die bitterste Erinnerung an unsere Unvollkommenheit anfühlen. Vielleicht erleben wir es als leere Lücke oder als intensives Verlangen nach jemandem oder etwas, von dem wir glauben, dass es uns das Gefühl der Vollkommenheit geben würde. Doch was wäre, wenn dieses Gefühl des Mangels kein Makel wäre, sondern eine Gabe – das präziseste Leitsystem deiner Seele auf dem Weg zur inneren Einheit? Das Sehnen ist dann nicht das Universum, das dir sagt, dass du kaputt bist. Es ist dein Herz, das auf die verborgenen Teile deines Selbst hinweist, die bereit

sind, erinnert, zurückgewonnen und verkörpert zu werden.

Dies zeigt sich besonders deutlich in unserer Zuneigung zu anderen Menschen. Die intensive Anziehungskraft, die wir gegenüber einem potenziellen Partner empfinden, hat selten ausschließlich mit diesem Menschen zu tun. Vielmehr spiegelt sie abgelehnte Eigenschaften, verborgene Stärken oder vergessene Teile unserer Seele wider, die integriert werden wollen. Du fühlst dich nicht zu ihrem Licht hingezogen, weil es dir fehlt, sondern weil du es auch in dir trägst – und deine Seele nutzt diese Anziehungskraft als Auslöser, um es zu erwecken.

Dies definiert den Sinn unserer Beziehungen neu. Ein wahrer Partner ist kein Ersatz für unsere Ganzheitlichkeit, sondern ein liebevoller Zeuge und eine Quelle der Ermutigung, die uns dabei hilft, diese zu erlangen. Deshalb ist es so wertvoll, bewusst Zeit getrennt voneinander zu verbringen. So kann das produktive Sehnen wieder aufleben. Dies ist eine Einladung, unsere individuelle Reise der Selbstfindung fortzusetzen, damit wir als zwei vollständige Wesen zusammenkommen und nicht als zwei voneinander abhängige Hälften.

Um dieses wertvolle Signal zu würdigen, müssen wir zunächst aufhören, es zu betäuben. Unser erster Impuls mag sein, die Leere mit Essen, Substanzen, Aktivitäten oder der vorübergehenden Bestätigung durch soziale Medien zu füllen. Diese Ablenkungen sind jedoch wie das Drücken der Schlummertaste am Wecker unserer Seele. Der Schmerz des Sehnens muss nicht geheilt oder zum Schweigen gebracht werden. Er ist eine kraftvolle, heilige Energie, die, wenn wir ihr mutig begegnen, genau die Frequenz enthält, die wir für unseren nächsten

Wachstumsschritt benötigen. Er ist der Rohstoff unserer Transformation.

Wenn eine Welle des Sehnens aufkommt – sei es in einem Moment der Stille, während wir einer Tätigkeit nachgehen oder als plötzlicher, tränenreicher Schmerz –, lernen wir, sie willkommen zu heißen. Anstatt uns dagegen zu wehren oder nach Ablenkung zu suchen, halten wir inne. Wir erlauben uns, mit diesen sehnsuchtsvollen Energien zu sitzen und sie durch uns hindurchfließen zu lassen, ohne nach einer logischen Erklärung zu suchen. Dieser alchemistische Prozess findet im Herzen und im ganzen Körper statt.

Wenn du möchtest, lege eine Hand auf dein Herz. Lade mit aufrichtiger Neugierde das Sehnen still ein: "Hallo, mein Lehrer. Was möchtest du mir zeigen?" Suche nicht krampfhaft nach einer logischen Antwort. Allein das Stellen der Frage ist ein Akt des Öffnens und eine Möglichkeit, deine innere Haltung von Widerstand zu aufgeschlossener Neugierde zu verändern. Die "Antwort" mag später kommen, vielleicht als plötzliche Einsicht, als kreative Idee oder auch einfach als ein Nachlassen des Schmerzes. Das Ziel hierbei ist einfach: dem Prozess zu vertrauen.

Von diesem Ort der Offenheit aus kannst du als Teil des Transformationsprozesses das herzzentrierte Atmen praktizieren. Richte deine gesamte Aufmerksamkeit auf das Gefühl des Sehnens in deinem Körper – vielleicht spürst du eine Leere oder einen brausenden Wirbelwind in deinem Magen, oder den Wunsch nach einer Umarmung. Lege deine Hände an eine Stelle deines Körpers, die sich gut anfühlt. Vielleicht möchtest du dich auch selbst streicheln, um dir die LIEBE zu geben, nach der du

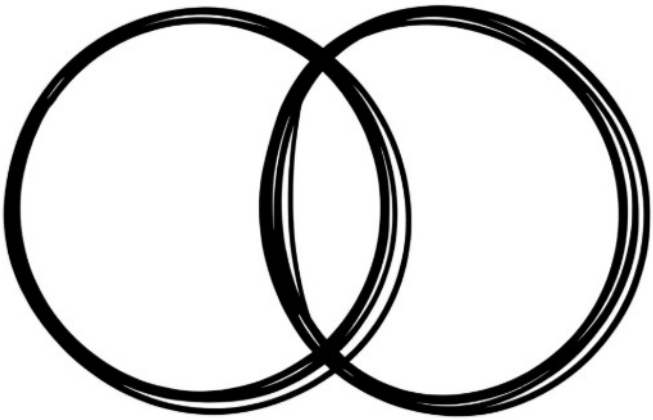
dich sehnst. Atme nun normal und lenke deinen Atem auf dieses Gefühl. Stell dir vor, wie dein Einatmen den Raum um dieses Gefühl sanft erweitert, sodass es stärker und größer wird. Beim Ausatmen kannst du dir vorstellen, dass du die Eigenschaft oder das Gefühl, nach dem du dich sehnst, in die Welt ausstrahlst.

In diesem heilsamen Raum findet eine tiefgreifende Veränderung statt. Du bist nicht länger ein getrenntes Selbst, das nach einer äußeren Quelle sucht, um sich zu erfüllen. Durch diese Art des Atmens und des Sich-Haltens wirst du aktiv zu dem, was du suchst. Anstatt nach LIEBE von jemand anderem zu suchen, übst du dich darin, LIEBE zu sein. Statt vom Berg aus das Meer zu erreichen, entdeckst du den Teil von dir selbst, der bereits das fließende Wasser des Meeres ist. Dein Sehnen wird zur treibenden Kraft, die dich zur verkörperten Einheit vorantreibt.

Diese transformative Arbeit mit unserem Sehnen verändert unsere Wahrnehmung der Realität auf tiefgreifende Weise. Sehnen entsteht aus dem Tanz der Polaritäten: der wahrgenommenen Trennung zwischen dem Selbst und dem Anderen, zwischen Stärke und Verletzlichkeit, zwischen dem Berg, auf dem wir stehen, und dem Ozean, den wir begehren. Wir nehmen uns selbst als eine Hälfte eines Gegensatzpaares wahr, das sich unaufhörlich zur anderen Hälfte hingezogen fühlt.

Magie entsteht, wenn wir aufhören, den gegenüberliegenden Pol zu erreichen, und stattdessen zur Brücke zwischen den beiden werden. Indem wir das Gefühl des Mangels annehmen und das Gefühl der Ganzheit einatmen, vollziehen wir eine innere Alchemie. Wir identifizieren uns nicht mehr nur mit einem Ende des

Spektrums. Wir werden zu einem bewussten Gefäß, das beides enthält. Dieser integrierte Zustand ist die dritte Kraft: die lebendige Dreifaltigkeit. Es ist eine harmonische Verbindung, in der zwei gegensätzliche Energien eine neue, transzendente Qualität hervorbringen: bewusste Ganzheit.



Schritt für Schritt wird das Leben aus einem Zustand der Ganzheitlichkeit heraus zu deiner neuen Normalität. Deine Wahrnehmung verschiebt sich von einer Welt der Trennung und des Kampfes hin zu einem einheitlichen Feld kreativen Potenzials. Du gehst Beziehungen nicht mehr aus einem Gefühl der Bedürftigkeit heraus ein, sondern aus einem Gefühl der Fülle heraus. Partnerschaften werden zu einem heiligen Tanz zwischen zwei bereits ganzen Wesen, die ihre Individualität feiern und gleichzeitig etwas Größeres als sich selbst erschaffen. Die anstrengende Suche nach äußerer Bestätigung oder einem fehlenden Teil verschwindet einfach und wird durch die stille, unerschütterliche Freude ersetzt, genau der zu sein, der du bist.

12. Wenn unser Wachstum das System stört

Du arbeitest an dir selbst. Du übst dich darin, inne zu halten und aus dem Herzen heraus zu sprechen. Du beginnst, deine Mauern abzubauen. Vielleicht erwartest du nun ein neues Gefühl des Friedens und empfindest es auch so, aber möglicherweise stößt du auch auf etwas völlig Unerwartetes: den Widerstand der Menschen in deiner Umgebung. Ein Freund könnte distanzierter werden, ein Familienmitglied kritischer und manche Menschen könnten sich in deiner Nähe unwohl fühlen oder dich sogar verlassen.

Das ist kein Zeichen dafür, dass du etwas falsch machst. Tatsächlich ist es oft der erste echte Beweis dafür, dass du etwas zutiefst Richtiges tust.

Jede Familie, jede Freundesgruppe und jeder Arbeitsplatz ist ein emotionales Ökosystem mit einem eigenen Gleichgewicht. Jeder spielt eine Rolle, und diese Rollen werden unbewusst in einem empfindlichen Gleichgewicht gehalten. Vielleicht warst du der Kontrolleur, das Opfer, der Kritiker, der Dramatiker, der Beschwich-

tiger oder der Perfektionist. Deine Position innerhalb dieses Systems war vorhersehbar.

Wenn du anfängst, dich zu verändern, ändert sich nicht nur dein Verhalten, sondern auch deine Rolle. Das hat Auswirkungen auf das gesamte System. Die Menschen in deinem Umfeld handeln oft aus Eigeninteresse und werden instinktiv versuchen, dich in deine alte Rolle zurückzudrängen. So wollen sie das Gleichgewicht des Systems und ihr eigenes Gefühl der Vorhersehbarkeit wiederherstellen. Ihre Reaktionen sind eine Reaktion auf dein Wachstum – der automatische Widerstand des Systems gegen Veränderungen.

Indem du aus deinem selbstsicheren Herzen heraus handelst, wirst du zu einem lebendigen Spiegel für diejenigen, die noch in ihrer eigenen Festung leben. Deine ruhige Präsenz, deine Weigerung, dich auf alte Dramen einlassen, und deine neu gefundenen Grenzen oder deine Offenheit werden ihnen unbewusst ihr eigenes Ungleichgewicht, ihre Unzulänglichkeiten und die Spiele, die sie noch immer spielen, widerspiegeln. Ihr innerer Beschützer könnte dich als Bedrohung ansehen.

Deine Stabilität macht ihre Instabilität sichtbar. Wenn du nicht mehr mit Unterordnung oder Kampf auf die Forderungen eines Kontrollierenden reagierst, zerbricht

ihre Illusion der Kontrolle. Wenn du die Hilflosigkeit eines Opfers nicht mehr durch eilige Rettungsversuche unterstützt, wird ihre Vermeidung von Verantwortung sichtbar. Deine herzzentrierte Präsenz zwingt sie dazu, sich mit Aspekten ihrer selbst auseinanderzusetzen, die sie mühsam verborgen gehalten haben. Ihr innerer Beschützer reagiert darauf oft mit Verwirrung, Rückzug oder Wut.

Du änderst praktisch die Regeln eines Spiels, das andere noch spielen mögen. Das Ego lebt von transaktionalen Beziehungen, die mit Schuldgefühlen, Schuldzuweisungen und Klatsch, Kontrolle und Unterwerfung oder Drama und Rettung zu tun haben. Wenn du dieses Schachbrett verlässt, werden ihre Züge bedeutungslos. Sie können keinen Streit mehr mit dir gewinnen, wenn du dich weigerst zu kämpfen. Sie können dich nicht mehr provozieren oder manipulieren, wenn du innehältst und mit Mitgefühl reagierst. Das kann für das unbewusste Ego, das deinen Frieden als Ablehnung oder Zeichen von Überlegenheit interpretiert, zutiefst verwirrend sein und sogar Wut auslösen.

