

12. RUNDSCHREIBEN Mai 2021

Jacques Suijkerbuijk

Die Themen

1. Allgemeine und grundlegende Themen
 - Spiritualität und Realität – Teil II
2. Die Geistige Welt
 - Reinkarnation
3. Einige Aspekte zur Geistigen Entwicklung
 - Entscheiden
 - Veränderungen brauchen zwei Entscheidungen
4. Individuelle Aspekte einer geistigen Entwicklung
 - Kritik
5. Gedanken zur eigenen Entwicklung
 - Lösungsorientiert statt problemfixiert
6. Meditation und Übung
 - Entscheidungen treffen

Zeiten der Krise, der Störung oder konstruktive Veränderung, sind nicht nur vorhersehbar, sondern auch gewünscht. Sie bedeuten Wachstum. Ein neuer Schritt, die eine neue Welt erscheinen lässt, zu wagen, ist das, was Menschen am meisten fürchten. Fyodor Dostojewsky

1. Allgemeine und grundlegende Themen

Spiritualität und Realität – Teil II

Annäherung und Synthese der beiden Ebenen

Die Annäherung und schließliche Integration kann nur von beiden Seiten aus aktiv und bewusst stattfinden. Dies wird aber am Anfang nicht unbedingt freiwillig geschehen, eher durch Umstände, die dazu zwingen.

- Wer das Leben von der 3., wirtschaftlichen Ebene betrachtet (zentral aus dem Solarplexus heraus), sollte anerkennen, dass andere Werte zentral stehen sollten und dies in seinem Tun zum Ausdruck bringen. Zum Beispiel durch die Bereitschaft, eigene Interessen zurückzustellen zum Wohl des Ganzen. Der Mensch sollte in erster Instanz lernen, die unteren Energiezentren mit dem Herzen zu verbinden und von da aus zu steuern. Er wird dazu gezwungen, weil sie keine befriedigenden Lösungen für konkrete Probleme findet. Sie erkennt die Notwendigkeit, dass vieles nur *miteinander* zu lösen ist (was noch nicht gleich heißt, dass sie sie anerkennt!).
- Wer es von der 2., menschlichen Ebene betrachtet (zentral aus dem Herzen heraus), muss die 3. Ebene als *gleichwertig göttlich* sehen und eine - oft subtile oder unbewusst vorhandene - Trennung (in Form von Ablehnung oder Bewertung) aufgeben. Die Bereitschaft, sich gesellschaftlich zu integrieren - mit allen eventuellen Herausforderungen, die dabei auftreten können - führt zu den richtigen Erfahrungen. Die Entsprechung dazu ist das Verbinden, Durchdringen und Angleichen der oberen und der unteren Körperzentren. Menschen, die von der 2. Ebene aus leben werden oft dazu gezwungen, weil sie sonst keine Grundlage, sprich (finanzielle) Existenz in dieser Welt findet und entsprechend keine Basis (Leben, Wohnen, Beziehungen, soziales Umfeld...) hat, um ihre Ideen umzusetzen. Sie führt sonst zur Isolation.

Diese Annäherung und Integration der beiden Ebenen ist kein leichter Prozess und verlangt immer noch viel Pionierarbeit. Wir wissen nicht, wie wir diese Werte verbinden sollen und was sich wirklich ändert, wenn die Verbindung von vielen Menschen gelebt wird. Eine unmittelbare Folge dieser Synthese wird sein, dass die geistige Welt in einen neuen und konkreten Kontakt zur Menschheit treten kann und auch wird, mit weitreichenden positiven Konsequenzen.

Die Verbindung ist auch deshalb schwer, weil Menschen sich kaum von bestehenden und Sicherheit gebenden Gewohnheiten und Anschauungen trennen können. Menschen tragen noch zu viele Unsicherheiten, Verletzungen und Ängste in sich. Jede Veränderung ist so lange eine Bedrohung, bis wir ein besseres Vertrauen in das Leben selbst gefunden haben.

Prozesse, die heute noch schwierig sind oder viel Energie kosten, werden in Zukunft leichter sein, wenn von vielen Menschen genug positive Erfahrungen gemacht wurden und Vertrauen in Veränderung vorhanden ist.

Vergleiche hierzu die Psychologie, die vor 40 Jahren relativ unbekannt und starr war. Im Laufe der Zeit wurde viel Erfahrung gesammelt, zusammengetragen und angewandt. Davon profitieren wir heute, da vieles klarer und normaler geworden ist.

Zentral in diesem Annäherungsprozess ist ein *Verstehen und Anerkennen*, dass beide Ebenen *gleichwertig und göttlich* sind! – Das ist für viele nicht immer leicht, da die Lebensbetrachtungen häufig sehr unterschiedlich sind:

Von der 2. zur 3. Ebene:

In dieser Richtung wird die erkannte und umfassende Wahrheit in ALLE Lebensbereiche eingebracht, der Mensch steht konsequent und mutig dahinter, ohne Konflikten auszuweichen. Die Liebe und das Gruppenbewusstsein setzt er an erste Stelle, auch wenn dies persönliche Nachteile haben würde. Interessant ist die Überlegung, wie viel Liebe Menschen der 2. Ebene *wirklich* für diejenige haben, die noch die alte Struktur in sich tragen und dementsprechend leben. Zum Beispiel für die Personen, die auf Kosten vieler Menschen und nur für persönliche Interessen Krieg führen.

Menschen der 2. Ebene sollten sich überlegen, welche Beziehung sie zu Geld, Besitz und materiellen Werten haben. Können sie alles als *göttlich* sehen? Mit einer klaren und mutigen Haltung können sie viel zur Synthese beitragen, weil sie beide Bewusstseins Ebenen 'kennen'.

Von der 3. zur 2. Ebene:

Hier liegt die Aufgabe darin, andere Werte als die, die man selbst annimmt, als gleichwertig und ergänzend zu akzeptieren und nicht gleich als Angriff, Konkurrenz oder Bedrohung zu sehen bzw. als naiv und 'emotional' ab zu tun. Ein besseres Selbstwertgefühl, das nicht auf Anerkennung von außen und Gesehenwerden beruht, würde eine losgelöste, freie Haltung fördern und die Möglichkeit eröffnen, anderes auszuprobieren. Diese Menschen sollten eine meist starre Haltung aufgeben und flexibler werden.

Menschen der 3. Ebene sehen Bewusstseinsprozesse und zwischenmenschliche Betrachtungen, z.B. über Verantwortung, Gemeinschaft und soziale, psychologische Strukturen, als sekundär: Erst, wenn die Basis stimmt, das Geld da ist, ein richtiger Beruf ausgeübt wird (und heute: wenn alle wieder gesund bzw. geimpft sind), dann kann man weiterschauen (*'Bewusstwerdung als Luxusartikel'*). Sie sollten lernen, sich selbst als Teil ihrer Lebensprozesse zu betrachten.

Einige Parallelen der beiden Ebenen

Begriffe auf der 2. Ebene

Geben und Nehmen, Austausch

Mit Energien umgehen können, sie verstehen und anwenden

Reich sein:

Im Fluss des Lebens sein, 'angeschlossen Sein', viel Wissen und Weisheit besitzen

Meditieren:

Konzentration und Zentrierung, wodurch Energien angezogen und Ziele erreicht werden

Herz leben: Heilen, Verstehen, Lieben

Gefahr: Zu viel überlegen, zu viel abwägen, zu viel Verantwortung auf sich nehmen

entsprechen auf der 3. Ebene

= Verkaufen und Kaufen

= Mit Geld und wirtschaftlichen Aspekten umgehen können

= Geld und Besitz haben

= Konzentration auf ein konkretes Ziel: wirtschaftlich, ein Produkt, eine Forschung

= Verantwortung, z.B. in einem Betrieb auf sich nehmen **oder** Kunst und konkrete Schönheit fördern

= zu stark an Konzepten und Strukturen festhalten



2. Die Geistige Welt

Reinkarnation

Geschichte: Gibt es ein Leben nach der Geburt?

