



# Universal Essential Life

## Bewusstseinslage Mai/Juni 2019

Break the walls - Authentizität und Intimität als Schlüssel für Entwicklung

Wie schon seit einiger Zeit, und so wird es auch noch einige Zeit weiter gehen, kommen besonders Themen in unser Bewusstsein, die damit zusammen hängen, wie und wo wir uns selbst verleugnen. Die Prägungen und Traumata der Kindheit, des Familienfeldes, der Ahnenreihe, aber besonders der Beziehung zu unseren Eltern und zu Bezugspersonen unserer Kindheit. Die antrainierten oder interpretierten Verhaltensweisen, durch die wir gelernt haben, wie wir in den Augen der Menschen, von denen wir, um zu überleben, abhängig waren, zu sein haben. Die Vorgaben, was richtig ist, wie wir zu sein haben und wie wir nicht zu sein haben. Die Dynamiken, die uns dazu gebracht haben, Anteile von uns, Gefühle, Emotionen, Vorlieben, Verhaltensweisen, Wahrheiten, Sichtweisen, Gedanken, zu verleugnen und zu unterdrücken. Die Anteile, die uns für das ausmachen, was wir sind. Stattdessen haben wir gelernt, sie zu unterdrücken, anders sein zu müssen, um geliebt zu werden, um versorgt zu werden und um am Ende überleben zu können. So hat jeder Mensch diese unbewussten Anteile seiner Selbst. Der eine mehr, der andere weniger, der eine in dem Bereich, der andere in jenem Bereich. Diese unbewusste „Last“ kommt jetzt nach und nach nach oben. Die unterdrückten Anteile und besonders auch die Zusammenhänge, die Ursachen und die Entstehungen kommen in unser Bewusstsein. Sie kommen in unser Bewusstsein, damit wir wieder ganz werden, damit wir wieder diese Anteile zu uns nehmen, sie als wir Selbst annehmen und sie leben. Es geht um Authentizität, um Wahrheit, um Selbsterkenntnis und Selbstaussdruck. Das falsche Spiel, das wir bisher immer gelebt haben, um zu verstecken, wer wir wirklich sind und wie wir wirklich sind, will beendet werden. Wir sind dazu aufgerufen, unsere eigenen Lügen über uns Selbst und unser Versteckspiel mit uns selbst, zu erkennen und unsere Wahrheit zu leben. Wir haben unsere wahren Gefühle unterdrücken müssen, da „wir ein liebes Kind sein sollten“, „ein Indianer keinen Schmerz kennt“ oder „ein Mädchen immer brav und artig ist“. So haben wir Gefühle, die zum Leben dazu gehören und die in entsprechenden Situationen angebracht sind, unterdrückt. Haben sie in die Tiefen unseres Seins verstoßen, sie mit Lagen an anderen Emotionen, Positiven und ausweichenden Gedanken oder kaschierendem Verhalten überdeckt, um sie bloß nicht leben zu müssen. Denn wir haben gelernt, dass wir sie nicht leben und ausdrücken dürfen. Jetzt ist die Zeit, dass wir sie wieder in unser Leben erwecken. Dass wir authentisch dazu stehen, was wir gerade fühlen oder denken. Dass wir authentisch dazu stehen, wer wir sind. Wir sind nicht mehr die kleinen Kinder, die einst überfordert waren, mit der Situation umzugehen, sondern wir sind jetzt erwachsen. Wir können die Situation erneut durchleben und anders, nämlich erwachsen, damit umgehen. So erkennen wir die Bedeutung der Geschehnisse, die Tiefe, die sie tragen, die Umfassenheit, die Reichweite, die Möglichkeiten, die Botschaft, das Geschenk und wir sind fähig, mitfühlend zu verstehen. Wir können die einstige Notwendigkeit der Spaltung in uns, der Fragmentierung unseres Seins, der Dissoziation in uns, verstehen und wir können auch das Verhalten unserer Eltern, unserer Bezugspersonen verstehen. Wir können durchschauen und die Wahrheit sehen. Wir können uns in Wahrheit sehen, in gnadenvoller Ehrlichkeit. Wir können das erschütternde Bild von uns Selbst sehen und es annehmen. Wir können die Widerstände, die wir gegenüber uns Selbst bisher hatten, aufgeben. Egal, ob wir diese durch ein Gegenüber als Spiegel oder durch bestimmte Umstände oder Geschehnisse in uns als direkte Empfindung oder Erfahrung erleben.



# Universal Essential Life

Ja, ich darf das jetzt in diesem Moment fühlen. Es ist in Ordnung.