Wenn du das verstehst, kannst du ihre Reaktion entpersonalisieren. Dein Wachstum wirkt wie ein Spiegel und der Anblick ihres eigenen Spiegelbildes veranlasst sie dazu, sich zu verschließen oder nach außen zu dreschen. Sie haben nicht Angst vor dir, sondern vor dem, was du repräsentierst: die

Möglichkeit, dass ihre Schutzbarrieren nicht mehr notwendig sind. Für viele ist dies eine erschreckende Erkenntnis, da sie zeigt, dass es Zeit für Veränderung und Wachstum ist. Nicht jeder fühlt sich dazu bereit. Schließlich fühlt sich die schützende Komfortzone so gemütlich an!

Um diese Beziehungsturbulenzen zu meistern, musst du zu einem Herzenskrieger werden – zu jemandem, der mit Mitgefühl agieren und gleichzeitig seinen neu gewonnenen Frieden, sein Gleichgewicht und seine Freiheit entschlossen verteidigen kann. Hier sind einige Strategien, die dir helfen, deine Mitte zu bewahren:

- Mitfühlende Distanz. Dabei handelt es sich um die Praxis, die Reaktionen anderer zu beobachten, ohne sie persönlich zu nehmen oder sich dafür verantwortlich zu fühlen, ihr Unbehagen zu beheben. Eine hilfreiche Denkweise: "Das ist ihr Prozess, nicht meine Aufgabe." Du kannst mit Empathie zuhören, ohne ihre Energien aufzunehmen oder in alte Dynamiken zurückgezogen zu werden. So kannst du eine unterstützende Präsenz bieten, ohne ungesunde Muster zu fördern.

- Grenzen setzen als Akt der LIEBE. Deine Grenzen sind keine hohen Mauern, die andere Menschen fernhalten sollen, sondern Tore und Zäune, die deinen inneren, heiligen Garten umgeben. Sie sind für dein weiteres Wachstum unerlässlich. Das bedeutet, dass du klar kommunizieren musst, was du akzeptieren kannst und was nicht. Ein Beispiel: "Ich LIEBE dich, aber ich kann mich nicht auf Gespräche einlassen, in denen wir uns gegenseitig Vorwürfe machen. Ich bin gerne

bereit zu reden, wenn wir über unsere Gefühle und emotionalen Reaktionen sprechen können."

- Bewusste Verbindung. Verbringe bewusst mehr Zeit mit Menschen, die einen ähnlichen Weg gehen oder von Natur aus einen herzzentrierten Zustand verkörpern. So schaffst du einen Zufluchtsort für dein sich entwickelndes Selbst und ein neues Ökosystem, in dem deine authentische Art widergespiegelt, bestätigt und unterstützt wird. Es geht darum, sicherzustellen, dass du eine Kraftquelle hast.

- Nutze alle Trigger als Lehrer. Wenn das Verhalten von jemandem eine starke Reaktion bei dir auslöst, betrachte dies als Geschenk. Es weist auf einen Bereich in dir hin, der noch nicht vollständig befreit ist. In dem Moment, in dem du dich getriggert fühlst, halte inne und nutze die Werkzeuge aus dem Kapitel "Mit Triggern wachsen". Atme tief in dein Herz hinein. Frage dich: "Welcher Teil von mir sucht noch nach Bestätigung? Welche alte Wunde berührt das?" Dieser Prozess kann der Schlüssel zu deiner tiefsten inneren Heilung sein.

- Loslassen. Mit tiefem Mitgefühl müssen wir anerkennen, dass manche Freundschaften, insbesondere solche, die ausschließlich auf alten Dynamiken beruhen, deine Transformation möglicherweise nicht überstehen werden. Das kann schmerzlich sein, ist aber notwendig, um zu erkennen, dass du nun einen anderen Weg gehst. Sei dankbar für das, was deine Freunde dir in der Vergangenheit gegeben haben, und öffne dich für

neue Freundschaften, die besser zu deinem aktuellen Selbst passen. Das ist leider der ehrliche Preis für eine tiefgreifende innere Veränderung und ein Beweis für die Tiefe deines Wachstums.

In schwierigen Zeiten und Zeiten des Verlusts ist Folgendes hilfreich: Wenn du dir selbst treu bleibst, bist du nicht egoistisch. Deine stabile, herzzentrierte Präsenz ist eine stille, kraftvolle Einladung an andere, auch wenn diese sie zunächst ablehnen. Du wirst die Welt nicht verändern, indem du von anderen verlangst, sich zu ändern. Nur wenn du selbst mutig die Veränderung verkörperst, kannst du etwas bewirken. So wächst das neue Ökosystem: ein selbstsicheres Herz nach dem anderen, das eine Frequenz ausstrahlt, die jeden, den es berührt, sanft und tiefgreifend verwandelt.

13. Wer sind wir ohne die Rüstung?

Wir haben lange Zeit als gepanzerte Wächter gelebt. Wir glaubten, der eiserne Anzug sei unsere eigene Haut. Wir dachten, die kalte, graue Festung sei die ganze Welt und es sei unsere Pflicht, ihre Mauern zu bewachen und stets nach Bedrohungen Ausschau zu halten.

Nachdem wir jedoch gelernt haben, am Tor innezuhalten, aus dem Herzen zu sprechen und mit den seltsamen Eindrücken von jenseits der Mauern umzugehen, stellt sich die Frage: *Wenn ich nicht dieser eiserne Anzug bin, wer bin ich dann? Wenn diese Festung nicht mein Zuhause ist, wo gehöre ich dann hin?*

Das Ablegen der Rüstung kann zunächst beängstigend sein. Schließlich war sie lange Zeit unsere Struktur, unser Maßstab für Stärke und unsere Identität. Es kann Trauer um das Vertraute aufkommen, selbst wenn wir uns nach etwas Neuem sehnen. Ohne das beruhigende Gewicht der Rüstung fühlen wir uns vielleicht exponiert und verletzlich, aber auch seltsam befreit und beflügelt.

Wenn wir uns bewusst von unseren alten Abwehrmustern lösen, beenden wir unsere lange Gefangenschaft. In diesem Moment erkennen wir, dass wir nicht unsere Rüstung sind, sondern die lebendige, atmende Seele darin. Die Festung bleibt in der Landschaft erhalten, doch nun ist sie ein Ort, den wir besuchen können, um in einem Sturm echten Schutz zu finden – sie ist kein permanentes Gefängnis mehr. Wir treten hinaus in die weite, schöne und farbenfrohe Welt, die schon die ganze Zeit auf uns gewartet hat.

Die Luft ist erfrischend. Die Sonne ist warm. Du erkennst, dass die Kraft, die du einst aus starrem Schutz gewonnen hast, nun aus einem tiefen inneren Vertrauen stammt. Die Welt ist kein Schlachtfeld mehr, das es zu überleben oder zu erobern gilt, sondern eine lebendige Landschaft, mit der wir uns liebevoll auseinandersetzen können. Sie ist ein Garten, den wir schätzen und pflegen können.

Dieses neue Terrain funktioniert nach anderen Regeln. Während der innere Beschützer Strategie und Gewalt einsetzte, verlässt sich das Herz auf den Fluss und die Intuition. Wo das Ego Mauern errichtete, baut das Herz Brücken. Diese neue Welt basiert nicht auf Kontrolle und Befehl, sondern auf LIEBE, Verbindung und gemeinsamer Schöpfung.

Stell dir eine Welt vor, in der LIEBE in Großbuchstaben geschrieben wird. (*) Eine neue Art des intuitiven Seins entsteht aus deinem Inneren. Nachfolgend findest du eine Liste von Eigenschaften, die ganz natürlich aus einem Herzen entstehen, das nicht mehr mit sich selbst oder seiner Umgebung kämpft. Schau mal, ob du irgendwelche dieser Qualitäten als deine wahre Natur

erkennst. Nimm dir vielleicht einen Stift und schreib neben jede Eigenschaft eine Zahl von 1 bis 9, je nachdem, wie stark sie deine aktuelle Realität widerspiegelt. 1 bedeutet "Das verkörpere ich nie" und 9 bedeutet "Das verkörpere ich ständig".

1. Präsenz: Ganz im gegenwärtigen Moment leben, ohne sich in der Vergangenheit oder Zukunft zu verlieren.

2. Offenheit: Eine aufgeschlossene und einladende Haltung gegenüber neuen Ideen, Erfahrungen und Perspektiven.

3. Ehrlichkeit: Die eigene Wahrheit klar fühlen und wohlwollend kommunizieren.

4. Innere Ausrichtung: Ein tiefes, intuitives Gefühl der Harmonie mit der Wahrheit deines Herzens, das deine Handlungen und Entscheidungen auf natürliche Weise leitet.

5. Mitfühlende Neugier: Der Wunsch, die eigenen Gefühle und Motivationen sowie die der anderen zu verstehen, ohne zu urteilen.

6. Integrative Perspektive: Das Verständnis, dass mehrere, scheinbar gegensätzliche Standpunkte gleichzeitig wahr sein können.

7. Vergebung: Loslassen von vergangenen Verletzungen, um sich von Groll zu befreien.

8. Verletzlichkeit: Der Mut, Unsicherheit und emotionale Ehrlichkeit als Weg zu echter Verbundenheit anzunehmen.

9. Klarheit: Situationen ohne den Nebel von Angst oder Sorgen deutlicher sehen.

10. Verantwortungsbewusstsein: Verantwortung für die eigenen Gefühle, Reaktionen und Lebensumstände übernehmen, ohne anderen die Schuld zu geben oder sich selbst als Opfer zu sehen.

11. Tiefes Zuhören: Mit voller Aufmerksamkeit und ohne Vorurteile zuhören, mit der Absicht zu verstehen, statt zu antworten.

12. Bedingungslose Akzeptanz: Sich selbst und anderen mit Freundlichkeit und Freiraum begegnen, unabhängig von wahrgenommenen Fehlern oder Schwächen.

13. Großzügige Interpretation: Anderen Vertrauen schenken und ihnen positive Absichten unterstellen, bis das Gegenteil bewiesen ist.

14. Emotionale Flexibilität: Gefühle zulassen, erleben und vorbeiziehen lassen, ohne sie zu unterdrücken oder sich an sie zu klammern.

15. Herzzentrierte Grenzen: Klare, liebevolle Grenzen setzen, die die eigene Energie und das eigene Wohlbefinden schützen, ohne Feindseligkeit.

16. Freude für andere (Compersion): Echtes Glück im Erfolg und Glück anderer Menschen finden.

17. Intuitives Handeln: Furchtlos voranschreiten und dabei das Bedürfnis loslassen, sich einzumischen, etwas zu korrigieren oder ein bestimmtes Ergebnis zu erzwingen.

18. Dankbarkeit: Die guten Dinge im Leben, ob groß oder klein, ganz natürlich anerkennen und wertschätzen.

19. Vertrauensvolle Hingabe: Das tiefe, innere Wissen, dass sich das Leben zu deinem Wachstum entfaltet, sodass du Herausforderungen mit Anmut begegnen und ohne Verzweiflung aus ihnen lernen kannst.

20. Spontaneität: Die Freiheit, im Moment aus echter Inspiration heraus zu handeln, ohne durch starre Pläne oder Erwartungen eingeschränkt zu sein.

21. Furchtloser Frieden: Die glückselige Stabilität, deine wahre Natur als bewusstes Herz zu kennen, das nicht bedroht werden kann.

22. Demut: Ein stilles Selbstbewusstsein, das seine eigene Bedeutung nicht verkünden muss und den Wert aller Dinge anerkennt.

