

# Du kannst so viel für Dich tun !

## Umgang mit schwierigen Gefühlen und Gedanken, körperliche und seelische Gesundheit, Partnerschaft, Kindererziehung und Spiritualität.

### 650 Tipps zur Selbsthilfe, deine Energie zu erhöhen für ein langes und gutes Leben – alles in einer PDF

#### TEIL I Seele und Körper

Mein Name ist Harald Schneider. Ich bin Facharzt für Psychosomatische Medizin und ich habe 4 Kinder. Meine erste Frau starb an Krebs, als unser Jüngster 1 Monat alt war. So war ich 3 Jahre lang alleinerziehender Vater in Elternzeit. Mit meiner jetzigen Frau Carola, der ich im übrigen sehr dankbar bin für die Unterstützung bei dieser Schrift, habe ich noch 2 Kinder. Mein Leben war und ist immer wieder auch eine Herausforderung, sei es in familiärer oder in finanzieller Hinsicht...

Es gibt Gegenden auf der Welt, wo die Menschen sehr alt werden. Und wo es ungewöhnlich viele gesunde und zufriedene Hundertjährige gibt. Dies liegt nur zu 30% an den Genen. 70% unserer Lebenserwartung, mindestens 15 Jahre, werden von unserer Lebensweise bestimmt. Unsere Körper jedenfalls sind von Natur aus für weit mehr als 100 Jahre ausgelegt...

Wie diese sehr alten Menschen leben, habe ich mit den Erkenntnissen vieler weiser Menschen und mit meinen eigenen jahrzehntelangen Erfahrungen als ganzheitlicher Arzt zusammengefügt. Fast jeden der folgenden Tipps und Hinweise habe ich persönlich ausprobiert und auf seine Wirksamkeit hin überprüft.

Diese Zusammenstellung möchte vollständig und umfassend darüber informieren, was aus meiner Sicht für ein gesundes, zufriedenes und langes Leben wichtig ist.

Dazu habe ich meine Arbeit in 3 Teile gegliedert:

**Teil I** behandelt die Aspekte **Seele (S)** und **Körper (K)**,

**Teil II** **Partnerschaft (P)** und **Familie mit Kindern (F)**,

**Teil III** **Geist (G)** und **Spiritualität (SP)**.

Ich wünsche dir, dass auch du von diesem Lebensbegleiter, den du auf deinem Handy immer mit dabei haben kannst, profitieren wirst. Am besten liest du es zunächst ein Mal durch. Dann suche dir den einen oder anderen Punkt heraus, der zu deiner Lebenssituation passt, und probiere ihn im Alltag aus. Spüre, was **du** für Erfahrungen damit machst. Dies entscheidet, ob der Punkt für **dich** passt oder nicht.

Nur: Verwechsle nicht „Leicht-Bequem-Gewohnt“ mit „Gut-Für-Mich“ !

Natürlich wirst du nicht mit allem einverstanden sein. Manches ist gar nicht so leicht anzuwenden, und natürlich kannst du nicht alles umsetzen. Das ist auch gar nicht nötig. Nimm dir ruhig Jahre dafür Zeit.

Je früher du jedoch damit beginnst, achtsam zu leben, umso besser für dich.

Du wirst jedenfalls feststellen, dass du **wesentlich** mehr für dein Wohlbefinden und für deine Gesundheit tun kannst als du bisher dachtest.

Diese Tipps und Hinweise unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Du darfst sie gerne weitergeben an alle deine Freunde, Bekannte und Kontakte, z.B. über WhatsApp, und

du darfst sie gerne veröffentlichen, z.B. über Facebook oder auch sonst im Internet, jedoch immer nur vollständig und ungekürzt, niemals in Auszügen.  
Denn ich wünsche mir, dass diese PDF sich verteilt und ausbreitet unter den Menschen.  
Die Verweise (=>) sind verlinkt. Du kannst sie antippen bzw. anklicken, wenn du die Datei mit einem PDF-Anzeigeprogramm öffnest.  
Sollte dir die Schrift auf deinem Handy zu klein sein, kannst du die Datei auf deinen PC senden oder ausdrucken.

Aus rechtlichen Gründen muss ich darauf hinweisen, dass mit keinem der Tipps dieser PDF eine Garantie für eine Wirksamkeit verbunden sein kann. Der Autor kann keine Verantwortung für Schäden übernehmen, die durch das Vertrauen auf die Inhalte dieser PDF oder deren Gebrauch entstehen. Falls du etwas ausprobierst oder anwendest, tust du das in voller Eigenverantwortlichkeit und stellst damit den Autor von allen Haftungsansprüchen frei. Diese Schrift ersetzt keine med. Beratung oder Untersuchung. Im Zweifelsfall, besonders bei psychischen oder körperlichen Problemen oder Erkrankungen, frage einen Arzt oder Therapeuten.

## SEELE

**S1 E-motion** kommt aus dem Lateinischen und bedeutet etwa: Bewegung aus dir heraus.  
Daraus folgt, dass du Emotionen nur über deine **Muskeln** abführen kannst.  
Wie sonst könntest du Bewegung erzeugen?

**S2 Gefühle** sind die Sprache der Seele.

**S3** Solltest du das **Ideal der Emotionslosigkeit oder der immer guten Gefühle** haben und beibehalten wollen, dann ist diese Schrift nichts für dich.  
Oder du brauchst vielleicht noch Zeit und bist noch nicht so weit.

**S4** Stell dir vor, alles was du spürst, deine Gefühle, deine Seele und deine psychosomatischen Symptome, sind dein **inneres Kind**.

**S5** Du als **Erwachsener** bist verantwortlich für dieses Kind. Wer sonst?

**S6** Du fühlst dich immer so, wie dein inneres Kind sich fühlt. Wie sonst?

**S7** Und du hast einen weit größeren **Einfluss auf dein Gefühlsleben**, und überhaupt auf deine **Gesundheit** und auf deine **Lebenserwartung**, als du meinst.  
Das wird dir sehr klar werden, wenn du weiterliest.

**S8 Akzeptiere alle** deine Gefühle.  
Auch wenn sie dir nicht gefallen, und auch wenn du sie oft nicht verstehst.

**S9** Es gibt **keine negativen Gefühle**.  
Negative Gedanken hingegen gibt es sehr wohl, und natürlich auch schlechte Taten.

**S10** Sei nicht auf der **Flucht vor unangenehmen Gefühlen**.  
Lehne sie nicht ab, und versuche nicht, sie wegzum manipulieren. Dann bleiben sie länger bei dir...

**S11** Nimm dir Zeit für deine Gefühle - **Blaue Zeit**.  
Beziehungszeit also gemeinsam mit deinem inneren Kind.  
Für das, was dir wirklich gut tut und für das, was dir wirklich wichtig ist.

**S12** Richte dir einen **Rückzugsraum** ein, wo du dich wohl fühlen kannst.  
Wo niemand hereinkommt, wenn er nicht klopft und du nicht „Herein“ sagst.  
Damit du dich dort in deiner „inneren Wirklichkeit“ aufhalten kannst, ganz für dich allein.  
Und dich dort ganz frei fühlen kannst.  
Wie solch ein Rückzugsraum ausgestattet sein sollte, kannst du dem Punkt [F128](#) entnehmen.

**S13 Ströme deine Gefühle**. Alle. Mit den Muskeln, wie sonst?  
Damit du nicht krank wirst, wenn du sie auf Dauer runterschluckst (=>[K45-47](#)).  
Denn im Kopf nehmen wir die Gefühle nur wahr, mit den Muskeln jedoch können wir sie **leben**.

**S14** Orientiere dich an den **Bedürfnissen** deines inneren Kindes. So gut es geht.

**S15 Sprich** mit deinem inneren Kind. Und lass es antworten.

**S16** Nun brauchst du einige **Erklärungen**:  
Es ist auch in Fachkreisen leider wenig bekannt, dass die emotionalen Energien in den **Muskeln** stecken. Das weißt du, aus deiner eigenen Erfahrung, denn wenn du heftige Wut spürst, ballt sich

unwillkürlich deine Faust, oder?

Deshalb reicht es einfach nicht aus, die Gefühle nur zu akzeptieren und über sie zu reden. Dadurch kommt die Emotion selbst nicht wirklich aus dir heraus.

Die allermeisten erwachsenen Menschen fressen ihre Gefühle mehr oder weniger in sich hinein. Das macht auf Dauer krank. Denn es sind Energien. Energien in Bewegung. Die man ebenso wenig vernichten kann wie physikalische Energien. Man kann sie nur abfließen lassen oder aufstauen.

Das ist wie mit Stuhlgang. Wenn du nur wahrnimmst, dass du auf die Toilette müsstest, aber nicht gehst, wirst du sehr bald ein Problem haben. Also wirst du einen Raum der „inneren Wirklichkeit“ aufsuchen, die Tür hinter dir schließen und den muskulären Vorgang des Abführens vollständig und mit genügend Zeit ablaufen lassen. Das kann man auch genießen, wie du weißt.

Genau so ist es mit den emotionalen Energien. Deshalb ist es so wichtig, **alle** Gefühle aus sich herauszuleben, sich also zu entleeren, vollständig, möglichst am selben Tag. Natürlich vor allem in der inneren Wirklichkeit, damit du dich nicht lächerlich machst oder Schaden anrichtest.

Dann wirst du abends entspannt und gereinigt ins Bett gehen können.

Wenn es im Alltag nicht passt, dass du deine Gefühle zum Ausdruck bringst, kannst du sie zwischengelagern. Du schreibst dir dazu Auslöser und Emotion in die Hand, und nach Feierabend, in deiner Blauen Zeit, in deinem Rückzugsraum oder draußen, lebst du die Gefühle vollständig aus dir heraus. Damit deine Gefühle dich nicht von innen auffressen, und du es nicht in den Schlaf hinein nimmst. Ich wünsche dir die nötige Ehrlichkeit, den nötigen Mut und die nötige Geduld und Ausdauer dazu.

Deine Aufgabe ist es, jeden Tag von Neuem zu versuchen, **achtsam, liebevoll und verantwortlich** (=>K8) mit dem Kind in dir umzugehen:

Jeden Tag 1 Blaue Stunde, besonders dann, wenn du im Stress bist.

½ Blauen Tage in der Woche.

Und 2 x 2 Wochen Urlaub im Jahr. Dies alles ist Grundbedürfnis, kein Luxus.

Für das, was dir gut tut, z.B. in einem Hobby ganz aufzugehen, oder zum Strömen deiner Emotionen. Oder einfach **sein** zu dürfen, deinem Atem zu lauschen. Oder dem im Garten oder vor deinem Fenster aufgehängten Klangspiel im Wind zuzuhören, das deine Gedanken zur Ruhe kommen lässt.

Damit im Alltag deine Seele immer wieder nachkommen kann.

Halte dir nun vor Augen, was dein inneres Kind braucht, wenn es Gefühle hat.

Du stellst es dir am besten vor wie dich selbst, als du ein kleines Mädchen / kleiner Junge warst.

Mach dir bewusst, wie hilflos und abhängig du damals von deinen Eltern warst.

**S17** Wenn du **Traurigkeit** oder **Verzweiflung** spürst:

Du kannst deinem Kind sagen, dass du keine Zeit hast, dass anderes wichtiger ist, und dass du im übrigen keine Lust auf seine Traurigkeit hast.

Oder du kannst versuchen, darüber hinwegzugehen, dich abzulenken mit Arbeit, TV, Anrufen, Chatten, Alkohol, u.s.w. Doch verdrängte Gefühle werden dich immer einholen, früher oder später.

Schlimmstenfalls in Form von Krankheitssymptomen.

Mach dir klar, wie das Kind in dir sich damit fühlen wird.

Umarme dich lieber selbst, ganz konkret. Lege dir die Hände auf Herz und Bauch. Mach traurige Spaziergänge in der Natur, allein mit dem Kind in dir. Weine, klage. Mach dir bewusst, das du dich jetzt genau so fühlst. Akzeptiere es. Atme tief in dein Gefühl hinein. Ströme es aus dir heraus.

Bis dein Kind fertig ist, für jetzt. Fühle, wie es dir danach geht.

**Nun** darfst du dein inneres Kind gern aufmuntern. Wenn du das jedoch zu früh tust, nimmst du ihm seine gespürte Erfahrung weg und lässt es somit mit seinem eigentlichen Gefühl allein, obwohl du es natürlich eigentlich gut gemeint hast.

Gehst du so vor, spürst du zu Beginn dein Gefühl noch intensiver. Wer will das schon gern?

Aber dein Kind ist dann damit nicht alleingelassen. Deshalb, und weil die Energie strömen durfte, wirst du dich hinterher leichter fühlen, obwohl sich an der Ursache deiner Emotion nichts geändert hat.

Dazu das Bilderbuch „Gebrauchsanweisung gegen Traurigkeit“ von Eva Eland:

**„Manchmal kommt die Traurigkeit unerwartet.**

**Sie folgt dir überallhin.**

**Und sitzt so nah bei dir, dass du kaum atmen kannst.**

**Du kannst versuchen, sie einzusperren.**

**Aber das fühlt sich an, als wärst du selbst die Traurigkeit.**

**Versuche, keine Angst vor der Traurigkeit zu haben.**

**Gib ihr einen Namen.**

**Hör ihr zu.**

**Frag sie, woher sie kommt und was ihr fehlt.**

**Wenn ihr euch nicht versteht, setzt euch zueinander und schweigt für eine Weile.**

**Denkt euch etwas aus, was ihr beide gerne macht, malen zum Beispiel.**

**Musik hören...**

**Oder heißen Kakao trinken.**

**Die Traurigkeit ist nicht gern drinnen.**

**Nimm sie mit raus.**

**Macht einen Spaziergang durch den Wald.**

**Je länger, desto besser.**

**Vielleicht möchte sie nur hören, dass sie willkommen ist.**

**Und sich neben einen Freund schlafen legen.**

**Wenn du aufwachst, wundere dich nicht, falls sie weg ist.**

**Es ist ein neuer Tag für euch beide.“**

So geht Blaue Zeit! Ermuntere dabei auch ruhig dein inneres Kind zu reden, so wie ihm der Schnabel gewachsen ist, und antworte ihm als Erwachsener.

Ein solcher Dialog ist hilfreicher als Gedankenkarussell. Es braucht ja keiner mitzubekommen.

Und was das Kinderbüchlein so treffend für die Traurigkeit beschreibt, kannst du genau so auch mit allen anderen Gefühlen versuchen.

**S18** Wenn du merkst, dass du es allein nicht schaffst:

Such dir jemanden, wo du dich anlehnen kannst. Bei dem du so sein darfst, wie du bist. So lange, wie du es brauchst. Der dich hält und nicht wegtrösten will, sondern mit dir zusammen deine Emotion aushält. Bis du fertig bist.

**S19** Traurigkeit, die du aufgrund deiner Lebenssituation oder beim Verlust eines geliebten Wesens aus dir herausweinst, ist keine Depression. Lebe all deine Gefühle vollständig, immer wieder, nimm wirklich Abschied, und gib dir dafür Zeit.

„Wenn du deinen Kummer zum Ausdruck bringen darfst, wirst du ihn los" (Neale D. Walsch: Gespräche mit Gott). Geweinte Tränen heilen, ungeweinte Tränen machen krank.

Wenn die Tränen nicht so recht kommen mögen, stell sie dir bildlich vor, wie sie in den Tränengängen darauf warten, strömen zu dürfen. Trau dich, die Tür aufgehen zu lassen.

Es gibt übrigens nicht unendlich viele Tränen in dir, auch wenn du sie verdrängt haben solltest. Du kannst sie dir dann vorstellen wie in einem Stausee. Vielleicht läuft er sogar über; das merkst du dann daran, dass du in der Öffentlichkeit deine Tränen manchmal nicht mehr kontrollieren kannst.

Doch mache dir klar: Jede Träne, die du bewusst weinst, senkt den Wasserspiegel und somit den emotionalen Druck in dir. Anfangs noch unmerklich, doch allmählich spürbarer, wenn du dranbleibst. Willst du also z.B. den Tod deiner Mutter verarbeiten, lege Fotos und Gegenstände von ihr in deinen Rückzugsraum. Schau sie in deiner blauen Stunde an und spüre hin. Lade deine Tränen ein, und alle anderen Emotionen. Ganz ehrlich. Da darf auch mal Wut oder Erleichterung kommen.

Was auch immer, kontrolliere es nicht. Akzeptiere es und versuche, die emotionalen Energien aus dir herauszuströmen.

Es mag dir helfen zu wissen, dass **Trauerarbeit** normalerweise in **4 Phasen** abläuft:

Die Phase des Nicht-Wahrhaben-Wollens,

die Phase der aufbrechenden Emotionen,

die Phase des Suchens und Sich-Trennens und

die Phase des neuen Selbst- und Weltbezugs (Verena Kast: Trauern).

Jede dieser Phasen benötigt ihre Zeit. Habe Geduld. Man spricht nicht umsonst von einem Trauerjahr.

**S20 Depression** ist meist das Erstarrtsein alter verdrängter Emotionen (=>[F118](#)).

Oder resultiert aus einem Verlust, der nicht vollständig verarbeitet wurde, oder aus einem Mangel an positiven Beurteilungen (=>[G13-16](#)) und Schuldsuche bei sich selbst.

Oder die Depression ist Folge deines lieblosen Umgangs mit deinem inneren Kind, oder deines Versuches, durch tadellose Lebensführung deine aggressiven und destruktiven Impulse zu vertuschen.

Oder hast du Angst, Verantwortung zu übernehmen (z.B. bei einer Wochenbettdepression)?

Natürlich gibt es auch körperliche Ursachen. Wobei ich mich frage, ob z.B. Transmitterstörungen im Gehirn auch Folge des achtlosen Umgangs mit sich selbst und den emotionalen Energien sein könnten.

**Psychopharmaka** können hilfreich sein, wenn man auf Dauer aus einer psychischen Krankheit nicht herauskommt. So viel wie nötig, so wenig wie möglich.

**S21** Wenn du dich des öfteren deprimiert oder minderwertig fühlst, frage dich, ob du deinem inneren

Kind eine **genügend gute Mutter** / ein **genügend guter Vater** bist.  
Und es so akzeptierst, wie es ist, mit **all** seinen Gefühlen.

**S22** Erfahrungen des **Gegensatzes** sind wichtig für die Seele:

Wie willst du Glück wertschätzen, wenn du nicht weißt, was Kummer ist?

Wie willst du Erkenntnis gewinnen, wenn du dich deinen Ängsten nicht stellst?

**S23** „Depressionen und **Angstattacken** sind Hilfeschreie der Seele gegen die maßlosen Ansprüche an uns selbst.“ (Anselm Grün)

**S24** Wenn dein inneres Kind **Angst** spürt:

Setze dich nicht hin. Sondern ströme die angespannten Energien, indem du bewusst langsam und tief atmest (=>[K27](#)) und auf und ab gehst, am besten draußen. Dann lässt du die Angsthormone ihre Arbeit tun, die den Körper auf Flucht oder Erstarren (Totstellreflex) programmieren (=>[G61](#)). Spüre dabei deine Füße auf dem Boden.

Deine Gedanken dazu sollten nüchtern und ermutigend sein, nicht Angst machend.

Bei irrationalen Ängsten: =>[S87](#).

**S25** Bei **Prüfungsangst** steigere dich nicht im Vorfeld in ängstliche Gedanken und Vorstellungen hinein. Denn wenn du in der Angst bleibst, die Prüfung nicht zu bestehen, erhöhst du das Risiko, tatsächlich nicht zu bestehen (=>[G20-23](#)).

