

Gelassenheit

weckt den Riesen in Dir!



Ein kleiner Einblick in meinen Weg zurück. Zurück aus dem Dunkel ins Licht.

Viel Spaß beim Lesen. Ich würde mich über ein kritisches Feedback freuen. Im Voraus vielen Dank.



Leichtigkeit? Gelassenheit? Lebensfreude?



Alles reine Übungssache.

Komm ich zeig dir den Weg dahin.

Inhaltsverzeichnis

01 - Vorwort

02 – Einleitung

03 – Soforthilfe

04 – Deine Gedanken

05 – Eigenverantwortung

06 – Grundsätzliches

07 – Energievampire

08 – Weg ins Erwachen

09 – Frieden schließen

10 – Mit Gott

01 – Vorwort

Einleitend möchte ich, Harald Hedemann, eines zuerst mal klarstellen:

Hätte mir vor fünf, sechs Jahren jemand erzählt, was ich heute so manchmal zum Besten gebe, dann hätte ich ihn oder sie für verrückt erklärt. Sollten dir also bei dem ein oder anderen Teil diesen oder ähnliche Gedanken durch den Kopf gehen, kann ich nur sagen: Herzlich willkommen im Club. Ich kann das nachvollziehen. Das ändert aber nichts an der Tatsache, dass ich hier nur und ausschließlich Begebenheiten erzähle, die ich tatsächlich live und in Farbe erleben durfte.

Aber jetzt zum Thema.

Ich rate dir:

1. Glaube nichts und niemandem. Auch mir nicht.
2. Vertraue niemandem - außer dir selbst.
3. Höre auf die Stimme deines Herzens.
4. Respektiere Alles und Jede/n. Aber vor allem: Respektiere dich selbst.

Halte diese vier Punkte stets ein. Dann kannst du davon ausgehen, dass du nie einen „falschen“ Weg einschlagen wirst.

Was ist denn unser größtes Problem? Nach meiner Einschätzung haben wir den Respekt verloren. Den Respekt vor Menschen, den Respekt vor der Umwelt, vor der Tier – der Pflanzenwelt oder kurz ausgedrückt, vor der Schöpfung.

Das Fatalste ist jedoch: Wir haben auch den Respekt vor uns selbst verloren. Schau auf dein Leben und vielleicht gibst du mir Recht. Wir sind in einem Umfang in unserem Hamsterrad gefangen, dass wir uns nicht einmal die Zeit nehmen, Warnzeichen, die unser Körper in Form von Schmerzen oder anderen Beeinträchtigungen sendet, als solche zu erkennen oder wertzuschätzen. Schmerz ist dein Freund. Er macht dich darauf aufmerksam, dass irgendetwas falsch läuft und will dich dazu anregen etwas zu tun, zu ändern.

Mit diesem Text möchte ich dich aufwecken und vielleicht damit in die Lage versetzen, selbständig und eigenverantwortlich in dieser herausfordernden Zeit deinen Weg zu finden. Wer hier

EINE LÖSUNG

für alle Herausforderungen des Lebens erwartet, wird ganz sicher enttäuscht werden. Nach meiner Einschätzung bzw. nach meinen Erfahrungen gibt es - oder besser - kann es solche Allroundlösungen nicht geben.

Dazu ist der Mensch bzw. der menschliche Organismus einfach zu komplex. Den Menschen wie eine Maschine zu betrachten und im Falle von Erkrankungen auch so zu behandeln, geht nach meiner Erfahrung meilenweit an der Realität vorbei.

Alles was du hier erfährst, ist meine Vorgehensweise in bestimmten Situationen und du darfst mir eines glauben: Meine Vorgehensweise ist nicht unbedingt für Andere eins zu eins umzusetzen.

Ich habe diese Erfahrung an mir selbst schon machen dürfen und das hat mir gezeigt, was möglich ist (mit meiner Vorgehensweise).

Aber – diese, meine Erfahrungen haben mir auch gezeigt, dass nicht jede/r bereit oder in der Lage ist, den gleichen Weg zu gehen. Einen Hexenschuss in 2,5 Tagen soweit auszukurieren, dass man wieder in der Lage ist eine Jogginggruppe zu führen, war für mich zwar möglich. Für Dritte aber eben nicht, denn im Verlauf dieser 2,5 Tage gehst du durch die Hölle. Ich habe meine Erfahrung weitergegeben und ein Kollege wollte mein Vorgehen nachmachen. Er hat mich hinterher für verrückt erklärt. Naja und so ganz unrecht hat er da ja auch nicht gehabt.

Wir Menschen überfordern unsere Ärzte meines Erachtens dadurch, dass wir die Verantwortung für unsere Gesundheit an genau diese Ärzteschaft delegieren. 2020 habe ich es selbst erlebt, dass der gleiche Oberarzt, der mir im Juni erklärt hatte, dass ich die Behandlung meiner Mutter den „Experten“ überlassen solle, Ende Oktober zugeben musste, dass sie (die Experten) keine Ahnung hätten, durch welche Krankheit die Symptome verursacht würde und sie lediglich Symptombehandlung durchführten.

Bitte versteh mich nicht falsch: Das soll kein Vorwurf gegen Ärzte sein. Als Arzt siehst du nur den Menschen, der vor dir steht oder sitzt und seine Beschwerden erläutert. Da reicht die Zeit oft nicht, eine umfangreiche Anamnese durchzuführen oder über die Gewohnheiten des Patienten im Alltag zu reden. Wie also könnte der Arzt da nachhaltig hilfreich sein?

ALSO – sobald du die Verantwortung für dein Leben an Dritte delegierst, begibst du dich auf Gedeih und Verderb in die Hände dieses Dritten. Du solltest dann aber auch nicht überrascht sein, wenn das Ergebnis, das du erhältst, nicht das ist, was du dir eigentlich erwünscht hast.