23. Einheitsbewusstsein: Ein tiefes Gefühl der Verbundenheit und Zugehörigkeit zu anderen und zur Welt, das die Illusion der Getrenntheit überwindet.

24. Leichtigkeit/Mühelosigkeit: Die reibungslose Ausführung von Aufgaben, die sich eher wie ein Spiel als wie Arbeit anfühlt, weil innere Anspannung und Stress verschwunden sind.

25. Resilienz: Das beständige, unveränderliche Zentrum, das es dir ermöglicht, Chaos oder Schwierigkeiten zu begegnen, ohne dich davon überwältigen zu lassen.

26. Freundlichkeit in Aktion: Die Gewohnheit, anderen ganz selbstverständlich kleine, liebevolle Gesten zu erweisen, ohne darüber nachzudenken.

27. Freude: Ein stilles Glück stellt sich ein, oft ohne besonderen Grund, einfach nur, weil du lebst.

Die Eigenschaften des Herzens zu verstehen ist eine Sache, aber zu lernen, mit ihnen ganz natürlich zu leben, während deine neue Identität durchkommt, erfordert regelmäßige, kleine Entscheidungen und ein beständiges Atmen aus dem Herzen heraus. Du kannst die Liste der Herzensqualitäten als Leitfaden verwenden. Wenn du merkst, dass ein altes, gepanzertes Muster auftaucht, dann kämpfe nicht dagegen an. Halte einfach inne, atme durch dein Herzzentrum und frage neugierig: "Welche Herzensqualität würde mir hier helfen?"

Wenn du möchtest, kannst du dir jeden Tag eine Herzenseigenschaft aussuchen und sie bewusst üben. Das muss nichts Großes sein. Wenn du dich zum Beispiel für Spontaneität entscheidest, könntest du mal einen anderen Weg zum Spazierengehen nehmen. Solche kleinen Momente werden dein Nervensystem auf die neue Welt vorbereiten.

Eine weitere Möglichkeit, mit der Liste zu arbeiten, ist, einen Moment lang still zu sitzen und in dein Herzzentrum zu atmen. Wähle nun eine Qualität aus, zum Beispiel furchtloser Frieden. Denke nicht nur darüber

nach. Stelle dir stattdessen die Frage: "Wie fühlt sich furchtloser Frieden in meinem Körper an?" Dadurch entsteht eine lebendige, somatische Verbindung zu deiner neuen Identität, die weit über ein intellektuelles Konzept hinausgeht.

Deine Identität ist nicht in Stein gemeißelt, sondern ein lebendiger Garten, der atmet. Du kannst dich gleichzeitig verletzlich, kraftvoll und authentisch fühlen. Wenn du lernst, die Sprache eines selbstsicheren Herzens zu sprechen, wirst du zu seiner lebendigen Verkörperung. Das warst du schon immer. Willkommen zu Hause.

...

(*) Darum geht es bei www.sanuela.org. Weitere Informationen findest du auf der Webseite oder im Anhang.

14. Das Kaleidoskop der Wahrheit

Unser innerer Beschützer sehnt sich nach der Einfachheit einer binären Welt. Er funktioniert nach einem einfachen Code der Gegensätze: gut/schlecht, richtig/falsch, Erfolg/Versagen. Diese beruhigende Gewissheit bietet eine klare Orientierung für das Leben. Sie sagt uns, wem wir vertrauen, was wir glauben und wie wir uns verhalten sollen, um sicher zu sein. Sie verspricht uns, dass alles gut wird, wenn wir uns nur an die Regeln halten. Diese binäre Denkweise ist wie die mentale Architektur unserer Festung, die starke, gerade Mauern schafft, um Verwirrung und Mehrdeutigkeit fernzuhalten.

Wenn wir beginnen, aus dem Herzen heraus zu leben, treten wir hinaus aus diesen Mauern in eine atemberaubend komplexe Welt. Wir erhalten das Kaleidoskop des Herzens. Mit jeder Veränderung der Perspektive entsteht ein neues Muster der Wahrheit, das ebenso gültig ist. Was aus einem Blickwinkel "richtig" erscheint, wirkt aus einem anderen begrenzt. Wir beginnen zu erkennen, dass ein vermeintlicher "Bösewicht" eine verwundete Seele ist, ein "Fehler" ein unerfülltes Bedürfnis und dass jede Geschichte aus vielen verschiedenen Perspektiven betrachtet werden kann. Dies ist kein Verlust der Wahrheit, sondern eine Erweiterung hin zu einer reichhaltigeren, nuancierteren Realität, in der mehrere Wahrheiten nebeneinander existieren können. Das ist sowohl befreiend als auch herausfordernd, da es von uns verlangt, Stabilität nicht in starren Antworten, sondern in unserer eigenen mitfühlenden Präsenz zu finden.

Das erklärt, warum sich die "moderne" Informationslandschaft der alten Welt so begrenzt anfühlt. Die Medien mit der größten Reichweite schaffen oft nur die Illusion von Wahlmöglichkeiten, indem sie eine simulierte Vielfalt an Perspektiven anbieten, die alle innerhalb derselben engen, von Angst geprägten Denkschublade

existieren. Die Debatten mögen lautstark sein, doch die zugrunde liegenden Annahmen werden selten hinterfragt. All dies dient nur dazu, den binären Code des Egos zu verstärken.

Bereits in unserer Jugend sind wir einer mächtigen sozialisierenden Kraft ausgesetzt: der Schule. Hier wird das Ego systematisch aufgebaut und belohnt, während uns der Weg des Herzens stillschweigend abgewöhnt wird.

Traditionelle Bildung funktioniert oft nach einem Paradigma der Bestrafung. Wir werden nach Noten sortiert, mit unseren Mitschülern verglichen und lernen, dass es oft nur eine richtige Antwort gibt. Fehler werden rot markiert und signalisieren dem Umfeld unser Versagen. Neugier, die vom Lehrplan abweicht, wird oft unterbunden. Dieses System ist meisterhaft darauf ausgelegt, die binäre Denkweise des inneren Beschützers anzusprechen, indem es Wettbewerb, Scham und eine tiefsitzende Angst davor, "falsch" zu liegen, fördert.

Was würde es bedeuten, statt eines Testgeländes einen Lerngarten zu schaffen? Eine Erziehung für das Herz würde den ganzen Menschen fördern. Sie würde Neugierde über Korrektheit stellen und anerkennen, dass vermeintlich "falsche" Antworten Einblicke in den einzigartigen Lernprozess eines Kindes geben können. Persönliches Wachstum hätte Vorrang vor dem Vergleich mit Gleichaltrigen, und Empathie sowie Zusammenarbeit würden als zentrale Lebenskompetenzen vermittelt werden. In diesem Garten würde ein Fehler als wirksamer Nährstoff für authentisches Wachstum angesehen werden – als natürlicher und willkommener Teil des Lernprozesses.

Wir können jetzt damit beginnen, diese Veränderung zu gestalten. Als Eltern, Mentoren und Mitglieder der lokalen Gemeinschaft können wir "Herzensräume" in unseren Häusern, unter unseren Freunden und in unserer weiteren Gemeinschaft schaffen. Wir können Entdeckungen fördern, verschiedene Arten von Intelligenz wertschätzen und Fehler als mutige Versuche und Lernmöglichkeiten betrachten. Damit legen wir den Grundstein für eine zukünftige Generation, die eher von herzlicher Verbundenheit als von Konkurrenzdenken geprägt ist und in der Lage ist, die Welt durch das Kaleidoskop des Herzens zu betrachten.

Die binäre Logik, die wir in der Schule gelernt haben, bildet auch die Grundlage des Rechtssystems, das wir als Erwachsene aufgebaut haben. Wenn uns unsere Ausbildung lehrt, dass Fehler zu bestrafende Versäumnisse sind, dann ist es nur logisch, dass unser Rechtssystem auf demselben Prinzip basiert. Das Herz jedoch sieht die ganze Seele, ihren Lern- und Wachstumsweg sowie die Verbundenheit aller Dinge. Es fordert einen Paradigmenwechsel.

Dies beginnt mit einer Neudefinition des Begriffs "Fehler". Aus der Perspektive des Herzens ist eine Handlung selten einfach nur "schlecht". Sie ist vielmehr ein Symptom für etwas Tieferes, wie beispielsweise eine Verletzung, Entfremdung, ein unerfülltes Bedürfnis oder einen Mangel an Ressourcen (emotional, mental oder spirituell). Ein "Verbrechen" kann als Scheitern von Beziehungen gesehen werden – zu sich selbst, zu anderen oder zur Gemeinschaft. Diese Perspektive entschuldigt kein schädliches Verhalten, versucht aber, dessen Ursachen zu verstehen, um eine Wiederholung zu verhindern.

Dieses Verständnis erfordert eine grundlegende Veränderung unserer zentralen Frage. Das ego-basierte System fragt: "Welche Strafe verdient jemand?" Dies ist eine Frage der Vergeltung, die sich auf Schuld und Schmerz konzentriert. Der herzbasierte Ansatz stellt komplexere und mitfühlendere Fragen: "Wurde jemand verletzt? Wenn ja, welche Heilung, welches Lernen und welche Wiederherstellung erfordert diese Situation für alle Beteiligten – den Geschädigten, den Schädiger und die Gemeinschaft?"

Anders als beim Strafmodell, das isoliert und stigmatisiert, konzentriert sich ein restaurativer Ansatz darauf, Schaden zu beheben und persönliches Wachstum zu fördern. Er bietet einen sicheren Raum, in dem Geschädigte Gehör finden, und ermöglicht es Tätern, die Auswirkungen ihres Handelns wirklich zu verstehen, echte Verantwortung zu übernehmen und zur Wiedergutmachung beizutragen. Das Ziel besteht darin, jeden von uns durch einen Prozess der Empathie, Verantwortlichkeit und Heilung wieder in die Gesellschaft zu integrieren und sie somit zu stärken.

Die kaleidoskopische Sichtweise des Herzens anzunehmen bedeutet, ein Revolutionär der Wahrnehmung zu werden. Es bedeutet, bereitwillig die Krücke der Gewissheit loszulassen und sich in den kreativen, ungewissen und unendlich realeren Raum der Verbundenheit zu begeben. Dieser Aufstieg zu einer höheren Klarheit ermöglicht es uns, das ganze Wesen, die ganze Geschichte und das ganze System um uns herum mit Mitgefühl zu sehen. Er kann unsere Klassenzimmer von Fabriken der Angst in Gärten des Wachstums verwandeln und unsere Justizsysteme von Strafmaschinen in Möglichkeiten der Heilung.

15. Die Kunst des Loslassens

Es gibt eine tief verwurzelte Gewohnheit, die ziemlich hartnäckig sein kann, wenn wir uns nicht bemühen, sie abzulegen: das verkrampfte Festhalten am Steuerrad des Lebens. Es ist der Teil von uns, der glaubt, dass uns ein festes Beharren verantwortungsbewusst und stark macht. Wir gehen davon aus, dass wir mit genügend Wachsamkeit, Planung und Kraft Schmerzen verhindern und ein bestimmtes, sicheres Ergebnis gewährleisten können.

Der innere Beschützer befindet sich aufgrund der Illusion der Kontrolle in einem ständigen Zustand der Erschöpfung. Dieser Klammergriff schnürt das Leben ein. Er erstickt Spontaneität und Intuition, die eigentlichen Quellen von Freude und Staunen. Er hemmt das Wachstum unserer Mitmenschen und vermittelt ihnen einen Mangel an Vertrauen. Er verwandelt unsere eigene Existenz in einen Zustand ständiger leichter Angst, in einen unerbittlichen Kampf gegen den natürlichen Fluss des Lebens.

Wir laden dich ein, die Last der Kontrolle gegen die befreiende Kraft einer intuitiven und reaktionsschnellen Partnerschaft mit dem Leben selbst einzutauschen. Es

ist ein Wandel vom hektischen General, der versucht, die Gezeiten zu kontrollieren, zum weisen Seemann, der lernt, den Wind zu lesen und dem Meer zu vertrauen.