Wir müssen uns nicht mehr verbiegen, verleugnen oder verändern. Egal, in welchem Rahmen. Wir dürfen alles bedingungslos ausleben und erleben. Alles, was in diesem Moment ist, darf sein. Wenn wir uns traurig fühlen, dann dürfen wir traurig sein. Wenn wir gerade im Stau stehen, dann stehen wir im Stau. Was taucht dabei in uns auf, was nicht in Übereinstimmung mit der Situation, unserem Fühlen und vielleicht dem Gedanken, es müsste anders sein, wir müssten uns anders verhalten oder anders fühlen? Wir müssen erkennen, dass wir uns immer dann selbst betrügen, wenn wir uns anders haben wollen, wenn wir die Situation, die Umstände, die Menschen, unser Verhalten verändern wollen. Jeder Wunsch, etwas zu verändern, ist Betrug an uns Selbst. Wir verlassen uns Selbst dabei. Wir lehnen uns ab, in dem, was wir sind. Wir zeigen uns damit selbst, dass wir uns nicht lieben, für das, was wir sind. Wir lehnen Anteile an uns Selbst ab. Und das ist der Moment, in dem Leid und Schmerz entstehen. Leid und Schmerz entstehen nicht dadurch, dass wir so sind, wie wir sind. Sie entstehen dadurch, dass wir ablehnen, was wir sind. Jedes Mal, wenn wir nicht einverstanden sind, lehnen wir uns ab. Mit jedem Widerstand erzeugen wir Leid und Schmerz, indem wir uns nicht annehmen, wie wir sind. Jedes Mal, wenn wir die Forderung an uns stellen, wir müssten anders sein, anders fühlen, anders handeln, etwas anderes tun, gehen wir in Widerstand mit uns Selbst. Wir fügen uns Selbst das Leid und den Schmerz zu, die wir in der Welt sehen. Wir setzen selbst die Ursache für unser Leid und unseren Schmerz. Dadurch, dass wir als Kind gelernt haben, bestimmte Facetten unseres Seins nicht leben zu dürfen und dass nur bestimmte Facetten erwünscht sind, lehnen wir bestimmte Teile von uns ab, haben sie von uns abgespalten und vermeiden seitdem alles, was uns dazu bringen könnte, diese Anteile zu leben. Wir haben dann Angst, gehen in Widerstand, flüchten in Ersatztätigkeiten, lenken uns ab, spielen etwas vor, usw.. Wir verleugnen uns Selbst immer wieder und verletzen uns dabei immer wieder auf's Neue.

So ist es die Zeit, dass diese unbewussten Anteile, die alles Mögliche sein können, auch besondere Fähigkeiten, Vorlieben, Emotionen, Gefühle, neue Ideen, Verhalten, Gedanken, Wut, Hass, Freude, alles, was uns ausmacht, uns wieder bewusst werden. Und dass wir sie authentisch leben. Dass wir nichts mehr ausschließen.

Es ist die Zeit, dass wir wieder authentisch sind und uns nicht mehr selbst betrügen. Die Zeit der immer wiederkehrenden Selbstverletzungen darf vorbei sein. Wir dürfen Ja zu uns sagen.

Und diese Authentizität ist das Mittel in dieser Zeit, dass wir die Mauern durchbrechen. Die Mauern, die wir um uns errichtet haben, um das zu schützen, was wir gelernt haben, dass wir das nicht leben dürfen. Die Mauern um uns herum, die uns vor zu viel Intimität mit anderen Menschen schützen, die Mauern, mit denen wir uns selbst in unserem Sein spalten, die Mauern, mit denen wir uns von uns Selbst trennen.

Authentizität bedeutet, dass wir das zum Ausdruck bringen, was wir auch wirklich innerlich fühlen und meinen. So, wie es ist. Wir sind authentisch, wenn wir sagen, wir sind traurig und wir verleihen der Traurigkeit Ausdruck. Wir kommunizieren offen, dass wir traurig sind und wir leben es aus. Wir sind authentisch, wenn wir nicht darüber nachdenken, was wir wie sagen, um ..., sondern wenn wir einfach unsere Wahrheit aussprechen, wenn wir klar mitteilen, was wir denken und wie wir die Dinge sehen. Wir sind nicht authentisch, wenn wir sagen, dass alles gut ist und wir uns gut fühlen, wir aber innerlich vielleicht brodeln, voller Wut sind oder uns nicht gut fühlen. Wir sind nicht authentisch, wenn wir etwas vorgeben, was aber nicht unserem Inneren entspricht. Wir sind nicht authentisch, wenn wir



# Universal Essential Life

etwas tun, obwohl wir es eigentlich gar nicht tun wollen. Wir sind authentisch, wenn wir das tun und es so tun, wie wir es wirklich wollen. Wir sind nicht authentisch, wenn wir unsere Wünsche, Belange und Bedürfnisse für andere zurücknehmen, anpassen oder uns verbiegen und etwas tun, was eigentlich nicht uns entspricht.