FAZIT: Vertrau nur der Person, die dir morgens aus dem Spiegel (hoffentlich) entgegenlacht. Nur so kannst du sicher sein, dass dein Handeln dich auch an den Punkt bringt, der mit deinen Vorstellungen übereinstimmt. Dazu musst du allerdings sehr genau wissen bzw. definieren, was du tatsächlich willst.

Ich wünsch dir viel Spaß auf deinem Weg. Leichtigkeit, Gelassenheit, Lebensfreude sind die Prämien, die am Ziel auf dich warten.

02 – Einleitung

Ich bin 1957 geboren, bringe bei einer Länge von 176 cm zwischen 68 und 72 Kilo auf die Waage (was eigentlich irrelevant ist) habe bei 10 Messungen mindestens achtmal einen Blutdruck von 120 / 80 oder darunter.

Mein Ruhepuls - gemessen im Schlaf mit Suunto Ambit 3 run - liegt bei 43 bpm.

Ich nehme keine Medikamente, war im Verlauf meines Lebens genau 2x im Krankenhaus, einmal als Kind und einmal zur Mandel OP mit Anfang dreißig. Die Heilungsdauer, die mein Hausarzt avisiert bzw. in der Vergangenheit avisiert hat, halbiere ich in der Regel. D. h. der Arzt avisiert 8 Wochen, ich bin fit in 4 Wochen. In der Vergangenheit habe ich das bisher immer geschafft.

Meine Augen - OP wegen grauem Star wird ausführlich behandelt im Verlauf dieses Kurses werden, weshalb ich sie hier nur kurz erwähne.

Ich würde mich selbst als „Bewegungsjunkie“ bezeichnen, bin ich doch seit meinem 8. Lebensjahr sportlich aktiv und soweit ich mich erinnere, habe ich während dieser Zeit lediglich einmal, Mitte dreißig, für ca. acht Monate meine sportlichen Aktivitäten vollkommen eingestellt.

Auf das Ergebnis dieses abrupten Runterschaltens „von Hundert auf Null“ werde ich auch im Verlauf des Kurses eingehen.

Mein Projekt „one billion steps 4 the planet“ habe ich an dem Tag gestartet, als ich vom Arzt die Freigabe bekam, nach meiner zweiten Augen - OP wieder Sport zu machen.

Seit diesem Tag, 05.09.2019 bis heute (01.11.2022) habe ich 19,29 Mio. Schritte zurückgelegt. Dies ergibt, auf eine Schrittlänge von 60 cm umgerechnet, eine Strecke von über 11.200 km.

Alles, was ich hier so von mir gebe, sind Erlebnisse, meine Erfahrungen, die ich in den letzten fünf, sechs Jahren so erlebt habe, bzw. erkannt habe.

Gerade mit Blick auf das Kapitel zum Thema „Gedanken“ kann ich auf Erfahrungen zurückgreifen, die jede/r in das eigene Leben integrieren kann. Ich habe beide Richtungen, also konstruktives wie auch destruktives Denken, getestet und ich kann nur jeder Person raten, die diese Zeilen vor sich sieht: Lies` dir dieses Kapitel ruhig mehrfach durch. Du wirst dir garantiert viele schmerzhaftes Aufschläge ersparen.

Meine Erblindung hat mir auch aufgezeigt, wozu ich, also auch du, in der Lage sind zu tun. Wir sind in der Lage einen Menschen aus tiefster Depression wie auch aus

lebensgefährlicher Situation herauszuholen. Nur durch die Macht unserer Einstellung. Bewusst wurden mir die zwei Begebenheiten im Verlauf meiner Ausbildung zum „medialen Berater“.

Mir ist jetzt klar, weshalb man uns die uns gegebene Macht verschweigt.

Jeder Mensch, der diese Macht erkennt, ist für die „Macht“ verloren. Also lass uns dafür Sorge tragen, dass dieses System fällt.

Es gibt von Marianne Christiansen einen Text, der mich zutiefst inspiriert hat:

Unsere größte Angst.

Unsere größte Angst ist doch nicht unzulänglich zu sein.

Unsere größte Angst besteht darin, grenzenlos mächtig zu sein.

Unser Licht, nicht unsere Dunkelheit ängstigt uns am meisten.

Es dient der Welt nicht, wenn du dich klein machst.

Sich klein zu machen, nur damit andere um dich sich nicht unsicher fühlen, hat nichts Erleuchtetes.

Wir sind geboren, die Herrlichkeit Gottes, der in uns ist, zu manifestieren.

DAS ist nicht nur in Einigen von uns. Das ist in jedem Einzelnen.

Uns wenn wir unser Licht scheinen lassen, geben wir unbewusst anderen die Erlaubnis, es auch zu tun.

Sobald wir von unserer Angst befreit sind, befreit unsere Gegenwart automatisch die Anderen.

Ich lade dich ein, mit mir zusammen auf die Suche nach dem 100. Affen zu gehen. Es gibt eine japanische Studie, die besagt, dass, sobald in einer Menge die kritische Masse erreicht ist, das System kippt. Und dazu brauchst es keine 50, 60 oder mehr Prozent der Individuen dieser Masse.

03 – Soforthilfe

Um sofort Erleichterung zu finden in dem derzeitigen Chaos, gibt es eine ganz einfache Technik, die dich schnell und ohne stundenlang vorher üben zu müssen in die Lage versetzt, aus der Hektik, aus Stress, aus Wut, aus Groll in die Ruhe, in die Gelassenheit, in die Erholung zu gelangen. Völlig unabhängig davon, wo du dich gerade befindest.

Dieses Zaubertool ist: Tataaaa – deine Atmung.

Wie das gehen soll? Yogalehrer, auch Yogalehrerinnen aber auch die Wissenschaft kennen dieses Tool schon lange, beruht es doch auf uralten Automatismen, die schon dem Steinzeitmenschen geholfen habe, zu überleben.