Ein ungeborenes Zwillingsspärchen unterhält sich im Bauch seiner Mutter.

"Sag mal, glaubst du eigentlich an ein Leben nach der Geburt?" fragt der eine Zwilling.

"Ja auf jeden Fall! Hier drinnen wachsen wir und werden stark für das, was draußen kommen wird." antwortet der andere Zwilling.

"Ich glaube, das ist Blödsinn!" sagt der erste. "Es kann kein Leben nach der Geburt geben – wie sollte das denn bitteschön aussehen?"

"So ganz genau weiß ich das auch nicht. Aber es wird sicher viel heller als hier sein. Und vielleicht werden wir herumlaufen und mit dem Mund essen?"

"So einen Unsinn habe ich ja noch nie gehört! Mit dem Mund essen, was für eine verrückte Idee. Es gibt doch die Nabelschnur, die uns ernährt. Und wie willst du herumlaufen? Dafür ist die Nabelschnur viel zu kurz."

"Doch, es geht ganz bestimmt. Es wird eben alles nur ein bisschen anders."

"Du spinnst! Es ist noch nie einer zurückgekommen von 'nach der Geburt'. Mit der Geburt ist das Leben zu Ende. Punktum."

"Ich gebe ja zu, dass keiner weiß, wie das Leben nach der Geburt aussehen wird. Aber ich weiß, dass wir dann unsere Mutter sehen werden und sie wird für uns sorgen."

"Mutter??? Du glaubst doch wohl nicht an eine Mutter? Wo ist sie denn bitte?"

"Na hier – überall um uns herum. Wir sind und leben in ihr und durch sie. Ohne sie könnten wir gar nicht sein!"

"Quatsch! Von einer Mutter habe ich noch nie etwas bemerkt, also gibt es sie auch nicht."

"Doch, manchmal, wenn wir ganz still sind, kannst du sie singen hören. Oder spüren, wenn sie unsere Welt streichelt ..."

Henry Nouwen

Eine interessante Geschichte in Verbindung zum Thema 'Reinkarnation'! Auch hier geht es um unterschiedliche Daseinszustände und in dem ersten - im Mutterlieb – gibt es keine Möglichkeit, sich das Leben nach der Geburt realistisch vorzustellen. Sie ist deswegen sehr wohl vergleichbar mit dem uns bekannten Leben auf Erden und dem Leben nach dem Verlassen des physischen Körpers.

Die Idee der Reinkarnation ist, dass der Mensch nicht nur einmal, sondern unzählige Male auf Erden inkarniert, sich einen physischen Körper aneignet und hier auf Erden Erfahrungen für seine Entwicklung macht.

Reinkarnation setzt folgende Annahmen voraus:

- das Bewusstsein ist nicht an ein Dasein in einem physischen Körper gebunden! Die Annahme dieser Voraussetzung führt zu der Idee, dass ein Mensch nach dem Tod weiter existiert und sich auch wieder einen neuen Körper aneignen kann. Dies setzt ein erweitertes Bewusstsein voraus, das von der Existenz einer inneren Welt ausgeht. Für einen Menschen, der in seiner Persönlichkeit fest verankert ist und sich *nur damit* identifiziert, gibt es tatsächlich kein Leben nach dem Tod, weil die Persönlichkeit ihr begrenztes Leben beim Sterben beendet,
- das Leben ist ein Entwicklungsprozess und Entwicklung findet rhythmisch statt. Reinkarnation ist also nicht eine einfache Idee, dass man immer wieder in einen neuen Körper geboren wird, sondern hat eine viel tiefere Bedeutung!
- Nicht das Sichtbare ist das, was das Leben eines Wesens ausmacht, sondern das Bewusstsein, das frei ist von Ebenen und sich je nach Stadium und Entwicklung, auf verschiedenen Daseinsebenen bewegen kann,
- Das Leben ist ewig, hat weder einen Anfang noch ein Ende.

Die Idee der Reinkarnation ist mit dem heutigen, materiell orientierten und verankerten Bewusstsein nicht zu beweisen, sie wird demnach auch oft verneint. Ein erweitertes Bewusstsein (oder ebenso ein einfaches, nicht stark individuell ausgeprägtes, das noch Anschluss an die innere Welt hat) weiß um die Existenz in anderen Welten und nimmt die Reinkarnation als wahr oder zumindest als reale Hypothese an.

Unterschiede gibt es dabei in der religiösen Betrachtung. Zum Beispiel kann man die Frage stellen, ob das individuelle Bewusstsein wieder inkarniert, also der Mensch, so wie er gerade gelebt hat (wie es im Hinduismus und Buddhismus angenommen wird), oder ob die Evolution vorwärts geht und jeder inkarnierte Mensch nur einmal eine Aufgabe hier auf Erden hat und dann in der Göttlichen Einheit aufgeht (dem Himmel der Christen). In diesem Fall wird das Individuelle weggelassen.

In der katholischen Kirche wurde die Lehre der Wiedergeburt offiziell auf dem Konzil von Konstantinopel im Jahr 553 gestrichen. Davor war die Reinkarnationslehre fester Bestandteil und es gibt auch in der Bibel viele Aus-

sagen, die sich positiv auf dieses Thema beziehen. Wer sich damit befassen will, kann im Internet interessante Ausführungen dazu finden.

Die Überlegung, ob man in einen Tierkörper, z.B. in einen Ameisenkörper, inkarnieren kann, wie es die Hindus, teilweise auch die Buddhisten, annehmen, sei dahingestellt. Meines Erachtens ist dies nicht logisch, da ein Tierkörper eindeutig einen anderen, dem Menschen weit unterlegenen Entwicklungsstand hat und für menschliche Erfahrungen nicht dienlich ist.

Ein Mensch inkarniert nicht allein, sondern mit den mit ihm verbundenen Personen, die er in irgendeiner Weise wieder trifft (in einer Familienstruktur, als Freund oder Partner...), sei es um eine gemeinsame Aufgabe zu erfüllen, ein gemeinsames Karma zu bewältigen, sonstige neue Erfahrungen zu machen oder alte Strukturen abzuschließen. Wer eine spezielle Aufgabe erfüllt, inkarniert gezielt mit den Menschen, die diese Aufgabe unterstützen, wie zum Beispiel Christus mit seinen zwölf Aposteln oder Buddha mit den 64 Arhats (buddhistischen erleuchteten Wesen).

Der Schlaf ist ein Sterben im Kleinen, auch hier tritt das Bewusstsein über unterschiedliche Chakras aus dem physischen Körper aus. Tag und Nacht entspricht dem Rhythmus des Inkarnierens und Exkarnierens einer Seele.

Wer die Reinkarnation für sich annimmt, kann sich fragen, nach wie viel Zeit ein Mensch wieder inkarniert, oder auch wo, und ob als Mann oder Frau. Dies ist alles nicht festgelegt, da spielen zu viele Faktoren eine Rolle. Das einzige Kriterium ist die Überlegung, was sinnvoll für die persönliche Entwicklung ist, und bei einem geistig entwickelten Menschen außerdem die Frage, welches die optimalen Bedingungen für seine Aufgabe während der Inkarnation sind. Aus diesem Grund wird die Seele auch nur das in einer Inkarnation 'mitgeben', was gebraucht wird. Ein Mensch kann bestimmte Eigenschaften oder schon entwickelte Bewusstseinsstrukturen zurücklassen, weil sie die zu machenden Erfahrungen stören würden (man nimmt zur Arbeit auch nicht alles mit, was man besitzt, sondern nur das, was man braucht, um die Arbeit gut zu erledigen).