Denke lieber bewusst positive Gedanken wie: „Ich habe mich vorbereitet! Es wäre ärgerlich, wenn es nicht klappen würde, aber mein Leben ginge weiter. Ich kann ja auch wiederholen.“

Am Morgen vor der Prüfung treibe Sport und tanze zu fetziger Musik. So kannst du Stress abbauen.

Trinke reichlich und nimm ein leichtes und nahrhaftes Frühstück zu dir. Nimm dir Zeit.

Konzentriere dich nicht darauf, was du nicht kannst, sondern darauf, was du kannst.

Versuche nicht, Fehler zu vermeiden, sondern erfreue dich daran, was du gelernt hast.

Und atme auch während der Prüfung immer mal wieder bewusst ganz aus, halte die Luft für 5-10 Sekunden an, und atme dann in Ruhe wieder ein.

**S26** Wenn du **Schuldgefühle** spürst:

Prüfe zunächst, ob du dich schuldig gemacht hast. Schuld setzt Vorsatz voraus!

Dazu ein Beispiel: Wenn du im Sommer in den Wald gehst, in der friedlichsten Absicht, so wirst du es nicht vermeiden können, Ameisen totzutreten. Du hast den Tod der Ameisen selbstverständlich ausgelöst, denn sie würden noch leben, wenn du nicht in den Wald gegangen wärst. Doch du bist nicht Schuld daran. Denn du hast ja nicht Ausschau nach ihnen gehalten, um sie zu zertreten.

Diese Unterscheidung ist wichtig. Wir alle lösen ständig alle möglichen Emotionen bei anderen Wesen aus, das bringt das Leben so mit sich. Doch das ist etwas ganz anderes als Schuld.

Solltest du also mit Vorsatz jemanden verletzt haben, so entschuldige dich und mache es wieder gut.

Lass dir jedoch nicht durch andere unbegründete Schuldgefühle einreden, damit du z.B. besser funktionierst: „Wenn du jetzt nicht für mich da bist, geht es mir nicht gut, und du bist daran Schuld.“

Oder: „Ich habe dir gestern geholfen, und deshalb erwarte ich von dir, dass du mir heute hilfst.“

Wenn du dem anderen mit der Bitte um Verständnis erklärst, dass es jetzt für dich leider nicht passt, wird ein Freund dir für deine Offenheit danken und dir zu verstehen geben, dass er es auch alleine schafft oder sich bei einem anderen Hilfe holen kann. Jedenfalls wird er dich nicht unter Druck setzen, was manche Leute mittels Schuldgefühlen versuchen, um ihre egoistischen Ziele zu erreichen.

Du löst zwar durch dein Nein-Sagen ein unangenehmes Gefühl bei dem anderen aus, die Verantwortung dafür hat er jedoch selbst. Es sei denn, du bist nicht für ihn da, **weil** du ihm weh tun möchtest. Das wäre Vorsatz.

Ehe du also für jemand anderen etwas tust, prüfe zunächst, ob dein inneres Kind damit einverstanden ist. Sonst könntest du dich an deinem inneren Kind schuldig machen, indem du zugunsten anderer über seine Bedürfnisse hinweggehst und dich wie eine Marionette benutzen lässt.

Im Zweifelsfall spüre hin, ob es sich für dich richtig anfühlt, dem anderen zu helfen (=>[S63](#)).

Rede auch du dir selbst keine unbegründeten Schuldgefühle ein. Wenn du im Nachhinein merkst, dass dir ein Fehler passiert ist, obwohl du dich bemüht hast, es gut zu machen, so werte dich nicht ab.

Denn dann würdest du gegen den Rechtsgrundsatz verstoßen, dass man keinen Vorgang mit einem Gesetz beurteilen darf, das erst später in Kraft getreten ist.

Du hast es damals nicht besser gewusst, und du bist kein Hellseher!

**S27** „Schuldgefühle lassen dich nicht wachsen, sondern schrumpfen.

Wenn du dich schuldig fühlst, kannst du dich nicht selbst lieben - und das zerstört jede Chance, jemand anders lieben zu können.“ (Walsch)

**S28** Wenn du **Ärger**, **Wut** oder **Hass** spürst:



Sobald du in der inneren Wirklichkeit bist, schreie, fluche. Es ist ideal, wenn in deinem Rückzugsraum ein Boxsack hängt. Schlag drauf. Genieße es. Lege Hard Rock oder Heavy Metal ein und drehe laut auf. Zerreiße alte Zeitungen, Kataloge, Stoffe, die griffbereit in der Ecke liegen.

Stell dir vor, das ist der Mensch oder die Situation, die dich zornig macht. In der inneren Wirklichkeit kannst du ja keinen Schaden anrichten.

Tue das so lange, bis dein inneres Kind fertig damit ist (=>[F119](#)).

Fühle, wie es dir danach geht. Wahrscheinlich kannst du nun mit der Person oder Situation angemessener umgehen (=>[S52](#)).

Falls du merkst, dass da noch viel mehr ist, probiere eine **Durcharbeitung** (=>[S89](#)).

**S29** Wut ist eine wichtige, vitale Lebenskraft und Lebensenergie, die Veränderungen anstoßen möchte.

**S30** Wenn du ängstlich deine Aggressionen **unterdrückst**, unterdrückst du gleichzeitig deine Energie und Aktivität, und du wirst deinen Ärger leicht auf andere projizieren.

Oder er staut sich auf, bis er vielleicht irgendwann explodiert. Oder du wendest ihn gegen dich selbst, z. B. in Form von Ritzen oder anderen Selbstverletzungen.

Besonders verdrängte Wut macht auf Dauer krank (=>[K42,46,47](#)).

Falls du **innere Unruhe** spürst, wird dein inneres Kind sicherlich nicht sitzen bleiben, sondern sich bewegen wollen, am besten draußen in der Natur.

**S31** Prüfe, ob dein inneres Kind vielleicht auf dich wütend ist, weil du es vernachlässigt hast.

Weil du nur den 1. Teil des Gebotes „Liebe deinen Nächsten **wie dich selbst!**“ praktiziert, also unchristlich gelebt hast und nicht fair mit dem Kind in dir umgegangen bist.

**S32** Wenn es nötig ist, sage „Nein“. Du kannst das ja freundlich tun, mit der Bitte um Verständnis.

Damit du dich nicht selbst vergisst, wenn du es jedem (anderen) Recht machen willst.

Auf diese Weise kannst du übrigens gut Menschen sortieren und prüfen, ob sie es wirklich gut mit dir meinen.

**S33** Eines unserer wichtigsten Grundbedürfnisse ist es, dass wir uns ausreichend **frei** fühlen und entfalten können. Deshalb erzeugt äußere Einengung immer inneren Widerstand (=>[P25](#)).

**S34** Wenn du **Erschöpfung** oder **Müdigkeit** spürst:

Gönne dir Ruhe. Nimm dir die Zeit, ausreichend zu schlafen.

Oder hast du vielleicht einen Energiemangel (=>[K35,36](#))?

**S35** Wenn du **Schmerzen** spürst, seelisch oder körperlich:

Weine, klage, jammere. Komm aus deinem Schneckenhaus heraus. Es braucht dich ja in deiner inneren Wirklichkeit niemand zu hören. Nimm den Schmerz mit nach draußen, in die Natur.

Oder geh mit deinem Hund und erzähl ihm deinen Kummer.

**S36** Wenn du seelischen Schmerz verdrängst, wirst du wahrscheinlich Jahre später chronisch schmerzhaft erkranken. Der Schmerz wird sich „verkörperlichen“.

Übrigens: Du darfst dich selbst bemitleiden. Du darfst dir selbst leid tun mit dem, was du vielleicht in deinem Leben schon erlebt hast, oder wie es dir gerade geht.

**S37** Wenn du **Einsamkeit** spürst:

Nimm dein inneres Kind in den Arm (ein Kuscheltier im Kontakt zu deinem Körper hilft; 1/3 aller Erwachsenen haben eines!). Wiege es. Streichle es. Sprich mit ihm wie mit einem Baby. Summe ihm ein Lied. Nimm dir Zeit, reichlich. Lass es in dir atmen. Fühle, wie es dir danach geht.

Nur, wenn dich das Gefühl überfordert, wehre es auf deine übliche Art ab. Oder rufe jemanden an, der dich beim Annehmen und Aushalten des Gefühls unterstützen kann.

Es ist übrigens wenig wahrscheinlich, dass das Leben an deine Tür klopft. Trau dich, aus deinem Schneckenhaus herauszukommen, auf andere Menschen zuzugehen. Denn sonst könnte es passieren, dass du allein bleibst.

„Wir brauchen jedoch andere Menschen wie die Luft zum Atmen, sie sind Nahrung für unsere Seele.“ (Eckart v. Hirschhausen / Tobias Esch: Die bessere Hälfte)

**S38** Die Methode des **Anflutens** habe ich entwickelt, um mit schwierigen Gefühlen besser umgehen zu können:

Atme tief dorthin, wo du das Gefühl in deinem Körper spürst, und leg deine Hände dort auf. Damit zeigst du deinem inneren Kind, dass du da bist. Bei der Ausatmung ströme das Gefühl bewusst mit deinen Muskeln aus dir heraus, gerne laut, so dass ein imaginärer Zuhörer mit geschlossenen Augen genau spüren würde, wie du dich fühlst. Denn unsere Muskeln sind der Weg der Manifestation (=>[G21](#)). Durch dieses Ausdrücken deiner Emotion gehst du bereits in die Verarbeitung der Situation.

**Jedes** Gefühl möchte zum Ausdruck gebracht werden. Experimentiere und probiere ruhig, wie es dir am ehesten entspricht. Je sensibler du dabei mit dir selbst bist, umso besser.  
Nun atmest du wieder tief ein. Wie fühlt es sich jetzt an? Ist das Gefühl stärker, gleich oder schwächer? Oder ist es ein anderes Gefühl geworden?

Wie auch immer, sei bei deinem Kind. Beurteile nicht, bleib einfach bei ihm und atme. So lange, bis das Gefühl allmählich leichter wird. Habe Geduld. Gönn dir anschließend noch etwas Ruhe, denn solche Prozesse des Durchgehens können sehr anstrengend sein.

Viele Menschen wundern sich, dass die Emotionen durch diese Methode zumeist tatsächlich recht rasch erträglicher werden, obwohl man nicht nur nicht abwehrt, sondern im Gegenteil mitten ins Gefühl hineingeht. Doch das ist wie bei einer Flutwelle: Wenn sie ungehindert anflutet, kann das heftig werden, doch es lässt sich nicht verhindern, dass sie früher oder später wieder abflutet.

Und durch das Atmen ins Gefühl hinein atmest du sozusagen zu deinem inneren Kind hin und zeigst ihm auf diese Weise, dass es dir wichtig ist und du dir die Zeit nimmst, die es braucht. Und wenn du die Hände dort auflegst, wo du in deinem Körper die Emotion besonders spürst, zeigst du ihm dasselbe.

Beachte jedoch bitte, dass das Anfluten kein Werkzeug ist, um schwierige Gefühle möglichst bald wegzum manipulieren. Sondern um deinem inneren Kind zu zeigen, dass du bei ihm bist und die schwierigen Emotionen mit ihm gemeinsam durchstehst. Sollte es allerdings zu anstrengend oder unaushaltbar für dich werden, wehrst du das Gefühl auf deine übliche Art ab, oder nimmst im Extremfall auch einmal ein Medikament ein, wenn möglich auf pflanzlicher Basis.

Bei angenehmen Gefühlen kannst du im übrigen ebenfalls anfluten. Um noch intensiver zu spüren.

**S39 Neid** ist ein konstruktives Gefühl, das dich ermuntert, mehr erreichen zu wollen (=>[F120](#)).  
Sofern daraus nicht Missgunst wird, die andere entwertet.

**S40** Wenn du **Freude, Begeisterung** oder **Liebe** spürst:

Lache, über dich und das Leben, nach Herzenslust. Singe, hüpf. Lass dein Kind im Manne leben. Und in der Frau. Es braucht ja keiner zu sehen.

Oder lade Freunde ein, deine Freude mit dir zu teilen. Feiert ein Fest miteinander.

Denn Freude ist das wichtigste, natürlichste Lebensgefühl, und sie erhöht deine Lebenserwartung.

**Genießen** ist eines der sehr wesentlichen Dinge in unserem Leben.

**S41** Du darfst menschlich und lebendig sein, und du darfst dich dafür mögen. Sei ruhig einmal ein wenig verrückt, lass dich gehen, albere einfach mal herum, so dass vielleicht andere Leute mit dem Kopf schütteln. Lebe!

**S42** Halte im Alltag immer mal wieder inne und lächle. Einfach weil es sich gut anfühlt.

Auch wenn du gerade eigentlich keinen Grund dafür hast.

**S43** Wenn du gerade nichts zu lachen hast, kannst du **Lachyoga** praktizieren. Da lachst du zunächst, indem du so tust als ob. Es wird dir gut tun.

**S44** Achte darauf, dass dein inneres Kind bei dir etwas zu lachen hat. Gehe also nicht lieblos mit ihm um.

**S45** „Angst treibt die Menschen in die Vereinzelung. Freude aber ist die grundlegende Emotion für Verbundenheit und Solidarität. Freude, Inspiration und Hoffnung machen weit, sie beschwingen uns, regen uns an, sie geben uns eine gewisse Leichtigkeit. Freude löst Selbstvertrauen aus, Akzeptanz von uns selbst und von der Welt.

Freudige Menschen fühlen sich im Allgemeinen nicht als Opfer anderer Menschen oder der Umstände, denn sie haben den Mut, Leben zu gestalten.“ (Verena Kast: Freude, Inspiration, Hoffnung)

**S46** Freude wirst du nicht empfinden, wenn du andere Menschen oder Umstände versuchst zu kontrollieren. Sondern wenn du in Harmonie mit dir selbst lebst.

„Wir sollten lernen, den Lauf der Dinge nicht beherrschen zu wollen.“

(Sogyal Rinpoche in *happinez* 6/2011)

**S47** Genieße auch deine **Vorfreude**. Und sollte nichts draus werden: Das Leben geht weiter!

**S48** Akzeptiere dein „**inneres Wetter**“. Es kann genauso wechselhaft und zwiespältig sein wie das äußere Wetter.

**S49** Kleine Kinder leben dir vor, wie das Kind in dir von Natur aus ist: Wechselhaft, spontan und sprunghaft. Und vor allem ist dein inneres Kind **authentisch, immer** absolut echt und aufrichtig, in jedem Augenblick.

Wenn du mal nicht recht weißt, wie du mit dem Kind in dir umgehen sollst, stell dir vor, es handelt sich um dein kleines Töchterlein oder Söhnchen. Was würde es jetzt brauchen?  
Oder stell dir vor, dass dein bester Freund dich fragt, wie er mit seinem kleinen Kind umgehen sollte. Was du ihm raten würdest, das tue für dich.

**S50** „**Kleine Kinder sind gute Lehrmeister**, was den Umgang mit Gefühlen und Energie betrifft.“  
(Dan Millman: Der Pfad des friedvollen Kriegers)

**S51** Lebe deine **Impulse** und deine Spontanität, auf jeden Fall nach Feierabend, in deiner Blauen Zeit. Interessiere dich für die Eingebungen deines Inneren. Versuche, sie umzusetzen.

Im Zweifel prüfe sie mit deinem Emotionalen Leitsystem (=>[S63](#)).

Falls andere darunter leiden würden, könnt ihr ja versuchen, miteinander Kompromisse zu finden.

Damit betreibst du **aktive Krankheitsprophylaxe**, denn bevor ein Problem sich im Körper als Symptom manifestiert, meldet es sich in der Psyche als Thema, Idee, Wunsch oder Phantasie (=>[K42-47](#)).

**S52** „Echtes Gefühl ist reine Energie, frei durch den Körper strömend. Das Gefühl soll kraftvoll und vollständig ausgedrückt werden und danach verschwunden sein, ohne eine Spur zu hinterlassen. Gefühlsbeherrschung heißt nicht, Gefühlsäußerungen zu kontrollieren, sondern die Emotionen einfach frei fließen zu lassen (natürlich nur in der inneren Wirklichkeit!), um sie dann restlos zu vergessen“ (Millman).

„Die Wissenschaft hat festgestellt, dass nichts spurlos verschwinden kann. Die Natur kennt keine Vernichtung, nur Verwandlung“ (Wernher v. Braun).

Selbstverständlich gilt dies auch für emotionale Energien.

Es läuft immer wieder auf dasselbe hinaus: Gefühle – gleich welcher Art – gehören akzeptiert und in lebendige Strömung gebracht.

**S53** Eines tue jedoch nicht: **Bewerte** das Ausleben deiner Emotionen nicht als lächerlich!

Werte dich überhaupt niemals selbst ab, auch wenn dir Fehler passieren. Ermutige dich. Gehe sanft mit dir um. Denn dein Gefühlsleben hängt direkt davon ab, wie du das Kind in dir behandelst.

**S54** Du fühlst dich meist so, wie du dich selbst und deine Situation beurteilst. Versuch deshalb, deinem inneren Kind die Dinge **ermutigend** zu erklären, natürlich auf dem Boden der Wahrheit.

Es gibt ganze Therapierichtungen, die auf dem Wort „Ermutigung“ aufbauen.

Wenn du ermutigend mit dir umgehst, steigert du übrigens bereits dadurch dein Energielevel (=>[K35](#)).

**S55** Mach dir erst dann **Gedanken** über dein inneres Kind, **nachdem** du sein Gefühl geströmt hast. Sonst blockierst du seine Gefühlsäußerung.

**S56 Emotionale Blockierungen** verursachen Probleme und Krankheiten.

**S57** Sieh also zu, dass du all deine Gefühle möglichst **vollständig am selben Tag** abführst.

Damit du psychohygienisch lebst und abends gereinigt ins Bett gehst.

**S58** Wenn du nächstes Mal ein **unangenehmes Gefühl** hast, wehre es nicht ab, indem du dich z.B. ablenkst oder in die Gedanken gehst, sondern bleib im Spüren:

a) Akzeptiere dein Gefühl.

b) Nimm dir die Zeit, dein Gefühl vollständig zu durchatmen.

c) Ströme die Energie deines Gefühls vollständig aus dir heraus. Bleib dabei präsent bei deinem inneren Kind.

Nachdem das Gefühl dann leichter geworden ist:

d) Gönn dir bewusst eine schöne Situation oder Erfahrung.

e) Versuche, die Botschaft des Gefühls zu entschlüsseln. Vielleicht steht eine Neuentcheidung an, z.B.: „Ich lasse mich nicht mehr ausnutzen, sondern ich lebe mein Leben selbstbestimmt“.

Oder, falls das Gefühl gar kein echtes Gefühl ist, sondern ein „maskierter“ Gedanke, der das Gefühl ausgelöst hat: Überprüfe, ob du an diesem Gedanken festhalten und ihn weiterführen möchtest, oder ob du bewusst einen zuträglicheren Gedanken **wählen** möchtest, der für dein Leben besser passt (=>[S63](#), [G72](#), [73](#)). Der dir dienlicher ist, dein Leben so zu leben, wie es dir tatsächlich entspricht.

Verfolge diesen neuen Gedanken, denke ihn weiter, setze ihn in die Tat um. Handle entsprechend. Denn es ist **dein** Leben.