Achte mal ganz bewusst auf deine Atmung. Dann erkennst du, wie flach und oberflächlich du atmest. Nach meiner Einschätzung werden unsere Atmungsorgane unter anderem auch durch die Haltung bei jeglicher Form von Arbeit bzw. Aktivität aufgrund der Körperhaltung maximal zu 10, 15% genutzt. Das bedeutet, dass wir permanent unter einer Unterversorgung des wichtigsten Stoffes in unserem Leben leiden – dem Sauerstoff.

Also fang an, dein Leben vom Kopf auf die Füße zu stellen. Wie das gemeint ist?

ALSOOO, hast du schon mal darüber nachgedacht?

Wie lange kannst du überleben ...

- ohne Nahrung?
- ohne Wasser?
- ohne Sauerstoff?

Ist es nicht so, dass es lebensbedrohlich wird, wenn wir mehr als

- 2 Wochen nicht essen.
- 2 Tage nicht trinken.
- 2 Minuten nicht atmen.

Bitte lass uns jetzt nicht darüber diskutieren, ob diese Zahlen zu 100% stimmen, denn es ist gleichgültig, ob es zwei oder drei Tage sind, in denen es, ohne zu trinken, lebensbedrohlich wird. Lies einfach weiter und du wirst erkennen, worauf ich hinauswill.

Denn, wie sieht die Versorgung mit den lebensnotwendigen Stoffen heutzutage aus?

Ist es nicht so, dass wir ...

- täglich mind. drei Mahlzeiten „brauchen“ und bekommen?
- selten ausreichend (30 gr. / kg Körpergewicht) gesundes, unverfälschtes Wasser trinken?
- Zumeist nicht atmen, sondern kurz und abgehackt „hecheln“?

Kannst du meine Aussage – vom Kopf auf die Füße - jetzt verstehen?

Also zurück zum Atmen. Das Geheimnis des Atmens liegt nicht in der Tatsache des Atems begründet, sondern darin, wie wir es schaffen, dass genug Sauerstoff in den Maschinenraum gelangt. Und wie gelingt es, Stress einfach weg zu atmen?

Der oben beschriebene Automatismus stellt sich ein, sobald du anfängst ganz bewusst, deinen Atem zu verlangsamen.

Sobald du anfängst

L a a a a n g s a a a a m u n d t i i i i e f

Zu atmen, schaltet das vegetative Nervensystem (Sympaticus – Parasympaticus) vollautomatisch aus dem Überlebens -, dem Kampf – bzw. Fluchtmodus in den Ruhe -, Erholungsmodus.

Wie gesagt: Nur durch diese Art des tiefen, langsamen Atems greift dieser Automatismus.

Ich kann dir nur empfehlen – probier's aus. Nur so wirst du die Wirkung kennen lernen und feststellen, wie einfach es ist, sich aus der Stressspirale, in der man uns rund um die Uhr zu halten versucht, zu befreien.

Denn Angst, Hysterie, Panik sind Stress erzeugende Gefühle. ABER – auch Wut, Groll, Hass sind Gefühle, die Stress erzeugen. Tja und Stress ist unbestritten einer der größten Krankmacher unserer Zeit. Wenn nicht sogar der größte.

Und dass Stress das Immunsystem gänzlich abschaltet, habe ich erst vor kurzem erfahren. Ich möchte hier nicht den Verschwörungstheoretiker mimen, aber bekommen die Geschehnisse der vergangenen Monate und Jahre da nicht nochmal einen ganz anderen Touch?

Jetzt liegt es also an dir, ob du weiterhin das Opfer deiner Vergangenheit bleibst oder ob du den Wandel vollziehst – hin zum Schöpfer deiner Zukunft.

Ein weiterer Weg, deine Realität im wahrsten Sinne radikal zu verändern, ist bzw. sind ...

04 – deine Gedanken

Werde dir deiner Gedanken bewusst und du wirst feststellen, dass dein härtester Richter zwischen deinen Ohren sitzt.

Ich habe mal irgendwo gelesen, dass uns Menschen pro Tag ca. 60 - 80.000 Gedanken durch den Kopf „gehen“. Die meisten dieser „Geistesblitze“ sind die gleichen wie am Tag zuvor. Das heißt wir denken zu 90% Tag für Tag den gleichen „Müll“.

Achte mal einen Tag lang gezielt auf deine Gedanken. Und zähle mal nur zur Info mit, wie oft dein innerer Richter, dich runtermacht, dich beleidigt, beschimpft. Wie oft denkst du Dinge wie: ich bin zu blöd – ich kann nichts – ich bin einfach nicht in der Lage – die einfachsten Sachen kann ich nicht – Andere lachen über mich – was werden die anderen denken?

Merkst du was?

Wir, also du und ich, wurden seit frühester Kindheit von unserer Umwelt so konditioniert, dass wir denken MUSSTEN, dass wir machtlos, ahnungslos, zu blöd, unfähig seien etc., um in irgendeiner Art Einfluss nehmen zu können.

So wurden wir dazu erzogen, uns immer von – etwas - weg – zu – denken (also: weg von Schmerz, weg von Stress, weg vom blöden Chef usw.), statt unsere Gedanken auf das zu lenken, was wir wünschen. Also z. B. zu denken an Gesundheit, Leichtigkeit, Beweglichkeit, Lebensfreude.

Stell dir das Universum mal vor als ein Versandhaus.

Stell dir vor: Du gibst eine Bestellung auf durch das, woran du denkst.

Deine Gedanken sind folglich: Ich möchte frei sein von Schmerz, Stress, Krankheit, Schulden, etc..

Die Bestellannahme hört – Schmerz, Stress, Krankheit, Schulden.

UND was wird jedes gute Versandhaus tun: Schnellstmöglich und ohne zu hinterfragen das Bestellte liefern.

Hört sich bescheuert an? Ja, da stimme ich dir zu. Aber in meiner Erfahrung läuft und lief es genauso ab.