Authentizität führt automatisch zu mehr Intimität. Wenn wir uns für uns Selbst öffnen, unsere inneren Mauern einreißen, uns für das lieben, was wir sind, müssen wir Authentizität leben. Und wenn wir Authentizität leben, führt dies automatisch zu mehr Intimität. Und Intimität bedeutet, den anderen so zu sehen, wie er wirklich ist und uns so sehen zu lassen, wie wir wirklich sind bzw. wie andere uns halt nunmal sehen. Wenn wir uns Selbst so sehen können, wie wir wirklich sind, eröffnet es auch die Türen dazu, Andere so zu sehen, wie sie sind. Das Dritte Auge öffnet sich, die Hellsinne dehnen sich aus und wir können die Wahrheit sehen. Das, was hinter der Fassade ist, hinter den Mauern. Und nicht nur das, wir sehen den Menschen, in seiner Ganzheit, mit all seinen verschiedenen Anteilen. In seiner Fragmentierung, seiner inneren Spaltung. Mit seinen kindlichen Verletzungen, seinen wahren Absichten, seinen Ängsten, seinem Potential, seinen Wünschen, seinem Leuchten, seinen Macken und Schwächen, seinen erlernten kompensierten Verhaltensweisen, seinen selbstverletzenden Handlungen, Gedanken, seinen tiefen Wunden, seiner Verletzlichkeit, seinen Stärken, Fähigkeiten, seinen positiven Eigenschaften, seinen Verdrängungsmustern, wir sehen seine Schatten und sein Licht. Wir durchschauen ihn und wir können ihn so nehmen und so sein lassen, wie er ist. Ohne ihn zu verurteilen, abzuwerten, abzulehnen, in den Himmel zu heben oder zu verehren. Wenn wir unsere eigenen verdrängten Anteile nach und nach wieder integrieren, verstehen wir uns Selbst und damit auch andere Menschen. Wir sehen den ganzen Menschen, vergeben seine Unzulänglichkeiten, schätzen seine Stärken und nehmen ihn als Ganzheit mit verschiedenen Anteilen, von denen jeder sein darf. Wir lehnen ihn nicht mehr ab, verurteilen ihn oder wollen ihn anders haben. Denn wir haben verstanden, dass wir genau durch diese äußere Ablehnung durch unsere Eltern gelernt haben, dass wir bestimmte Anteile von uns verleugnen müssen. Und so hören wir auch im Zwischenmenschlichen auf, in Anderen bestimmte Anteile abzulehnen und andere zuzulassen und zu forcieren. Wir hören auf, das gleiche Muster, mit dem unsere Eltern uns geprägt haben, auch selbst im Zwischenmenschlichen zu leben. Wir hören auf, in Schwarz-Weiß zu denken oder in Gut und Böse einzuteilen. Wir können mehrdimensional die Wahrheit sehen. Die Hellsinne zeigen uns deutlich, wie alles im entsprechenden Rahmen, mit den entsprechenden Prägungen und Erfahrungen und mit dem entsprechenden Bewusstsein seine Daseinsberechtigung hat. Alles hat seinen Sinn, alles darf sein, nichts ist falsch, böse oder muss anders sein. Wir können tieferes Verständnis entwickeln und können erst wirkliche Beziehungen eingehen. Beziehungen, die nicht an Bedingungen geknüpft sind, in denen wir nicht verändern oder Liebe von Außen haben wollen, sondern in denen wir selbst Liebe leben.