Für Vivian Dittmar ist es eine **Chance und ein Geschenk**, wenn unangenehme Gefühle kommen. Oft handelt es sich dabei um „nicht gefühlte Gefühle aus der Vergangenheit, die wir entweder nicht fühlen konnten, weil sie damals zu überwältigend waren, oder die wir nicht fühlen wollten, weil sie zu unangenehm waren.“ Wenn wir solche unverarbeitete „emotionale Päckchen“ mit uns herumtragen,



kann es uns leicht passieren, dass wir in bestimmten Situationen unangemessene emotionale Reaktionen an den Tag legen. In Partnerschaften kann der Beziehungsraum davon vergiftet werden.

Die Chance besteht darin zu lernen, diesen unverarbeiteten Emotionen Raum zu geben, in sie hineinzugehen für eine gewisse Zeit, und auch wieder herauszukommen. Vor allem, wenn die Emotionspakete zu groß sind, um sie allein aushalten zu können, sind unterstützende und Anteil nehmende Menschen sehr hilfreich, z.B. der Partner oder Freunde. Ihnen gegenüber kann man „seine Emotionen sprechen lassen“ und verarbeiten. Dazu braucht es die „Bereitschaft, jetzt zu fühlen, was da ist, nicht mehr und nicht weniger.“

„Größere emotionale Päckchen kommen immer wieder, verlieren aber zunehmend ihre Intensität, wenn sie kommen dürfen. Kleinere Päckchen kommen vielleicht nur ein Mal.“

Das Geschenk besteht darin, dass „wir durch jedes Päckchen wachsen, das wir bewusst fühlen und verarbeiten.“ (Vivian Dittmar: Der emotionale Rucksack; YouTube)

**S59** Wenn ein Gefühl zu **unpassender Zeit** hochkommt, sag einfach deinem inneren Kind, dass es jetzt nicht passt. Aber gib ihm zuverlässig, noch am selben Tag, Raum und Zeit, wo es dann wirklich strömen kann.

Tipp: Beim Autofahren ohne Beifahrer kannst du dich herrlich frei fühlen. Du kannst brüllen oder auf den Beifahrersitz schlagen. Nur sei vorsichtig mit Gaspedal und Straßenverkehr!

**S60** Natürlich ist es einfacher, sich vors Fernsehen zu setzen.

Doch **Lebendigkeit** - und somit **Gesundheit** - ist jenseits der **Bequemlichkeit**.

In einem konsequent auf Bequemlichkeit ausgerichteten Leben wird dir jedenfalls frische Luft, Bewegung und Organmassage, also vor allem Energiezufuhr und Aktivität deines Organismus fehlen. Mit entsprechenden langfristigen Folgen für dich (=>**KÖRPER**).

Gehe lieber verantwortlich mit dir um (=>**K7,8**) und überwinde deinen „inneren Schweinehund“.

Nimm dazu dein inneres Kind an die Hand und tu es einfach! Wenn du Zweifel hast, was für dich gut ist, spüre hin, wie es sich anfühlen würde, wenn du es bereits getan hättest.

Natürlich ist nichts dagegen einzuwenden, dass du es dir mal ein Wochenende lang, oder im Urlaub richtig bequem machst. Das ist Erholung. Und somit gesund.

**S61** Gehe immer wieder in den **Dialog** mit dem Kind in dir. Sprecht miteinander, laut. Es braucht ja keiner zu hören. Spüre, wie es dir damit geht.

Berücksichtige die Erkenntnisse, die du dadurch über dich selbst gewinnst (=>**S51**).

Vernachlässige nicht die Wichtigkeit eines **echten** freundlichen Umgangs mit dir selbst, und die Wichtigkeit eines **echten** freundlichen Umgangs mit anderen.

**S62** Seele, Körper, Geist, der ganze Mensch ist **perfekt**. Auch dass es Gefühle gibt, und dass sie so sind wie sie sind, ist perfekt. Nur dein Umgang damit könnte vielleicht perfekter werden...

**S63** Benutze dein **Emotionales Leitsystem**. Es ist jedem von uns angeboren, wie den Tieren der Instinkt, als perfektes Navigationssystem für unser Leben. Forscher haben dieses „2.Gehirn“ im Bauch entdeckt. Es kann 400 Milliarden Informationen/Sekunde verarbeiten (das Gehirn nur 40/Sekunde) und in die Zukunft ahnen, so wie der Instinkt der Tiere.

Wenn dein Bauchgefühl dich also vor etwas warnen will, ignoriere es nicht.

In die Zukunft ahnen zu können, ist übrigens auch physikalisch durchaus möglich. Die Quantenphysik weiß seit Albert Einstein, dass Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft nicht so scharf voneinander abzugrenzen sind wie wir meinen. Und „Emeran Mayer von der University of California kommt zum Schluss, dass die Evolutionsgeschichte des Menschen deshalb so erfolgreich verlaufen ist, weil Gefühle uns dazu befähigen, bessere Entscheidungen zu treffen“ (happinez 6/2011).

Wenn du mit deinem Emotionalen Leitsystem Gedanken, Glaubenssätze oder Handlungsmöglichkeiten überprüfen möchtest, formuliere sie als Aussage, und die Alternative dazu. Atme und spüre nun, welche Aussage sich eher folgendermaßen anfühlt:

**W** arm, oder eher kühl?

**Ä** usgedehnt, oder eher eng?

**H** ell, oder eher dunkel?

**L** eicht, oder eher schwer?

**E** nergie spendend, oder eher kraftraubend?

Achte dabei auf die **erste**, spontane Empfindung aus dem Bauch heraus, sonst schaltet sich dein Kopf dazu.

Wenn alle 5 Kriterien in dieselbe Richtung gehen: **W-Ä-H-L-E** diese Entscheidung oder diesen

Gedanken! Bei 4 Kriterien hast du einen deutlichen Hinweis erhalten. Denn es handelt sich nicht einfach um irgend ein Gefühl, sondern um tiefe innere Wahrheit. Die für dein Leben vielleicht nicht leicht ist, höchstwahrscheinlich jedoch letztlich richtig (=>[SP19-27](#)).

Nutze dieses perfekte Navi im Alltag, auch bei den kleinen Entscheidungen. Probiere es aus und trainiere es, denn es ist wie ein Muskel: Je mehr du es benutzt, um so stärker wird es.

Sammele Erfahrungen mit deiner Intuition. Damit du bei großen Dingen dein Bauchgefühl unterscheiden kannst von Wünschen oder Befürchtungen deines Kopfes.

Wenn widersprüchliche Informationen kommen, entscheidest du wie üblich mit dem Kopf.

**S64** Wenn du deinem Navigationssystem eine Frage stellen möchtest, formuliere sie so um, als hättest du bereits eine Entscheidung getroffen. Wenn du dich z.B. fragst, ob du wichtig bist:

Aussage 1: „Eigentlich tauge ich nicht viel.“

Aussage 2: „Ich habe einen Wert.“

Sollte dein Navi dir Aussage 2 als richtig für dich anzeigen, sprich diese Erkenntnis von nun an täglich mehrfach laut aus, damit du dich daran gewöhnst. Prüfe auch wohlwollend mit deinem Kopf, ob an der Aussage etwas dran sein könnte. Sei dir aber darüber im Klaren, dass du anfangs noch des öfteren in das alte Muster zurückfallen wirst.

**S65** Selbst wenn du bei Aussage 2 eine eindeutige positive Rückmeldung bekommst, hast du selbstverständlich die Freiheit, deinen alten Glaubenssatz beizubehalten.

Es sollte dir jedoch klar sein, dass du dann nicht in **Harmonie mit deiner Überbewussten Seele** lebst (=>[SP19-27](#)). Wirklich glücklich wirst du dann nicht sein können...

Vielleicht brauchst du jedoch für die alten Erfahrungen noch Zeit. Ehe du vielleicht später eine Neuentscheidung triffst und deinem inneren Kind dadurch liebevolle Neuerfahrungen schenkst.

**S66** Wenn du in Harmonie mit deinem inneren Kind und mit deiner Überbewussten Seele lebst, dann bist du **frei. Unabhängig** von anderen Menschen und Situationen. Und dann wirst du es nicht verhindern können, dass du leistungsfähiger und gesünder wirst. Dass du eine positivere Ausstrahlung bekommst und dass sich die Menschen um dich herum mit dir wohler fühlen.

Es sei denn, sie versuchen dich zu benutzen für ihre eigenen egoistischen Ziele...

**S67** Wenn du nicht in der Lage bist, dein inneres Kind achtsam und wertschätzend zu behandeln, dann stell dir vor, du **würdest** es lieben. Wie würdest du **dann** mit ihm umgehen? Tu dies!

Oder: Stell dir vor, dein bester Freund würde dich fragen: „Wie sollte ich mit meinem Kind am besten umgehen, so dass es sich geliebt fühlen und mir vertrauen kann?“

Was würdest du **ihm** raten? Folge **diesem** Rat!

Jedes Kind – äußeres wie inneres – braucht notwendig die Erfahrung, geliebt zu werden.

Das ist ein Naturgesetz.

**S68** „Gefühle sind die **Sprache der Seele**. Und deine Seele ist deine **Wahrheit**“ (Walsch).

Höre auf deine Gefühle, wenn sie zu dir sprechen! Denn durch sie erfährst du, was dir zuträglich ist und was nicht. Sie leiten dich in deinem Leben und durch dein Leben.

**S69** „Unglücklicherweise besteht in unserer Kultur die Neigung, die Botschaften der Seele zu unterschätzen. Man hat uns gelehrt, äußere Vorgänge und Dinge - unseren Körper, unser Verhalten, die Ergebnisse unseres logischen Denkens - hoch zu bewerten. Unsere innere Welt dagegen findet wenig Beachtung.“ (Carl Simonton: Wieder gesund werden)

**S70** „Emotional betroffen zu sein ist die Voraussetzung dafür, dass wir auch Energien zum **Handeln** spüren.“ (Kast)

**S71 Lebe im Augenblick.** So oft es dir möglich ist. Atme Lebensenergie ein, langsam und sanft.

Freue dich besonders an den kleinen Dingen.

Lieber „Wahrnehmen als Nachdenken“. Öffne bewertungsfrei deine Sinne für das, was jetzt ist.

Nimm dir in deiner blauen Zeit die „Freiheit vom Nachdenken“ (Ina Rudolph: 5 Dinge, die deiner Freiheit im Weg stehen, YouTube).

„Wenn du dich mit dem gegenwärtigen Augenblick anfreundest, fühlst du dich zu Hause, wo immer du bist. Wer sich nicht im Jetzt zu Hause fühlt, wird sein Unbehagen immer mit sich herumtragen, wohin er auch gehen mag.“ (Eckhart Tolle in *happinez* 1/2012)

**S72** Schenke dir **täglich eine wohltuende Situation**, mit dir selbst oder gemeinsam mit anderen.

Besonders wenn du Stress hast:

**„Kein Tag darf vergehen, an dem du nicht geschmunzelt und gelächelt hast.**

**Kein Tag darf vergehen, an dem du nicht ein kleines Erlebnis gehabt hast.**

**Kein Tag darf vergehen, an dem du nicht einen Augenblick glücklich warst.**

**Kein Tag darf vergehen, an dem du nicht zärtlich ein Geschöpf berührt hast.**

**Kein Tag darf vergehen, an dem du nicht ein liebevolles Wort gesagt hast.**

**Kein Tag darf vergehen, an dem du deinem Schöpfer nicht für diesen Tag gedankt hast.**

**Nutze den Tag - lebe dein Leben!“**

(Ebo Rau, ein Arzt, der einen unheilbaren Krebs der Bauchspeicheldrüse überlebt hat: Kalendarien)

**S73** Wenn du in der **Natur** unterwegs bist, konzentriere dich auf all deine Sinne:

Schließ die Augen und lausche; spüre den Wind oder den Regen auf deiner Haut; rieche den Duft des Waldes; und schau dich um, präsent, so als wärst du ein kleines Kind und würdest all dies zum ersten Mal wahrnehmen. Folge deiner Neugierde. Und gehe ruhig einmal barfuß.

Natur ist Leben, und sie belebt. Spüre hin, wie du dich anschließend fühlst. War es dir zuträglich?

**S74** Ein **Tagebuch** für dein inneres Kind, also sozusagen ein Gefühlstagebuch ist oft hilfreich.

Dort hinein kannst du auch mal deinen Kummer schreiben oder malen; oder deine Träume gleich nach dem Aufwachen notieren; und vor allem 3 Dinge, die du an diesem Tag erlebt hast und für die du dankbar sein kannst.

Auf Träume, Tagträume und innere Bilder zu achten ist sehr lohnend, denn sie sind oft wichtige Botschaften der Seele, die häufig auf diese Weise auch versucht, belastende Erfahrungen zu verarbeiten.

Tue diese Träume, und inneren Bilder nicht vorschnell ab, sondern interessiere dich dafür.

Versuche, sie zu verstehen, besonders wenn sie sich wiederholen.

**S75 Lebe deine Träume;** träume nicht dein Leben. Nimm deine Wünsche und Impulse ernst. Wenn dein Traum realisierbar ist, und du tust es nicht, könntest du es später bereuen, dass du dich nicht getraut hast.

So erging es mir mit dieser Schrift. Lange schon spürte ich, dass ich den Menschen etwas zu sagen habe. Nun habe ich meinen Weg dafür gefunden, und ich habe es getan. Deshalb liest du diese Zeilen.

**S76 Kreative Hobbys**, z.B. Malen und Kreatives Tanzen sind wunderbare Ausdrucksmöglichkeiten für das Kind in dir. Auch aktives Musikmachen, gern gemeinsam mit anderen, z.B. in einer Band oder in einem Chor kann vitalisieren und eine gehobene Stimmung auslösen.

**S77** Sei **authentisch** (=>[F146](#)). Trau dich, anderen Menschen deine Gefühle zu zeigen.

Es sei denn, du weißt, dass diese damit nicht achtsam umgehen.

**S78** Was ist daran „**unmännlich**“, Gefühle zu zeigen, z.B. Tränen? Gerade dies erfordert viel Mut!

**S79** Versuche, den **Kontakt mit dir selbst** nicht zu verlieren, vor allem in schwierigen Situationen, und wenn du mit anderen zu tun hast. Bleibe deiner eigenen Stimmung treu, lass dich nicht aus deiner Mitte bringen, indem du dich z.B. provozieren lässt. Denn dazu gehören zwei.

**S80** Allerdings „sind wir gerade im Stimmungsbereich sehr ansteckbar. Wenn du jedoch verstimmt bist, bist du nicht mehr in Einklang mit dir selbst, mit deiner Innenwelt, mit deinem Körper, mit der Außenwelt“ (Kast).

Dass wir emotional berührbar und ansteckbar durch andere Menschen sind, liegt an den sogenannten Spiegelneuronen. Diese Nervenzellen stellen ein Resonanzsystem im Gehirn dar, das Gefühle und Stimmungen anderer Menschen beim Empfänger zum Erklingen bringt.

**S81 Schwierige Lebenslagen** helfen uns dabei, spätere schöne Situationen bewusster genießen zu können.

Menschen, die sich seelisch wie auf einer Klippe stehend empfinden, haben oft Angst abzustürzen. Versuche, loszulassen und dich bewusst in das Gefühl hineinfallen zu lassen, mit deinem inneren Kind an der Hand (=>[S4-61](#)), in sehr schwierigen Situationen mit der Unterstützung durch gute Freunde oder durch einen Psychotherapeuten oder Coach. Du wirst unten nicht zerschellen.

Es wird jedoch natürlich anstrengend für dich sein.

Von dort aus kann es früher oder später nur noch aufwärts gehen; denn tiefer kannst du nicht mehr fallen. Du wirst dich vielmehr dadurch seelisch weiterentwickeln, es mag Transformation bei dir geschehen.

**S82** Sollte dir auffallen, dass du immer wieder mit anderen Menschen **Konflikte** hast, prüfe, ob du in **Frieden** mit dem Kind in dir bist. Fange also bei dir selbst an, wenn du deine Beziehungen zu anderen Menschen verbessern möchtest.

**S83** Sollte jemand dich jedoch **benutzen** oder **verletzen** wollen, wirst du dich hoffentlich schützend vor dein inneres Kind stellen. Ich wünsche dir den **Mut**, für die Bedürfnisse des Kindes in dir

einzuweisen, vor dir selbst und vor anderen; du kannst das ja freundlich tun, mit der Bitte um Verständnis. Ohne diesen deinen Mut wird dein Kind jedoch kein Vertrauen entwickeln können, und kein Selbstbewusstsein.

Dazu ein Beispiel: Du gehst mit deinem Kind auf den Spielplatz. Im Sandkasten backt es seine Törtchen und spielt versunken. Du sitzt auf der Bank und liest in deiner Zeitung. Nun kommen zwei halbwüchsige Racker hinzu. Ärgern macht Spaß, und so schnipsen sie etwas Sand auf dein Kind, und sie schauen, wie du reagierst. Wenn dir nun der Mut zur Auseinandersetzung fehlt, wirst du dich hinter deiner Zeitung verstecken und hoffen, dass alles gut wird. Dein Kind also allein lassen. So beginnt Mobbing (=>[G111](#)); denn nun wissen die Jungs, dass sie freie Bahn haben, und sie werden deinem Kind die Törtchen zerstören und ihm Sand über den Kopf schütten.

Und dein Kind wird nie wieder mit dir auf den Spielplatz gehen. Denn wie sollte es dir noch vertrauen?

**S84 Glück** geht von innen nach außen. Du wirst es nicht dauerhaft erreichen, wenn du versuchst, zunächst diesen oder jenen Wunsch zu realisieren. Sieh erst zu, dass du dein inneres Kind glücklich machst, im Hier und Jetzt, immer wieder. Übrigens: Das Äußere fügt sich dann zumeist leichter. Und „**Liebe** ist nur aus dem Augenblick heraus möglich, wenn die Sinne wach sind, wenn die Seele bereit ist zu empfinden, wenn ich verletzlich und empfänglich bin für das Neue des Tages. Dann kann ich die Schönheit im Alltäglichen erkennen und genießen. Zu lieben macht glücklich.“

(Peter Lauster: Die Liebe)

**S85** Andere können bei dir durch ihr Verhalten Unwohlsein auslösen. Niemand anders als du selbst jedoch ist dafür verantwortlich, wie du dich fühlst und wie du mit deinen Gefühlen umgehst.

**S86** Wenn wir alles zum Überleben haben, besitzen wir alle Voraussetzungen zum Glücklichsein. Dann wird das Unglücklichsein vor allem von unseren **Beurteilungen** abhängen. (Bodo Deletz)

**S87 Angst** zieht zusammen, macht eng und hemmt den natürlichen Fluss deiner Lebensenergien (=>[K42,46](#)).

Wenn du häufig Angst hast, und wenn diese Angst deine freie Lebensentfaltung hemmt:

Prüfe, ob du tatsächlich in **Gefahr** bist (nach Menschenermessen, denn absolute Sicherheit gibt es nicht; denn es ist ja theoretisch möglich, dass du z.B. von einem Meteoriten erschlagen wirst...).

Wenn **ja**, wenn du also z.B. auf Schienen stehst und ein Zug kommt:

Lauf von den Schienen herunter, bring dich außer Gefahr! Nimm also den Rat der Angst ernst.

Denn Angst ist ein zum Überleben wichtiges Gefühl.

Wenn **nein**, so handelt es sich um unbegründete, **irrationale Angst**.