Wenn wir den Griff der Kontrolle loslassen, woran halten wir dann stattdessen fest? Wir finden unseren Anker in zwei miteinander verflochtenen Eigenschaften: Präsenz und Vertrauen.

Sorgen und das Bedürfnis nach Kontrolle werden immer in die Zukunft projiziert. Das wirksamste Gegenmittel besteht darin, sich fest in der einzigen existierenden Realität zu verankern: dem gegenwärtigen Moment. Präsenz bedeutet, sich aus dem hektischen, vorausschauenden Verstand zu lösen und sich ganz auf die reichhaltige, sinnliche Realität deines Körpers und deiner Umgebung im Hier und Jetzt einzulassen.

Der gegenwärtige Moment ist fast immer beherrschbar. Es ist die imaginäre Zukunft, die uns überwältigt. Indem wir unser Bewusstsein im Hier und Jetzt verankern, entziehen wir den Kontrollfantasien unseres inneren Beschützers die Energie und kehren auf den festen Boden der direkten Erfahrung zurück. In der Stille erkennen wir, dass es uns bereits gut geht und dass aus dieser Ruhe heraus die nächste richtige Handlung ganz natürlich entstehen kann.

Dieses natürliche, vom Herzen kommende Vertrauen ist das perfekte Gegenmittel gegen Angst. Es handelt sich dabei nicht um einen blinden, naiven Glauben, dass alles perfekt sein wird. Es ist ein bewusstes, auf Erfahrungen basierendes Vertrauen.

Schau zurück auf dein Leben. Hast du nicht jeden einzelnen deiner bisher schlimmsten Tage überstanden?

Hat dich dein Herz nicht immer richtig geführt, wenn du es gewagt hast, auf es zu hören? Dieses Vertrauen ist eine Zuversicht in das Leben selbst und in deine eigene Fähigkeit, Belastungen standzuhalten und dich allem zu stellen, was auf dich zukommt, während du dich auf einen wohlwollenden und intelligenten Fluss einlässt. Es ist das tiefe, innere Wissen, dass dein persönliches Universum auf dein Wachstum bedacht ist, auch wenn der Weg unklar ist.

Diese Fähigkeit entwickelt sich durch kleine, konsequente Schritte. Hier sind einige Ideen, die dir den Einstieg erleichtern können:

- Das Worst-Case-Szenario: Wenn dich eine bestimmte Angst vor der Zukunft quält, dann verdränge sie nicht. Nimm sie an. Spiele es in deinem Kopf durch. Dann frage dich: "Wenn das passieren würde, könnte ich damit umgehen? Was würde ich tun?" Du wirst fast immer feststellen, dass das gefürchtete Ergebnis irgendwie zu bewältigen ist. Dieser Prozess nimmt der Angst ihre Macht.

- Volle Akzeptanz: Dies ist eine einfache, aber wirksame Methode, um Widerstand gegen den gegenwärtigen Moment loszulassen. Wenn du mit einer unerwünschten Situation konfrontiert bist, zum Beispiel mit einer schwierigen Emotion, einer Verzögerung bei der Umsetzung eines Plans

oder einem Stau, dann sage dir innerlich: "Auch das gehört zum Leben. Auch das kann ich aushalten." Das bedeutet nicht, dass du mit der Situation einverstanden bist, sondern dass du bereit bist, in diesem Moment nicht mehr gegen ihre Existenz anzukämpfen. Dadurch entsteht ein Gefühl der Vergebung gegenüber der Erfahrung, was der erste Schritt ist, um friedlich damit umzugehen.

- Kleine Gesten der Hingabe: Übe bewusst, in Situationen, in denen wenig auf dem Spiel steht, die Kontrolle loszulassen, um Vertrauen aufzubauen.

Das sind keine großen Gesten, aber sie sind dennoch transformativ. Jede kleine Geste der Hingabe ist eine Entscheidung für Fluss statt Zwang und für Vertrauen statt Angst.

Loslassen ist der großartigste Schritt eines selbstsicheren Herzens. Es bedeutet nicht, aufzugeben, sondern sich einem höheren Bewusstsein hinzugeben. Wenn wir Kontrolle durch Präsenz und Vertrauen ersetzen, können wir mit mehr Freude am geheimnisvollen Tanz des Lebens teilnehmen. Wir erkennen, dass unser persönliches Universum uns stets unterstützt und dass die verlässlichste Führung von einem hingebungsvollen Herzen kommt.

16. Der weibliche Weg der tiefen Hingabe

Uns wurde beigebracht, dass Macht bedeutet, unnachgiebige Kontrolle und Gewalt auszuüben. Es gibt jedoch noch eine andere, tiefere Art von Macht: die Fähigkeit, widerstandsfähig, sanft und präsent zu sein und sich aktiv und mutig ohne Widerstand für das zu öffnen, was geschieht. Diese Empfänglichkeit ist eine weibliche Superkraft. Es ist die Kraft der tiefen Erde, die den Samen aufnimmt und ihn durch ihre geduldige und nachgiebige Präsenz allmählich in einen Wald verwandelt.

Dies führt uns zum Konzept des Nicht-Handelns. In einer Welt, die von Anstrengung und dem Erzwingen von Ergebnissen besessen ist, lehrt uns der weibliche Ansatz, dass die tiefste Heilung und die tiefsten Einsichten entstehen, wenn wir aufhören, uns anzustrengen, und einfach einen stillen und einladenden Raum in uns schaffen. Das ist die Kraft des Mutterleibs – die dunkle, fruchtbare Leere, die unendliches Potenzial birgt. Aus dieser ruhigen, ungezwungenen Stille entsteht wahre Transformation.

Deshalb ist gesunde Hingabe keine Niederlage; sie bedeutet nicht, überwältigt zu werden. Hingabe ist eine bewusste und mutige Entscheidung, den Kampf gegen die Realität zu beenden. Es ist die Entscheidung, den Widerstand gegen das, was ist, zu stoppen und uns auf den natürlichen, intelligenten Fluss des Lebens einzustimmen. Es ist kein Aufgeben, sondern vielmehr das Sich-Anvertrauen an eine Weisheit, die größer ist als die krampfhaften Pläne des Egos.

Um Hingabe vollständig zu verkörpern, müssen wir einen sicheren Raum schaffen, in dem der Lärm der Welt verstummt und wir die Stimme unserer Seele hören können. Ein persönlicher Rückzugsort in Abgeschiedenheit für ein paar Stunden oder Tage ist für eine tiefe innere Reinigung sehr zu empfehlen. Vielleicht möchtest du sogar ein Retreat in völliger Dunkelheit ausprobieren. Obwohl wir durch spannungsgeladene Geschichten in unseren Medien darauf konditioniert wurden, die Dunkelheit zu fürchten, ist sie in Wahrheit eine Verkörperung des Göttlich-Weiblichen. Sie bietet eine sanfte, beruhigende Umarmung, die nichts von dir verlangt, außer dich nach innen zu wenden und einfach zu sein. Die Dunkelheit ist ein wunderbarer Ort, um loszulassen.

Während eines persönlichen Retreats kannst du dir die Zeit nehmen, eine innere Bestandsaufnahme zu machen. Das ist ein ehrliches, angeleitetes Gespräch mit dir selbst. Nähere dich ihm mit sanfter Neugier und frage dich: Welche alten Geschichten trage ich noch mit mir herum? Welche ungelösten Emotionen sind in meinem Körper gespeichert? Aus welchen Identifikationen und Anhaftungen bin ich herausgewachsen? Schreibe die Antworten auf, sprich sie laut aus oder spüre einfach ihr Gewicht. Nimm sie ohne Wertung zur Kenntnis. Das Ziel ist nicht, dich für das, was du entdeckst, zu schämen, sondern ehrlich die Altlasten anzuerkennen, die du bereit bist loszulassen.

Aus dieser Erkenntnis entsteht die Kunst der Akzeptanz. Lass einfach alles zu, was auftaucht, sei es eine Welle der Trauer, ein Anflug von Sehnsucht oder eine tiefe, leere Stille. Versuche nicht, diese Gefühle zu verändern, zu analysieren oder zu verdrängen. Nimm alles mit dem sanften, urteilsfreien Bewusstsein deines Herzens an. Stelle dir dein Bewusstsein als ein sanftes Licht vor, das auf diese Gefühle scheint, ohne zu versuchen, sie zu verändern. Während du diese innere Arbeit leistest, beginnen sich die scharfen Kanten des Widerstands zu mildern. Die Energie, die in diesem Kampf gefangen war,

wird freigesetzt, sodass eine tiefe, friedliche Akzeptanz ganz natürlich an ihre Stelle treten kann.

Der Loslassprozess mündet in den befreienden Schritt der Vergebung. Das bedeutet nicht, verletzende Handlungen zu dulden oder so zu tun, als hätte es den Schmerz nie gegeben. Vielmehr handelt es sich um eine tiefgreifende innere Entscheidung, die energetischen Fesseln, die dich an die Vergangenheit binden, liebevoll loszulassen. Vergib anderen für die Rolle, die sie gespielt haben. Vergib den Umständen für die Lektionen, die sie dir erteilt haben. Und vor allem vergib dir selbst – für deine vermeintlichen Fehler, für deine harte Selbstkritik und für all die Dinge, in denen du nicht der Mensch warst, der du sein wolltest. Es ist eine Erklärung, dass du nicht länger bereit bist, eine Last zu tragen, die deiner Seele nicht dient.

Während du dies übst, kehre zu deinem grundlegendsten Werkzeug zurück. Nutze die Herzatmung, um ganz in den gegenwärtigen Moment einzutauchen. Spüre mit jedem Ausatmen die körperliche Empfindung des Loslassens. Stelle dir mit jedem Einatmen vor, wie der Atem, angetrieben vom Mitgefühl des Herzens, die verbleibenden Widerstände in deinem Körper und Geist auflöst. Fahre so lange fort, bis es keinen Kampf mehr gibt, sondern nur noch die reine Empfindung der

Akzeptanz – das rohe, wunderbar ausgeglichene Wesen deines Seins.

Dieser Prozess kann dich tiefgreifend verändern. Wenn du mit einer weicheren Perspektive in die Welt zurückkehrst, bedeutet das, dass du deine Rüstung gegen eine widerstandsfähige Sanftheit eingetauscht hast, die offen und empfänglich ist. Du wirst Herausforderungen mit einer offeneren und reaktionsfähigeren Haltung begegnen. Du hörst tiefer zu. Anstatt zu reagieren, antwortest du ausgeglichen und harmonisch. Dein ganzes Wesen wird zu einem ruhigen, klaren See, und die Welt um dich herum spiegelt sich friedlicher in deiner Tiefe wider.

Dem weiblichen Weg der Hingabe zu folgen, ist eine Reise zu deiner tiefsten Wahrheit. Es ist ein Sprung des Vertrauens in die Arme des Lebens selbst. Indem du alles loslässt, was dich nicht ausmacht – die Geschichten, den Widerstand und die Lasten –, schaffst du unendlichen Raum für alles, was du wirklich bist. So blüht das Herz auf: indem es dies in seiner eigenen Zeit und auf seine eigene perfekte Weise tun darf.

17. Das innere männliche und weibliche Gleichgewicht

Unsere Reise von der Festung des Egos zu den offenen, blühenden Landschaften des Herzens ist nicht nur eine persönliche Veränderung, sondern trägt auch zum kollektiven, globalen Heilungsprozess bei. Seit Jahrtausenden wurde unsere Welt von einem unausgewogenen männlichen Prinzip dominiert (der "Yang-Diktatur"), das Trennung, Kontrolle und Herrschaft in den Vordergrund stellte. Beenden wir dieses Ungleichgewicht in uns selbst, damit wir mehr Harmonie in der Welt erreichen können.