Wie viele Inkarnationen durchläuft ein Mensch? Symbolisch wird die Zahl 777 genommen, aber sie wird auch der Realität in etwa entsprechen: Ein Mensch braucht dann 700 Inkarnationen, die er unbewusst durchmacht und in denen er eine erste vernünftige persönliche Lebensgrundlage findet. Die nächsten 70 Inkarnationen dienen dazu, sich selbst bewusst zu entwickeln und mit der Seele in Kontakt zu sein. Der krönende Abschluss sind dann die letzten 7 Inkarnationen, in denen jemand seine göttlichen Qualitäten verfeinert und mit der Welt teilt.

Unentwickelte Menschen, die dadurch stark an Materielle gebunden sind, machen ihre Erfahrungen fast nur während einer physischen Inkarnation und deswegen inkarnieren sie relativ schnell wieder. Danach werden die Perioden immer länger, je nach dem, wie viele und wie intensive Erfahrungen ein Mensch verarbeiten muss. Bedenke dabei, dass die Entwicklung auch ohne inkarniert zu sein weiter geht, irgendwann sogar wichtiger wird als die Zeit der physischen Inkarnation.

Menschen mit einer geistig fortgeschrittenen Entwicklung inkarnieren wieder häufiger, weil sie hier ihre Aufgabe erfüllen wollen und auch, damit sie schnellstens ihr eigenes Karma abarbeiten. Ein anderer Grund für eine schnelle Inkarnation kann sein, dass man eine bestimmte gesetzte Aufgabe noch beenden will. In diesem Fall inkarniert jemand sogar sehr schnell wieder und kann die noch vorhandene Substanz seiner Vorinkarnation weiter nutzen. Zum Beispiel Mozart, der mit 5 Jahren schon anfang zu komponieren. Auch heute gibt es sog. Wunderkinder, die im sehr frühen Alter schon auffällige Fähigkeiten haben, sich z.B. in Mathematik sehr gut auskennen.

Wer sich ein realistisches Bild von den Inkarnationen machen will, kann diese vergleichen mit den Tagen und Nächten unseres Lebens: Für die Seele ist eine Inkarnation wie ein Tag im Leben der Persönlichkeit. Jeder Tag ist die Fortsetzung der Tage vorher, nicht nur des vorherigen Tages. Manchmal kann man etwas, was man angefangen hat, erst (viel) später fortsetzen. Vielleicht muss man Neues lernen und erfahren, um eine Aufgabe zu Ende zu bringen, oder es fehlen die äußeren Möglichkeiten und Gegebenheiten dazu. Dann schließt man das Angefangene erst später ab.

Deswegen kann man heutige Krisen, Schwierigkeiten und Verhaltensmuster auch nicht auf nur ein Geschehen in einem Vorleben zurückführen. Vielmehr sind sie das Ergebnis von mehreren Erfahrungen, die in verschiedenen Leben gemacht wurden. Damit relativiert sich der Nutzen von Rückführungen – auch wenn sie aus therapeutischer Sicht sicher einen Sinn haben können.

Bei Rückführungen sollte man unterscheiden, ob jemand wirklich Geschehnisse eines Vorlebens wieder erlebt, oder ob er einfach nur versteckte unbewusste Strukturen von sich erfährt. Auffällig ist, wenn Menschen, die jetzt völlig normal leben, in einer früheren Inkarnation eine berühmte oder bekannte Persönlichkeit waren – da zeigt sich eher die Sehnsucht nach Besserem und nach Anerkennung.

Jeder sollte sich selbst Gedanken zum Thema Reinkarnation machen und einen eigenen Standpunkt finden. Wer von einer geistigen oder religiösen Dimension im Leben ausgeht, kann sich überlegen, wie er sich dann das Leben in dieser Dimension vorstellt. Nur dies führt dazu die eigene Wahrheit klar zu erkennen, um dann dementsprechend das eigene Leben konkret danach zu gestalten.

Ob ein Mensch die Reinkarnation als wahr oder nicht wahr betrachtet, ist auch nicht zwingend wichtig. Maßgeblich für die Entwicklung eines Menschen ist vielmehr die Bereitschaft, die persönlichen Qualitäten zu teilen und dem Leben mit Liebe zu begegnen.

Die Annahme der Reinkarnation gibt dem Menschen einen größeren Rahmen für seine Existenz, kann vieles, wie z.B. Krankheiten von Kindern und das Leid vieler Menschen besser erklären und einordnen (was nicht bedeutet, dieses zu rechtfertigen). Ebenso kann die Annahme der Reinkarnation uns die Kraft geben, unsere Lebenssituation zu optimieren und die eigene Entwicklung zu intensivieren.

Ein nicht unwichtiger Aspekt ist hier auch das Verstehen der größeren Eigenverantwortung. Wenn jemand sein Leben im geistigen Sinne wirklich voranbringen will, ist ein ganz zentraler Ausgangspunkt, selbst für *alles*, was einem geschieht, verantwortlich zu sein!

Das 'Gesetz von Ursache und Wirkung', im Osten als Karma bezeichnet, ist direkt mit dem Thema Reinkarnation verbunden. Dazu mehr in einem nächsten Rundschreiben.

Ein gutes Buch zu diesem Thema: H.K. Challoner: Das Rad der Wiedergeburt – Aquamarin Verlag, Grafing 2005. Anhand ihrer verschiedenen Inkarnationen und wie diese als Lebensprozess aufeinander aufbauen, beschreibt Challoner das Thema Reinkarnation auf eine gute und sinnvolle Art.



3. Einige Aspekte zur Geistigen Entwicklung

Entscheiden

Sich Entscheiden heißt, sich dem Leben stellen.

Entscheiden beinhaltet auch, den Mut zur Erfahrung zu haben und bereit zu sein, zu verzichten.

Diese Betrachtungen über Entscheidungen beziehen sich auf grundlegende Prozesse und Veränderungen im Leben, obwohl auch oft 'unwichtige Entscheidungen' sich im nachhinein als lebensbestimmend erweisen können!

Entscheidungen setzen viel Kraft frei, wenn sie echt sind. Wir treffen viel weniger *echte* Entscheidungen, als wir vermuten. Eine echte Entscheidung ist, wenn man nicht im Voraus weiß, wie das Ergebnis sein wird. Erst entscheiden und dann gehen gehört zur göttlichen Seele, die das Leben als Erfahrungsweg betrachtet. Wer sich nach diesem Ansatz richtet, lebt kraftvoll und öffnet sich mehr und mehr für seine inneren Quellen.

Eine Entscheidung *schafft* Klarheit. Häufig geht man genau anders herum an eine Situation heran: Wenn man klar weiß, was richtig ist, dann entscheidet man sich. Dies ist keineswegs falsch und häufig der einzig richtige Weg in einer Situation. Bei grundlegenden Prozessen geht es darum, Bestehendes zu durchbrechen und neue Räume zu öffnen, und dies ist nur anders herum möglich.

Entscheiden heißt, der eigenen Individualität Ausdruck zu verleihen. Man bekennt sich zu einem bestimmten Lebensaspekt, einer Idee, einer Sache oder einer Ausrichtung und trennt sich von allem anderen. Damit selektiert man aus. Entscheiden setzt voraus, dass ein Mensch eine eigene Identität hat: Ein individuelles Bewusstsein, von wo aus er *sein* Leben lebt – und durch Entscheidungen weiter ausbaut.