Beispiel aus meiner eigenen Vergangenheit:

Ich habe mal im Verlauf eines Kundengesprächs gesagt: Ich bin der Spezialist für schwierige Fälle. Was geschah?

Ein paar Monate später erkannte ich dann, dass die Anfragen, die ich erhielt, mit jedem Fall schwieriger und herausfordernder wurden. Das ist kein Witz. Das ist mein voller Ernst.

Oftmals konnte ich nur mit erheblichem Aufwand den Kunden dann trotzdem helfen. ABER – verdient war da letztendlich nicht mehr viel und oft blieb ich sogar noch auf den Kosten sitzen.

Sch ..., oder?

Vor allem, wenn man bedenkt, dass ich mir das selbst eingebrockt habe. Unbewusst zwar, aber diese Tatsache macht das Ganze ja nun auch nicht wirklich erträglicher.

ABER: Meine Erblindung „öffnete mir diesbezüglich die Augen“. Oder sollte ich besser sagen: Je schlechter meine Augen wurden, umso klarer wurde der Blick für genau solche Tatsachen.

Also - versuch mal folgende Vorgehensweise: Wenn du das nächste Mal eine Bestellung aufgeben möchtest, weil der Rücken schmerzt und dich erheblich einschränkt, dann gib die Bestellung mal wie folgt auf:

Überlege dir genau, wie du mit positiven Begriffen das Gewünschte in Worte kleiden kannst.

Wie z. B.:

Ich bestelle für meinen Rücken - Leichtigkeit, Beweglichkeit, Wohlgefühl.

Und dann visualisiere für dich selbst, wie du lachend, springend, voller Leichtigkeit und Freude durch dein Leben tanzt.

Und dann warte ab. Du wirst dich wundern.

Meine „Wunder“ sahen unter anderem wie folgt aus:

Impingementsyndrom - rechten Schulter - seit Monaten konnte ich vor Schmerzen nicht auf der rechten Seite schlafen. 20 Minuten Hölle und danach innerhalb von nicht einmal 2 Tagen komplett ausgeheilt.

Hexenschuss – Sonntags Morgens – nichts geht mehr – dann 2 Tage gymnastische Übungen – Dienstags 20 Uhr habe ich die Waldlaufgruppe des Skiclubs ca. 60 Minuten über Stock und Stein geführt.

Und das Ganze funktioniert genauso in Sachen Geld. Ich hab`s ausprobiert. Egal ob 5.000 € in drei Wochen, 3.000 € in einer Woche oder 100.000 Euro binnen eines Jahres. Die Bestellung wird fristgerecht geliefert. Es war bzw. ist unfassbar. Und es funktioniert immer und unfehlbar und fasziniert mich von Tag zu Tag mehr.

Ich habe diese oben aufgeführten Beispiele und noch ein paar mehr tatsächlich selbst erlebt. Zum Erkennen dieser Gesetzmäßigkeiten brauchte ich allerdings meine Erblindung.

Achtung - Das Universum selbst kennt keine Grenzen. Wenn du also Grenzen setzt, dann sind es deine Grenzen, deine Programme.

Eines gibt es jedoch berücksichtigen. Glaubst du selbst an die Realisierung deiner Bestellung? Wenn du im Hinterkopf denkst: „Das klappt doch nie!“ – dann klappt es auch nie.

Egal ob du denkst – ich kann das – oder – ich kann das nicht –, du wirst immer recht behalten.

Wie gesagt: Meine Erlebnisse! Meine Erfahrungen!

Glaubst du nicht? Dann melde dich. Ich erläutere meine Erfahrungen gern.

05 – Eigenverantwortung

Wenn ich mich so umschaue, frage ich mich immer mal wieder: „Bin ich im falschen Film?“

Wie viele Menschen kennst du, die permanent Dritten, zumeist völlig Unbekannten, die Verantwortung übertragen für ihr Leben.

Ich habe es im Verlauf meiner beruflichen Tätigkeit oft erlebt, dass Kunden, deren Finanzen vor dem Kollaps standen, mir erzählten: „Mein Banker hat mich ...“. Die Ernüchterung kam immer recht schnell, bei der Durchsicht der Unterlagen.

Neben den Unterschriften der „bösen Banker“ stand ohne Ausnahme - Überraschung – der Namenszug des Kunden.

Das höchste der Gefühle war ein Fall, bei dem ich den Kunden einen finanziellen Freiraum von über 1.000 € pro Monat hatte verschaffen können.

Also:

Belastung vor der Sanierung 1.740 €,

Belastung nach der Sanierung 580 €.

Das Ganze bei einer Gesamtverschuldung von 38.000 € aus div. Kreditverträgen + 4 Kreditkarten (zwei der Ehemann, zwei die Gattin)

Ich hatte mit dem Kundenehepaar vereinbart, dass auf keinen Fall neue Kreditkarten angeschafft werden sollten.

11 Monate (in Worten: ELF) später rief derselbe Kunde mich wieder an. Er müsse ich mal sprechen. Ich fragte ihn dann lediglich: „Wieviel?“

Nach mehrfachem Nachhaken kam er mit der Sprache heraus: „Elftausend.“

Elftausend Euro hatten seine Frau und er innerhalb von nur elf Monaten unter anderem über vier neue Kreditkarten aufgehäuft.

Ich habe ihm dann lediglich viel Erfolg gewünscht. Was soll ich dazu sagen? Natürlich hätte ich einen weiteren Versuch starten können. Aber wozu? Habe ich den Beiden denn wirklich geholfen? Ich denke: NEIN!

Später habe ich dann erfahren, dass die Eigentumswohnung, die die Ehefrau in die Ehe gebracht hatte, zwei Jahre später versteigert worden ist.

Das ganze Dilemma wäre relativ einfach zu verhindern gewesen, wenn die Beiden schlicht das Gehirn eingeschaltet und Verantwortung übernommen hätten für ihr Leben, ihre Finanzen.