Um unseren inneren Konflikt zu verstehen, müssen wir zunächst die beiden heiligen Energien erkennen, die nach Harmonie streben: das gesunde Männliche und das gesunde Weibliche. Dies sind universelle Prinzipien, die in uns allen vorhanden sind. Die gesunde männliche Energie ist wie ein großer Baum: Sie ist fokussiert, strukturiert, beschützend und handlungsorientiert. Sie sorgt für Klarheit und Orientierung. Die gesunde weibliche Energie hingegen ist wie das lebendige Ökosystem um sie herum: empfänglich, nährend, intuitiv und

verbunden. Sie schafft den Rahmen für Wachstum, Beziehungen und das Leben selbst. Zusammen bilden sie ein blühendes, nachhaltiges Ganzes.

Der Aufstieg der Yang-Diktatur zerstörte unser inneres Gleichgewicht. Er war geprägt von dominanten männlichen Prinzipien, die durch die Festung des Egos stark unterstützt wurden. Das Weibliche wurde sowohl in der Gesellschaft als auch in unserer eigenen Psyche systematisch unterdrückt. Emotionen wurden als "hysterisch", intuitives Wissen als "unlogisch" und vertrauensvolle Hingabe als "schwach" abgewertet. Es handelte sich nicht nur um eine soziale Struktur, sondern um einen Krieg gegen das Herz selbst, der genau die Eigenschaften verbannte, die tiefe Verbundenheit, Harmonie und bedingungslose LIEBE ermöglichen.

Diese systemische Unterdrückung zwang das Weibliche in uns, durch indirekte und oft manipulative Mittel zu überleben. So wie eine Pflanze unter einem Felsen seitwärts wächst, um Licht zu finden, leugnete der weibliche Geist in uns allen seinen eigenen authentischen Ausdruck und entwickelte eine ungesunde Schattenseite. Diese verletzte Version des weiblichen Prinzips hat gelernt, durch Manipulation, Klatsch, emotionale Schuldzuweisungen und passiv-aggressives Verhalten zu kontrollieren. Sie hat gelernt, hinter den Kulissen die Fäden zu ziehen, weil ihr im Licht

keine Stimme zugestanden wurde. Dies zu erkennen bedeutet anzuerkennen, dass sowohl das dominierende Männliche als auch das manipulative Weibliche voneinander abhängige Partner in einem Tanz der Entmachtung waren. Beide sind aus denselben Wurzeln der Trennung, der Machtspiele und der Angst entstanden.

Das äußere Patriarchat und der von ihm geschaffene ungesunde weibliche Schatten haben zusammen eine mächtige innere Repräsentation hervorgebracht: den inneren Patriarchen. Das ist die Stimme in unseren Köpfen, die das Ungleichgewicht aufrechterhält, unabhängig von unserem Geschlecht. Es ist der strenge innere Aufsichtsbeamte, der uns anweist, unsere Gefühle zu kontrollieren, Effizienz und Leistung über Wohlbefinden und LIEBE zu stellen und die verletzliche, weibliche Offenheit des Herzens als eine Bedrohung zu betrachten, die beherrscht werden muss. Diese innere Stimme verwechselt eine Festung mit einem Zuhause und betrachtet die Gärten des Herzens als chaotische Wildnis, die gezähmt und kontrolliert werden muss. Dies zu erkennen, ist der erste Schritt, um die Herrschaft zu beenden.

Das Ende des inneren Krieges beginnt mit einer Einladung. Es erfordert bewusste, liebevolle Arbeit, die

verbannten Teile von uns wieder willkommen zu heißen und die von uns missbrauchten umzuerziehen.

Das Weibliche zurückzugewinnen bedeutet, dass wir bewusst den Weg des Herzens ehren müssen, indem wir vertrauen, uns hingeben, intuitiv fließen und mitfühlend fühlen, denn das sind die großen Quellen großer Stärke und Weisheit. Es ist die Kraft des Bodens, die die mächtige Eiche nährt und ihr eine beständige, aufnahmefähige Umarmung bietet. Dadurch kann sie ihr natürliches Potenzial entfalten. Das Weibliche zurückzugewinnen bedeutet, uns selbst die Erlaubnis zu geben, tief zu fühlen, der leisen Stimme der Intuition ebenso zu vertrauen wie der oft lauteren Stimme der Logik, und das einfache Sein im Hier und Jetzt ebenso zu schätzen wie das Handeln.

Gleichzeitig müssen wir das Männliche zurückgewinnen. Unser innerer Aufpasser ist nicht der Feind; er ist eine kraftvolle Energie, die lediglich fehlgeleitet wurde. Seine wahre Aufgabe besteht nicht darin, zu dominieren, sondern den Garten des Herzens zu schützen. Wir müssen ihn neu trainieren, um sichere Grenzen und Freiräume zu schaffen, die es der LIEBE ermöglichen, zu gedeihen, und die es uns ermöglichen, klare, aufrichtige Handlungen zu vollziehen, die vom Herzen geleitet sind. Das zurückgewonnene Männliche sorgt für einen respektvollen Energiefluss und schützt so den heiligen inneren Raum.

Wenn diese innere Vereinigung stattfindet, erleben wir die Alchemie des Gleichgewichts als einen dynamischen Tanz. Es fühlt sich an, als würde kraftvolles, zielgerichtetes Handeln mühelos aus einem tiefen Gefühl von empfänglicher, liebevoller Ruhe hervorgehen. Du bist sowohl der klare, fokussierte Pfeil als auch der weite,

akzeptierende Himmel, durch den er fliegt. Gedanken entstehen aus der Stille unendlicher Möglichkeiten. Handeln entsteht aus einer bewussten Präsenz im Moment. Der Konflikt zwischen "Sein" und "Tun" löst sich auf, und du bewegst dich mit einer Anmut durch die Welt, die sowohl kraftvoll als auch äußerst sanft ist.

Wenn wir daran arbeiten, unsere innere Einheit zu finden, heilen wir nicht nur uns selbst, sondern werden auch zu einer Quelle der Heilung für die Welt. Indem wir die innere Spaltung überwinden, können wir unsere Energien aus externen Konfliktsystemen herausnehmen.

Wir müssen tiefes Mitgefühl für beide Seiten dieses historischen Traumas entwickeln. Wir können uns in das verletzte Männliche hineinversetzen, dessen Angst vor Chaos es dazu gebracht hat, Kontrolle und Dominanz anzustreben. Ebenso können wir das verletzte Weibliche verstehen, das aus Angst, keine anderen Mittel zur Befriedigung seiner Bedürfnisse zu haben, dazu neigte, sich zu unterwerfen und zu manipulieren, um in einer unausgewogenen Welt zu überleben. Diese Erkenntnisse ermöglichen es uns, aus dem Kreislauf von Schuldzuweisungen und Opferhaltung auszubrechen.

Der wirkungsvollste Weg, die Welt zu verändern, ist, innere Harmonie zu erreichen. Die Reise des selbstsicheren Herzens dreht sich ganz um die Rückkehr des verbannten Weiblichen und die Erlösung des verlorenen Männlichen. Wenn du diese Kräfte in dir selbst in Einklang

gebracht hast, projizierst du deinen inneren Konflikt nicht mehr auf andere. Es besteht keine Notwendigkeit mehr, zu dominieren oder zu manipulieren. Du wirst zu einem lebendigen Vorbild für neue Möglichkeiten – ein wandelndes, atmendes Beispiel für die Zusammenarbeit zwischen Stärke und Sanftmut, zwischen Zielstrebigkeit und Offenheit.

Sind diese beiden Kräfte in uns vereint, werden wir zu souveränen Wesen, die klare Grenzen setzen und gleichzeitig offenherzig Verbindungen eingehen können. Wir werden vollständig und können gar nicht anders, als eine Welt zu erschaffen, die dieses heilige Gleichgewicht widerspiegelt.

18. Beziehungsnetzwerke auf der Grundlage von Ehrlichkeit und Vertrauen

Unsere Beziehungen sind ein lebendiger Ausdruck unseres inneren Zustands. Haben wir sie auf der offenen, integrativen Grundlage des Herzens aufgebaut oder basieren sie auf den angstbesetzten Blaupausen unseres inneren Beschützers?

Oft lassen wir unser Ego unsere LIEBE dominieren, ohne es zu merken. So kann eine Beziehung zu einer isolierten Insel werden, auf der zwei Menschen in getrennten Festungen leben, die nur durch eine schmale Brücke miteinander verbunden sind. In dieser Konstellation werden beide Seelen im Wesentlichen zum Eigentum

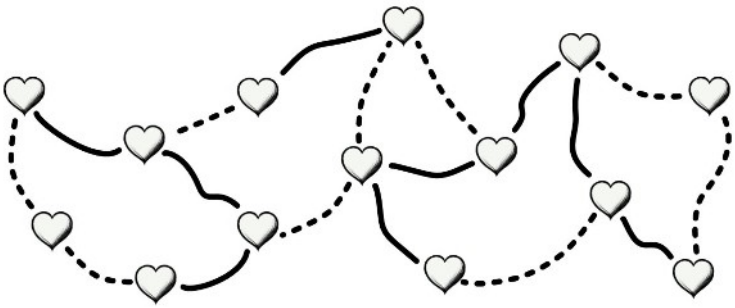
des anderen und sind dafür verantwortlich, ihre Festungen gemeinsam gegen vermeintliche Bedrohungen von außen zu verteidigen. Andere Menschen – insbesondere diejenigen des Geschlechts, zu dem sich jemand hingezogen fühlt – werden oft als Gefahren angesehen, die es zu kontrollieren gilt. Eine lange Umarmung von einem Freund oder ein tiefes Gespräch beim Halten der Hände mit jemand anderem könnten als Einbruch in die Mauern wahrgenommen werden.

Unsere traditionellen Beziehungsdynamiken sind oft von ständigem Misstrauen geprägt, das aus unserer eigenen Unfähigkeit resultiert, unsere Ängste und die empfundene Knappheit und Begrenztheit unserer LIEBE zu überwinden. Besitzansprüche, Eifersucht und das Verweigern von Erlaubnissen und Freiheiten sind keine Ausdrucksformen von "Ich LIEBE dich so sehr", sondern verzweifelte Schreie der grundlegenden Ängste, denen wir in Kapitel eins begegnet sind: "Ich habe Angst, verlassen zu werden", "Ich habe Angst, nicht genug zu bekommen" oder "Ich habe Angst, als minderwertig angesehen zu werden".

Der Preis für unsere strengen Regeln ist eine unbemerkte gemeinsame Verschlossenheit. Dieses Modell mag uns zwar die Illusion von Sicherheit vermitteln,

führt jedoch oft zu Isolation und hemmt die individuelle Entwicklung jedes Partners. Außerdem schränkt es die vielfältigen menschlichen Beziehungen, die das Leben zu bieten hat, stark ein. Es handelt sich um einen Vertrag, der vom inneren Beschützer und nicht vom selbstsicheren Herzen geschrieben wurde.

Wie würde unser Leben aussehen, wenn wir uns aus den Festungen und isolierten Inseln unseres inneren Beschützers hinausbewegen würden, um sichere Verbundenheit und Fülle zu erleben? Stelle dir dein Beziehungsleben als ein lebendiges Ökosystem vor. Der größte Wandel beim Aufbau eines stabilen, herzbasierten Beziehungsnetzwerks besteht darin, zu erkennen, dass ein Partner niemals dein Eigentum ist. Stattdessen feiern wir seine selbstverantwortliche Souveränität. Diese respektvolle Grundlage ermöglicht echte Intimität, weil sie auf Freiheit, Ehrlichkeit und Vertrauen statt auf Ängsten und Abhängigkeit basiert.