Im Laufe unserer Entwicklung kann man drei Stadien unterscheiden:

- **Das unbewusste Stadium**, in dem man im Einklang mit der Natur oder dem Leben ist. Hier trifft man keine Entscheidungen, diesen Begriff gibt es gar nicht. Ein Mensch ist eingebettet im Fluss des Lebens.
- **Das Stadium der Individualisierung**. Hier wächst ein Mensch zu seiner Individualität heran, erarbeitet seine ganz eigene Art zu sein, seine wesensspezifische Individualität. Hier bekommt 'Entscheidungen treffen', als auch das Herausfinden, was Entscheidungen sind und wie damit umzugehen ist – eine zentrale Bedeutung, weil jemand gerade dadurch lernt, wie er ist, was er lebt oder leben will. Auch ob Vertrauen und welche tatsächliche Bereitschaft zum Wachsen da ist, welche Grenzen gezogen werden... usw.
- **Das bewusste Stadium**, in dem ein Mensch ein klares Bewusstsein von seiner Identität hat. Sein Leben ist im Einklang mit den universalen Lebensgesetzen - jetzt bewusst, statt, im Gegensatz zum ersten Stadium, unbewusst. Er lebt seine ganz spezifische Art und Qualität und wird im obengenannten Sinne keine Entscheidungen mehr treffen, da er intuitiv weiß, was er zu tun hat.

Der richtige Umgang mit Entscheidungen ist deswegen ein wichtiger Teil des Weges zur eigenen Individualität. Es ist auch ein Lernen, wie man mit dem freien Willen umgehen kann und wird.

Je nachdem, von welchem Bewusstsein aus jemand schaut, wird er anders mit Entscheidungen umgehen:

- Wer vom Standpunkt der Persönlichkeit aus schaut und **linear** denkt, für den ist nur **eine** Entscheidung richtig,
- Wer vom Standpunkt der Seele her betrachtet und das Leben aus der **holistischen** Idee sehen kann, für den hat Entscheiden eine andere Bedeutung: Es ist der **gewählte Weg**, um zur eigenen Mitte zu gehen. Keine Entscheidung kann grundlegend falsch sein: Sie zeigt den von einer Person gewählten Weg mit entsprechenden Erfahrungen.

Entscheiden heißt auch, Verantwortung auf sich nehmen und klar zu etwas zu stehen! Von daher ist hier immer auch das Basis-Zentrum beteiligt, weil dort die Energien des Präsentseins und Konkretmachens verankert sind.

Wie schon gesagt, es gibt zwar viele Entscheidungen, die wir im Lauf des Tages treffen, aber echte Entscheidungen gibt es viel weniger. Wenn eine Situation von vornherein klar ist bzw. wenn jemand sich schon im Voraus auf die für ihn passende Entscheidung festgelegt hat, ist die Entscheidung ihrem Wesen nach gar keine Entscheidung.

Echte Entscheidungen sind lebensbestimmend, sie sind normalerweise auch schwierig und nicht eindeutig festgelegt, verlangen manchmal Zeit: als Vorbereitung auf das, was danach an Möglichkeiten entstehen kann! Eine echte Entscheidung ist häufig auch mit einem Risiko verbunden, weil der Ausgang nicht festgelegt ist und man u.U. bestehende Sicherheiten aufgeben müsste.

In der Zeit zwischen dem 33. und 42. Lebensjahr trifft ein Mensch - oft auch unbewusst - wichtige Entscheidungen für das Weitergehen in der zweiten Lebenshälfte legt: Er entscheidet, welche Werte für ihn zentral sind, welche Bereitschaft zum weiteren inneren Wachsen da ist, welche Orientierung er seinem Leben geben wird.

In der Astrologie ist Waage das Zeichen der Entscheidungen: Etwas, was Menschen mit diesem Zeichen häufig mühsam lernen müssen. Aber wer einen geistigen Weg geht, wählt dieses Zeichen, um eine große Erneuerung in seinem Leben (über mehrere Inkarnationen betrachtet) herbeizuführen. Waage schließt den kollektiven Prozess ab und legt in der Ruhe die Vorbereitung, sich im nächsten Zeichen Skorpion auf die befreiende Auseinandersetzung mit den eigenen Begrenzungen einzulassen.

Was geschieht, wenn man sich entscheidet?

Wer entscheidet, 'formt' damit ein Energiefeld in eine bestimmte, vom Bewusstsein vorgegebene Richtung. Gleichzeitig trennt man sich von anderen Überlegungen und Möglichkeiten (man scheidet sie aus). Hierdurch kann in dem Energiefeld eine klare und neue Form entstehen, die mit der spezifischen Energie des Menschen aufgeladen ist und demnach auch zu ihm gehört. Deswegen ist eine klare Entscheidung ein zu einem selbst gehörendes Kraftfeld, das entsprechend aufgeladen und benutzbar ist und für das man dann auch verantwortlich ist. Es ist ein kreatives Einwirken auf Substanz, die einem danach für Lebensprozesse zur Verfügung steht. Entscheiden bedeutet, zu sich selbst und dem Leben JA zu sagen, sich einzulassen und bereit zu sein, vorwärts zu gehen. Durch die Entscheidung bekommt man Möglichkeiten, sich zu erfahren, sich mit einer neuen Energie zu durchdringen.

Wenn jemand nicht klar entscheidet, sondern sich irgendwie vom Leben dazu bringen lässt, eine Situation zu verändern, dann fehlt die gerichtete Kraft, die in der neuen Situation gebraucht wird, um sie nach den eigenen Ansätzen zu gestalten. Ebenso fehlen die bewussten Erfahrungen, die zu dem Neuen geführt hätten. Natürlich macht jemand auch dann Erfahrungen – häufig auch leidvolle -, die dann zum Neuen führen. Die Bereitschaft, die Veränderungen anzunehmen bestimmen dann, wie viel ein Mensch für sein Wachsen aus der Situation geholt hat.

Nicht entscheiden ist auch eine Entscheidung, die allerdings nicht mit der eigenen positiven Kraft aufgeladen ist – im ungünstigsten Fall stattdessen mit Angst oder Unsicherheit verbunden. Eine klare Entscheidung setzt Energie frei, nicht entscheiden verbraucht oft Energie (die sogenannte 'Es-hat-sich-so-ergeben-Situation'). Siehe auch Seite 13 über 'Lösungsorientiert statt problemfixiert eine Situation angehen'.

Entscheiden hat zwei Aspekte, die beide gleich wichtig sind und bei einer Veränderung getrennt angeschaut werden sollten, weil das eine nicht zwangsläufig das andere beinhaltet – siehe dazu auch Seite 9:

- sich gegen das Alte entscheiden, also das Alte bewusst verabschieden und
- sich für das Neue entscheiden.

Weitere Überlegungen, die es sich lohnt, genauer anzuschauen:

- Die erste Entscheidung trifft man, wenn man einen Prozess wirklich will und Möglichkeiten sucht, ihn anzufangen oder voranzubringen. Oft ist jemand mit etwas beschäftigt, ohne sich die Frage zu beantworten, ob er das Angestrebte wirklich erreichen will. Es gibt genug Gründe, warum jemand das Angestrebte doch nicht erreichen will oder nur unter bestimmten Bedingungen. Hier spielen unbewusste Motive eine große Rolle und dies ist viel öfter der Fall als angenommen!
- Echte Veränderungen und entsprechende Entscheidungen können Zeit brauchen, deswegen muss man oft warten, standhaft sein und den Prozess in sich wirken lassen, ohne dass man aktiv etwas unternehmen kann und sollte. Es gibt Phasen, in denen eine Entscheidung (noch) nicht sein kann!
- Genau anschauen und analysieren, welche Probleme, Ängste, Behinderungen es bei einem gibt. Welche Motive lassen einen tatsächlich entscheiden (Beziehung, Beruf, Ort...)?
- Eine zentrale Frage ist, worum es bei einer Entscheidung geht, was ist das übergeordnete Ziel? Von welcher Bewusstseinsstufe aus entscheidet man?
- Unklarheit entsteht oft, wenn man nicht konsequent an einer getroffenen Entscheidung festhält, stattdessen mit dem Bewusstsein anfängt, hin und her zu pendeln. Das kostet Kraft und macht unzufrieden ('von allem etwas'-Haltung).