Dann tue gerade **nicht** das, was die Angst von dir will. Sondern atme immer wieder bewusst ganz aus, halte die Luft für 5-10 Sekunden an, und atme dann in Ruhe wieder ein. Erkläre deinem inneren Kind mit ermutigenden, wahrheitsgemäßen Gedanken, besser laut ausgesprochenen Worten, dass du nicht tatsächlich in Gefahr bist. Bleib in der Situation, bis die Angst allmählich nachlässt, bis also die durch das Erschrecken ausgeschütteten Stresshormone allmählich abgebaut werden. Du kannst dabei ruhig auf und ab gehen und den Boden unter deinen Füßen spüren.

Diese Schrumpfungserfahrung kannst du unterstützen, indem du nach dem Meteoriten Ausschau hältst. Dann nämlich weiß dein inneres Kind, dass du Witze machst, dass du also nicht tatsächlich in Gefahr bist.

Suche die angstbesetzte Situation regelmäßig bewusst auf und gehe jedes Mal alle Schritte der Reihe nach durch:

1. Akzeptiere, dass du gerade Angst verspürst.
2. Wirklichkeitsprüfung (Gefahr?!).
3. Atme (keine Hyperventilation!) und bewege dich.
4. Schau nach dem Meteoriten.

Achte dabei sorgfältig darauf, dass du das Kind in dir nicht mit angstmachenden Gedanken beunruhigst. Denn dadurch könnten wiederum Angsthormone ausgeschüttet werden, was du durch Herzklopfen, Schweißausbrüche, Zittern oder Engegefühle merken würdest.

Achte auch darauf, dass die Angst tatsächlich schrumpft, und dass du die Situation nicht nur einfach überstehst (Augen zu und durch). Denn das bringt dich nicht weiter.

Wichtig ist, dass du anschließend jedes Mal deinem inneren Kind eine Belohnung schenkst.

Eine solche regelmäßige Konfrontationsarbeit ist natürlich nicht leicht und kann lange dauern.

Aber es lohnt sich, denn die Situation wird dadurch für dein inneres Kind allmählich vertrauter, gewohnter werden. Stelle dich also immer wieder von Neuem den angstbesetzten Situationen.

Weiche nicht aus. Die unbegründete Angst betrachte lieber als Wegweiser **dorthin**.

Denn wenn du den Situationen konsequent ausweichst, bist du zwar zunächst nicht mehr konkret mit



der Angst konfrontiert. Sehr bald jedoch werden sich dann neue Situationen ergeben, die bei dir irrationale Ängste verursachen.

Wenn du also den Mut zur Angstschrumpfungsarbeit nicht aufbringst, werden sich die Mauern um dich herum allmählich immer weiter zusammenschieben, und dein Leben wird immer unfreier werden. In diesem Fall suche dir einen Therapeuten, der dir hilft, die Angsterkrankung zu überwinden. Damit du dein Leben in Freiheit und Selbstbestimmtheit leben kannst.

Übrigens: Angsterkrankung ist es noch nicht, wenn du in eigentlich ungefährlichen Situationen Angst hast; sondern erst dann, wenn du solche Situationen vermeidest, weil du Angst hast, dass du Angst bekommen könntest.

Unbegründete Ängste bringen es mitunter auch mit sich, dass es real gefährlich werden könnte, wenn man sich zu sehr nach ihnen richtet. Aus solchen Ängsten heraus sind schon Menschen in Panik aus einem Flugzeug gesprungen.

Oder denke nur an panische Flucht vor etwas, was nur vermeintlich, nicht jedoch tatsächlich gefährlich ist. Dabei könntest du leicht unter die Räder geraten.

Versuche also, stets einen kühlen Kopf zu bewahren, solltest du mit solchen Ängsten oder mit Panik zu tun haben.

Angsterkrankungen hängen häufig damit zusammen, dass sich in einem Menschen über die Zeit zu viele abgewehrte, verdrängte Impulse angesammelt haben. Vor allem bei aufgeregter Wut kann unbewusst Angst vor diesen emotionalen Energien entstehen, die sich dann an äußeren Dingen festmacht, z.B. in einer Angst vor Höhe oder vor Menschenansammlungen.

Auch die Angst vor der Meinung anderer Leute, oder die Angst, vor anderen Menschen schlecht dazustehen, kann Angsterkrankungen begünstigen.

**S88** Wenn du **Zwänge** hast:

Tue die Dinge **präsent** (=>[G37,38](#)). Wenn du den Herd ausmachst, tue es konzentriert mit allen Sinnen:

1. **Höre**, wie der Schalter auf Position „0“ klackt.
2. **Spüre** dies in deinen Fingern.
3. **Schau** bewusst hin, ob der Schalter tatsächlich auf „0“ steht.

Wenn danach die Zweifel kommen, überprüfe **nicht!** Denn du **weißt**, dass du abgeschaltet hattest! Solltest du allerdings beim Abschalten nicht präsent gewesen sein, geh auf jeden Fall zurück und schalte den Herd wie beschrieben noch 1 Mal konzentriert aus.

Wenn sich dann die Gedanken melden („Hatte ich den Herd wirklich ausgemacht?!“) und die Unruhe kommt: Gehe durch die Gefühle hindurch (die sehr stark werden können, wenn du den Herd nicht noch einmal überprüfst) (=>[S8,10,11,13](#)), und wähle bewusst ermutigende Gedanken (=>[G18](#)).

Wenn du dieser Anstrengung ausweichst, indem du doch noch einmal prüfst, so wirst du aus der Zwangsstörung nicht herauskommen. Such dir professionelle Hilfe.

Damit du dein Leben freier leben kannst.

**S89** Wenn du auf einen bestimmten Menschen oder auf eine bestimmte Situation sehr große Wut oder Hass in dir trägst, immer wieder, dann könnte dir eine **Durcharbeitung** helfen:

- a) Geh mit reichlich Zeit in die innere Wirklichkeit, in deinen Rückzugsraum oder in den Wald. Wo du mit dir allein bist und dich vollkommen frei fühlen kannst.
- b) Stell dir die Person/die Situation vor deinem inneren Auge konkret vor. Und was sie dir angetan hat.
- c) Atme tief in deine Gefühle hinein. Wenn du Traurigkeit spürst: Beweine, dass dieser Mensch oder diese Situation dir das angetan hat. Dass das geschehen ist. Achte darauf, dass alle diesbezüglichen Tränen vollständig aus dir herausströmen. Nimm dir die Zeit dafür.
- d) Atme wiederum tief in deine Empfindungen hinein. Wie fühlst du jetzt zu ihm?

Halte dir nochmals vor Augen, was er dir angetan hat.

Wenn du noch keinen Zorn verspürst, beginne ohne Emotion zu schlagen oder zu treten. Stell dir vor, was du tun würdest, wenn du jetzt wütend wärst.

Manchmal hilft dies, in den Prozess hineinzukommen.

Versetze dich ganz in die damalige Situation. Wenn du jetzt echte Wut spürst, nimm dir ein großes Stofftier oder ein Kissen, oder einen Baum. Stell dir vor, und sage deinem inneren Kind, dass er es wirklich ist; was ja symbolisch auch stimmt.

Und nun zeig's ihm! Schlag drauf. Brüll ihn an. Beiß ihn. Reiß ihm seinen Arm ab. Genieße es.

Lass den Tigeranteil deines inneren Kindes deine mörderischen Impulse leben. Trau dich, ganz aus dir herauszukommen. Tu es. Vollständig. Damit die aufgeregten und deshalb schädlichen Gefühle aus dir herausströmen können.

Dabei kann es dir helfen, wenn du alte Fotos oder Gegenstände zur Hand hast, die dir deinen Zorn auf ihn vor Augen halten. Lass deine Wut diese Dinge bearbeiten.

Jetzt bist du oben. Koste es aus. Bis du mit ihm fertig bist.

- e) In der inneren Wirklichkeit ist all das vollkommen ok. Denn es entsteht ja kein Schaden. Deshalb brauchst du dir auch nichts vorzuwerfen. Und es ist äußerst wichtig, dass du ihm **alles** heimzahlst, was er dir je angetan hat. Vollständig. Situation für Situation. Sonst wirst du nicht wirklich mit ihm abschließen können. Und es wird dann nicht Vergangenheit werden können.

Achte bei der Durcharbeitung darauf, dass dein innerer Tiger ihn all das spüren lässt, was du wegen ihm gelitten hast. Wenn du wegen ihm Bauchschmerzen hast, arbeite seinen Bauch durch. Wenn er dich geschlagen hat, schlage ihn. Wenn du damals seelisch geblutet hast, Sorge dafür, dass Blut fließt. Wenn er dich seelisch gequält hat, quäle ihn körperlich, lieber zu viel als zu wenig, damit du auf der sicheren Seite bist. Mit Zinsen. Gehe jede einzelne Situation durch. Arbeite alles aus dir heraus, jede Ohrfeige, jede Demütigung. Auge um Auge, Zahn um Zahn. Mit Zinsen.

Gemäß des alten Blutrachegesetzes, das uns angeboren ist (=>G61).

Damit **Gerechtigkeit** hergestellt wird, indem er am eigenen Leibe spürt, was er dir angetan hat.

Damit du dich schließlich tatsächlich an ihm **gerächt** hast. So dass ihr quitt seid.

Sollte dir zwischendrin der Gedanke kommen, dass der Mensch es z.B. in seinem Leben selbst nicht leicht gehabt hat, schick den Gedanken weiter und hebe ihn dir für später auf (=>h).

Alles zu seiner Zeit. Dies interessiert deinen Tiger jetzt nicht. Lass dich nicht ausbremsen.

Wenn du eine Pause brauchst, gönne sie dir. Lass es dir gut gehen dabei, und zeig ihm, wie wohl du dich gerade fühlst. Und lass ihn wissen, dass es weitergehen wird, wenn du so weit bist.

Denn jetzt hast du die Macht und drehst den Spieß um. Genieße es.

Übrigens darfst du gern auch Rache nehmen für andere Personen, die er gedemütigt hat.

- f) Halte dir **jede** Situation vor Augen, die er dir angetan hat; worunter du gelitten hast.

Prüfe jeden Muskel deines Körpers, ob noch aggressive Gefühle vorhanden sein könnten.

Atme und prüfe ehrlich, ob du ihn nicht doch umbringen möchtest. Wenn du zögerst, stell dir vor, da wäre keine Abwehr. Was würde der Tiger in dir dann mit ihm tun?!

Wenn du den Impuls dazu hast, töte ihn, und genieße es. Damit du deinen Ärger/Wut/Zorn/Hass vollständig aus dir herausbringst. Denn er hätte es dir ja nicht antun müssen. Dann wäre das alles jetzt nicht nötig.

Heilung entsteht dadurch, dass du deine Gefühle vollständig aus dir herausströmen lässt, dorthin, wo sie hingehören, wo sie also ausgelöst worden sind. Das ist nur gerecht.

- g) Nachdem nun **alle** Aggressionen aus dir heraus sind, spüre wiederum in dich hinein.

Wenn du z.B. Stolz spürst, genieße ihn. Atme in ihn hinein. Ströme jedes Gefühl vollständig im jeweiligen Augenblick. Freue dich deiner Lebenskraft, deiner Energie, deiner Freiheit.

Steinzeitmenschen würden jetzt hüpfen und tanzen. Gestatte es dir. Lebe. Frage dich, ob du dich **jemals** von **irgend jemandem** nochmals demütigen lassen willst. Spüre in deine Klarheit hinein.

- h) Wenn dies alles vollständig geströmt ist, wende dich wieder ihm zu.

Mit deinem inneren Auge siehst du, wie er sich jetzt fühlt, nach all den Verletzungen, die du ihm zugefügt hast.

Spüre genau hin, wie du dich **nun** zu ihm fühlst. Wenn noch Wut da ist: Nochmals d-f.

Jetzt kommt das Schwerste, und das Wichtigste:

Wenn du jetzt Mitleid oder andere weiche Emotionen in deinem Herzen spürst, lebe diese Gefühle. Pass auf, dass dir dabei dein Kopf nicht in die Quere kommt: „Nach all dem, was er mir angetan hat, soll ich ihm jetzt Gutes tun?!“ Es dreht sich jedoch nicht darum, was dein Kopf will, sondern was dein Gefühl will. Denn Durcharbeitung heißt, **alle** Gefühle komplett zu strömen, wie bei archäologischer Arbeit: Schicht für Schicht wird mit den Muskeln abgetragen.

Spüre, ob du ihn in seinem Blut, mit abgeschlagenen Händen liegen lassen willst, oder ob du etwas für ihn tun möchtest. In der inneren Wirklichkeit hast du ja alle Möglichkeiten. Oder ist doch noch Wut da?

Dann d-f nochmals!

Mache dir nun bewusst, dass der Tiger in dir mit ihm fertig ist. Jetzt bist du wieder Mensch, mit einem fühlenden Herzen. Wenn du Weichheit zu ihm spürst, lass dein Gefühl sich entfalten:

Setze ihm z.B. seine Hände wieder an, wische sein Blut weg. Verbinde ihn. Beerdige ihn. Ein Vergewaltigungsopfer legte dem Täter nach der Durcharbeitung Blumen in dessen gefalteten Hände. Denn das Ziel des Ganzen ist Aussöhnung, Abschließen der Vergangenheit, und dass du in Frieden mit dir selbst kommen und zu der Liebe in dir finden kannst. Denn das ist wirklich wichtig für dich. Damit du frei und unbelastet in die Zukunft hinein leben kannst.

Und damit du dich möglichst vollständig von aufgestauten Gefühlen befreien kannst.

Denn die Abwehr ist keine „seelische Kiste“ mit Schloss und Riegel, in die du ungewollte Emotionen und Erinnerungen packen und die du dann ein für alle Male verschließen könntest.

Vielmehr wird der Deckel immer wieder aufgehen, von unten hochdrücken. Du kannst die

unangenehmen Inhalte der Kiste natürlich immer wieder wegschieben, den Deckel zudrücken, mit Arbeit, Medienkonsum, Handy, Suchtmitteln, Gedanken, Menschen treffen, Aktivitäten; die verdrängten Energien jedoch werden immer wieder hochkommen, z.B. in Träumen oder als Krankheitssymptome.

Und das ist eigentlich auch gesund. Denn sie wollen akzeptiert und angeschaut werden, die Energien möchten strömen, vollständig auf die Welt kommen dürfen. Was natürlich nicht so einfach ist. Durch die Durcharbeitung hast du also doppelten Gewinn: Zum einen bekommst du Zugang zu den bisher verdrängten emotionalen Energien und kannst sie als Lebenskraft nutzen, zum anderen gewinnst du Energie, weil du nicht mehr verdrängen musst.

**ACHTUNG:** All diese Dinge gehören **nur** und **ausschließlich** in die innere Wirklichkeit!

Wo andere Menschen physisch und psychisch nicht beteiligt sind, wo also kein Schaden entstehen kann! Wo du dich nicht schuldig machen kannst! Nur dann kann auch Heilung entstehen.

Denn Gott sei Dank findet reale Blutrache in unserer Zivilisation nicht mehr statt. Die seelischen Grundbedingungen dafür existieren jedoch in jedem von uns, wenn wir ehrlich sind.

- i) Erhole dich, nimm dir viel Zeit für dich. Auch damit deine Seele nun die Arbeit der Integration und Reifung leisten kann.
- j) Solltest du zu einem späteren Zeitpunkt nochmals Hass auf die Person spüren, gehe wiederum alle Schritte der Reihe nach durch. Vielleicht hattest du noch Ereignisse übersehen. Berücksichtige auch, dass natürlich Verletzungen, die nach der Durcharbeitung erneut geschehen, nicht durcharbeitet sind. In diesem Fall nimm dir wiederum zeitnah Raum, um alle deine Gefühlsenergien vollständig der Reihe nach auf die Welt zu bringen (=>[a-i](#)).
- k) Prüfe, ob ein ehrliches, klärendes Gespräch mit dem Menschen sinnvoll ist. Das wird nun eher möglich sein. Ich wünsche dir ggf. den Mut dazu.

Diese Methode habe ich angelehnt an Habib Davanloo und Wilhelm Reich entwickelt. Weil es auch in Fachkreisen wenig bekannt ist, dass die emotionalen Energien allesamt in den Muskeln stecken und nicht im Kopf, wird diese Art von Arbeit leider nur selten praktiziert. Deshalb habe ich das Vorgehen hier aufgeschrieben, so dass du es selbst versuchen kannst.

Übrigens: Keine Sorge. Was du in der inneren Wirklichkeit bereits getan hast, wirst du in der äußeren Realität nicht noch einmal tun müssen. Es ist ja bereits getan.

Impulse zu Selbstverletzungen betrachte ich als Hinweis des inneren Kindes, dass eigentlich eine äußere Person oder Situation aus der Vergangenheit durcharbeitet werden möchte.

In meinen Augen ist Durcharbeitung nicht unchristlich. Was sich z.B. daraus ergibt, dass du niemandem aus tiefstem Herzen vergeben kannst, wie es der christliche Glaube wünscht, und wie es für dich auch seelisch wichtig ist (=>[G44](#), [SP40](#)), solange in deinen Muskeln noch Groll auf ihn steckt. Und wenn Gott es nicht gewollt hätte, dass wir solche Gefühle haben, hätte er uns nicht so erschaffen, wie wir sind.

Nämlich absolut perfekt.

**S90** Befriedigte, also akzeptierte und vollständig zum Ausdruck gebrachte Emotionen wie z.B. Traurigkeit, Wut, Freude und Sexualität führen zu Frieden.

Unbefriedigte, also abgelehnte und abgewehrte Gefühle führen zu Aggression, die wiederum entweder verdrängt wird und krank machen kann (=>[K42,46](#)) oder nach außen projiziert wird und Unfrieden verursacht (=>[P68](#)).

Befriedigte Gefühle	=> <b>Frieden;</b>
Unbefriedigte Gefühle	=> <b>Unfrieden;</b>
Unterdrückte Gefühle	=> <b>Symptomdruck.</b>

**S91** Bei **Unfällen** oder dramatischen Ereignissen werden die betroffenen Menschen leider zumeist ruhiggestellt. Das führt im Allgemeinen dazu, dass die Gefühle der Angst und des Entsetzens verdrängt werden.

Besser wäre es, die Menschen möglichst zeitnah darin zu unterstützen, alle ihre heftigen Emotionen vollständig zum Ausdruck zu bringen. So lange, bis sie von allein ruhiger werden.

Das kann in der Praxis natürlich schwierig sein.

**S92** Eine Anleitung, wie du ganz konkret auf visuelle Art mit deinem inneren Kind in Kontakt kommen kannst, findest du im Kapitel 8 des Buches „**Nimm dein inneres Kind an die Hand**“ von Gabriela Bunz-Schlösser.

Lies das ganze Buch. Es ist sehr hilfreich.

**S93** Wenn du als Kind nicht so geliebt und bemuttert worden bist, wie es dir zugestanden hätte, wirst

du in dir einen **Mangel** verspüren, vielleicht aber nicht wissen, woher er kommt (=>[G45](#)). Du magst dazu neigen, diesen Mangel durch andere Menschen oder durch Suchtverhalten auffüllen zu wollen. Dies kann dich ausnutzbar und abhängig machen. Du kannst jedoch versuchen, dieses alte Defizit zu heilen. Ganz konkret und dauerhaft. Damit es Vergangenheit werden kann. Gib dir dazu ehrlich Mühe, diese Hinweise ein Jahr lang ernst zu nehmen und umzusetzen, so gut es dir möglich ist. Du wirst deinem inneren Kind dadurch mit der Zeit heilsame Neuerfahrungen schenken können. Solltest du es nicht allein schaffen, suche dir einen **Therapeuten**, der dich anleitet und mit dir alte seelische Wunden aufarbeiten kann.