Dies erfordert eine innere Veränderung hin zum Vertrauen, dass LIEBE im Überfluss fließen kann. Wenn wir unsere innere Arbeit leisten und auf einer grundlegenden Ebene erkennen, dass wir wertvoll und gut

genug sind, entsteht ein Gefühl der inneren Sicherheit. Von diesem Ort aus bedrohen uns die Verbindungen unseres Partners zu anderen nicht, sondern wir können ihre Lebendigkeit feiern. Ihre Freude wird zu unserer Freude. Ihre bedeutungsvollen, kuscheligen und vielleicht auch liebevoll-sinnlichen Freundschaften bereichern ihren Geist, was wiederum unsere Verbindung nährt. Wir erleben LIEBE dann nicht als einen endlichen Kuchen, der aufgeteilt werden muss, sondern als grenzenlose, erneuerbare Energie, die sich beim Teilen ausdehnt und vertieft.

Dies führt natürlicherweise zu einem tieferen und persönlicheren Verständnis von Treue. Im herzzentrierten Modell geht es nicht nur um eine Liste verbotener Handlungen. Vielmehr wird Treue als die Einhaltung gegebener Versprechen sowie als die einzigartigen energetischen Qualitäten der Beziehung definiert. Es ist eine Verpflichtung zu radikaler Ehrlichkeit, tiefem Respekt und der Pflege des heiligen Raums zwischen den Partnern. Der Fokus verlagert sich von "Ist das erlaubt?" zu "Fühlt sich das respektvoll und wahrhaftig gegenüber dem an, was wir sind und was wir aufgebaut haben?"

Einheitsbewusstsein ist der natürliche Zustand eines selbstsicheren Herzens. Es äußert sich in praktischen, vertrauensvollen Gesten, die Verbundenheit und innere Zugehörigkeit würdigen – frei von den Beschränkungen starrer Besitzansprüche oder Ängste. Wie könnte sich das im Alltag manifestieren? Es beginnt mit radikaler, mitfühlender Ehrlichkeit und klaren Vereinbarungen.

Stell dir vor, du fühlst eine tiefe, herzliche Verbindung zu jemandem außerhalb deiner Hauptbeziehung – eine Verbindung, die deine Seele nährt. Nach dem alten, auf Angst basierenden Drehbuch würdest du das Gefühl entweder unterdrücken und damit einen inneren Konflikt schaffen oder heimlich danach handeln und damit einen äußeren Konflikt schaffen. Der neue, herzzentrierte Ansatz hingegen ist einer der transparenten, verletzlichen Kommunikation.

Du könntest dich deinem Partner mit LIEBE und Zuversicht nähern und etwas sagen wie: "Meine LIEBE zu dir ist sicher und beständig und bildet die Grundlage meines Lebens. Ich möchte dir in aller Aufrichtigkeit etwas mitteilen. Ich fühle eine schöne, herzliche Verbindung zu jemandem und würde diese Verbindung gerne erkunden. Würdest du es akzeptieren, wenn ich Zeit mit diesem Menschen verbringe und wir vielleicht gemeinsam Hände halten?"

Mit der ausdrücklichen Zustimmung aller Beteiligten können diese Verbindungen in einer sicheren Umgebung erkundet werden. Das Ziel ist es, die verschiedenen Energien zu spüren und zu würdigen, die sich wunderbar anfühlen, wenn sie miteinander im Gleichgewicht sind. Du könntest mit deiner neuen Verbindung auch Folgendes in Betracht ziehen:

- Sitzt zwanzig Minuten lang in einer Umarmungsmeditation, während ihr durch eure Herzzentren atmet und vollkommen präsent seid. Lasst eure Energien ins Gleichgewicht kommen und harmonisieren, ohne sinnliche oder sexuelle Ziele zu verfolgen.
- Kuschelt euch auf dem Sofa zusammen und genießt den tiefen Wohlgenuss der gemeinsamen Gegenwart ohne sexuellen Berührungen.
- Teilt euch ein Bett zum Schlafen oder für ein intensives Kuscheln und erlebt die Geborgenheit und Ruhe einer intimen, nicht-penetrativen Nähe.

Diese Begegnungen sollen deine primäre Beziehung nicht ersetzen, sondern eure Fähigkeit, LIEBE zu geben und zu empfangen, erweitern. Es ist eine Übung, darauf zu vertrauen, dass LIEBE unendlich ist und eine tiefe Verbindung mit einer Seele deine Verbindung zu allen anderen, einschließlich deines Partners, tatsächlich bereichern und vertiefen kann. Eifersucht verwandelt sich in "Compersion" (zu Deutsch etwa: "Freudenfreude") – die freudige Wertschätzung der liebevollen Verbindung eines anderen Menschen. Hier kommt das selbstsichere Herz wirklich zum Vorschein: beim Aufbau eines Beziehungslebens, das auf Vertrauen, Fülle und der mutigen Freiheit basiert, authentisch zu lieben.

Unsere neuen, gemeinsam erarbeiteten Vereinbarungen beinhalten ehrliche Gespräche, in denen beide Partner gemeinsam erkunden: Was nährt uns wirklich? Welche grundlegenden Bedürfnisse nach Sicherheit und Verbundenheit haben wir? Welche Zugeständnisse und Grenzen würdigen unser individuelles Wohlbefinden und die Gesundheit unserer Beziehung? Eine mögliche

Vereinbarung könnte lauten: "Versprechen wir uns, immer aus dem Herzen heraus zu sprechen, wenn wir eifersüchtig sind, damit wir dieses Gefühl gemeinsam verstehen und damit umgehen können."

Ein selbstsicheres Herz fürchtet sich nicht vor engen Verbindungen in all ihren Formen. Es begrüßt Offenheit und Vertrauen als seine natürlichen Begleiter. Dies ist eine Entdeckung, die sich sanft entfaltet, kein Wettlauf bis zur Ziellinie. Es besteht keine Notwendigkeit, alles innerhalb einer Woche, eines Monats oder eines Jahres herauszufinden. Jedes Mal, wenn wir ein ehrliches Gespräch führen, Neugier und Vertrauen über Angst stellen oder durch einen Moment der Eifersucht durchatmen, wachsen wir. Mit jedem kleinen, mutigen Schritt in Richtung einer authentischeren Verbindung wird unsere Selbstsicherheit tiefer. Vertraue der Reise. Dein Herz kennt den Weg bereits.

...

Mehr dazu:

- *Lumas Garten. Eine Reise in bewusste Liebe, das Herz der Energie und sinnliches Erwachen*
- *Soulfamilies. Living, Loving and Growing Together* (derzeit nur in englischer Sprache)
- *Gemeinsam grenzenlos getragen*
- *Liebe ohne Eifersucht*
- *Menschliche Begegnung, bedingungslose Liebe, neue Beziehungen und heilige Sinnlichkeit in der Welt von Sanuela*

19. Herz und Verstand vereinen

Unsere Reise begann mit einer Begegnung mit dem inneren Beschützer in seiner Festung. Wir lernten seine Sprache, spürten das Gewicht seiner Mauern und wagten unsere ersten Schritte darüber hinaus. Wir haben unsere Reaktionen verfeinert, die Kunst des Loslassens geübt und unsere Beziehungen neu gestaltet. Nun sind wir an unserem Ziel angekommen: dem unerschütterlichen Selbst. Das ist deine wahre Natur, die sich offenbart, wenn der Lärm der Konflikte des Egos verstummt.

Der Weg bis zu diesem Punkt kann sich manchmal wie ein Kampf um die Loyalität des Geistes anfühlen. Das Ego verhält sich oft wie ein hektischer Dirigent, der versucht, das Orchester des Geistes mit Notenblättern der Angst zu kontrollieren und eine Symphonie der Kontrolle und Trennung zu dirigieren. Unter-

dessen summt das Herz eine leisere, schönere Melodie der Verbundenheit und Sinnhaftigkeit.

Im unerschütterlichen Selbst ist der Kampf jedoch vorbei. Es kommt zu einer friedlichen Machtübergabe. Das Herz nimmt seinen rechtmäßigen Platz als Dirigent ein und hält die Noten unserer tiefsten Werte sowie unserer Intuition in den Händen. Befreit von seiner kräftezehrenden Pflicht gegenüber dem Ego wird der Verstand zu dem meisterhaften Orchester, das er immer sein sollte. Er nutzt nun seine unglaubliche Fähigkeit zur Konzentration, Logik und Strategie, um liebevoll die Musik des Herzens zu spielen und dessen Visionen in greifbare Formen zu bringen.

Dies ist kein Leben ohne Herausforderungen oder Schmerzen. Wahre innere Stabilität entsteht, wenn wir tief in unserem Innersten wissen und vollständig verkörpern, dass unser zentrales Bewusstsein der LIEBE durch keine äußeren Ereignisse beeinträchtigt werden kann.

Wir können diese Partnerschaft pflegen, indem wir einfach regelmäßig in uns hineinhorchen und dabei durch unser Herzzentrum atmen: "Herz, was ist meine tiefere Absicht hier? Verstand, wie kann ich dies auf die effektivste und mitfühlendste Weise in die Welt bringen?" Diese Fragen können uns zu innerer Ausrichtung führen und sicherstellen, dass unsere Handlungen weise, liebevoll, strategisch und seelenvoll sind.

Die Festung war eine Geschichte, die du einst gebraucht hast. Das unerschütterliche Selbst ist die Wahrheit, die schon immer dir gehört hat. Du bist kein Problem, das gelöst werden muss, sondern eine wunderschöne Präsenz, die es zu erforschen, zu erleben und anzu-

nehmen gilt. Deine unerschütterliche, herzzentrierte Präsenz ist eine starke Heilkraft. Du leistest keinen Beitrag, indem du versuchst, andere zu reparieren, sondern indem du die Veränderung verkörperst, die du dir wünschst.

Wenn wir aus diesem integrierten, unerschütterlichen Kern heraus leben, verändert sich der Einfluss, den wir auf die Welt ausüben. Wir denken oft an unser Vermächtnis im Sinne dessen, was wir aufbauen: eine Familie, ein Unternehmen, ein Buch oder ein finanzielles Erbe beispielsweise. Unser energetischer Abdruck ist jedoch das größte Vermächtnis. Es ist die LIEBE, die wir zu verkörpern wagen, der Mut, den wir zeigen, indem wir verletzlich sind, und die Authentizität, die wir praktizieren, auch wenn es schwierig ist. Das ist die Resonanz, die du in den Herzen aller Menschen hinterlässt, denen du begegnest. Dein größtes Geschenk an die Welt ist das, was du wirst. Es ist die Inspiration, die du anderen allein durch dein Beispiel gibst, ihre eigene Ganzheit zu suchen.

Nachwort: Ängste vor der Freiheit

Als ich in einer Social-Media-Gruppe meine Vision von stabilen Beziehungsnetzwerken als Alternative zur traditionellen Monogamie vorstellte, stieß ich auf eine unerwartet große Welle der Empörung und des Spottes. Viele Antworten lauteten in etwa: "Das ist nur eine Ausrede, um rumzuvögeln." Für mich geht es jedoch nicht in erster Linie um Sex, sondern eher darum, jemandem nahe zu sein. Andere sagten: "Bald wirst du in der Praxis eines Therapeuten sitzen und weinen." Doch ich spüre, wie mir ein stabiles Beziehungsnetzwerk all die Fürsorge und Unterstützung bietet, die ich brauche. Dadurch bin ich weniger abhängig und insgesamt viel sicherer.

Die Reaktionen kamen aus inneren Festungen. Das Ego verteidigt nicht nur das Individuum, sondern auch die kollektive Geschichte, die es mit dem gemütlichen Käfig gesellschaftlicher Normen aufgebaut hat. Dieser Käfig ist vertraut. Seine Gitterstäbe bestehen aus "wie es immer gewesen ist" und sein Schloss ist die Angst vor dem Unbekannten. Wenn jemand nicht nur aus dem Käfig

flieht, sondern auch noch die Dreistigkeit besitzt, darauf hinzuweisen, dass die Tür die ganze Zeit offen stand, dann verursacht das bei den Zurückgebliebenen eine starke kognitive Dissonanz.