So kann es ein, dass sich wie eine Zeitbremse einstellt. Auf einmal ist scheinbar viel Zeit. Auf einmal kehrt Ruhe ein. Auf einmal zeigt sich alles, wie beruhigt oder sogar wie eingefroren. Im Sinne von, wir hetzen nicht mehr von einer Ablenkung zur Anderen, ein Ereignis, ein Termin jagt den Nächsten. Auf einmal kommen wir zur Ruhe. Wir hören auf, uns immer wieder durch's Leben zu hetzen. Die ständige Beschäftigung scheint wie abzubrechen. Und wir sehen uns vor Veränderungen gestellt, die genau dieses Einkehren von Ruhe, Freiheit, neuen Möglichkeiten bieten. Plötzlich haben wir auf einmal viel Zeit. Raum, den wir füllen können. Oder den wir nutzen können, um mit uns Selbst in Kontakt zu kommen. Raum, der uns gegeben wird, den wir uns Selbst geben, damit wir uns auf uns Selbst besinnen. Wann sind wir wirklich authentisch? Wann erkennen wir den Anderen



# Universal Essential Life

wirklich als das, was er ist? Wer sind wir selbst? Was sind die Anteile in uns, die wir abgespalten haben? Wo verleugnen wir uns Selbst? Wo sind wir wirklich intim mit uns Selbst und mit Anderen? Dieser Raum dient dazu, zum Beobachter zu werden. Der Beobachter unseres Lebens zu sein. Beobachter des Lebens zu sein. Eher weniger, um aktiv zu werden, sondern um unser Bewusstsein auszudehnen und mit diesem Bewusstsein uns Selbst und die Welt zu betrachten. Um die verschiedenen Anteile und Kräfte in uns, die inneren Stimmen und verschiedenen Facetten unseres Seins, kennenzulernen, sie wiederzuentdecken, sie zu reintegrieren und wieder zu lernen, sie authentisch und echt auszudrücken und in intimen Beziehungen zu leben. Es ist eine Zeit, und das wird noch eine Weile so weiter gehen, in der wir wieder näher zusammenrücken. In der wir die Mauern einreißen, authentisch uns selbst leben, wahre Beziehungen aufbauen, Intimität leben, und so zu uns Selbst aber auch als Menschheit miteinander mehr in die Einheit kommen.

So kann es auch zu Müdigkeit kommen. Müdigkeit kann ein Indikator sein, dass wir müde davon sind, etwas zu leben, was wir eigentlich gar nicht wollen. Müdigkeit ist dann ein Zeichen, dass wir unsere Kraft und Energie in etwas lenken, das uns auszehrt. Wir leben etwas, was die Mauern aufrechterhält. Wir leben etwas, was unauthentisch ist, oder wir verzetteln uns krampfhaft oder verbissen in etwas. So können wir dabei lernen, genau hinzuschauen, was wir leben, aber vor allem, wie wir es leben. Wollen wir verbissen ein bestimmtes Ziel erreichen? Wollen wir etwas tun, damit wir uns verändern und anders sind? Kämpfen wir verbissen für oder gegen etwas? Halten wir Widerstände aufrecht? Wollen wir kontrollieren? Dies alles und noch viel mehr, sind Wege, um uns von uns Selbst wegzubringen. Wir wollen anders sein, um nicht authentisch und intim sein zu müssen. Wir fürchten uns vor uns Selbst und wollen ganz sicher vermeiden, dass wir die verdrängten und abgespaltenen Anteile von uns Selbst zeigen und leben müssen. Wir stehen unter extremer Anspannung und wollen nicht noch einmal erneut verwundet werden. Und diese verbissenen Strategien der Vermeidung und dieses Dagegen machen müde. Und da wir diese schon so lange aufrecht erhalten und es jetzt die Zeit ist, diese aufzugeben, zeigen sie sich immer deutlicher.

So sind Authentizität und Intimität der Schlüssel für Entwicklung. Wir müssen aufwachen aus unseren Versuchen, uns Selbst zu verleugnen. Wir müssen uns wieder erlauben, das zu fühlen, was wir fühlen. Wir müssen uns durch die Schichten an Emotionen arbeiten, die uns von uns Selbst trennen. Wir müssen uns wieder erlauben, alles zu fühlen, zu denken, zu tun. Um zu erkennen, dass alles im entsprechenden Rahmen seine Berechtigung hat. Das Leid, das wir heute in einer bestimmten Situation fühlen, die Traurigkeit, die Verzweiflung, die Freude, die Angst, die Wut, die Macht, die Kraft, die Verletzlichkeit, die Ohnmacht, das alles ist richtig. Wir dürfen es fühlen. Denn durch unsere eigenen Lebensumstände und Prägungen fühlen wir das, was wir fühlen. Und das müssen wir uns wieder zugestehen. Genauso, wie wir uns wieder zugestehen dürfen und sogar müssen, dass wir zu dem stehen, was wir sind. Dass wir klar wissen, wer und was wir sind und dies auch leben und ausdrücken. Zu wissen, wer man ist, bedeutet, klar sagen zu können „das mag ich“, „das mag ich nicht“, „ich sehe es so“, „ich mache es so“, „das macht mir Freude“, „das macht mir Angst“, „dazu habe ich keine Lust“, „das will ich nicht“. Es gehört zur Authentizität dazu, dass wir klar ausdrücken, was uns ausmacht. Dass wir Grenzen setzen. Aber nicht Grenzen, um zu trennen, sondern Grenzen, um klar aufzuzeigen, das bin ich und das bin ich nicht. Und das ist für jeden ganz individuell anders.