**S94** Was ist **Leben** anderes als Gefühle spüren und mit den Muskeln leben?

Alles andere, z.B. das Funktionieren in der Arbeit, kann ein besserer Roboter auch; womit ich natürlich ein wenig übertreibe...

Mach dir jedenfalls bewusst, wie wichtig es für das Kind in dir ist, immer wieder genügend Raum und Zeit zu haben, um spüren, sich entfalten und leben zu können.

Wenn das der Fall ist, wirst du im übrigen mehr Leistung in höherer Qualität erbringen können.

**S95 Seelische Gesundheit und Lebendigkeit** erkennst du daran, dass alles in dir im Fluss ist und du auch in schwierigen Lagen angemessen reagieren kannst, sodass dein inneres Kind und die Menschen um dich herum damit leben können.

„Gesundheit heißt nicht, keine Angst mehr zu haben, nicht mehr traurig zu sein. Sondern dass du den Augenblick in voller Intensität und Wachheit erlebst, ohne mit deinem Denken die Wirklichkeit zu verfälschen.“ (Lauster)

## KÖRPER

**K1** So wie alle deine Gefühle akzeptiert gehören, so solltest du auch deinen Körper akzeptieren, so wie er ist. Gehe **freundlich, liebevoll und verantwortlich** auch mit ihm um, so wie er ist. Denn du erntest, was du säst.

**K2** Kümmerst du dich, wie so viele, mehr um dein Auto als um deinen Körper?

**K3** Du selbst bist für deine Gesundheit verantwortlich. Das gilt auch und besonders, wenn du mit Ärzten zu tun hast. Lass dir deine Krankheit und die Empfehlungen genau erklären. Scheue dich nicht, so lange nachzufragen, bis du es wirklich exakt verstanden hast.

Wenn sich für dich ein medizinischer Rat nicht stimmig anfühlt (=>[S63](#)), hole eine zweite Meinung ein.

Übrigens: „Du musst nicht darauf warten, bis die Kasse es zahlt, wenn du weißt, dass es dir gut tut, und du es dir leisten kannst.“ (v. Hirschhausen/Esch)

**K4 Bewege dich.** Jeden Tag. Möglichst unter freiem Himmel. Dort bist du von strömender, lebendiger Energie umgeben, die du spüren kannst (Bernd Senf: Die Wiederentdeckung des Lebendigen). Und Bewegung lässt dich ent-stressen und ermöglicht den Abbau angestauter Spannungen. Außerdem versorgt sie dich mit Glückshormonen.

Warum also nicht zwischendurch einfach einmal laufen, wenn du von A nach B unterwegs bist?

„Körperliche Bewegung schützt das Gehirn, das Herz und den Organismus: Sie wirkt wie ein echter Jungbrunnen. Es ist die tägliche Summe vieler kleiner Entspannungsmomente und Bewegungen, die uns gesund hält.“ Vor allem, wenn Freude mit dabei ist.

Vielleicht hilft es dir, wenn du dir einen Hund anschaffst. Oder einen Garten, in dem du eigenes Obst und Gemüse ziehst. „Gartenarbeit ist ein schönes Bild für die Freude im Alter“ (v. Hirschhausen/Esch).

„Durch Bewegung bringen wir außerdem unsere intuitive Intelligenz auf Hochtouren.

Schon ein kurzer Spaziergang bringt oft die Lösung für ein hartnäckiges Problem. Meist in Form einer Eingebung.“ (happinez 6/2011)

**K5** Treibe 1-2x/Woche **Sport** (=>[G61](#)). Je älter du bist, umso wichtiger. Beginne langsam. So dass du dich wohlfühlst. Leichtes Schwitzen genügt. Übertreiben allerdings lässt dich altern. Lass dich ggf. zuvor ärztlich untersuchen.

Regelmäßiger Ausdauersport verjüngt, steigert die Aktivität des Immunsystems und reduziert das Krebsrisiko ganz erheblich. Stundenlanges Sitzen z.B. am Arbeitsplatz kann durch 5 Stunden



körperliche Bewegung pro Woche kompensiert werden.

**K6** Neben dem Nutzen für deinen Körper kannst du damit zumindest unbewusst auch deine Gefühlsenergien strömen. Dies kannst du intensivieren, indem du vor dem Losgehen hinspürst, wie du dich fühlst. Und dich dann genauso bewegst: Bei Traurigkeit wird das anders aussehen als bei Wut. Und wenn du Freude spürst, lass dein inneres Kind doch mal über den Waldweg segeln; wenn keiner hinschaut...

**K7** „Das Leben beginnt da, wo deine Bequemlichkeitssphäre endet“ (Walsch).

Dass heutzutage Mausklick, Gaspedal und Klimatisierung ausreichen, um zu überleben, auf solch künstliche Lebensbedingungen ist unser Organismus nicht eingestellt. Spüre, ob dich dies schlaff und dumpf machen und dir Energie rauben könnte. Denn gleichförmige angenehme Bequemlichkeit ist für unsere Körper und Seelen auf die Dauer nicht zuträglich.

Das Erleben auch unangenehmer Stimulationen erhöht hingegen deine Lebendigkeit und somit letztlich deine Lebensfreude.

Lebendige Menschen jedenfalls leben gesünder und länger...

**K8** Wenn du dich fragst, was am besten für dich ist, bist du meist gut beraten, dich **am Natürlichen zu orientieren**.

Es reicht übrigens nicht, wenn du nur liebevoll mit dir umgehst, also nur die Gefühle akzeptierend. Dann wirst du dein Kind jeden Abend vor dem Fernseher seine Chips essen lassen; denn diese Annehmlichkeit genießt es natürlich.

Nein, es braucht gleichermaßen deinen **verantwortlichen Umgang** mit dir selbst.

Dazu ein Beispiel: Du gehst mit deinem inneren Kind spazieren, das gerade laufen gelernt hat und sehr stolz darauf ist. Nun kommt ihr an einen tiefen Abgrund, und dein Kind bekommt den Impuls zu probieren, ob es nicht vielleicht auch fliegen kann. Wenn du nur liebevoll sein willst, wirst du es fliegen lassen müssen.

Wenn du hingegen liebevoll **und** verantwortlich bist, wirst du es liebevoll daran hindern, ihm jedoch die Möglichkeit geben, von einer kleinen Erhöhung aus das Fliegen zu probieren. Dann kannst du es auffangen, und du hast seinen Impuls akzeptiert **und** gleichzeitig dein Kind geschützt.

**K9** Iss **Lebensmittel**, die diese Bezeichnung wirklich verdienen.

Keine künstlichen Geschmacksverstärker und Zusatzstoffe. Eine warme Mahlzeit am Tag.

In schöner, ruhiger Atmosphäre, dann ist es dir zuträglicher.

Vorher das Essen zu segnen macht übrigens auch energetisch Sinn (=>[K19](#)).

**K10** Sehr alt werdende Menschen nehmen überwiegend pflanzliche, naturnahe, wenig verarbeitete Lebensmittel mit reichlich Ballaststoffen zu sich.

**K11** Sei sparsam mit Fertiggerichten, Fast Food, Gluten (Weizen), Milch, Zucker und mit Fleisch, vor allem aus der Fleischindustrie („Gabel statt Skalpell“ auf YouTube).

Wurst und Fleisch von Tieren aus natürlicher Haltung hingegen verdient die Bezeichnung „Lebensmittel“, z.B. von Schafen, die unter freiem Himmel geweidet haben.

**K12** Iss **maßvoll**, nicht über deinen Appetit. Eher etwas weniger, vor allem abends.

**K13** „**Genieße** die ganze Sache - den Hunger am Anfang, dann die behutsame Zubereitung, den schön gedeckten Tisch, das erste Kosten, das Kauen, das Atmen, das Riechen, das Schmecken, das Schlucken, und hinterher dieses unbeschreibliche Gefühl von Leichtigkeit und Energie.“ (Millman)

**K14** Sei während des Essens einfach da, mit allen Sinnen **präsent**, und nimm dir Zeit.

Essen ist Zeit zum Spüren. Kein Medienkonsum, möglichst keine tiefschürfenden oder gar konfliktbehafteten Gespräche.

Kaue jeden Bissen mindestens 15x durch. Atme tief und bewusst, wie du auch überhaupt im Alltag immer wieder tief und bewusst atmen solltest.

Die meisten von uns haben insgesamt eine zu flache Atmung, wodurch der gesunde Gasaustausch und somit auch der Säure-Basen-Haushalt beeinträchtigt wird.

**K15** Bemühe dich, möglichst wenig **übergewichtig** zu sein. Wenn du abnehmen möchtest, trinke vor und während des Essens reichlich Wasser, benutze eine kleine Gabel, einen kleinen Löffel und einen kleinen Teller. Dann iss mit viel Zeit und mit Genuss. Denn essen ist etwas Schönes.

Und das Sättigungsgefühl hängt nicht zuletzt davon ab, wie lange du isst.

Achte währenddessen gut auf dein Appetitgefühl. Wenn du spürst, dass du allmählich satter wirst, halte inne und atme. Iss nicht mehr, als es deinem Gefühl entspricht. Der Teller muss nicht leergegessen werden. Der Rest kann gut als Vorspeise für die nächste Mahlzeit dienen.

Wenn du noch Hunger hast, nimmst du natürlich einen Nachschlag. Sehr alt werdende Menschen

achten jedoch darauf, dass der Magen am Ende der Mahlzeit zu nicht mehr als 80% gefüllt ist. Wenn du die Möglichkeit dazu hast, ist ein anschließender Verdauungsspaziergang sicherlich zuträglich.

Übertriebener Ehrgeiz beim Abnehmen wird dir wahrscheinlich dauerhaft nicht so viel bringen wie das Motto „Langsam aber sicher“. Zunächst achtest du darauf, dass du ab sofort nicht weiter zunimmst. Dazu wiegst du dich 1x/Woche und führst Buch. Anschließend kannst du 1 Pfund oder 1 kg/Monat Gewichtsabnahme anstreben. Das sind im Jahr immerhin 6-12 kg!

Wenn du Lust auf Süßes hast, gönne es dir ruhig. Mit Zeit und Genuss, in kleinen Portionen. In Maßen, nicht in Massen. Und sei dabei präsent im Spüren, was du z.B. vor dem Fernseher nicht sein kannst. Übrigens ändert sich oft das Essverhalten, wenn du dich mehr bewegst oder Sport treibst. Was natürlich für dich sinnvoll ist, um Energie zu verbrauchen und somit das Abnehmen zu unterstützen. Denn die Formel ist einfach: Wenn du mehr Kalorien zu dir nimmst als du verbrauchst, wirst du zunehmen. Und umgekehrt.

Prüfe, ob du dazu neigst, Gefühle in dich hineinzufressen (Frustfuttern). Das wird dir auf Dauer Energie rauben (=>[K36](#)).

Nimm die Gefühle stattdessen lieber mit hinaus in die Natur, auf einen Spaziergang, je länger, desto besser.

**K16 Intermittierendes Fasten** ist gesund, am besten über etwa 16 Stunden; lass z.B. einige Male pro Woche das Abendbrot weg. Und eher weniger als mehr Mahlzeiten. Damit ahmst du die steinzeitlichen Lebensumstände nach, auf die wir alle – seelisch und körperlich – eingestellt sind.

**K17 Genieße** dein Essen und dein Trinken. Auch damit du eher Dankbarkeit empfinden kannst für all die Dinge, die uns im Alltag so selbstverständlich erscheinen.

**K18 Trinke** täglich mindestens 30 ml pro kg Körpergewicht, z.B. Wasser, Tees oder Säfte; lieber warm als kalt. So dass dein Urin stets hell ist und du „im Fluss“ bist. Dann wird sich dein natürliches Durstgefühl auch wieder einstellen.

½ Stunde vor jeder Mahlzeit solltest du ½ Liter trinken, damit genügend Flüssigkeit für die Produktion der Magensäfte vorhanden ist.

Und wenn du nachts möglichst nicht aufstehen willst, kannst du ja deine Menge tagsüber trinken.

Wenn du z.B. Nierenprobleme oder Bluthochdruck hast, frage deinen Arzt.

Symptome von **Wassermangel** können Kopf- oder Bauchschmerzen, Konzentrationsstörungen (besonders im Alter) und fehlende Energie sein.

(Fereydoon Batmanghelidj: Sie sind nicht krank, Sie sind durstig!)

**K19** Der Mensch besteht zu 70% aus Wasser. Und dieses Wasser nimmt quantenmechanisch **Schwingungsinformationen** auf. Fotografisch kann man nachweisen, dass es auf Gedanken und Worte wie „Dummkopf“ ganz anders reagiert als auf das Wort „Danke“: Die Wasserkristalle sehen im ersten Fall chaotisch, im zweiten Fall harmonisch und schön aus (Masaru Emoto: Die Antwort des Wassers). Achte also auf die Reinheit, Qualität und vor allem Friedlichkeit deiner Gedanken und Emotionen (=>[Seele](#), [G1-20](#)). Damit beeinflusst du die Schwingungsrealität in deinem gesamten Körper, und damit auch deine Gesundheit.

Deshalb werden Menschen leichter krank, die garstig mit sich umgehen oder oft negative Gedanken pflegen, oder die es zulassen, dass mit ihnen zu oft lieblos umgegangen wird (=>[G86,87](#)).

**K20** Vermeide Kochsalz. **Himalaya- oder Bergsalz** ist besser.

**K21** Ich persönlich trinke täglich basisches, lebendiges Wasser (nach Viktor Schauberg; in B.Senf: Die Wiederentdeckung des Lebendigen), und ich nehme **Natron** (1 Stunde vor dem Essen gegen Übersäuerung) und **anorganischen Schwefel** ein (Schwefelkur nach Probst: Sanierung von Darm und Darmflora; Elektronen- und somit Energiespender).

In jedem Frühjahr entgifte ich meinen Körper mit **Zeolith** und mache eine **Zitronen-Knoblauch-Kur**.

**K22** Falls du **Amalgamfüllungen** hast, lass sie dir kompetent herausnehmen und durch unschädliche Materialien ersetzen.

**K23 Vergifte** dich nicht, z.B. mit Suchtmitteln.

Übrigens: Bier ist kein Grundnahrungsmittel.

**K24** Wenn du eine **Sucht** ablegen möchtest: Nimm dir nicht etwas weg, ohne dir gleichzeitig etwas Nährendes, Sattmachendes (auch im seelischen Sinn) zu gönnen, das dir nicht schadet. Und das du genießen kannst, z.B. einen Spaziergang, ein Wannenbad oder eine gute Tasse Tee.

**K25** Wenn du **Medikamente** brauchst, nimm so viel wie nötig und so wenig wie möglich.

Es gibt auch sehr wirksame **pflanzliche** oder **homöopathische** Arzneien, die keine Nebenwirkungen haben. Und es gibt gute **Heilpraktiker**, und **Kinesiologen** mit der Möglichkeit, Muskeltests zu machen. Denn Muskeln lügen nicht.

Missbrauche nicht Schmerzmittel oder Psychopharmaka, um besser funktionieren zu können.

Interessiere dich lieber dafür, ob es tieferliegende Gründe für deine Beschwerden gibt.

Ob du beispielsweise überlastet bist.

### **K26** Beschäftige dich mit **Hui Chun Gong** !

Die Verjüngungsübungen der chinesischen Kaiser sind über wohl mehr als 1000 Jahre von daoistischen Mönchen in den Bergen Chinas entwickelt worden und haben ganz erstaunliche gesundheitserhaltende und heilende Wirkungen. Die Mönche jedenfalls sollen in geistiger und körperlicher Frische 120 Jahre alt geworden sein.

Ich habe mir die Übungen, die um so mehr Nutzen entwickeln, je mehr gesundheitliche Probleme du hast, und je älter du bist, angeeignet mit Hilfe des bebilderten Buches von Monnica Hackl.

Persönliche kompetente Anleitung ist natürlich hilfreich. Ich als Arzt kann jedenfalls sagen, dass in diesen eigentlich einfachen Übungen ein unermesslicher, gar nicht vollständig erfassbarer Wissens- und Erfahrungsschatz eingeflossen ist über die körperlichen und energetischen Vorgänge im menschlichen Organismus. U.a. kannst du damit aktiv dein Energieniveau anheben (=>[K35](#)), und eine perfektere Atemtherapie und gleichzeitig Gymnastik des gesamten Körpers, von den Organen angefangen bis hinein in die kleinen Gelenke, ist nicht denkbar.

Es gibt jedenfalls **nichts**, was in 20 Minuten pro Tag so viel für deine Gesundheit und Lebenserwartung bewirken könnte.

Prof. Frank Bahr: „Für uns Mediziner war es frappierend zu sehen, in wie kurzer Zeit sich die Gesundheit unserer Patienten verbesserte,“ selbst bei schweren Erkrankungen (=>[K44,45](#)).

**K27** Wie wichtig die **Organmassage** für unsere Gesundheit ist, habe ich in meinem gesamten Medizinstudium nicht gelernt. Durch Bewegung, Sport, Lachen, Sex, Tanzen, Singen und Schaukeln massierst du automatisch deine inneren Organe, was für deren Gesundheit unschätzbar wichtig ist. In perfekter Form erreichst du das über Hui Chun Gong. Und auch durch eine bewusste Atmung: Zunächst vollständig ausatmen, dann langsam und tief in deinen Bauch hineinatmen und weiter bis in die Lungenspitzen hinein (3x hintereinander).

Oder beim Spaziergehen: Im Wechsel 3-4 Schritte einatmen, 3-4 Schritte ausatmen (Rau).

In der Steinzeit wurden die inneren Organe automatisch massiert, z.B. weil die Menschen 20 km täglich laufen mussten, um genug Nahrung zu finden.

Organmassage findet bereits statt, wenn du mit Armen und Hüften ausschwingend gehst und dabei tief atmest, wie beim Nordic Walking, oder wenn du Treppen steigst. Auch bei Haus- oder Gartenarbeit: Wenn du Bewegung in deinem Bauch spürst oder vielleicht sogar hörst, bist du gut unterwegs.

### **K28** Richte dich möglichst nach deinem **Biorhythmus**.

Kannst du in deinen Tag eine Siesta einbauen? Gönn dir jedenfalls immer mal wieder eine Pause.

Und: Eile mit Weile, denn in der Ruhe liegt die Kraft. Das ist weit mehr als eine Floskel.

### **K29** **Schaukeln** ist nachgewiesenermaßen gesundheitsfördernd.

Schenk deinem inneren Kind eine Hängematte oder einen Schaukelstuhl.

### **K30** Gönn dir ausreichend **Schlaf**; zu wenig Schlaf macht auf die Dauer krank.

Nimm dir nach dem Aufwachen noch etwas Zeit; atme tief durch und strecke dich.

### **K31** Achte auf einen erdmagnetisch ungestörten Schlafplatz ohne Elektrosmog.

Eine **baubiologische Beratung** ist dafür sehr nützlich.

### **K32** Solltest du **Schlafstörungen** haben, nimm abends nur leichte Mahlzeiten zu dir und vermeide Koffein, Nikotin und Alkohol.