Häufig wird jemand durch eine Krise (Krankheit, psychische Schwierigkeiten) zu einer Entscheidung gezwungen. Oft auch entscheidet ein Mensch erst dann, wenn das Nicht-Entscheiden schlimmer ist als das Entscheiden.

Es ist *immer* besser, selbst zu entscheiden und mit der freigesetzten Energie zu arbeiten, da man in diesem Fall die eigene Willenskraft einsetzt. Gerade Unklarheit verbraucht Energie und kann auch neue Schwierigkeiten, sogar auch Krankheiten verursachen.

Es gibt aber auch Situationen, in denen alle Entscheidungsmöglichkeiten 'gleichwertig' erscheinen, so dass man nicht ohne weiteres mit dem Wachbewusstsein entscheiden kann. Hier ist meistens nur ein 'negativer' Entscheidungsweg möglich: Warten, bis alle Türen - bis auf eine - sich schließen.

Wie kann man mit dem Thema Entscheidungen gut umgehen?

Es ist immer sinnvoll, sich klar zu überlegen, nach welchen **Kriterien** man entscheiden will oder kann. Ebenfalls wichtig ist es, so weit möglich zu erkennen, was unbewusst in den Entscheidungsprozess hineinwirkt. Sicherheit

spielt hier häufig eine Rolle. Wer seine Kriterien kennt und sie gezielt einbezieht, kann vieles vereinfachen und stimmigere Entscheidungen treffen.

- **Sich klar machen, ob man sich überhaupt entscheiden will.** Im Nicht-Entscheiden liegt viel Lebensgefühl und viel Beschäftigung. Dies ist häufiger der Fall als man vermutet.
- **Entscheiden ist immer besser, als nicht entscheiden** - natürlich gibt es Entscheidungsphasen, die sogar sehr wichtig sind, aber irgendwann sollte man sich entscheiden. Danach sollte man auch konsequent bei dieser Entscheidung bleiben. Sich nicht entscheiden ist in Wirklichkeit auch eine Entscheidung. Gerade Menschen, die unentschlossen sind, sich nicht festlegen können, blockieren damit häufig Prozesse z.B. auch in Gruppen.
- **Akzeptieren, dass man nicht alles haben kann.** Entscheiden ist auch ein Ausselektieren, ein Weglassen einer Situation, Beziehung, von Gegenständen oder Möglichkeiten durch das Wählen einer bestimmten Richtung oder Erneuerung.
- **Gut ist es, einen Zeitpunkt festzulegen,** bis wann man sich entschieden haben wird – dies ist schon das Vorgeben einer Linie, ein erstes Festlegen. Wichtig ist, sich auch daran zu halten und sich notfalls im letzten Moment spontan zu entscheiden und dann auch dabei zu bleiben. Gerade dieses Festlegen baut ein positives Spannungsfeld auf, das zu einer Lösung führen kann – vorausgesetzt, man kann dies innerlich losgelöst angehen. Wenn nicht, kann es natürlich zu Verkrampfung und Anspannung führen, was nicht Sinn der Sache ist.
- **Lerne, mit dem Thema Entscheidungen stimmig umzugehen.** Jeder Mensch hat seine eigene Art und wer sich selbst darin kennt, kann viel effektiver vorgehen.
- Weder überstürzte Aussagen, noch ein zu langes Abwarten bringen auf Dauer das Richtige. Bis dahin sollte man nicht 'dazwischen' stehen, sondern sich **innerlich klar mit der einen Möglichkeit, dann mit der anderen identifizieren.** Mit Hilfe dieses Vorgehens kann man viel direkter erleben, was die eine oder die andere Entscheidung mit einem macht. Man kann sich zum Beispiel einige Tage (notfalls auch länger) mit der einen Möglichkeit identifizieren, meditieren und sich so verhalten, als ob das wahr und richtig ist, danach genauso mit der anderen Möglichkeit. So kann man auf einer effektiven Weise viel Klarheit bekommen durch ein genaues Beobachten aller auftretenden Reaktionen.
- Eine sinnvolle Überlegung ist: **Wie würde man als Seele entscheiden,** frei von persönlichen Regungen? Und: Warum macht man dies doch nicht?
- Ein schwieriger Punkt kann auch sein, dass **man sich auf das eigene Empfinden nicht immer verlassen kann!** Es gibt tatsächlich Entscheidungen, die wir TREFFEN MÜSSEN, bei denen es keine Kriterien, keine Anweisungen, nicht einmal von der Seele, gibt, und wo jemand sich nicht mehr auf das verlassen kann, was immer funktionierte. DAS LEBEN IST VERÄNDERUNG – wir neigen dazu, sogar die Veränderungen festlegen zu wollen und Kriterien oder Empfindungen als Anhaltspunkte zu setzen, nach denen wir uns in jedem Fall richten können. Außerdem spiegeln die Empfindungen eines Menschen immer das, was ihm gewohnheitsmäßig vertraut ist und er kann kein Empfinden für das haben, was seinen bekannten Lebensrahmen sprengt.
- Ebenso kann ein **vertrauensvolles Warten** die richtige Haltung sein, wenn es um größere Erneuerungen und weitreichende Entscheidungen geht. Dabei sollte das, was zu entscheiden wäre, in konzentrierter Stille als Energiefeld gehalten werden.

Es gibt auch Entscheidungen, die deswegen richtig sind, *weil jemand sie trifft!* Es gibt also dann nicht die eine richtige Entscheidung, bedingt durch Umstände und Lebensprozesse, sondern *das Entscheiden selbst ist der Prozess!* Dies ist oft bei Waage-Menschen der Fall.

Was tun, wenn andere Menschen eine andere Meinung haben oder man in einer Lebenssituation ist, die nicht zu verändern ist? Dies ist sehr häufig der Fall und es ist eine gute Prüfung, damit umzugehen. Hier kann man erkennen, wie klar, wie überzeugt und wie standfest man ist und erfahren, von welchem Standpunkt aus man etwas betrachtet und angeht.

Auf jeden Fall sollte man nicht von der eigenen Meinung weg gehen, sondern allem mit der eigenen klaren Haltung begegnen und gemeinsam eine lösungsorientierte Auseinandersetzung führen. Eine Lösung kann dann oft in einem neuen, dritten Punkt gefunden werden, wenn beide Seiten bereit sind, konstruktiv das Thema anzugehen. Ein dritter Punkt ist da, wenn eine passende Lösung gefunden wird, die die anfänglichen Gegensätze einbezieht oder überbrückt. Wenn zum Beispiel ein übergeordnetes Ziel betrachtet wird, kann das persönliche sich daran anpassen oder zurückstellen. Wer bei der eigenen Meinung bleibt (aber nicht starr oder zwanghaft), kann auch Entscheidungen mittragen und akzeptieren, die davon abweichen, wenn sie in einer gegebenen Situation angebracht bzw. notwendig sind. Dies verlangt von beiden Seiten eine offene und lösungsorientierte Haltung.

Einige Gründe, die es einem schwer machen zu entscheiden

Es gibt viele Gründe, warum Menschen sich (lieber) nicht entscheiden und warum viele erst gar nicht so weit gehen, Klarheit in einer Situation entstehen zu lassen, z.B. indem sie alles an- und aussprechen oder kommunizieren. Wer vor einer Entscheidung steht (und dies ist oft schon daran sichtbar, dass Unzufriedenheit, ein Festgeklammertsein oder Spannung vorhanden sind) sollte sich mit diesen möglichen Gründen beschäftigen, da sie eine starke blockierende Energie bilden und sonst auch viel Bemühen zunichte machen können.