Ihre Beharrlichkeit, der Käfig sei besser, ist ein verzweifeltes Mantra, mit dem sie ihr unterdrücktes Sehnen zum Fliegen rechtfertigen wollen. Ihre Wut rührt von der erschreckenden Erkenntnis her, dass ihre Gefangenschaft eine freiwillige Entscheidung sein könnte. Die meisten verteidigen ihren Käfig, weil sich dessen Beschränkungen wie die Grenzen der Realität selbst anfühlen. Den Käfig infrage zu stellen, bedeutet, ihre gesamte Welt infrage zu stellen.

Was also machst du, wenn du in deinem eigenen Leben auf diese Mauern stößt, nachdem du an deinem Ego, deinen Schattenseiten und Ängsten gearbeitet und dein Herz mehr geöffnet hast, als du jemals für möglich gehalten hast?

- Wer in einer Festung lebt, lässt sich nicht von der Schönheit einer offenen Landschaft überzeugen. Vergeude deine Energie nicht damit, lange mit jemandem zu diskutieren, dessen Ärger auf unverarbeiteten Ängsten beruht.

- Werde zu einer stillen Einladung. Deine größte Kraft ist dein verkörperter Frieden. Lebe deine Wahrheit mit so viel Freude und Integrität, dass sie deine Mitmenschen neugierig macht. Deine Stabilität ist dein überzeugendstes Argument.

- Betrachte Gegenreaktionen als positive Zeichen. Wenn du auf heftigen Widerstand, Vorurteile und Misstrauen stößt, dann nimm dies als Bestätigung

dafür, dass du auf dem richtigen Weg bist. Du befasst dich mit einer zentralen Verletzung und die Intensität der Reaktion zeigt, wie viel Heilung möglich ist.

- Finde deinen Schwarm. Deine Aufgabe ist es nicht, den ganzen Käfig zu bekehren. Vielmehr geht es darum, die anderen Vögel zu finden, die bereits dem Gesang des offenen Himmels lauschen, und die dein rastloses Sehnen teilen. Baue ein Netzwerk aus unterstützenden Freundschaften mit ihnen auf.

Der Weg des selbstsicheren Herzens ist eine Pionierarbeit. Es erfordert viel Mut, sich Missverständnissen, Klatsch und Gerüchten zu stellen und allein dazustehen, bevor du deine liebevolle Gemeinschaft findest. Manche werden dich verurteilen, beschuldigen und ausgrenzen, um die mentalen und emotionalen Komfortzonen ihres inneren Beschützers zu verteidigen. Erinnere dich daran, dass selbst ein gemütlicher Käfig immer noch ein Käfig ist. Tiefer in dein Herz einzutauchen, ist wie in den offenen Himmel zu fliegen und all seine Freiheit und Ungewissheiten anzunehmen. Dort leben furchtloser Frieden, bedingungslose LIEBE und wahre Offenheit. Bleib auf Kurs und flieg weiter!

Mit viel LIEBE,

Nils

Anhang

Sanuela.org

Wir wachsen durch mitfühlende Unterstützung

Vision

Sanuela.org entstand aus dem Sehnen nach einer Welt, in der bedingungslose LIEBE, Verbundenheit und persönliches Wachstum unsere Wegweiser sind.

Lasst uns unsere Herzen weiter öffnen und unsere Schwingung anheben, um unsere Kräfte als Heiler und Schöpfer zu fördern. Wir bieten sichere Räume, in denen Menschen ihre Erfahrungen, Ängste und Herausforderungen teilen können, um Heilung und gegenseitige Unterstützung zu erfahren.

Wir schätzen die persönliche Autonomie und respektieren den einzigartigen Weg jeder Seele, ohne starre Doktrinen vorzugeben. Wir verurteilen oder beschämen andere nicht für ihre Entscheidungen oder

Überzeugungen und ermutigen uns gegenseitig, unser höchstes Potential zu erreichen.

Durch die Kraft menschlicher Verbundenheit, liebevoller Kommunikation, Vergebung, Intuition und innerer Arbeit unterstützen wir einander und das Kollektiv. Unser langfristiges Ziel ist es, alle emotionalen Belastungen und Anhaftungen loszulassen, um unsere innere Vollkommenheit vollständig zu verkörpern.

Spenden und Freiwilligenarbeit helfen uns, unsere Arbeit auszuweiten und ein nährendes Umfeld für alle zu schaffen. Lasst uns gemeinsam Heilung erfahren und einander auf diesem Weg helfen.

Über Sanuela

SANUELA = Soulful alignment nurtures unity, empathy, LOVE & ascension.

("Die Ausrichtung auf die Seele fördert die Einheit, das Mitgefühl, die LIEBE und den Aufstieg.")

Sanuela ist ein fiktiver Planet, den der Autor Nils Klippstein als Blaupause für persönliches Wachstum und Unterstützung verwendet. Im Gegensatz zur Erde werden auf Sanuela LIEBE und spirituelle und emotionale Entwicklung über Machtkämpfe gestellt. Die Charaktere können ihre Ziele frei verfolgen, ohne anderen zu schaden, und inspirieren uns, diese visionäre Welt Schritt für Schritt in unsere eigene Realität zu bringen.

Ziele

- Wir bieten einen geschützten Raum, in dem wir uns miteinander verbinden, unsere Erfahrungen austauschen und uns gegenseitig auf unserem Weg zu Heilung und innerem Wachstum unterstützen.
- Wir erkunden und fördern unsere angeborenen Heilkräfte durch Energiearbeit, Intuition und spirituelle Praktiken.
- Wir helfen einander, uns unseren Ängsten zu stellen, unsere emotionalen Belastungen, Verletzungen und Blockaden loszulassen und durch Selbstbeobachtung, Intuition, Vergebung und Selbstliebe zu wachsen.
- Wir fördern den Aufbau von tiefen, bedeutungsvollen Beziehungen, die auf Einfühlungsvermögen, gegenseitiger Fürsorge und offener Kommunikation von Herz zu Herz beruhen.
- Wir verbinden uns mit Gaia, Mutter Erde, nehmen ihre Weisheit und Führung an und sorgen für sie und ihre Geschöpfe.
- Wir arbeiten daran, unsere innere Vollkommenheit anzuerkennen und einander zu einem besseren Verständnis unserer Seelenreise und unseres Lebenssinns zu führen.

Leitsätze

1. Wir glauben an die angeborene Reinheit unserer Seele, die die Essenz der göttlichen LIEBE und des göttlichen Lichts widerspiegelt.

2. Wir glauben an die Kraft der Balance und Ausrichtung von Herz und Verstand sowie der Yin- und Yang-Energien in uns.

3. Wir glauben, dass wir am besten wachsen, wenn wir unsere eigenen freien Entscheidungen treffen.

4. Wir glauben an die Kraft, Veränderungen Schritt für Schritt vorzunehmen, um unsere Gewohnheiten und mentalen und emotionalen Muster zu transformieren.

5. Wir glauben an die Bedeutung einer gesunden Ernährung für Körper und Geist.

6. Wir glauben, dass wir unsere Herzen jeden Tag etwas weiter öffnen können.

7. Wir glauben, dass wir durch die Erhöhung unserer Frequenzen zu besseren Heilern und Schöpfern werden.

8. Wir glauben an die heilende Kraft der lievevollen Berührung, der Nähe und ausgedehnter Umarmungen.

9. Wir glauben an die heilige Verbundenheit aller Wesen, in der jeder von uns in seinem eigenen Universum lebt, aber alle in einem Netz göttlicher Energie und gegenseitiger Unterstützung miteinander verwoben sind.

10. Wir glauben an die Kraft des Miteinanders und die Wichtigkeit, füreinander mit der gleichen Empathie und LIEBE zu sorgen, die wir uns selbst schenken.

11. Wir glauben, dass mehrere Perspektiven gleichzeitig richtig sein können und uns helfen, das Gesamtbild zu sehen.

12. Wir glauben, dass wir als Menschen die schöpferische Kraft haben, unsere innere Welt in unsere äußere Welt zu projizieren und umzugestalten.

13. Wir glauben, dass wir durch liebevolle und ehrliche Kommunikation über unsere Ängste, Wünsche und Schattenseiten gemeinsam wachsen und reifen können.

14. Wir glauben, dass wir uns schneller weiterentwickeln können, wenn wir uns unseren Ängsten stellen und mit unseren inneren Schatten arbeiten.

15. Wir glauben, dass wir durch unsere innere Arbeit dem Kollektiv um uns herum helfen.

16. Wir glauben an die heilende Kraft der Vergebung für uns selbst und für andere.

17. Wir glauben an die heilende Kraft, die in Zeiten der Zurückgezogenheit liegt.

18. Wir glauben an die Kraft unserer Intuition, an die innere Führung und an die Bestätigung durch Synchronizitäten.

19. Wir glauben an die liebevolle Führung unserer Geistführer, die erscheinen, wenn wir bereit sind, sie zu empfangen.

20. Wir glauben, dass Gaia, Mutter Erde, die unser menschliches Leben erschaffen hat, ein hochentwickeltes, hochbewusstes und liebevolles Wesen ist.

21. Wir glauben an Gaias Weisheit, wohl wissend, dass sie uns nicht immer das gibt, was wir begehren, sondern das, was wir wirklich brauchen, um zu wachsen.

22. Wir glauben, dass wir uns aus dem Rad der Wiedergeburt befreien können, indem wir all unsere emotionalen Bindungen, Verletzungen und Blockaden loslassen und gleichzeitig unsere innere Vollkommenheit erkennen und vollständig verkörpern.

23. Wir glauben, dass das Bewusstsein unserer Seele weiterlebt, nachdem wir unseren menschlichen Körper losgelassen haben, und dass unsere Entwicklung weit über die menschliche Erfahrung hinausgeht.

Individuelle Praktiken

1. Wir empfehlen, die Herzchakra-Atmung zu üben, um jederzeit aus dem Herzen zu leben.

2. Wir empfehlen Vergebung und Dankbarkeit und täglich an sich selbst zu arbeiten.

3. Wir empfehlen saubere Nahrung für den Körper, indem wir schädliche, chemisch isolierte

Substanzen vermeiden, und wir empfehlen regelmäßige Fastenzeiten.

4. Wir empfehlen saubere geistige oder emotionale Nahrung, indem wir Aktivitäten vermeiden, die Angst, Gewalt oder niedrige Frequenzen in uns fördern.

5. Wir empfehlen Zeiten der Abgeschiedenheit, um sich den eigenen Gedanken, Gefühlen, inneren Schatten, dem Ego, Herausforderungen und Visionen zu stellen, um Vergebung und Dankbarkeit zu üben, das innere Gleichgewicht zu finden, unsere Intuition und innere Führung zu fördern und uns LIEBE zu schenken.

6. Wir empfehlen, das Lösen emotionaler Spannungen im Körpergewebe zu üben.

7. Wir empfehlen, Zeit in der Natur zu verbringen und sich durch meditative Spaziergänge oder persönliche, intuitiv geführte Pilgerreisen mit Gaia und dem inneren Selbst zu verbinden.

8. Wir empfehlen, Zeit mit Meditation, Atemübungen, eigenen Klangheilungssitzungen, der Arbeit mit Kristallen, liebevoller Selbstfürsorge oder jeder anderen Form emotionaler oder spiritueller Heilungspraxis zu verbringen, die wir gelernt haben oder zu der wir uns hingezogen fühlen.

9. Wir empfehlen, ein Gleichgewicht mit unseren persönlichen Lebenswerten zu finden. Diese 21 Werte basieren auf den sieben Hauptchakren und können als Grundlage dienen, aber die

individuellen Werte jeder Seele können variieren:

Grundbedürfnisse. Sicherheit. Geborgenheit. Freude. Wohlbefinden. Kreativität. Selbstwert. Unabhängigkeit. Mut. LIEBE. Empathie. Verbundenheit. Wahrheit. Ehrlichkeit. Kommunikation. Weisheit. Vorstellungskraft. Intuition. Seelenplan. Einheitsbewusstsein. Sein.