Praktiziere ein Einschlafritual, das du immer auf dieselbe Art durchführst, ohne aufwühlende Lektüre, ohne TV, Handy (Flugmodus!) oder PC. Vielleicht machst du einen Abendspaziergang, und vor dem Zubettgehen trinkst du ein Glas warme Milch mit Honig (=>[P67](#)).

Gehe erst dann schlafen, wenn du wirklich müde bist. Gähne dann öfters ganz bewusst.

Denke alle Gedanken zu Ende, schreibe sie evtl. auf, damit du im Bett nicht grübelst. Dein Bett ist gedankenfreie Zone. Es ist zum Spüren da. Zettel und Stift liegen bereit; wenn dir etwas Wichtiges einfällt, notierst du es und lässt dann den Gedanken los.

Achte auf die richtige Schlafumgebung. Der Schlafraum sollte abgedunkelt und still sein (Ohrenstöpsel), 14 bis 18 Grad mit frischer Luft sind optimal.

Ein Lavendelkissen mag dir helfen, leichter in den Spürensmodus zu kommen.

Denke vor dem Einschlafen über das Angenehme des Tages nach, halte dir dazu die Bilder vor Augen

und danke dafür, dass du leben darfstest.

**K33** Lebe und genieße deine **Sexualität**. Je älter du bist, um so wichtiger. Denn wenn Sexualität Sünde wäre, hätte uns der liebe Gott nicht so erschaffen. Solltest du gerade keinen Partner haben: Warum nicht mit dir selbst?

**K34** „Gesundheit hängt vor allem auch davon ab, dass man seinen seelischen, körperlichen und geistigen Bedürfnissen Beachtung schenkt und ihnen entsprechend handelt.“ (Simonton)

**K35** So wie ein Handy immer wieder seine Aufladung braucht, achte darauf, dass du dir regelmäßig genügend **Energie** zuführst. Wenn du die Tipps und Hinweise aus den Kapiteln **SEELE**, **KÖRPER** und **GEIST** unter diesem Blickwinkel betrachtest, so wirst du feststellen, dass fast jeder einzelne Punkt deinen **Energiehaushalt** verbessert und somit direkt zu deiner seelischen, körperlichen und geistigen Gesundheit beiträgt sowie deine Lebensqualität und deine Lebenserwartung erhöht. Die Wichtigkeit dieses energetischen Aspektes wird in der modernen westlichen Medizin und in der Gesellschaft stark unterschätzt. Anders ausgedrückt: Wenn es deinem inneren Kind gut geht, so hast du bereits dadurch ein positives Energieniveau.

**K36** Vermeide **Energieräuber**:

- Stress, dauernde Überforderung, Hektik, Lärm, Langeweile;
- Gifte wie Amalgam, Rauchen und übermäßiger Alkoholkonsum;
- übermäßiger Medienkonsum;
- unnatürliche Ernährung und Mangel an Wasser, Schlaf, Bewegung und frischer Luft;
- Schwerpunkt auf zu viele Bequemlichkeiten im Alltag;
- ständig aufgeschobene Dinge (was du in 5 Minuten erledigen kannst, das erledige gleich!);
- überhöhte Ansprüche an sich selbst;
- ungelöste, unverarbeitete Konflikte in Gegenwart oder Vergangenheit;
- und verdrängte Gefühle, besonders wenn es sich um Aggression und Sexualität handelt.

Und auch wenn deine Lebensgestaltung für dich eigentlich nicht passt, oder wenn du dich von anderen Menschen auslaugen lässt, wird dir dies Energie und somit Lebenskraft rauben, was sich wiederum negativ z.B. auf dein Immunsystem auswirkt.

Überprüfe also deine Beziehungen, Entscheidungen und Glaubenssätze in regelmäßigen Abständen, ob sie für dein Leben auch weiterhin passen und dienlich sind (=>[S63](#)).

Denn deine Lebendigkeit und dein Lebensgefühl hängt sehr auch von deinem energetischen Befinden ab. Dafür ist die Lehre von den Energiebahnen in unserem Körper gemäß der traditionellen chinesischen Medizin sehr hilfreich.

Mit Hui Chun Gong (=>[K26](#)) kannst du diese Meridiane perfekt stimulieren und Blockaden lösen.

**K37** Wenn ich merke, dass ich einen Infekt bekommen könnte, **energetisiere** ich, indem ich maximal einatme und für einige Sekunden alle Muskeln meines Körpers maximal anspanne. Danach lasse ich locker. Diese Übung wiederhole ich einige Male.

Ich glaube, die Erfahrung gemacht zu haben, dass ich dadurch mein Immunsystem ankurbeln kann.

**K38** Wenn ich meine **Chakren** ausstreichen möchte, lege ich mich auf den Rücken.

Ich berühre mit dem Daumen der einen Hand das obere Ende meines Brustbeines und streiche mit dem Daumenballen zügig, jedoch nicht schnell in sanfter Berührung des Körpers etwa auf der Mittellinie nach unten. Ich achte darauf, dass ich ganz locker und entspannt bin und in Ruhe atme.

Knapp oberhalb der Geschlechtsorgane angelangt, gibt der Daumen der Energie sozusagen noch einen Schubs in Richtung der Füße. Nun vollführt die andere Hand dieselbe Bewegung.

Ich führe diese Bewegungsfolge zur Stimulierung meines Energieflusses im Wechsel so lange aus, bis ich ein Kribbeln im Schulterbereich und eine lebendige und vitalisierende Wirkung spüre. So kann ich manchmal unangenehme Energien in meinem Bauchraum über das Wurzelchakra abströmen lassen.

Ich spüre, dass ich auf diese Weise den natürlichen Energiekreislauf in meinem Körper anregen kann, wie er bei einem Baby noch natürlicherweise strömt: Über Brust und Bauch abwärts und über den Rücken aufwärts wieder zurück. (Senf)

**K39** Nimm die empfohlenen **Vorsorgeuntersuchungen** und **Gesundheits-Checks** wahr, auch beim **Zahnarzt**.

Bei mir wurde bei der routinemäßigen Darmspiegelung ein Adenom festgestellt und entfernt. Ich fragte mich, warum es sich entwickelt haben könnte (=>[K46](#)). Und so merkte ich, dass ich aus einer alten unbewussten Angst heraus meinen Bauch regelmäßig anspannte. Was nicht zuträglich für mich war.

**K40** Solltest du **Schmerzen** im Bereich deines Bewegungsapparates haben (z.B. Gelenke oder



Bandscheiben), arbeite täglich sanft in den Schmerz hinein (=>[K26](#)). So lange, bis er nachlässt.

Im Zweifel frage deinen Arzt oder Physiotherapeuten.

Achte jedenfalls auf ausreichendes Trinken (=>[K18](#)). Denn Knorpel besteht zu 70% aus Wasser.

Wenn du eine **Arthrose** hast, probiere, ob du nicht durch Anwendung spezieller Übungen deinen Knorpel allmählich wieder regenerieren kannst. Besonders ehe du dir ein neues Knie oder eine neue Hüfte implantieren lässt, wende die Empfehlungen z.B. von Liebscher-Bracht über längere Zeit an. (Roland Liebscher-Bracht / Petra Bracht: Die Arthrose-Lüge; YouTube)

**K41** Setze im Sommer deine ungeschützte Haut und die deiner Kinder der Sonne nicht im Übermaß aus. Denn die Haut hat ein „Gedächtnis“. Vor allem Sonnenbrände begünstigen in späteren Jahren die Entstehung von Hautkrebs.

Trage also geeignete Kleidung und verwende hochwertige Sonnenschutzcremes. Und hinterfrage dein Schönheitsideal von „gesunder“ Bräune. Deshalb würde ich auch Sonnenbänke nur sparsam benutzen.

**K42** Nimm die **psychosomatischen Botschaften** deines Körpers ernst. Sie weisen dich wohlmeinend darauf hin, wenn dir etwas nicht zuträglich ist. Denn der Körper ist sozusagen das Sprachrohr der Seele und somit Ausdruck des inneren Kindes.

Versuche zu übersetzen, was deine Seele dir mit dem Symptom sagen möchte. Nimm dein Emotionales Leitsystem (=>[S63](#)) zur Hilfe, denn seine 400 Milliarden Informationen pro Sekunde stehen mit jeder deiner Körperzellen und mit deinem „inneren Arzt“ in Verbindung.

Mit etwas Übung kannst du genau spüren, was dir zuträglich ist und was nicht.

Beispiele:

- a) Wenn du oft **Kopfschmerzen** hast: Worüber zerbrichst du dir den Kopf?  
Bist du übertrieben ehrgeizig? Lässt du deine Sexualität nicht frei strömen (=>[P59](#))?
- b) Wenn du **Tinnitus** hast: Hast du zu viel Stress? Magst du etwas nicht mehr hören?
- c) Wenn du **Schwindel** spürst: Wird deinem inneren Kind alles zu viel? Wächst dir alles über den Kopf?
- d) Wenn du mit den **Zähnen knirscht**: Gibt es in dir ohnmächtige Wut?  
Musst du dich durchbeißen in deinem Leben?
- e) Wenn du **Bluthochdruck** oder **Nackenverspannungen** hast: Ist in dir verdrängter Zorn?  
Ungelöste Konflikte? Oder ist es ein Stresssymptom?
- f) Wenn du oft zitterst, Schweißausbrüche, Engegefühle, Darmprobleme oder Herzrasen hast:  
Hat das Kind in dir **Angst**?
- g) Wenn du **Magenbeschwerden** hast: Schlägt dir etwas auf den Magen? Kannst oder willst du etwas nicht mehr schlucken? Frisst du etwas in dich hinein? Worüber bist du sauer?
- h) Wenn du eine **Essstörung** hast: Welchen Mangel möchtest du auffüllen?  
Was ist oder war zum Kotzen für dich?
- i) **Bandscheibenvorfälle** kommen besonders häufig bei dauerhaft zu großen Belastungen (auch der Seele) vor.
- j) Wenn du eine **Schmerzerkrankung** hast: Bist du überlastet?  
Hast du seelische Schmerzen verdrängt, also nicht geströmt?

Wesentlich genauere Informationen findest du im Buch „Krankheit als Weg“ von Thorwald Dethlefsen und Ruediger Dahlke.

Bemühe dich, dein Leben so zu gestalten, dass sich die psychosomatischen Symptome gar nicht erst zu Worte melden müssen, dass also dein inneres Kind dir erst gar nicht auf solch ernsthafte Weise zeigen muss, wenn Dinge in deinem Leben nicht passen.

Denn wenn du solche psychosomatischen Reaktionen zu oft durch deine Lebensgestaltung herausforderst, könnte das Symptom chronisch werden oder zu einer ernsthaften, möglicherweise lebensbedrohlichen Erkrankung führen.

Achte also bereits auf die ersten Feinsymptome. Gewöhne dir an, diese nicht zu ignorieren.

Und versuche grundsätzlich, alle emotionalen Energien möglichst vollständig aus dir herauszuleben, jeden Tag (=>[S13-61,87,89-91](#)). Diese bereits geströmten Energien jedenfalls brauchen sich bei dir nicht mehr körperlich zu manifestieren, z.B. in Form von Symptomen.

Die nicht gelebten Energien hingegen werden sich früher oder später auf irgend eine unangenehme Art und Weise zeigen, ohne dass du sie dann wahrscheinlich noch würdest zuordnen können.

**Wichtig:** Ehe du solche Symptome als psychosomatisch einordnest, gehört zunächst abgeklärt, ob nicht eine **organische Ursache** dahinter stecken könnte!

**K43** Beachte die Stufenleiter zum **Ausbrennen**:

- a) Freudlosigkeit, keine Lust zur nächsten Aufgabe haben; alles wird beschwerlicher.

- b) Energiemangel, morgens nicht recht aufstehen mögen.
- c) Gereiztheit, Schlafstörungen, Schmerzen, Vergesslichkeit, Konzentrationsstörungen.
- d) Morgens nur noch mit großem Druck, mit „Muss“ aufstehen können (=>[G61](#)).
- e) Häufige Infekte; körperliche Beschwerden (z.B. **Bandscheibenvorfälle**), die sich weiter verstärken.

Wenn du dich dann weiter zum Durchhalten zwingst, z.B. mit Hilfe von Medikamenten in steigender Dosierung, und nicht „Nein“ sagst:

- f) Du hast ein **Burn Out-Syndrom**. Dein inneres Kind wird früher oder später dafür sorgen, dass du Ruhe gibst, durch einen „zufälligen“ Unfall, oder durch eine Krankheit.

Viele Menschen brauchen eine schwere Krankheit, weil sie sich sonst vor sich selbst und anderen nicht gestatten können, ihr inneres Kind wichtig zu nehmen und regelmäßig innezuhalten, damit ihre Seele nachkommen kann.

Doch solch einen Unfall oder solch eine Krankheit überlebst du möglicherweise nicht...

Beachte, dass es sich beim Ausbrennen immer um das Gesamtpaket handelt, also um **alle** Faktoren in deinem beruflichen und privaten Leben, die dir in der Summe dann zu viel werden.

Dabei können auch die unter [K36](#) aufgeführten Energieräuber oder sogar „Freizeitstress“ durchaus eine wesentliche Rolle spielen.

**K44** Wenn du „die Bedürfnisse von Körper und Seele nach Entspannung, Ruhe, Bewegung, Gefühlsäußerung, ja nach Lebenssinn nicht respektierst, kann dein Körper dir diese Vernachlässigung heimzahlen, indem er erkrankt.“ (Rau)

Wenn du in dir beispielsweise aggressive Gefühle oder Impulse wahrnimmst, so lebe diese aus dir heraus, mit den Muskeln (=>[S13](#)), möglichst vollständig, selbstverständlich nur in deiner inneren Wirklichkeit (=>[S12](#)).

Wenn du das nicht tust, so verdrängst du diese aggressiven Energien. Dadurch werden sie unbewusst, wovon sie natürlich nicht weg sind. Vielmehr sind sie weiterhin in deiner Seele und in deinem Körper vorhanden (=>[S52](#)), und sie arbeiten in dir.

Stell dir dazu einen Tiger vor, der auf Dauer nicht artgemäß leben darf, der in einem Käfig ohne frische Luft steckt. Er könnte auf die Dauer bösartig werden, oder eingehen.

Krebs kann natürlich aus verschiedenen Ursachen heraus entstehen, doch diese psychosomatischen Zusammenhänge spielen eine wesentliche Rolle dabei.

**K45** Wenn du **krank** bist:

- a) Akzeptiere deine Krankheit.
- b) Gewöhne dir das Ärgern und Sorgen ab, denn es hilft dir nicht weiter.
- c) Es ist nicht sinnvoll, eine Krankheit bekämpfen zu wollen. Sie ist nicht dein Feind.
  - Spüre lieber in dich hinein und gehe in Kommunikation mit deinen Symptomen. Was will dein inneres Kind dir damit sagen? Versuche, die Botschaft zu ergründen und Änderungen zuzulassen. Dabei mögen dir folgende Fragen helfen:
  - 1. Was war in deinem Leben los, als das Symptom erstmals auftrat?
    - Achte auf die erste, sich spontan einstellende Eingebung.
  - 2. Wenn du dein Symptom/deine Krankheit beschreibst, höre genau auf deine sprachlichen Formulierungen; was möchte dein inneres Kind ausdrücken?
    - Wenn du erkältet bist: Hast du die Nase voll?
    - „Ich kann nicht mehr schlucken“: Welche Ungerechtigkeiten magst du nicht mehr hinnehmen?
    - „Es juckt so; ich könnte aus der Haut fahren“: Vielleicht gibt es in dir einen Zorn, der sich aus deiner Lebenssituation ergibt.
  - 3. „Fast alle Symptome zwingen zu Verhaltensänderungen. Entweder hindern sie uns daran, Dinge zu tun, die wir tun wollten, oder sie zwingen uns, etwas zu tun, was wir nicht tun wollten:
    - Eine Grippe hindert uns daran, zur Arbeit zu gehen und zwingt uns, im Bett zu bleiben.
    - Ein gebrochenes Bein hindert uns daran, Sport zu treiben, und zwingt uns zur Ruhe.

Unterstellen wir der Krankheit Absicht und Sinnhaftigkeit, so lassen die verhinderten und erzwungenen Verhaltensänderungen gute Schlüsse auf die Absicht des Symptoms zu.

Die beiden Fragen „Woran hindert mich das Symptom?“ und „Wozu zwingt mich das Symptom?“ führen meist schnell an den zentralen Themenbereich der Krankheit heran.“

Anders ausgedrückt: Wenn du deinem inneren Kind etwas abverlangst, was ihm auf die Dauer nicht zuträglich ist, was es krank machen könnte, wird es versuchen, dich darauf hinzuweisen, z.B. mit Hilfe eines Symptoms. Wenn ihm das gelingt und du die Botschaft zumindest ansatzweise umsetzen kannst, kann echte Heilung geschehen, die „immer mit einer Bewusstseinsweiterung und Reifung verbunden“ ist.

Wird dir nun klar, dass das Symptom eigentlich „ein Partner ist, der dir helfen kann, das Fehlende zu finden und so das eigentliche Kranksein zu überwinden? Echte Heilung entsteht niemals aus einem besiegt Symptom, sondern aus Erkenntnis“ (Dethlefsen/Dahlke).

„Krankheit hat fast immer irgendeinen Sinn, sie hat einen Grund, und sie hat eine Absicht.

Das Wichtigste ist darum nicht, wie man mit ihr fertig wird, sondern ob man versteht, woher sie kommt und was sie an uns ändern will“ (Jörg Zink: Ich wünsche dir Genesung).

d) Fokussiere dich darauf, gesund zu werden. Nicht darauf, nicht krank sein zu wollen (=>G13-16,22).

e) „Freue dich und lache so oft wie möglich. Schau nach deinen „Lebenspflänzchen“: Freude, Hoffnung, Liebe, Glück, Zufriedenheit, Lächeln, Glaube und Vertrauen.

Wenn du „siehst“, dass eines dieser Pflänzchen vertrocknet ist, gib ihm Wasser und Lebensenergie.

Beobachte, wie das Pflänzchen wieder aufblüht und dankbar für deine Aufmerksamkeit ist.

Spüre, wie du dich fühlst.“ (=>G74)

f) „Lobe und anerkenne dich selbst und andere. Lebe!“

g) „Wenn sich **Naturheilmethoden** für dich richtig anfühlen (=>S63), probiere sie aus, sofern sie dich nicht dauerhaft schädigen, dich nicht in den finanziellen Ruin treiben und keine illusorischen Versprechungen machen.“ (Rau)

**K46** Wenn du lebensbedrohlich erkrankt bist (z.B. **Krebs**):

a) Stell dich deiner Angst; setze dich mit Sterben und Tod auseinander.

Sprich mit Menschen, die auch betroffen sind oder waren.

b) Frage dich, ob du wirklich leben möchtest; wofür es sich für dich zu leben lohnt.

c) Frage dich, ob deine **Lebensweise** zur Entstehung der Krankheit beigetragen hat:

Patienten mit schweren Erkrankungen sind oft beliebt, harmoniesüchtig, hilfsbereit, können schlecht „Nein“ sagen, stellen sich selbst in ihren Wünschen und Bedürfnissen oft zurück, überfordern sich leicht und sind mitfühlend, ohne eigene Gefühle und Bedürfnisse angemessen äußern zu können. Ärger und Probleme schlucken sie eher in sich hinein. Sich selbst schätzen sie wenig.