Also: Hier mein Vorschlag. Egal wo du in deinem Leben gerade stehst und wie dein Leben sich gerade anfühlt:

Übernimm Verantwortung! Übernimm Verantwortung für alles, was in deinem Leben geschieht. Für deine Taten aber auch für alle Unterlassungen und Versäumnisse. Und wenn du erkannt ist, dass es an der Zeit ist, etwas zu ändern, dann tu's.

In deinem Leben wird sich nur dann etwas ändern, wenn du etwas änderst. Es ist doch gar nicht so schwierig zu verstehen. Wie sagte Einstein mal: „Die reinste Form des Wahnsinns ist, immer das Gleiche zu tun und veränderte Ergebnisse zu erwarten.“

Hör also auf, andere Menschen oder Institutionen für deine aktuelle Lebenssituation verantwortlich zu machen. Das bist du nicht.

Du bist der Schöpfer deines Lebens.

Und auch, wenn dir das bisher keiner gesagt hat, so ändert es nichts an dieser Tatsache.

Niemand, außer du selbst, ist für die Gestaltung deines Lebens und somit für die Realität, die du in deinem Leben vorfindest, verantwortlich.

Und genauso kann niemand, außer du selbst, deine Lebensumstände dahingehend verändern, dass es sich auch so anfühlt:

WIE DEIN LEBEN!

Du kannst noch so sehr mit der Vergangenheit hadern. Sie ist vorbei.

Ich habe vor Jahren bei einem meiner Bergläufe eine Erfahrung gemacht, die ich seither zu einem meiner Leitsätze bei schwierigen Fällen erkoren habe.

Das ging so: Ich hatte auf einer meiner Trainingsstrecken ein Teilstück, das richtig eklig war.

Über 30% Steilheit, ziemlich uneben und mit Geröll und Gehölz versetzt.

An diesem Stück habe ich mir über annähernd zwei Jahre die Zähne ausgebissen. Egal wie oft ich es versucht habe, dieses Wegstück Joggend zu bezwingen schien einfach unmöglich.

Eines Morgens, ich lief genau diesen Trail, war noch ca. 300 mtr. entfernt war, hörte ich eine innere Stimme glasklar und unmissverständlich sagen - „Heute!“

Ich lief also weiter, erreichte den Startpunkt meiner „Challenge“ und lief ohne zu zögern in die Steigung ein. Ich nahm den Kopf runter. Den Blick stur auf den Boden vor mir gerichtet.

Und was soll ich sagen. Es war hart. Es war rutschig, holprig. Ich bin mehrfach umgeknickt. Aber ich bin durchgelaufen. Ich kam oben an und hatte eines gelernt. Unmöglich - gibt es nur in meinem Kopf.

Also denk das nächste Mal dran, wenn eine schwierige Entscheidung ansteht:

Hockst du wie paralysiert, hypnotisiert da wie das Kaninchen vor der Schlange?

Oder packst du an und änderst alles?

Wie heißt es so schön? Lieber ein Ende mit Schrecken, als ein Schrecken ohne Ende.

Und meine Erfahrung ist die: Es funktioniert. Es funktioniert immer. Aber dummerweise funktioniert es eben immer und immer in beide Richtungen. Denkst du konstruktiv, so wird das Ergebnis positiv ausfallen. Denkst du dich jedoch von etwas weg, Krankheit, Schmerzen, Stress, Schulden, so wird das Ergebnis entsprechend ausfallen.

Die Bestellannahme des Universums kennt kein „NEIN“.

Bestelle also weiterhin unbewusst – z. B. dass du deine Schmerzen loswerden möchtest. Was wirst du vollautomatisch erhalten? Genau.

Bestelle ab sofort bewusst – Leichtigkeit, Wohlbefinden, Lebensfreude, Beweglichkeit. Was wirst du in diesem Fall vollautomatisch erhalten? Genau. Und - Ja, es ist tatsächlich so „lächerlich einfach“.

Manch eine / r wird jetzt sagen: So einfach kann es nicht sein.

Ich lade dich ein, die beschriebenen Strategien selbst zu testen. Wie bereits gesagt oder besser geschrieben. Vertrau nur der Person, die dich morgens aus dem Spiegel anlacht.

Ich habe leicht reden? Naja, ich hätte auf diese Erfahrung gern verzichtet. Allerdings wäre mir dann die Erkenntnis verwehrt geblieben über die Möglichkeiten, die wir, also du wie auch ich haben.

Steht nicht in der Bibel geschrieben? „Alles ist möglich dem, der da glaubt!“

06 – Grundlagen

Aus Leiden zurück ins Leben?

Aus Angst, Panik, Hysterie aber auch Wut, Groll, Hass in die Leichtigkeit?

Du selbst bist die Lösung für all deine Probleme, deine Herausforderungen.

Sobald du das verinnerlicht hast, kann dich nichts mehr aufhalten. Auf deinem Weg in dein erfülltes Leben.

Entscheide dich. Entscheide dich für ein Leben in Frieden, in Liebe, in Freude. Denn genau das ist es, was uns das Leben eigentlich bringen soll. Freude, Liebe, Frieden. Wenn du dein Leben also nicht als Freude, Leichtigkeit, Freude, Genuss empfindest, dann lebst du nicht das Leben, das das Universum, der Kosmos oder einfach Gott für dich vorgesehen hat.

Tja und dass wir das nicht erkennen, liegt schlicht und ergreifend an den Konditionierungen, mittels derer uns seit frühester Kindheit Machtlosigkeit suggeriert wird und wir im Hamsterrad gehalten werden. Der Konditionierungen, die von Kind auf nur dazu angetan sind, uns unserer Kraft, unserer Macht zu berauben.

Und an all meinen Altersgenossen habe ich eine gute und eine schlechte Nachricht:

Die schlechte Nachricht ist die: Das Leben ist wie bergauf Fahrradfahren. Sobald du aufhörst zu Strampeln, geht's bergab.

Die gute Nachricht: Es ist nie zu spät!