So können wir lernen, in Situationen, alles wirklich anzunehmen, so wie es ist. Wenn wir Ablehnung fühlen, dann die Ablehnung in uns zu fühlen. Sie nicht weghaben zu wollen,



# Universal Essential Life

sondern sich ihr zuzuwenden, einen Raum zu schaffen, in dem wir für uns Selbst da sind und uns erlauben, zu fühlen, was zu fühlen ist. Oder auch zu denken oder zu tun. Die Körperempfindungen wahrzunehmen, sie im Kontakt zu uns Selbst einfach wahrzunehmen, zu erfahren, und sein zu lassen. Alles, was ist, was in uns eine Reaktion hervorruft, zu erfahren, und nicht davon weglaufen zu wollen, es zu leugnen oder es verändern zu wollen. Mit dem zu sein, was ist. Die gewohnten Muster des Schutzes und der Vermeidung zu erkennen und auch mit ihnen zu sein. Dem zuzuhören, was sich zeigt, es sich offenbaren zu lassen, die Wahrheit wahr-zu-nehmen und mit ihr sein zu können.

So können sich neue Erfahrungsräume öffnen oder lange und tiefe Verletzungen heilen. Authentizität verändert die Welt. Wir verändern die Welt, indem wir unsere Anteile an allem heilen. Heilen nicht im Sinne, dass die Anteile geheilt werden, sondern dass wir wieder heil werden, indem wir die Anteile integrieren und sie nicht mehr leugnen oder von uns stoßen. Indem wir aufhören, uns durch Ablehnung selbst zu verletzen, hören wir auch auf, die Natur, die Tiere, andere Menschen, den Planeten zu verletzen. Wenn wir uns erlauben, uns Selbst wieder authentisch zu leben, so ermöglichen wir dem Anteil in uns, als Teil des Ganzen, das Leid und den Schmerz zu heilen. Das Leid und den Schmerz, die dadurch entstehen, dass wir uns selbst verleugnen, uns selbst betrügen. Aber gleichzeitig sind es auch genau das Leid und der Schmerz, die uns überhaupt erst dazu bewegen, wieder authentisch zu sein. Uns Selbst zu erkennen. Denn nichts schmerzt und verletzt uns mehr, als wenn wir nicht uns Selbst leben. Das sind der Schmerz und das Leid der Welt. Wir Selbst sind Ursache davon, indem wir uns immer wieder auf's Neue verletzen, wenn wir uns selbst verleugnen und unauthentisch sind.

Jeder Moment, in dem wir aufhören, uns wieder neu zu verletzen, ist ein erster Anteil daran, dass die Welt ein Stück lichtvoller wird. Wir reißen die Mauern ein, die wir selbst aufgebaut haben. Indem wir unseren unbewussten Schatten wieder integrieren, erhöhen wir das Licht des Bewusstseins und fördern die Einheit. Wir erkennen, dass es nicht unsere physischen Eltern sind, sondern dass es unsere eigenen inneren Eltern sind. Dass wir verinnerlicht haben, was wir äußerlich erfahren haben. Und dass es jetzt, im Erwachsenenalter nichts mehr mit unseren Eltern zu tun hat, sondern dass wir wie einen Abdruck von ihnen in uns tragen und dieser uns immer noch prägt. So können wir auch sie verstehen, ihre kindlichen Verletzungen, ihre Anteile von Schatten und Licht erkennen und vergeben. Wir können das Geschenk annehmen und auspacken, dass die Kindheit für uns bereithält. Denn indem wir dies tun, heilen wir uns Selbst, das Familiensystem, unsere Ahnenreihe, unseren gesellschaftlichen Anteil und bringen diese geheilten Schwingungen so in das Kollektiv. Wir verändern allumfassend. So befreien wir uns und die Welt vom einst mitgeschaffenen Schatten der vergangenen Jahrtausende der Menschheit und sind zudem noch vorbereitet für gesellschaftliche Veränderungen und Umbrüche.