Vom Bewusstsein der Seele aus gesehen sind Entscheidungen nur *der Weg, den man wählt, im Leben weiter zu kommen*. Besonders Ängste zeigen die Bereiche an, in denen man noch nicht vom Bewusstsein seiner Seele geleitet wird und verlangen eine entsprechende Aufmerksamkeit.

Bekannte Ängste sind:

- man könnte einen Fehler machen,
- man verliert die Sicherheit,
- man muss sich von etwas trennen oder auf etwas verzichten,
- vielleicht verletzt man andere Menschen,
- man macht sich angreifbar,
- man hat Angst, festgelegt zu sein, vor dem Unbekannten, vor der Zukunft,
- Angst vor der eigenen Unfähigkeit, 'es nicht zu schaffen',
- Angst vor Verantwortung.

Es lohnt, sich Zeit zu nehmen und sich mit diesem für uns wichtigen Thema zu beschäftigen. Man kann eine Rückschau halten und noch mal sehen, wie man in der Vergangenheit Entscheidungen getroffen oder auch vermieden hat. Wo hätte man schneller, vorsichtiger oder anders entscheiden müssen und warum? Wo gibt es momentan Themen, die du doch nicht richtig anschaust, obwohl du weißt, dass dies notwendig oder sinnvoll wäre?

**Veränderungen brauchen zwei Entscheidungen**

Ergänzend zum vorigen Artikel hier nochmal einige Überlegungen über den stimmigen Umgang mit Veränderungen.

Eine Veränderung braucht zwei Entscheidungen:

- das Alte zu verlassen und zu verabschieden
- das Neue anzufangen, bewusst zu bejahen

Die Persönlichkeit eines Menschen neigt zu Stillstand, zu einem Festhalten und Erhalten von dem, was ist - als natürlicher Aspekt ihrer Trägheit und ihres Selbsterhaltungsdrangs. Sie nimmt den Stillstand als Ausgangspunkt, von wo aus das Leben betrachtet und angegangen wird, und Veränderungen folgen aus diesem fixierten Zustand heraus. Erst wenn eine klare Situation geschaffen ist (Wohnen, Beziehung, Sicherheit), kann eine Veränderung kommen, die aber häufig die bestehende Situation nicht oder nur wenig belasten oder antasten darf.

Die Seele geht genau anders herum an das Leben heran: Ihre Grundlagen sind Bewegung und Veränderung. Etwas verankern, konkret machen, eine Form schaffen sind notwendige Aspekte, die ihr Sein unterstützen, aber sie sind immer vorübergehend und sind dazu da, Erfahrungen zu machen. Sobald das Bewusstsein über die bestehende Form hinausgewachsen ist und die Seele damit keine Erfahrungen mehr machen kann, will sie die Form wandeln, auflösen oder verlassen.

Die Persönlichkeit ändert sich meist erst dann, wenn die Umstände sie dazu zwingen: Unzufriedenheit, Veränderungen in der Umgebung, in der Beziehung oder Arbeit, Krankheit - und auch dann braucht es oft länger, bis eine notwendige Veränderung angegangen wird. So eine Veränderung ist erzwungen und keineswegs freiwillig. Jemand will in diesem Fall nicht unbedingt das Neue, sondern er kann das Alte nicht mehr leben und *muss* sich davon verabschieden! Aber damit hat er innerlich das Neue nicht akzeptiert und entsprechend nicht mit einer bejahenden Kraft aufgeladen, sprich gar keine Entscheidung getroffen. Weder verabschiedet jemand sich so vom Alten, was dadurch als ungelöste Energie in der Aura bestehen bleibt, noch bejaht er bewusst das Neue, wodurch es auch nicht mit einer schöpferischen Kraft aufgeladen wird.

Wie auch schon im vorigen Artikel betont:

Eine Entscheidung ist ein bewusster Akt mit echten Möglichkeiten und eventuell auch mit Risiken. Eine Entscheidung für etwas, das in allen Einzelheiten abgeklärt ist, ist demnach keine wirkliche Entscheidung, sondern die logische Fortsetzung und Veränderung einer bestehenden Situation. *Menschen treffen wenige echte Entscheidungen*.

Eine Veränderung braucht also zwei Entscheidungen: Sich *bewusst* von alten Strukturen, Formen, Gedanken und Gefühlen trennen, und das Neue *gezielt* bejahen. Nur dann ist man klar und kraftvoll genug, das Neue anzugehen. Deswegen bekommen wir das Neue normalerweise auch nicht einfach so, sondern es verlangt Einsatz: Nur durch einen – konkreten oder inneren - Konflikt und die Bereitschaft, ihn zu lösen beweist man sich selbst genug Kraft, Ausdauer und Mut zu haben, die für das Neue notwendig sind!

Angst vor dem Neuen und Unbekannten ist ein normaler Aspekt: Sie zeigt, dass jemand spürt, etwas Größeres kommt auf ihn zu. Etwas, das er mit seinem jetzigen Bewusstsein und Ausrüstung nicht bewältigen kann. Er braucht etwas anderes - ob Kraft, Klarheit, Freiheit oder Mut -, das mehr ist als das Bestehende. Die eventuelle Auseinandersetzung mit seinen Begrenzungen führt ihn dahin, erfahren zu können, dass die Lösung – also das, was er braucht für das Neue – *im Neuen selbst enthalten ist!* Das Bestehende ist deswegen meistens ein schlechter Ratgeber für das Neue!

Die Lösung eines Problems ist das Ergebnis einer neuen Bewusstseinshaltung!

Und nicht umgekehrt: Wenn das Problem gelöst ist, dann entsteht Platz für das neue Bewusstsein.

Wer will kann das eigene Leben anschauen, wo es größere und wichtige Veränderungen gegeben hat und wie man damit umgegangen ist. Wo gab es bewusste Entscheidungen, sowohl für das Neue als auch beim Verabschieden des Alten? Oder hängt noch was nach, was daran hindert, sich ganz auf das Neue einzulassen? Gerade bei dem Thema Beziehung lohnt es sich, genauer hinzuschauen und ggfs. was nachzuholen.

Es gibt sicher immer Gründe, die es schwer machen, Altes loszulassen und Neues anzufangen (oft gerade dann, wenn es keine ungunen oder negativen Gründe gibt), aber gerade da zeigt sich viel zum Thema Entscheiden.



4. Individuelle Aspekte geistiger Entwicklung

Kritik

Negative Kritik ist eine weit verbreitete Unart. Sie entsteht durch die starke mentale Entwicklung heutzutage mit ihren analytischen und abgrenzenden Eigenschaften, kombiniert mit nicht verarbeiteten Gefühlen, alten Verletzungen, Ängsten und persönlichen Defiziten. Kritik wird häufig als Mittel benutzt, sich abzugrenzen, sich besser zu machen, sich zu behaupten. Das Kritisieren und schlecht Machen anderer ist eine Methode, die eigene Position als gut darzustellen, statt dies auf positive Art durch das Zeigen der eigenen Qualitäten zu tun.

Ein Mensch, der in sich ruht, seine Qualitäten ausdrückt und eine gebende Haltung hat, hat keine Zeit zu kritisieren, braucht sich nicht auf Kosten anderer zu behaupten.

Es gibt natürlich auch eine aufbauende und konstruktive Kritik, die sogar angebracht und notwendig ist und von einem differenzierten und größeren Betrachtungsraum und von der Fähigkeit, zu unterscheiden, zeugt. Diese Kritik beruht auf Liebe und hat eine konstruktive und heilende Wirkung.