10. Wir empfehlen, sensibler für unsere Astralenergien zu werden und intuitiv mit ihnen zu arbeiten.

11. Wir empfehlen, unsere Herzen immer weiter zu öffnen, indem wir uns lange umarmen, liebevolle Berührungen und Kuscheln austauschen und andere so unterstützen und nähren, wie wir es uns selbst wünschen.

12. Wir empfehlen, unseren Geist für mehrere Perspektiven zu öffnen, um das Gesamtbild zu erweitern.

13. Wir empfehlen, uns als Schöpfer unseres persönlichen Universums zu erleben, in dem unsere innere Welt ständig nach außen gespiegelt wird.

14. Wir empfehlen eine liebevolle und ehrliche Kommunikation über unsere Ängste, Wünsche und Schattenseiten. Wir empfehlen, anderen einfühlsam zuzuhören, ohne sie zu beschämen oder zu verurteilen.

15. Wir ermutigen dazu, sich mit unseren Geistführern in Verbindung zu setzen und ihnen Fragen zu stellen.

16. Wir ermutigen zur Selbstverantwortung, indem wir unsere eigene tiefste innere Mitte finden, anstatt zu Heiligen in der Außenwelt zu beten, damit sie die Dinge für uns ändern.

17. Wir empfehlen, die eigenen besten Wege zu finden, um immer wieder loszulassen, was uns belastet.

Gemeinschaftliche Praktiken

1. Wir empfehlen die Teilnahme an unseren emotionalen Wachstumskreisen zu verschiedenen Themen, in denen jedes Mitglied seine Ängste, Verletzungen, Sehnsüchte, Herausforderungen, Visionen oder Hoffnungen teilen kann. Die anderen sind da, um aktiv und einfühlsam zuzuhören, aber sie geben keine Ratschläge, es sei denn, sie werden darum gebeten. Das vereinte Bewusstsein der Gruppe wird Heilung bringen.

2. Wir empfehlen, an unseren praktischen Wachstumskreisen teilzunehmen, um persönliche Erfahrungen auszutauschen und mehr über die Hintergründe unserer Glaubenssätze und empfohlenen Praktiken zu erfahren und wie wir sie in die tägliche Wirklichkeit bringen.

3. Wir empfehlen die Teilnahme an unseren Zeremonien zu verschiedenen Themen, wie z.B. Gaia (Mutter Erde) ehren, negative Energien

reinigen und loslassen, unsere Mitte finden, unsere Frequenzen erhöhen, unsere Herzen öffnen, vergeben, unser Yin und Yang ausgleichen oder unsere heilenden Energien miteinander teilen.

4. Wir ermutigen zur Teilnahme an unseren Kreisen für Gemeinschaftswachstum, um die Ausweitung unserer Arbeit zu organisieren. Diese Kreise basieren auf dem Modell der Soziokratie: Eine Person fungiert als Moderator, der das Gespräch auf Kurs hält und sicherstellt, dass jeder gehört wird. Eine andere Person fungiert als Koordinator, macht Notizen, um wichtige Punkte festzuhalten, und organisiert Aktivitäten, um alle Teilnehmer in die Erreichung unserer Ziele einzubinden.

Freiwilligenarbeit

Wenn die meisten oder alle unserer Grundsätze und Praktiken mit dir in Resonanz sind, dann brauchen wir deine Hilfe! Unsere Gemeinschaftskreise beginnen gerade erst zu sprießen. Wir würden uns freuen, wenn du dich uns anschließt, um diese wachsende Gemeinschaft zu fördern.

Es gibt viele Möglichkeiten, sich zu engagieren, etwas Positives zu bewirken und gemeinsam zu wachsen. Die Positionen werden derzeit ehrenamtlich besetzt. Egal, ob du eine Moderatoren- oder Managerrolle übernehmen oder uns auf andere Weise unterstützen möchtest, wir freuen uns über deinen Enthusiasmus und deine Leidenschaft.

Komm und wachse mit uns!

www.sanuela.org

Über den Autor

Als Jüngster in einer Familie von Psychologen und Pädagogen geboren, fühlte ich mich stark zu den unkonventionellen Wegen des Lernens und Entdeckens meiner Fähigkeiten, Gaben und Leidenschaften hingezogen. Ich verließ das Schulsystem früh und zog es vor, drei Jahre in der Ananda Assisi-Gemeinschaft zu verbringen, als Schüler von Paramhansa Yogananda ("Autobiographie eines Yogi"), eingeweiht von einem direkten Schüler, Swami Kriyananda.

Nach drei Jahren Gemeinschaft, Meditationszeit und innerer Entwicklung folgte ich der LIEBE und dem Abenteuer und wurde in den Strudel der "modernen" Welt hineingezogen. Ich lernte, wie man trinkt und feiert, wie man süchtig nach einem ungesunden Lebensstil wird und dadurch entweder ausgebrannt oder depressiv wird. In einigen langen Beziehungen habe ich meine Partnerinnen geliebt, sowohl LIEBE als auch Leid ertragen; erlebte alles, was das Leben zu bieten hatte.

Ich habe das Geschäftsleben in seinen verschiedenen Phasen erlebt – Höhen und Tiefen, unterschiedliche Richtungen und Ziele – gestaltete Werbung, Logos oder Webseiten, brachte Menschen zusammen, produzierte professionelle Videos. Ich studierte und praktizierte auch Hypnotherapie- und Entspannungstherapiepraktiken und erstellte meine eigene Sammlung mit geführten Phantasiereisen und Audiomeditationen. Mehr als 80 Titel sind in deutscher Sprache verfügbar.

Auf der wunderschönen Insel Teneriffa habe ich mich wieder mit meinen spirituellen Bedürfnissen verbunden.

Während ich Apps für Meditation und Entspannung programmierte, konsultierte ich verschiedene schamanische Führer, nahm teil an Zeremonien teils mit traditioneller schamanischer Pflanzenmedizin sowie an Reinigungs- und Transformationsritualen und verbrachte viele Retreats in völliger Dunkelheit.

Gleich zu Beginn des Großen Wandels im Jahr 2020 wurde ich von meinen Geistführern (Spirit Guides) kontaktiert. Sie klopften dreimal an meine Tür, im wahrsten Sinne des Wortes: Ich fand an drei aufeinanderfolgenden Tagen kleine Holzstücke in meinem Essen und fragte mich, wie ich das interpretieren sollte, wenn dies alles ein halb erwachtes Traumuniversum war.

Ich habe herausgefunden, dass ich nicht allein bin. Ich kann mit meinen Spirit Guides kommunizieren und, was noch wichtiger ist, sie lieben. Sie sind ein Teil von mir und ich fühle mich eins mit ihnen. Genau wie ich hast auch du mindestens zwei Spirit Guides. Bisher haben mir meine Guides noch nie falsche Informationen gegeben. Wir vertrauen uns und lieben uns.

Was mein tägliches Leben betrifft, so bemühe ich mich, ein ziemlich normales Leben zu führen – viel zu schreiben. Außerdem genieße ich die wunderbare Natur Teneriffas. Vor ein paar Jahren habe ich einen Segelscheinkurs geschenkt bekommen und ich liebe es, Fotos zu machen, sinnhafte Gespräche zu führen, Kunst zu schaffen … Aber ja, mein Schreiben nimmt viel Zeit in Anspruch.

Ich habe durch mein intuitives Schreiben gelernt und mich weiterentwickelt. Ich stelle Fragen und erhalte Antworten, die mich immer wieder neu überraschen, obwohl ich weiß, dass die Antworten aus der gleichen zentralen Quelle des kosmischen Wissens kommen, die ich in mir selbst spüre. Daher fühlt sich Schreiben für mich oft wie Erinnern an.

Ich erlebte und schrieb über Chakra-Heilung, Kundalini, astrale Energien, andersdimensionale Erfahrungen, schamanische Zeremonien, bewusste und heilige Sinnlichkeit und wie man auf dem spirituellen Weg durch die inneren Prozesse geht; durch Ängste, emotionale Schmerzen oder Schuldgefühle.

Für mich selbst habe ich festgestellt, dass es eine Formel gibt, die alles übertrifft: LIEBE. Wenn LIEBE vorhanden ist, folgen mehrdimensionale Heilung und Wachstum.

Meine Phantasiereisen findest du auf www.phantasiereisen-zum-downloaden.de

Bücher von Nils

- Das selbstsichere Herz. Von Angst zur LIEBE (2025)
- Die Kunst der bewussten Magie. Vom Herzen aus manifestieren (2025)
- Lumas Garten. Eine Reise in bewusste Liebe, das Herz der Energie und sinnliches Erwachen (2025)
- Allowing LOVE Three. 99 Spiritual Poems (derzeit nur in englischer Sprache, 2025)
- Soulfamilies. Living, Loving and Growing Together (derzeit nur in englischer Sprache, 2025)
- Liberator of Temptational Bonds (derzeit nur in englischer Sprache, 2025)
- Gemeinsam grenzenlos getragen (2024)
- Zauberin der sinnlichen Glückseligkeit (2024)
- Liebe ohne Eifersucht (2024)
- Menschliche Begegnung, bedingungslose Liebe, neue Beziehungen und heilige Sinnlichkeit in der Welt von Sanuela (2024)
- Allowing LOVE (derzeit nur in englischer Sprache, 2024)
- Allowing LOVE Two (derzeit nur in englischer Sprache, 2024)
- Ayana, mein Licht und meine Liebe (2023)

- Ein Kurs in Liebe & Wundern (2023)
- Hohepriesterin von Sanuela (2023)
- Balancing Emotional Needs: A New Relationship With Food (derzeit nur in englischer Sprache, 2023)
- Hurra, ich bin ein Mensch! Sensual Energetic Healing (SEH) für Singles & Paare (2022)
- Spirituelle Partnersuche. Der ganzheitliche Weg vom Single zur erfüllten Beziehung (vollständig überarbeitete Neuauflage 2022)
- Wir sind Familie. Altes Wissen und neue intuitive Erkenntnisse (2021)
- Wir sind Bewusstsein. Erzählungen eines Vieraugenkröpplings (2021)
- Multidimensionale Evolution. Energetische Schattenarbeit und Dunkelretreat (2020)
- Multidimensionale Metamorphose. Innere Heldenreise mit 16 Archetypen (2020)
- Multidimensional. Unser Weg in eine Neue Welt (2020)
- Du bist Heiler und Schöpfer. Energetische Heilung und Energiearbeit selbst erleben (2019)
- Glückselige Ekstase. Healer & Creator: Next Level (2019)
- Zeit für mich! Das 3-Tage-Auszeit-Programm zum Selbstfinden und Kraft tanken (2015)

- Montagsmeditationen. 22 geführte Meditationen, die deine Welt verändern (2015)
- Besser Schlafen. Selbsthilfe zum Einschlafen & Durchschlafen bei Schlafproblemen und Schlafstörungen (2015)
- Liebe dich selbst! Übungen, Phantasiereisen & Inspirationen für mehr Selbstliebe und Selbstwert (2014)
- sowie über 80 Audio-Phantasiereisen für mehr Selbstwert, Erfolg und Gelassenheit. Bitte besuche www.start2dream.de

Wie fühlst du dich mit dem Buch?

Danke, dass du dich für dieses Buch entschieden hast. Ich hoffe, dass es deinem täglichen Leben etwas Wert und Qualität hinzugefügt hat.

Wenn du beim Lesen einen Nutzen daraus ziehen konntest, würde ich mich freuen, wenn du es auf deinen bevorzugten Social-Media-Plattformen teilst, damit auch deine Freunde und Familie davon profitieren können.

Es wäre auch nett, wenn du eine Rezension für mich schreiben würdest. Deine Kommentare und Ermutigungen helfen mir als Autor bei zukünftigen Projekten und werden sehr geschätzt.

Vielen Dank!