Gut, wenn du wirklich geübt bist, ein hervorragendes Körpergefühl, einen perfekten Trainingsplan hast und diesen punktgenau einhältst, dann schaffst du es vielleicht, den Level zu halten.

Tust du nichts, geht es bergab. Tust du etwas mehr, geht es bergauf.

Oder besser im Klartext:

Der Körper beginnt etwa ab dem 25. Lebensjahr damit, Jahr für Jahr ca. 1% Muskelmasse abzubauen. Dem kannst du entgegenwirken, indem du leichtes Krafttraining zum Muskelaufbau betreibst. Nur der Muskel verbrennt Fett. Lässt du also zu, dass dein Körper seinem vorgegebenen Programm der Natur folgt und Muskeln abbaut, so reduziert sich dadurch automatisch die Fettverbrennung. Wie gesagt: Das ist ein natürlicher Automatismus.

Es bleibt dir folglich nur eines übrig: Bewege dich. Bewege deine Muskulatur, streng nach dem Motto: Use it or lose it. (oder auf gut deutsch: Benutze sie oder verliere sie.)

Denn die zwangsläufige Folge ist:

Zuerst schwindet die Kraft. Heben, gehen, setzen, aufstehen etc. wird schwieriger.

Dann schwindet die Koordination. Zuerst die intermuskuläre, also die Koordination zwischen den verschiedenen Muskeln bzw. Muskelgruppen: Die Motorik lässt nach, die Bewegungen verlieren ihre runden Abläufe.

Danach schwindet die intramuskuläre Koordination. Die Feinmotorik lässt nach. Das Greifen von kleinen Gegenständen, das Glas an den Mund zu führen, aus einer Flasche zu trinken usw. werden zur Herausforderung.

Das merkt man bis fünfzig, fünfundfünfzig noch nicht wirklich. Ab sechzig geht es dann aber ins Eingemachte. DAS ist zumindest meine Erfahrung mit jetzt fünfundsechzig.

Also entscheide selbst – du kennst jetzt die Folgen.

Und bitte glaub nicht, dass es einen anderen Weg gibt. Die Natur ist da unerbittlich. Tu es oder lass es. Aber denk dran: Du wirst nicht gefragt, ob du bereit bist, den Preis für deine Entscheidung zu zahlen. Und ob du deine Entscheidung bewusst oder unbewusst triffst, steht auch nicht zur Debatte. Die Rechnung kommt. So oder so!

Ach und – streich den Begriff – ich versuch es – aus deinem Wortschatz. Da habe ich drei schöne Übungen, die dir veranschaulichen, wieviel Energie du durch „Versuchen“ verschwendest.

Übung 1 – ICH TU ES – setz dich bequem auf einen Stuhl. Und dann steh auf – bleib 30 Sekunden lang stehen. Dann nochmal. Aufstehen, hinsetzen. Einfach und ziemlich leicht umzusetzen. Stimmt's? Gut dann zu ...

Übung 2 – ICH LASS ES – Setz dich bequem auf den Stuhl und steh nicht auf. Also lediglich sitzen bleiben – für 30 Sekunden. Noch einfacher. Oder? So jetzt die

Übung 3 – ICH VERSUCH ES – Setz dich bequem auf den Stuhl. Und jetzt erhebst du dich so weit, dass deine Oberschenkel die Stuhlkante gerade noch berühren. Du stehst also nicht, sitzt aber auch nicht mehr so richtig. Halte diese Position für 30 Sekunden.

Position halten! Nicht absetzen. 😊

Merkst du jetzt, was ich meine?

07 – Energievampire

... sind Menschen aber auch Gewohnheiten, die dir deine Lebensenergie rauben. Überleg dir gut, wie du mit solchen „Begebenheiten“ umzugehen gedenkst. Deine Prioritäten sind es, die dir zeigen, was es zu akzeptieren oder abzustellen gilt.

Und dann zögere nicht. Du brauchst deine Energie. Für Familie, Beruf, dein Leben, deine Hobbies, etc.

Lass nicht zu, dass diese allgegenwärtigen Energievampire dir die Kraft rauben.

Meines Wissens sagte Franz von Assisi einmal: „Gott gib mir die Kraft, Dinge, die es zu ändern gilt, zu ändern, die Gelassenheit, Dinge, die ich nicht ändern kann, zu akzeptieren und die Weisheit, Eines vom Anderen zu unterscheiden.“

Mehr gibt es dazu (eigentlich) nicht zu sagen.

Hast du dich schon mal dabei ertappt, wie du dich über etwas aufgeregt hast, was du gelesen oder gehört hast? In Zeitung, Radio oder Fernsehen zum Beispiel?

Da haben wir nämlich drei der stärksten Energievampire unserer Zeit. Wenn wir dann noch social media mit einbeziehen, dann ist die Aufzählung nahezu komplett.

Wenn du diesen Medien die Macht über dein Leben, deine Gedanken entziehst, hast du bereits einen großen Schritt gemacht in Richtung Gelassenheit, Lebensfreude, Leichtigkeit gemacht.

Solange wir, über wen oder was auch immer, schimpfen, fluchen, toben, entmündigen, schwächen wir uns selbst.

ABER – keine Panik. Du fühlst dich schlapp und es fehlt dir an Energie?

Dann fang an Energie zu verpulvern. Verbrenn einfach Energie. Es ist eine Eigenart der menschlichen Physis (und darauf basieren alle Trainingslehren), dass, je mehr Energie du verbrennst, umso mehr Energie der Körper zur Verfügung stellt! Diese Tatsache ist unter dem Begriff „Superkompensation“ bekannt. Wissenschaftlich bewiesen.

Also worauf noch warten – es liegt nur am TUN!

Kennst du den Ausspruch: „Der / die zieht mich runter.“ Wenn du jetzt spontan an eine bestimmte Person denkst, dann hast du einen menschlichen Energievampir vor dir. Ich denke, jeder kennt in seinem Umfeld einen solchen Energiefresser. Menschen, in deren Nähe man sich einfach ungut, genervt oder gar wie gebremst, gelähmt fühlt.