Sie benötigen jedoch viel Lob und Anerkennung von anderen, was zu Höchstleistung und hoher Anforderung an sich selbst führt, ohne dass sie dadurch innere Befriedigung und echte Freude erreichen würden. Oft fühlen sie sich wie in einem Hamsterrad, was den Wunsch nach einer Erkrankung, zur Lösung aller Probleme, auslösen kann.

Und es ist bekannt, dass manche Menschen unbewusst dazu neigen, die Krankheit und die Todesart naher Angehöriger zu übernehmen (Manfred Hanglberger: Die Geburt des ICH; Rau).

d) „Als für die Gesundheit wesentliche bioenergetische Grundfunktion hat Wilhelm Reich das **freie Strömen und Pulsieren der Lebensenergie** erkannt, das die einzelnen Teile des Organismus in einem einheitlichen, durch keine **Panzerungen** gebrochenen Energiefluss verbindet.

Aufgestaute Gefühle und Angst führen zu Kontraktion und Erstarrung bis hin auf die Zellebene, was maßgeblich zu der Entstehung von Krankheiten beiträgt.

Krebs – natürlich multifaktoriell bedingt – sieht Reich auch als Ausdruck und Folge tiefgehender **emotionaler Blockierungen**, als Ausdruck von Resignation des Lebendigen im einzelnen Menschen gegenüber den starren Strukturen der Gesellschaft, wie sie ihm durch Erziehung, Moral und gesellschaftliche Institutionen entgegengetreten sind.

Krebs als extreme Folge nicht gelebten Lebens.

Es ist bekannt, dass die gleiche Dosis an Belastung durch krebserzeugende Substanzen bei dem einen Menschen Krebs hervorruft, bei anderen nicht. Die Erklärung dafür könnte in der unterschiedlichen bioenergetischen Vitalität und im unterschiedlichen Grad emotionaler Lebendigkeit liegen“ (Senf). Wichtig ist also die Wiederbelebung der Sinne und der Sinnlichkeit.

e) „**Hoffnungslosigkeit** und das Gefühl, den Verhältnissen hilflos ausgeliefert zu sein, sind oft Wegbereiter für eine Krebserkrankung. Deshalb ist es ein wichtiges Überlebensmoment für den Krebspatienten, sich immer wieder in eine angenehme, hoffnungsvolle Stimmung zu bringen.“  
Beispielsweise, indem man sich vorstellt, der Bestrahlungsapparat sei ein Projektor, der einen Film über die schönsten, glücklichsten und freudigsten Tage des Lebens vorführt.

f) Simonton erklärt in seinem Buch „Wieder gesund werden“ eine psychoonkologische Methode der Visualisierung, die große Chancen birgt.

g) Auch die Unterstützung durch die **Angehörigen** ist sehr wichtig für die Genesung besonders bei schweren Erkrankungen, und natürlich maßvolle **Bewegung**, am besten draußen.

Die japanische Waldforschung hat festgestellt, dass bereits 1 Tag Aufenthalt im Wald das körpereigene Immunsystem um 40% steigert.

Über die Heilungskraft der Negativ-Ionen, die im Wald und in gesunder Natur reichlich zu finden sind, in geschlossenen oder gar klimatisierten Räumen jedoch überhaupt nicht, kannst du nachlesen in „Der Happiness-Effekt. Die positive Wirkung negativer Ionen auf unsere Gesundheit“ von Earl Mindell.

Wenn du regelmäßig 1-2 Stunden im Wald spazieren gehst und dich ruhig zwischendurch immer mal wieder hinsetzt, tust du jedenfalls bereits sehr viel für dich.

Und das Heimkommen ist dann nicht das Schlechteste daran...

Wenn du unter freiem Himmel schläfst, im Zelt mit einem warmen Schlafsack oder auf dem Balkon, bist du gemäß Wilhelm Reich auch unmittelbar von heilender Lebensenergie umgeben.

h) „Freue Dich und lache so oft wie möglich, auch (wohlwollend!) über dich selbst. Lachen bringt Leben und ist bewiesenermaßen die beste Medizin. **Humorthherapie** ist Tumorthherapie“ (Rau).

Beschmunzle ruhig dich und dein Leben ab und zu.

i) Jede Heilung ist vor allem Selbstheilung. Ärztliche Kompetenz kann lediglich die Bedingungen schaffen, unter denen die **Selbstheilungskräfte** optimal wirksam werden können.

Mach dir deshalb klar, dass du deinen Heilungsprozess aktiv unterstützen kannst.

**K47** Wenn du ein Krankheitssymptom hast: Betrachte es wie eine Kontrollleuchte im Auto.

Wenn sie flackert: Bist du auf die Leuchte böse? Bittest du deinen Mechaniker, das Lämpchen zu entfernen?

Stimmt, das wäre dumm. Denn das zu Grunde liegende Problem wäre nicht behoben: Es könnte für dein Auto gefährlich werden.

Genau so verhält es sich mit Krankheitssymptomen: Sie sind ein Hinweis darauf, dass in dir etwas nicht stimmt, dass dir etwas fehlt, dass du mit etwas in dir nicht in Harmonie bist, dass also dein inneres Gleichgewicht gestört ist. Man mag das Symptom wegkurieren, also die Leuchte entfernen können, davon ist jedoch das innere Ungleichgewicht nicht behoben, was das Symptom überhaupt erst ausgelöst hat. Oft geschieht dann früher oder später eine sog. Symptomverschiebung, d.h. ein anderes Lämpchen beginnt zu flackern. Und weist auf dasselbe, ungelöste Problem hin.

Und wenn die Symptome wegkuriert sind, die Leuchten also entfernt wurden, stellt sich eine unter Umständen gefährliche Sorglosigkeit ein, weil man meint, alles sei wieder im Lot.

Je mehr Symptome (=Leuchten) behoben werden, ohne das zu Grunde liegende Problem zu betrachten, desto mehr werden die Symptome ihre Intensität erhöhen, in „Eskalationsstufen, von der sanften Aufforderung bis hin zum harten Druck:

a) seelischer Ausdruck (Gedanken, Wünsche, Phantasien) (=>[S51](#));

b) funktionale Störungen, klein, harmlos, aber treu;

c) akute, körperliche Störungen (Entzündungen (Nachsilbe ...itis), Verletzungen, kleine Unfälle);

d) chronische Störungen (Nachsilbe ...ose);

e) unheilbare Krankheit, Organveränderungen, Krebs;

f) Tod (durch Krankheit oder Unfall).“ (Dethlefsen/Dahlke)

**K48 Hui Chun Gong** (=>[K26](#)) ist hilfreich und heilsam bei allen Erkrankungen des Bewegungsapparates, des Herz-Kreislauf-Systems und der inneren Organe (=>[K27](#)), bis hin zu Krebs, hormonellen, sexuellen und Stoffwechselstörungen, Verdauungs- und Gewichtsproblemen und besserer Kontrolle und Regulation der Ausscheidungen.

Gehbeschwerden werden positiv beeinflusst, Schmerzzustände werden mit der Zeit nachlassen.

Auch bei psychischen Problemen und Krankheiten, Demenz, Konzentrationsstörungen, Müdigkeit und Erschöpfung wirken die Übungen belebend und stabilisierend.

Insgesamt wirkt Hui Chun Gong **verjüngend**, auch die Haut betreffend.

Eine bessere **Gesundheitsprophylaxe** gibt es jedenfalls definitiv nicht, auch wenn du dir nur einzelne Übungen aneignest!

**K49** Bereits nach diesem 1. Teil dürfte dir klar geworden sein, dass du mehr für deine **Gesundheit** und für deine **Lebenserwartung** tun kannst als du bisher dachtest. **Wesentlich** mehr!

Wenn dir meine Tipps und Hinweise gefallen haben, verteile sie bitte an **alle** Menschen, die vielleicht etwas damit anfangen können.

Für einen freiwilligen finanziellen Energieausgleich – nach deinen Möglichkeiten – wäre ich dir von Herzen wirklich sehr dankbar, je nach dem, wie hoch du deinen persönlichen Gewinn aus diesen Hinweisen in diesem Teil I für dein Wohlbefinden, für deine Lebensqualität und für deine Gesundheit einschätzt.

Dr.med. Schneider, DE82701204003265498026

10% aller Überweisungen leite ich an „Brot für die Welt“ weiter.

Probiere ruhig zunächst aus. Denn du solltest all deine Entscheidungen gemäß deinen eigenen gespürten Erfahrungen treffen. Wenn du merkst, dass du auf Dauer wesentlich profitierst, kannst du ja einen Dauerauftrag einrichten... 😊



Ich wünsche dir die Motivation und den Mut, die Tipps und Hinweise zu leben, die für dich passen. Damit du **dein** Leben lebst, ein hoffentlich zufriedenes, gesundes und langes Leben !

## **Du kannst so viel für Dich tun !**

**Umgang mit schwierigen Gefühlen und Gedanken,  
körperliche und seelische Gesundheit,  
Partnerschaft, Kindererziehung und Spiritualität.  
650 Tipps zur Selbsthilfe, deine Energie zu erhöhen für  
ein langes und gutes Leben – alles in einer PDF**

### **TEIL II Partnerschaft und Familie mit Kindern**

Es gibt Gegenden auf der Welt, wo die Menschen sehr alt werden. Und wo es ungewöhnlich viele gesunde und zufriedene Hundertjährige gibt. Dies liegt nur zu 30% an den Genen. 70% unserer Lebenserwartung, mindestens 15 Jahre, werden von unserer Lebensweise bestimmt. Unsere Körper jedenfalls sind von Natur aus für weit mehr als 100 Jahre ausgelegt...

Wie diese sehr alten Menschen leben, habe ich mit den Erkenntnissen vieler weiser Menschen und mit meinen eigenen jahrzehntelangen Erfahrungen als ganzheitlicher Arzt zusammengefügt. Fast jeden der folgenden Tipps und Hinweise habe ich persönlich ausprobiert und auf seine Wirksamkeit hin überprüft.

Diese Zusammenstellung möchte vollständig und umfassend darüber informieren, was aus meiner Sicht für ein gesundes, zufriedenes und langes Leben wichtig ist.

Dazu habe ich meine Arbeit in 3 Teile gegliedert:

**Teil I** behandelt die Aspekte **Seele (S)** und **Körper (K)**,  
**Teil II** **Partnerschaft (P)** und **Familie mit Kindern (F)**,  
**Teil III** **Geist (G)** und **Spiritualität (SP)**.

Ich wünsche dir, dass auch du von diesem Lebensbegleiter, den du auf deinem Handy immer mit dabei haben kannst, profitieren wirst. Am besten liest du es zunächst ein Mal durch. Dann suche dir den einen oder anderen Punkt heraus, der zu deiner Lebenssituation passt, und probiere ihn im Alltag aus. Spüre, was **du** für Erfahrungen damit machst. Dies entscheidet, ob der Punkt für **dich** passt oder nicht.

Nur: Verwechsle nicht „Leicht-Bequem-Gewohnt“ mit „Gut-Für-Mich“ !

Natürlich wirst du nicht mit allem einverstanden sein. Manches ist gar nicht so leicht anzuwenden, und natürlich kannst du nicht alles umsetzen. Das ist auch gar nicht nötig. Nimm dir ruhig Jahre dafür Zeit.

Je früher du jedoch damit beginnst, achtsam zu leben, umso besser für dich.

Du wirst jedenfalls feststellen, dass du **wesentlich** mehr für dein Wohlbefinden und für

deine Gesundheit tun kannst als du bisher dachtest.

Diese Tipps und Hinweise unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Du darfst sie gerne weitergeben an alle deine Freunde, Bekannte und Kontakte, z.B. über WhatsApp, und du darfst sie gerne veröffentlichen, z.B. über Facebook oder auch sonst im Internet, jedoch immer nur vollständig und ungekürzt, niemals in Auszügen.

Denn ich wünsche mir, dass diese PDF sich verteilt und ausbreitet unter den Menschen.

Die Verweise (=>) sind verlinkt. Du kannst sie antippen bzw. anklicken, wenn du die Datei mit einem PDF-Anzeigeprogramm öffnest.

Sollte dir die Schrift auf deinem Handy zu klein sein, kannst du die Datei auf deinen PC senden oder ausdrucken.

Aus rechtlichen Gründen muss ich darauf hinweisen, dass mit keinem der Tipps dieser PDF eine Garantie für eine Wirksamkeit verbunden sein kann. Der Autor kann keine Verantwortung für Schäden übernehmen, die durch das Vertrauen auf die Inhalte dieser PDF oder deren Gebrauch entstehen. Falls du etwas ausprobierst oder anwendest, tust du das in voller Eigenverantwortlichkeit und stellst damit den Autor von allen Haftungsansprüchen frei. Diese Schrift ersetzt keine med. Beratung oder Untersuchung. Im Zweifelsfall, besonders bei psychischen oder körperlichen Problemen oder Erkrankungen, frage einen Arzt oder Therapeuten.

## PARTNERSCHAFT

**P1** Suche dir keinen Partner aus einem Einsamkeits- oder Mangelgefühl heraus. Diese Gefühle zeigen dir, dass dein inneres Kind, also deine Seele dich braucht (=>[SEELE](#)). Und du noch nicht wirklich reif bist für eine echte Liebesbeziehung.

**P2** Es ist eine gute Voraussetzung für eine Partnerschaft, wenn du schon einmal über längere Zeit **allein gelebt** hast. Das schützt vor Abhängigkeit und Angst, verlassen zu werden. Denn du weißt aus Erfahrung, dass du es auch allein schaffen kannst.

**P3** Es gibt viele Songs mit wunderbarer Musik, die glauben machen wollen, dass man nur dann glücklich sein kann, wenn man einen Partner hat. Das ist natürlich Unsinn. Bist du schon einmal bewusst mit dir selbst Eis essen gegangen, wenn du Lust dazu hattest?! Und hast du es dann genossen und ausgekostet?

**P4** Prüfe mit Hilfe deines **Emotionalen Leitsystems** (=>[S63](#)) den Glaubenssatz: „Ich brauche einen anderen, um glücklich sein zu können.“ Die Alternativaussage wäre: „Ich kann allein glücklich sein.“ Du magst allein sein, wenn du niemand anderen hast. Doch **einsam** bist erst dann, wenn dein inneres Kind dich nicht hat (=>[SEELE](#)).

**P5** Wenn du jemanden kennenlernst, der dein Partner werden könnte, sei von Beginn an **authentisch** (=>[F146](#)). So wie du bist. Damit du verstanden und ernst genommen werden kannst (=>[S77,79](#)). Alles andere kostet auf die Dauer viel Energie.

**P6** Ehe ihr euch dauerhaft bindet, vor allem ehe ihr Kinder miteinander bekommt, solltet ihr euch gründlich beschnuppert haben. Ihr solltet über längere Zeit **zusammengelebt** und Konflikte ausgeglichen haben. Denn zu Beginn zeigt sich jeder meist noch in einem schöngefärbten Licht.

**P7** Jeder der Partner ist in erster Linie **für sein eigenes inneres Kind verantwortlich**.

Nur aus Liebe zu sich selbst kann echte Partnerliebe erwachsen.

Wenn zwei Menschen sich zusammentun, die nicht in genügend gutem Kontakt zu sich selbst sind, entstehen oft Abhängigkeiten und schwierige, hässliche Dinge.

Achte darauf, dass du deinen Partner nicht mit Erwartungen überfrachtest. Er kann nicht zugleich guter Kamerad, guter Zuhörer, guter Freund zum Walken, guter Koch, guter Gesprächs- und Sexualpartner, guter Elternteil und guter Geldverdiener sein.

Was dein Partner nicht so kann oder möchte, und was du dir dennoch wünschst, dafür sind Freunde da.

**P8** Tappe nicht in die Falle zu denken: „Wenn ich nur andere lieben kann, dann werden sie mich lieben. Dann werde ich liebenswert sein, und ich kann mich lieben.“

Das ist ein Holzweg, der dich abhängig und unfrei macht.

Nein, auch hier geht es von innen nach außen (=>[S84](#)). Sonst kann es dir passieren, dass du dich hasst, weil du das Gefühl hast, dass es niemanden gibt, der dich liebt.

**P9** Es kann nicht Aufgabe deines Partners sein, dich glücklich zu machen. Und auch du hast nicht die Aufgabe, das innere Kind deines Partners glücklich zu machen. Das würde dich hoffnungslos überfordern. Natürlich werdet ihr euch jedoch gegenseitig unterstützen, vor allem in schwierigen Zeiten.

**P10** So wie du mit dir selbst **achtsam, liebevoll und verantwortlich** umgehst, so gehe auch mit deinem Partner und mit deinen Kindern um.

**P11** „Lass deinen Partner wie er ist“ (Nena & George O’Neill: Die offene Ehe). Du bist egoistisch, wenn du willst, dass er so ist, wie du es willst.

**P12** Versuche, deinen Partner zu **verstehen**. Dann kannst du ihn leichter akzeptieren, so wie er ist. Denn „Partnerschaftlichkeit erfordert Achtung vor der Eigenart des anderen“. (Hanglberger)

**P13** Achte darauf, wie du deinen Partner **beurteilst**. Wenn du ihn liebst, warum wertest du ihn dann ab? Und warum lässt du dich abwerten? Richte dich immer wieder bewusst auf die positiven Aspekte eurer Beziehung aus. (Esther & Jerry Hicks: Das Gesetz der Anziehung in der Liebe)

**P14** In glücklichen Paarbeziehungen beurteilt jeder Partner sich selbst und den anderen eher positiv. Das, was nicht passt, wird benannt und besprochen.

**P15** „Liebe ist gemeinsame Freude an der wechselseitigen Unvollkommenheit“ (Ludwig Börne). Und gemeinsame Freude an den schönen Erfahrungen des anderen.

**P16** Wenn ich für dich will, was **du** für dich wirklich willst, dann liebe ich dich wirklich. (Walsch)

**P17** „Liebe ist Anteil nehmende, wertschätzende, zärtliche, wohlgesonnene seelisch-geistige und körperliche Zuwendung.“

**P18** „Ich kann nicht einerseits lieben wollen, also ganz geöffnet für den anderen sein, und andererseits geschützt davor sein, verletzt zu werden. Beides ist nicht möglich.“ (Lauster)

**P19** Versuche nicht, deinen Partner so zu **manipulieren**, dass er deinen Erwartungen entspricht. „Es gibt keine idealen Wesen, nur menschliche“ (O’Neill). Wenn dein Partner dir nicht taugt, so wie er ist, such dir jemand anderen. In diesem Fall wünsche ich dir, dass du dich traust, dich zu trennen. Dass du nicht Verlustangst mit Liebe verwechselst. Und nicht aus Angst vor Einsamkeitsgefühlen bei ihm bleibst. Denn mit solchen Gefühlen kann man klarkommen (=>**SEELE**), und daran wachsen, unabhängiger werden, freier.

**P20** Wenn dein Partner z.B. traurig ist, so ist es nicht deine Aufgabe, sein Gefühl zum Verschwinden zu bringen. Sei jedoch bei ihm, wenn es dir möglich ist, und wenn er es wünscht. Aber lass dich nicht durch seine Emotion runterziehen. Du drückst deine eigenen Knöpfe. Wenn du selbst traurig bist, und jemand möchte mit dir lachen, vielleicht um dich aufzumuntern, bitte um Verständnis, dass du zuvor Zeit für deine Gefühle brauchst (=>**S8-15**).