Negative Kritik ist eine mächtige Energie, die wie ein Gift wirkt und systematisch zerstört, sowohl im Energiegefüge der angegriffenen Person oder Gruppe, als auch rückwirkend in der Aura des kritisierenden Menschen selbst (ihm gehören ja die kritischen und negativen Gedanken). Kritik hat eine krank machende Wirkung, sowohl körperlich als auch psychisch. Ihre trennende Macht blockiert ein freies Fließen von Energien, verhindert Liebe und Begegnung und zerstört gute Ideen und Ansätze.

Bei Menschen, die ständig kritisieren, kann die Energie der Seele nicht durch die Persönlichkeit wirken, in Extremfällen kann die Seele ihre Persönlichkeit mit ihren Impulsen gar nicht mehr erreichen. In anderen Fällen darf sie keine Energie zur Verfügung stellen, weil die Persönlichkeit sie in falsche Kanäle lenken und damit ihre Verblendung (was Kritik ja ist) stark vergrößern würde.

Es ist erstaunlich, welche Dynamik bei manchen Menschen frei wird, wenn es darum geht, andere zu kritisieren oder das Negative zu betonen - als fühlten sie sich von der Existenz oder den Taten bzw. Aussagen eines anderen Menschen direkt bedroht! Gegen etwas oder einen Menschen zu sein, fällt oft leichter als auszusprechen was man selbst im Positiven machen kann oder würde.

Nicht ausgesprochene Kritik ist nicht besser, sie kann in manchen Fällen noch ungünstiger wirken, weil sie nicht verarbeitet oder durch ein Aussprechen gewandelt werden kann. Außerdem bekommt das gestaute Energiefeld der Kritik eine Eigendynamik, so dass es immer mehr von dem Menschen Besitz ergreift.

Eine Haltung der Harmlosigkeit und der Enthaltung von Kritik ist grundlegend, wenn man den Kontakt zur Seele sucht und ihre Qualitäten zum Ausdruck bringen will. Man sollte lernen, erst still zu werden und den anderen Menschen als Seele zu betrachten und davon ausgehen, dass er nichts Negatives will, sondern nur auf seine ganz persönliche Art etwas zum Ausdruck bringt. Danach sollte man in sich hineinspüren, um herauszufinden, warum, und auch wo und wie man, so stark auf einen Menschen (oder auch auf eine Situation) reagiert.

Paradoxerweise können und werden oft gerade nach der ersten Einweihung (die Geburt Christi im Herzen), also in der Phase, in der die Energie der Seele (= Liebe) stark einwirkt und alles in einem Menschen angeregt wird, auch unguete Gefühle und Gedanken hochkommen. Einem Menschen werden Gegensätze und Unterschiede - oft schmerzhaft - bewusst, was auch unguete Kritik anderen Menschen gegenüber hervorruft, die nicht so sind wie er. Man braucht es in dieser Phase zeitweilig, alles weg zu stoßen, was anders ist, weil man sich davon bedroht fühlt. Einfach deswegen, weil die neue Seelenenergie noch nicht wirklich stabil verankert ist.

Kritik, die nicht von Gegnern kommt (wie z.B. bei Vereinen, Parteien oder sonstigen Gruppierungen - nicht zuletzt auch bei spirituell orientierten Gruppen), sondern 'aus den eigenen Reihen', hat eine mächtige zerstörende Wirkung, weil die energetische Verbindung untereinander und damit die Offenheit viel intensiver sind und Energien den anderen ungehindert treffen können.

Kritik wirkt direkt auf die Schwachstellen des physischen Körpers und des Emotionalbereichs ein und ruft dort Krankheit oder psychische Störungen hervor.

Die einzige Möglichkeit sich gegen Kritik zu wehren ist, ihr mit Liebe, Verständnis und Offenheit zu begegnen. Alles ansprechen und die ungueten Aspekte offenlegen, wodurch vieles an Schärfe genommen wird und wieder Raum für eine positive Begegnung entstehen kann. Durch das Klären und das Finden des Verbindenden kann eine negativ kritische Einstellung gewandelt werden. Dies schließt eine klare und notwendige Abgrenzung nicht aus und die kann nur gelingen, wenn man keine negativen Gedanken zur kritisierenden Person sendet, sondern ihr mit aller Liebe - egal, was der Mensch gesagt und gemacht hat - begegnet. Der beste Schutz gegen jeglichen Angriff ist, sich mit der eigenen Seele zu verbinden und die eigene Wahrheit weiter zu leben.

Würden Menschen in einer Begegnung, zum Beispiel auch bei wichtigen Konferenzen, sich als erstes in Liebe miteinander verbinden, dann könnten sie die verschiedenen Absichten zu einer gemeinsamen Zielsetzung bündeln. Viel negative, zerstörende und dadurch blockierende Energie würde dann erst gar nicht entstehen.

Ein sehr zentrales Thema, wenn jemand sich bewusst mit seinem Weg und der Verbindung zur Seele beschäftigt!

Hier noch ein Zitat, das sich auf den Umgang und die Wirkung von Kritik bei den unterschiedlichen Strahlentypen bezieht:¹

Menschen, die zum ersten Strahl (und ähnliches gilt für alle ungeraden Strahlen) gehören, haben eine angeborene 'Isolierungs-Methode'; sie leiden weniger als andere, da sie wissen, wie man diese gesteuerten Kraftströme absperren und ablenken kann. Wenn sie nicht zu den hochgeistigen Menschen gehören, können sie diese Gedankenströme an die Aussender zurücksenden und auf diese Weise an ihnen Rache üben und ihr Leben ruinieren.

Menschen des zweiten Strahls (und des 4. und 6. Strahles) reagieren nicht in dieser Weise und können nicht so handeln. Sie haben von Natur aus die Fähigkeit, zu absorbieren und sie ziehen magnetisch alles aus ihrer Umgebung an sich, was auf sie gelenkt wird. Aus diesem Grund erlitt Christus die Todesstrafe. Nicht nur seine Feinde, sondern auch seine sogenannten Freunde nahmen ihm das Leben.



¹ A. Bailey: Esoterische Psychologie Band 2, Seite 664

5. Gedanken zur eigenen Entwicklung

Lösungsorientiert statt problemfixiert eine Situation angehen

Leben beinhaltet für uns, dass wir immer wieder Situationen begegnen, in denen wir Probleme lösen müssen. Solange diese Situationen den bestehenden Rahmen nicht oder nur wenig berühren, ist es meist keine große Herausforderung. Anders wird es, wenn wir zu Überlegungen und Entscheidungen gedrängt werden, die unser Leben in einem größeren Maße beeinflussen und zu konkreten äußeren oder inneren Veränderungen führen könnten, oft auch sollten.

In dieser Situation werden wir oft stark mit unbewussten Aspekten in uns konfrontiert. Diese Aspekte – z.B. Ängste, Unsicherheiten, Verletzungen – beeinflussen die Prozesse bei größeren Entscheidungen sehr wohl mit. Die tieferen Motive unserer Entscheidungen sind uns dabei häufig nicht bekannt und die Wirkung dieser uns nicht bekannten Aspekte ist subtil: Wenn jemand Angst vor einer größeren Erneuerung hat, kann er statt seine Angst zu spüren, ein positives und stimmiges Gefühl erzeugen und dies mit guten Argumenten belegen. So wird die Wirkung dieser subtilen Aspekte eher als positiv und motivierend, nicht als hemmend erlebt.

Dies führt zu Aussagen wie: 'ich habe alles schon getan und überlegt, alles unternommen, alles ausprobiert, ich bin ständig dran...

Nur nicht das, was es zur Lösung braucht! In Wirklichkeit kreist er so ständig um das Problem herum.