Dann liegt es jetzt an dir. Entscheide selbst, ob du bereit bist, deine Lebensenergie an solch eine Person „abzugeben“.

Aber nicht nur Menschen auch Gewohnheiten, Aktivitäten oder Ähnliches können derartige Auswirkungen nach sich ziehen.

Alles was mit „ich sollte“, „ich müsste“ oder „eigentlich“ hat höchstwahrscheinlich eben solche Auswirkungen. Mir braucht keiner erzählen, wie das geht. Ich war ein Spezialist im „ich sollte“, „Ich müsste“ und im „eigentlich ...“. Und je länger du Angelegenheiten vor dir herschiebst, umso schwieriger wird die Erledigung. Ich kann mich gut erinnern: Es fühlte sich an wie eine Mauer, die sich von Tag zu Tag höher vor dir auftürmt.

Sobald du es jedoch in Angriff nimmst, die Sache erledigst, fühlst du dich wie von schwerer Last befreit. Und du fragst dich rückblickend: „Weshalb nicht gleich so?“

08 - Weg ins Erwachen

... oder - die Stimme deines Herzens

Egal mit wem ich über das Phänomen der inneren Stimme oder der Stimme deines Herzens rede, bekomme ich oft zu hören: „Die Stimme des Herzens? Habe ich schon mal gehört. Selbst gehört habe ich sie aber noch nie.“

„Bauchgefühl“ ist nur ein anderer Ausdruck für diese „Stimme deines Herzens“.

Ich kann diese Aussage aber voll und ganz nachvollziehen, denn ich hätte noch vor 6 Jahren genauso reagiert.

DENN: diese Stimme spricht nur sehr leise zu dir.

Hast du jedoch deine Sinne bzw. deinen Geist für dein Herz – oder Bauchgefühl geöffnet, wirst du sie auch im größten Trubel vernehmen können. Wenn du es willst.

Bis du diesen Zustand erreicht hast, hilft es, „einfach“ in die Stille zu gehen, um zu hören, was die Stimme deines Herzens dir zu sagen hat. Du wirst sie hören. Wenn du dazu bereit bist – wenn deine Zeit gekommen ist.

Nun aber zu einigen meiner Erfahrungen mit der „Stimme meines Herzens“.

Als ich merkte, dass meine Sehkraft nachließ und alles, was ich versuchte, keinerlei positive Ergebnisse nach sich zog, stellte sich nach und nach Frust ein.

Irgendwann eines Nachts – ich konnte nicht schlafen und lag grübelnd im Bett - stellte ich mir selbst laut die Frage: „Sag mal, WAS SOLL DAS EIGENTLICH?“ und prompt kam glasklar und unmissverständlich die Aussage: „Vertrau mir!“ Da war ich erst mal – vorsichtig ausgedrückt – überrascht.

Ich fragte nochmal nach und erhielt wieder die gleiche Antwort: „Vertrau mir!“

Zu einem späteren Zeitpunkt, als ich dieses „Vertrau mir“ bereits mehrere Male vernommen hatte, stellte ich genervt und auch wieder laut in den Raum die Frage: „Und wo führt mich das hin?“ Und auch diesmal kam die glasklare und unmissverständliche Aussage: „INS LICHT!“

Jetzt frag ich DICH: „Wie interpretierst du diese Erfahrung? Woher kam diese Wahrnehmung? Wer hat mir über meine innere Stimme diese Aussagen geschickt?“

Um diese Fragen beantworten zu können, ist es sinnvoll, sich folgendes Video anzuschauen:

Nick Vujicic – <https://www.youtube.com/watch?v=XzvUDOp6xI>

Erzieherische Maßnahmen

Dieser Teil meiner Erfahrungen ist für Außenstehende schwer zu glauben oder zu fassen aber – mach dir selbst ein Bild.

Vorab muss ich erläutern, dass ich

vom Beginn meiner „Optischen Auszeit“ an,

keinerlei Stolpern, Stürze oder ähnliche Missgeschicke kannte. NULL!

Beim Joggen, Wandern oder ähnlichen Aktivitäten kam es bei mir FRÜHER immer wieder mal zu Verletzungen, die aus Ungeschicklichkeiten oder Unachtsamkeiten resultierten.

Diese Tatsache ließ in mir die Einschätzung – erzieherische Maßnahme - bezüglich der im Folgenden beschriebenen Vorfälle reifen.

Beispiel 1: „Tritt“ in die Weichteile

Den Grund für diese Erzieherische Maßnahme habe ich

Vergessen. In Erinnerung ist mir nur noch geblieben, dass

ich ziemlich mutlos, ratlos, sauer war bezüglich der

Entwicklung meiner Sehkraft.

UND ich habe ziemlich geflucht und geschimpft in

Ausdrücken, die ich hier nicht wiedergeben möchte.

Auf jeden Fall war ich aus der Ortsmitte Oberkirch

auf dem Weg Richtung Renchdamm und durchquerte diesen

Durchgang. (Foto)



Und hier geschah es: Ich lief ungebremst auf den Absperrpfosten, der eigentlich dazu gedacht ist, Autos am Durchfahren zu hindern.

Ein Volltreffer, den ich fast drei Wochen spürte, denn die Höhe entsprach genau der Höhe meines Schambeins. Tja und – wie gesagt – Monate vorher war ich, obwohl nahezu blind, nirgends angeeckt.

Beispiel 2: „Kopfnuss“

Ich hatte wieder einmal eine etwas mutlose Phase und ließ meinem Unmut freien Lauf. Ich schimpfte auf Gott und die Welt und verfluchte die Ungerechtigkeit, die mich in diese

Situation gebracht hatte bzw. fehlende Unterstützung bei meiner Suche nach Lösungen. Tja und dann bekam ich eine Kopfnuss verpasst, die ich tagelang spürte.

Und das kam so: Ich flüchtete vor dem Gehuste meiner erkälteten Partnerin ins Gästezimmer und wollte mich, wie ich es nicht erst einmal getan hatte, schwungvoll in unser Gästebett legen. Direkt an den oberen Rand des Bettes grenzt ein Schränkchen. Und auf genau dieses Schränkchen knallte ich mit der rechten, hinteren Kopfseite. Der Brummschädel, den ich danach den ganzen Tag „genießen“ durfte, brachte mich zu der Erkenntnis, dass der Adressat meiner Verwünschungen sehr geduldig ist, aber auch klar und deutlich einen eventuell aufkommenden Unmut sehr deutlich zum Ausdruck bringen kann.

Noch ein Beispiel gefällig? Das fällt zwar nicht in den Bereich „Erzieherische Maßnahmen“, ist aber meines Erachtens dennoch in diesem Zusammenhang erwähnenswert

Haus Nr. 16

Auf Empfehlung eines Bekannten sollte ich einen Kunden besuchen. Ich erinnere mich noch, dass ich im Verlauf des Telefonats dachte: „Das wird wieder `ne schöne Sucherei werden, bis ich dieses Haus Nr. 16 gefunden habe.“ Meine Optik war zwar zum Autofahren noch ausreichend, Hausnummern lesen stellte aber schon eine ziemliche Herausforderung dar.

Aber erstmal weiter im Text.

Ich hatte die Frage noch nicht ausformuliert, da erschien vor meinem „geistigen Auge“ das Bild eines Fachwerkhauses mit einer riesigen „Holz – 16“ an der Fassade. „Schön“, dachte ich „schauen wir mal, was mir das bringt.“

Ich fuhr also zu diesem Kunden, bog in die Straße ein und – da sah ich es schon. Das Fachwerkhaus mit der riesengroßen „16“ an der Fassade. Es stand hundertprozentig genau so da, wie ich es vor meinem geistigen Auge gesehen hatte.

Das sind nur die drei prägnantesten Erlebnisse aus einer Vielzahl von diversen spontanen „Hilfestellungen“, die mir die geistige Welt hat zukommen lassen.

Weitere Erlebnisse waren:

- Vogelstimme – Goldammer
- Schlüssel verlegt
- Fahr über Durbach

09 – schließ Frieden

Mit dir selbst und all denen, denen du nicht verzeihen kannst.

Meine Empfehlung ist: Tu`s und lass dich überraschen. Ich habe diese Erfahrung hinter mir. Und das kam so.

Natürlich war der Ursprung dieser Erfahrung meine „optische Auszeit“ und die damit verbundene Suche nach Heilung.

Ich hatte das Problem, dass ich vier bis fünfmal die Woche Alpträume hatte und dann morgens immer schweißgebadet aufgewacht bin. Egal was ich probierte, nichts brachte Abhilfe.

In einem Gespräch mit einer Heilerin, die mir ein Bekannter empfohlen hatte, brachte ich diese Erfahrungen zur Sprache. Sie machte mir den Vorschlag: „Schließ doch zu aller erst mal Frieden mit dir und all deinen Lieblingsfeinden.“

„Ja natürlich. Das mach ich.“ War meine spontane Reaktion. „Äääähm und wie mach ich das?“ – war die Frage, die sich mir dann aber sofort aufdrängte.

Auch da hatte sie einen Vorschlag: „Probier`s doch mal mit Ho`opono`ono. Das ist ein hawaiianisches Ritual, das weltweit bereits Wunder bewirkt hatte. Selbst ein einem Hochsicherheitsgefängnis hatte es wahre Wunder bewirkt.

Also gut – warum denn nicht? Zumal dieses Ritual aus lediglich 5 kleinen Sätzen und einem DANKE besteht.

Es geht so:

Ich verzeih dir.

Ich verzeihe mir.

Verzeih auch du mir.

Ich liebe dich.

Ich liebe mich.

DANKE!

Ich habe einfach alle Gesichter aufgerufen, die mir unter dem Aspekt „nicht verzeihen können“ einfielen und habe die Aufzählung solange gesprochen bis das Gesicht zuerst verschwommen und danach ganz verschwunden war.

Insgesamt hat es etwa vier bis 5 Monate gedauert, bis alle Stressoren vollständig beseitigt waren. Im Verlauf dieses Zeitraumes ließen die Alpträume immer mehr an Intensität nach bis sie ganz ausblieben.

Das morgendliche, schweißgebadete Aufwachen tritt höchstens noch in heißen Sommernächten auf. Von Zeit zu Zeit mach ich „Inventur“, um eventuell entstehende Konfliktpotentiale schon in der Entstehung zu erkennen und zu entschärfen.

Es ist so einfach. Wenn man weiß wie es geht.

UND – die Wirkung dieses Friedensschließens ist so gigantisch und umfassend, dass ich es nur jedem Menschen empfehlen kann.

Ach so – eines sollte ich vielleicht noch erwähnen. 95% meines Konfliktpotentials lag nicht bei anderen Personen. 95% der Fälle, die ich zu beseitigen hatte, waren Vorwürfe, die ich mir selbst im Umgang mit anderen machte und gemacht habe. Teilweise waren die Fälle 20, 30 Jahre her und die entsprechende Person dachte gar nicht mehr daran. Vieles war längst bereinigt und wirkte nur noch in meinen Gedanken nach. Aber was nützt dieses Wissen, wenn du nicht in der Lage bist es loszulassen?

Es gibt im chinesischen ein schönes Sprichwort, das besagt: „Was man liebt, muss man freilassen. Kehrt es zu dir zurück, dann gehört es dir. Kehrt es nicht zu dir zurück, dann hat es dir nie gehört.“

Fazit: Du und ich, wir haben es in der Hand. Wir haben es in der Hand, den Himmel auf Erden zu schaffen. Wir haben es aber leider, da uns niemand über diese auch in der Hand