Ein Mensch bringt sich dann leicht in eine Situation, in der er sich aufrichtig und intensiv mit seiner Lage oder seinem Problem beschäftigt und dabei von seinen unbewussten Motiven geleitet wird. Hat jemand z.B. Angst vor einer Veränderung oder davor eine Wahrheit anzuschauen, dann wird er auch keine Lösung finden. Da ein Teil seines Bewusstseins unzufrieden ist oder die Gesamtsituation eine Lösung fordert, bleibt er dran und verfängt sich immer mehr darin, das Problem zu erkennen, zu erforschen und zu verstehen in der Hoffnung, dadurch eine Lösung zu finden. Das Bewusstsein ist schon längst problemfixiert und hält das Problem oder die Begrenzung aufrecht, statt eine Lösung herbeizuführen. Irgendwann ist ein geschlossener Kreislauf vorhanden, aus dem es schwer ist, auszubrechen – bis man schließlich aufgibt oder zu der Erkenntnis kommt, dass es auf diesem Weg keine sinnvolle Lösung gibt. Entweder bleibt man dann in der bestehenden Situation, oder gerade durch das Aufgeben, kann eine erneuernde Energie freigesetzt werden, die dann doch das bewirkt, was anstand.

Wer tatsächlich wachsen will, sollte überlegen, wie ehrlich und aufrichtig er eine Situation anschaut und wie bereit er ist für eine größere Veränderungen. Erst dann ist jemand lösungsorientiert und setzt eine ganz andere Energie frei, die zu der gewünschten Veränderung oder Erneuerung führen wird.

Wenn eine Situation zu verändern ist, sollte also die erste Frage sein: Will ich *wirklich* eine Veränderung, eine Lösung, eine Klarheit finden bzw. herbeiführen? Wer dann still wird und in dieser Stille eine Antwort zulässt, die aus *allen* Bereichen des Körpers und der Psyche kommt, legt eine gute Basis für eine echte Veränderung. Ganz gut geht es, wenn eine Frage in jedem Chakra gestellt wird um dann zu spüren, wie die jeweilige Antwort ist. Eine sehr einfache und gute Methode, eine differenzierte Antwort zu bekommen. Gerade das Einbeziehen des Körpers kann sehr aufschlussreich sein. Wer spürt, dass Teile bzw. Chakras in ihm Nein sagen bzw. eine andere Antwort geben (und dies ist normal), sollte diese Antworten natürlich ernst nehmen und nicht verdrängen oder übergehen (was sowieso nicht geht), sondern sie in den Prozess integrieren. Diese differenzierten Antworten haben ihre Berechtigung und tragen schließlich zur stimmigen Lösung bei, wenn sie erkannt und angenommen werden!

Achte mal darauf und überprüfe dich, wie du selbst nach außen hin zwar eine Lösung suchst, aber eventuell nicht wirklich bereit bist, diese auch anzunehmen oder wenn, dann nur unter bestimmten Bedingungen. Dies alles gilt natürlich nicht nur im individuellen Bereich - gerade auch in Politik und Wirtschaft sind diese problemfixierten Muster häufig gut zu erkennen: Man will an einer Veränderung arbeiten, aber sie nicht wirklich erreichen, wenn dies z.B. auch Konsequenzen für einen selbst hat. Stattdessen wird lange – schlimmstenfalls jahrelang - diskutiert über eine Situation, weil es nicht zu einer Lösung kommen darf! Eine andere Begrenzung ist, wenn jemand von vornherein eine Situation nur so und in dem Maße ändern will, wie er es für richtig hält. Dies führt zu einem 'Jonglieren' und Diskutieren, ohne dass sinnvolle Resultate daraus entstehen.

Ein problemfixierter Mensch kann so überzeugt sein, eine Lösung finden zu wollen, dass er nicht offen und ansprechbar ist, auch wenn die Situation von außen betrachtet schon sehr offensichtlich ist. Da bleibt nur der Erfahrungsweg, auch wenn dieser lang und mühsam sein kann und oft mit Schwierigkeiten oder Leid einhergehen wird.

Eine Problemfixierung lässt sich auch nicht wirklich vermeiden, da wir normalerweise mit unbewussten Aspekten in uns zu tun haben, Ängste und Unsicherheiten immer da sind. Wir brauchen Zeit und die innere Auseinandersetzung bis wir bereit sind, eine Lösung anzunehmen - nicht zuletzt, weil wir nicht wissen, was danach ist und dies logischerweise Unsicherheit aktiviert. So kommen wir automatisch in den Kreislauf, das Problem zu analysieren und dadurch zu fixieren. Dies zu wissen und immer wieder innezuhalten, um sich in der Stille zu orientieren, kann dafür sorgen, dass das Finden einer Lösung im Bewusstsein zentral bleibt.

Oft sollte dann eine Phase der Stille eintreten, in der wir weder das Problem analysieren und fixieren, noch gezielt die Lösung finden wollen. Hier greift dann eine übergeordnete Energie in den Prozess ein – der Gnade-Aspekt - und lässt die genau richtige Lösung im richtigen Moment entstehen.

Wer lösungsorientiert an alles herangeht erkennt, wie viel Energie, Zeit und Geld verloren gehen durch viele Ansätze, die aus einer an der Lösung orientierten Sicht überflüssig und oft sinnlos sind.

Beobachte mal, wie oft eine Diskussion in der Politik oder Wirtschaft problemfixiert und auch noch gegeneinander ablaufen, statt miteinander und lösungsorientiert.



6. Meditation und Übung

Entscheidungen treffen

Hier eine Möglichkeit, wie du mit einer wichtigen Entscheidung umgehen kannst. Sowohl alles in Ruhe machen als auch gezielt dran bleiben ist wichtig. Außerdem sollte der ganze Körper einbezogen werden, jedes Chakra sollte eine Antwort geben.

Jeder wird eine eigene Art haben, mit dem Thema 'Entscheidungen' umzugehen. Wichtig ist nur, sich darüber klar zu sein und entsprechend aktiv und kreativ damit umzugehen.

- Werde still und erlebe ganz frei und allgemein die Qualität 'Entscheidungen treffen' Was passiert in dir, welche Reaktionen kommen? Wie bist du mit dem Thema? Immer wichtig, dies möglichst wertfrei zu erleben.
- Nimm dann ein aktuelles Thema von dem du weißt, dass es eine Entscheidung verlangt. Nochmal das gleiche Empfinden: Wie erlebst u dich damit, in diesem Thema entscheiden zu müssen.
- Dann horche in dich hinein, lass' das Thema in alle Chakras hinein. Was passiert in den Chakras, welche Antworten bekommst du?
- Was wäre für dich die stimmigste und schönste Entscheidung? Lass auch deine Fantasie wirken.
- Was glaubst du, wäre aus der Sicht deiner Seele die stimmige Entscheidung?
- Am besten solltest du alles jetzt so lassen und erst später, z.B. am nächsten Tag, weiter machen. Dieses still Wirken lassen ist ganz wichtig.
- Erst dann sollst du eventuelle Argumente und Betrachtungen dazu nehmen, die für die Entscheidung wichtig sind – persönliche, wirtschaftliche, Beziehungen, auch Ängste und Unsicherheiten.
- Wenn sich dann einige klare Möglichkeiten herauschälen, ist es gut diese nacheinander wirken zu lassen und zwar so, als hättest du dich entschieden.
 - Also 3-4 Tage ganz klar mit der einen Entscheidung sein und schauen, was sich alles in dir bewegt. Was kommt an Positivem, was wehrt sich innerlich?
 - Dann mache dies mit der (den) anderen Möglichkeit(en).
- Spüre am Ende nochmal, wie befreiend es ist, so offen und direkt mit dem Thema Entscheidungen um zu gehen!