**Danach** wird dein inneres Kind eher mitlachen wollen.

**P21** Besonders in Partnerschaft und Familie gilt Artikel 1 des Grundgesetzes: „Die **Würde** des Menschen ist unantastbar.“ Auch die Würde eurer Kinder.

**P22** Schüchtere deinen Partner und deine Kinder nicht ein. Übe keinen **Druck** aus.

**P23** Lass auch nicht zu, dass du eingeschüchtert wirst. Oder dass dir Druck gemacht wird. Denn das wirkt sich auf die Dauer tiefgreifend ungesund in dir aus (=>**K42-46**).

**P24** Wenn du dich von deinem Partner verletzt fühlst, benenne es.

**P25** Versuche nicht, die **Freiheit** deines Partners einzuengen. Eine liebevolle Beziehung hat nichts mit **Kontrolle** des anderen zu tun. Solches Verhalten würde eher aus Angst als aus Liebe entstehen (=>**SP53-58**). Die eigene Freiheit hört erst dort auf, wo die Freiheit des anderen beeinträchtigt werden könnte, oder wo der andere beginnt zu leiden.

Sich frei fühlen zu können ist eines der wesentlichen Grundbedürfnisse eines jeden Menschen. Deshalb sind Angsterkrankungen so problematisch, und deshalb funktionieren auch autoritäre Staatsformen nicht auf Dauer, wie die Geschichte gezeigt hat.

**P26** „Mein Mann“, „meine Frau“, „meine Kinder“ sind irreführende Bezeichnungen. Denn es handelt sich nicht um **Eigentumsverhältnisse**.

**P27** „Eine Liebesbeziehung, die darauf aus ist, Liebe zu bekommen und Liebe durch Techniken, Status, Bildung, Geschenke, Schmeicheleien zu verdienen, ist **manipulierte Liebe**. Sie steht auf wackeligen Beinen.“ (Lauster)

**P28** „Liebe ist Anteilnahme am unabhängigen Wachstum des Partners und nicht eine besitzgierige Beeinträchtigung seiner Entwicklung.“ (O'Neill)

**P29** Jeder Partner braucht in vernünftigem Ausmaß auch seinen **eigenen Lebensbereich**, seine eigenen Interessen und Hobbys und seine eigenen Freunde, mit denen er auch mal z.B. über Probleme in der Beziehung sprechen kann. Diese Einflüsse von außen bereichern eine Beziehung. Darum ermutigt euch gegenseitig, auch euren eigenen kreativen Interessen und Träumen nachzugehen.

**P30** Jeder der Partner lebt gewissermaßen seinen eigenen Lebenskreis. Und eure beiden Lebenskreise überlappen sich, atmend, mal mehr, mal weniger, je nach dem, wie intensiv eure Beziehung gerade ist.

**P31** So könnt ihr „wachsende und einzigartige selbständige Wesen“ bleiben. (O'Neill)

**P32** „Der Sinn und Zweck einer Beziehung besteht nicht darin, dass ihr eine andere Person habt, die euch vervollständigt, sondern darin, dass ihr mit dieser anderen Person eure Vollständigkeit teilen könnt.“ (Walsch)

**P33** „Ein Band aus **Aufrichtigkeit und Freiheit** (=>[S33](#)) ist eine positive Bindung; ein Band aus Besitzergefühlen und Eifersucht ist eine negative Bindung.

Eine positive Bindung wird immer die dauerhaftere sein.

Je mehr man sich seiner selbst bewusst wird und je mehr auch der Partner dieses Gefühl verspürt, desto reicher und inniger wird die Beziehung zueinander und desto mehr kann einer dem anderen geben.“ (O'Neill)

**P34** „Die Fähigkeit, einen anderen zu lieben, ohne danach zu fragen, ob man wiedergeliebt wird, ist die **reife Liebe** des autonomen Menschen, der keinen anderen manipuliert und auch selbst nicht manipuliert werden kann und will.

Die reife Liebe respektiert das andere Sein und fordert nichts.“ (Lauster)

**P35** Partnerschaft bedeutet oft **Herausforderung**. Weil dir im dauerhaften engen Zusammenleben dein Partner widerspiegelt, was dir noch fehlt (=>[S58](#)).

Es wäre unfair, wenn du deinen Partner deshalb ablehnen würdest.

Denn genau genommen ist es ein Liebesdienst für dich, ein wichtiger Impuls für dich zu Weiterentwicklung und Reifung, sowie Chance zu gemeinsamem Wachstum.

**P36** Was du an deinem Partner nicht magst, **spiegelt** dir oft wider, was du an dir selbst nicht magst und nicht akzeptieren kannst.

Wenn ihr beide dazu in der Lage seid, immer wieder zu erkennen, dass es letztlich um dich geht und nicht um deinen Partner, wenn ihr also die Verantwortung übernehmt für eure eigenen Gedanken, Gefühle und Erfahrungen, dann geschieht tiefgehende Selbsterfahrung.

Die Partnerschaft wird zu „einem spirituellen Weg der **Selbsterkenntnis** und Erfüllung“

(Paul Ferrini: Zusammen Wachsen).

**P37** Erkläre deinem Partner und deiner Familie, dass du regelmäßig Zeit auch für dich selbst benötigst. Das ist kein **Egoismus**. Denn es richtet sich nicht gegen deine Familie.

Und wenn es dir gut geht, wird es auch den anderen mit dir gut gehen.

**P38** Plant miteinander „**Blaue Zeit**“ ein, jede Woche (=>[S11](#)). Denn jede Beziehung braucht Pflege.

**P39** Lebt **gemeinsame Interessen** und Hobbys, gemeinsame Freundschaften. Das verbindet euch.

**P40** Ihr könnt eure Intimität erhöhen, indem ihr euch eure **Träume** erzählt und miteinander versucht, sie zu deuten. (O'Neill)

**P41** Viele Menschen trauen sich nicht, die Liebe in sich wirklich zuzulassen.

Weil sie **Angst vor Enttäuschung** und emotionaler Verletzung haben.

Wenn du dich jedoch innerlich zurückziehst, wird sich dein Partner auch bald emotional zurückziehen, denn auch er will ja nicht verletzt werden (Ella Kensington: Mary).

Trau dich!

**P42** Schaut euch immer mal wieder tief in die **Augen**, in die Fenster eurer Seele.

Auch wenn ihr schon über Jahrzehnte beisammen seid.

Besonders in solchen Momenten: Seid authentisch.

„Bei einem liebevollen Augenkontakt zwischen zwei Menschen können intensive Gefühle strömen, und die Energien können bis zum Herzen, in den Bauch oder ins Becken hinein strömen.“



Denn die Augen nicht nur optische Wahrnehmungsinstrumente, sondern bioenergetische Sender und Empfänger: Sie können Lebensenergie ausströmen und einströmen lassen." (Senf)

**P43** Pflegt gemeinsame **Rituale**, z.B. einen Abendspaziergang, gemeinsames Musizieren oder eine Schachpartie.

**P44** Wann hast du deiner Partnerin das letzte Mal Blumen geschenkt? Oder sie zum Essen ausgeführt? Und wann hast du deinem Partner das letzte Mal gezeigt, dass du ihn lieb hast?

**P45** Eine funktionierende, harmonische Beziehung erhöht deine **Lebenserwartung**.

**P46** Solltest du „nur“ **Hausfrau** sein, mach dir bewusst, was du leistest.  
Die Organisation eines Haushaltes ist ein Vollzeitjob, besonders wenn ihr Kinder habt.  
Lass nicht zu, dass du abgewertet wirst, schätze du vor allem selbst deine Arbeit wert.

**P47** Im partnerschaftlichen Alltag sind flexible Rollenverteilung und **Gleichberechtigung** wichtig.

**P48** Wenn einer der Partner sich weiterentwickelt, und der andere nicht Schritt halten kann, „entsteht eine Störung des Gleichgewichts, und der Ehepartner, dessen Wachstum eingeschränkt ist, neigt dazu, die Entwicklung des anderen übelzunehmen.“ (O'Neill)

**P49** Als **Frau** hast du es immer noch schwer in unserer Gesellschaft.  
Stehe zu deiner Kraft und zu deiner sozialen Kompetenz (=>**G144**).  
Als Mann schätze dies wert. Auch du hast deine Qualitäten, die du leben darfst (=>**G9**).

**P50** Dann entsteht eine Win-Win-Situation. Mit gegenseitiger Wertschätzung und Respekt für die naturgegebenen Unterschiedlichkeiten sind Frau und Mann ein perfektes Team.  
Das gilt für Beziehung, Familie, Gesellschaft und Politik.

**P51** Besonders du als Mann achte darauf, dass du aus der **Sexualität** keinen Leistungssport machst.  
Mit Druck kommt dein kleiner Freund nicht klar; er zieht sich dann leicht zurück.

**P52** Es kommt nicht vordringlich auf die Erektion an. Die du sowieso nicht aktiv und bewusst steuern kannst. Denn es handelt sich nicht um einen Muskel, den du trainieren könntest, sondern um unwillkürlich gesteuerte Blutströmung.  
Wenn du nicht wirklich Lust hast, wird sich auch nichts bei dir rühren.

**P53** Petting kann sehr schön sein. Oder tantrische Massage.  
Vor allem kommt es jedenfalls auf das Spüren und Genießen an. Für euch beide.

**P54** Fühlt euch frei. Experimentiert. Alles, was für jeden von euch passt, ist in Ordnung.

**P55** Besonders beim Sex: **Bleibe gut bei dir**.  
Spüre, wonach dir gerade ist, und was du gerade vielleicht nicht so magst.  
Mache dies deinem Partner deutlich.  
Wenn du hingegen dein Hauptaugenmerk darauf richtest, was sich dein Partner wohl gerade wünschen mag, oder wie du ihn am besten befriedigen könntest, verlierst du leicht den Kontakt zu dir selbst.  
Jeder ist für seine eigene Lust verantwortlich.

**P56** Aber auch sonst: Versuche immer wieder, gut bei dir selbst zu bleiben.  
Wenn du mit deiner Aufmerksamkeit zu sehr bei deinem Partner bist, verlierst du dein inneres Kind leicht aus den Augen.

**P57** „Gute Sexualität kommt aus einer guten Beziehung und ist die Kunst, rücksichtsvoll, gütig, liebevoll, interessant, selbstsicher, kommunikativ, fantasievoll, verständnisvoll und experimentierfreudig zu sein“ (O'Neill).  
Kommuniziert auch in diesem Bereich achtsam und möglichst offen, verbal und vor allem nonverbal.

**P58** Reife Sexualität erwächst aus dem Bedürfnis, Eins zu sein, zu verschmelzen, mit dem Partner, vor allem jedoch mit sich selbst, um sich in seiner wahren Wesensnatur zu erfahren.  
Und „an einer leidenschaftlichen, von Verlangen erfüllten sexuellen Erfahrung ist nichts Niedriges oder Unanständiges oder Unwürdiges (und schon gar nichts Unheiliges).“ (Walsch)

**P59** Wenn eure Sexualität einschläft, schaut miteinander genau hin, ob in eurer Beziehung vielleicht etwas nicht stimmt.  
Solltest du in deiner Vergangenheit Missbrauchs- oder andere unangenehme Erfahrungen in diesem Bereich gemacht haben und wahrnehmen, dass dies den natürlichen Fluss deiner Sexualität behindert, sieh zu, dass du diese Verletzungen verarbeitest, z.B. mit therapeutischer Hilfe.

**P60** Seid wahrhaftig. Teilt die Wahrheit über eure Gedanken und Gefühle mit.  
Denn **Wahrheit erzeugt Freude. Und Freude erzeugt Liebe** (Walsch). Eines führt zum anderen.

„Wenn dich etwas tief bewegt, wenn du von einer Handlung oder einem Verhalten des Partners gerührt bist und mit einer zärtlichen Reaktion antworten möchtest, versuche, das auszudrücken“.

**P61** „Mangel von Vertrauen ist ein Zeichen von **Angst**, und zwar meistens Angst vor sich selbst.“

**P62** „**Vertrauen** in der Ehe kann niemals einseitig sein, es muss von beiden Seiten kommen. Jeder Partner muss sowohl vertrauenswürdig als auch vertrauensvoll sein. Das Vertrauen in der Ehe wächst, weil es von beiden Seiten gefördert wird, weil Mann und Frau ihre Erfahrungen miteinander teilen und im Laufe der Jahre ihr Vertrauen zueinander unter Beweis stellen können. Aufrichtigkeit, Liebe und Vertrauen verstärken sich gegenseitig. Das birgt die Fähigkeit zum Vergeben in sich.“ (O'Neill)

**P63** Wenn ihr einen **Konflikt** miteinander habt, und es könnte brenzlich werden, hat jeder der Partner und jedes Familienmitglied das Recht, das Wort „**Auszeit**“ zu sagen. Dann gehen alle - ohne ein weiteres Wort! - auseinander und kümmern sich um ihre eigenen Gefühle, indem sie idealerweise die emotionalen Energien vollständig mit den Muskeln aus sich herausströmen (=>[S11-13](#), [F78](#)).  
Denn wie wollt ihr konstruktiv oder gar liebevoll miteinander kommunizieren, wenn ihr eine Wut im Bauch habt?

**P64** Wenn ihr dann nach frühestens einer Stunde wieder zusammentrefft, dürfte es leichter möglich sein, das Thema konstruktiv zu besprechen und nach Lösungen zu suchen.  
Bleib dann gut bei dir selbst und lass dich nicht aus der Fassung bringen.

**P65** Meiner Frau und mir hilft in solchen Situationen das Spiel „HerzSprechen“ sehr gut, das man übrigens durchaus mit der ganzen Familie spielen kann, wenn die Situation mal nicht so einfach ist.

**P66** **Streiten verbindet**. Probleme auf Dauer unter den Teppich zu kehren ist keine gute Idee.  
Wenn ein Konflikt ausgetragen gehört, einigt euch über Zeit und Ort, konzentriert euren Zorn auf akute Streitfragen, also auf die Gegenwart und nicht auf Probleme der Vergangenheit.

Alte Keulen hervorzuholen lohnt nicht.

Seid so ehrlich und wertschätzend wie möglich, mit euch selbst und mit dem Partner. Verletzende Worte lasst besser ungesagt. Drückt euer Gefühl ehrlich mit Ich-Botschaften aus.

Keine Anklagen oder destruktive Kritik. Und versucht nie, Sieger zu sein.

Vergesst nicht, euch nach dem Streit zu versöhnen; wenn es euch möglich ist, umarmt euch.

(George Bach & Peter Wyden: Streiten verbindet: Spielregeln für Liebe und Ehe)

**P67** Wenn ihr euch in einer schwierigen Partnersituation befindet:

Versucht, jeden Tag aufs Neue konstruktiv und liebevoll aufeinander zuzugehen. Es wäre schön, wenn ihr euch abends eine gute Nacht wünschen könntet. Sonst leistet ihr Schlafstörungen Vorschub.

**P68** Dein Partner ist kein **Projektionsobjekt**, kein Blitzableiter oder Sündenbock (=>[S90](#)).

Wenn du von der Arbeit einen Groll oder eine Anspannung nach Hause bringst, gehe zunächst in die innere Wirklichkeit (=>[S12,17](#)). Arbeite deine Gefühle möglichst vollständig aus dir heraus, mit deinen Muskeln (=>[S13](#)). Hinterher wirst du eher in der Lage sein, angemessen mit deinem Partner und mit deinen Kindern zu kommunizieren.

**P69** Besonders in Phasen, in denen ihr euch nicht gut versteht, ist es hilfreich, wenn jeder über den anderen eine vollständige Liste zusammenstellt, was er an seinem Partner schätzt.

Tauscht euch darüber aus.

**P70** Pfllegt wöchentliche **Zwiesgespräche**. Teile deinem Partner mit, was du fühlst und denkst, und höre danach ihm zu. Unterbrecht euch nicht. Manchmal allerdings kann Schweigen Gold sein.

**P71** „**Eifersucht** ist nicht Ausdruck von Liebe, sondern von Unsicherheit und Abhängigkeit“ (O'Neill). Sie kann die Liebe zerstören, weil sie es darauf anlegt, unfrei zu machen.

**P72** Bei massiven **Beziehungsproblemen**, und besonders, wenn ihr Kinder habt:

Werft eure Beziehung nicht vorschnell weg. Redet miteinander. Ehrlich und wertschätzend. Ohne Manipulationsversuche.

Holt euch Unterstützung bei guten Freunden. Oder sucht euch professionelle Hilfe. Um zu verstehen, was jeder von euch zu den Konflikten beigetragen hat.

Damit ihr, falls ihr euch trennt, in einer nächsten Beziehung dieselben Muster nicht wiederholt.

Vielleicht gehört ihr ja auch zu den Paaren, die sich zwar lieben, es jedoch auf Dauer nicht unter einem Dach aushalten. Was spricht dann dagegen, zwei Wohnungen zu haben?

**P73** Wenn du mit deinen **Eltern oder Schwiegereltern** unter einem Dach lebst:

Achte auf saubere räumliche Abgrenzung und auch überhaupt auf Grenzen. Und darauf, dass dein inneres Kind sich wohlfühlt.

Ziehe immer wieder dein Emotionales Leitsystem (=>[S63](#)) zu Rate, ob eure Situation wirklich

langfristig für euch passt. Wenn nicht, führe konstruktive Gespräche besonders mit deinem Partner mit dem Ziel, eine auf Dauer tragbare Situation herbeizuführen.

Sonst müsstest du hoffen, dass deine Eltern oder Schwiegereltern bald sterben...

Wenn es jedoch gut funktioniert und ihr euch alle ausreichend wohlfühlt, kann das Zusammenleben mehrerer Generationen ein großer Gewinn sein, für alle.

**P74** Das **Eheversprechen** „Bis dass der Tod euch scheidet“ sollte nicht zum Zwang werden.

Wenn klar ist, dass ihr trotz aller Bemühungen keine Chance mehr miteinander habt, dann lebt jeder von euch besser sein eigenes Leben weiter.

Das kann auch für eure Kinder zuträglicher sein als eine permanent vergiftete Atmosphäre.

**P75** Ehe du dich nach einer **Trennung** wieder bindest, ist es günstig für dich, wenn du zunächst die vorige Beziehung emotional und geistig verarbeitet und verabschiedet hast, was für gewöhnlich nach längeren Beziehungen mindestens ein Jahr dauert.

Und es ist günstig, wenn du verstanden hast, warum die Beziehung nicht funktioniert hat.

**P76** Falls ihr euch trennt und Kinder habt, achtet unbedingt darauf, dass das **Auseinandergehen** in Frieden, Würde und Respekt geschieht, und dass ihr eure Kinder nicht missbraucht als Spielball im Konflikt mit eurem Ex. Versucht nach Kräften, gemeinsam einen Weg zu finden, mit dem alle leben können. Wo werden die Kinder wohnen? Wie läuft es finanziell weiter? Und, und, und...

Bleibt regelmäßig miteinander im Gespräch.

Zeigt eurem Kind, dass ihr als Erwachsene vernünftig miteinander reden könnt. Besprecht möglichst einvernehmlich die wesentlichen Fragen bezüglich Kindergarten, Schule und Ausbildung.

Wenn ihr es nicht allein schafft, sucht euch Hilfe bei unparteiischen Freunden, dem Jugendamt, der Erziehungsberatungsstelle, einem Mediator, oder bei einem Coach bzw. Therapeuten.

Um eurer Kinder willen. Die es sowieso schwer genug mit der Situation haben.

**P77** Mit Hilfe des Kinderbuches „Papa wohnt jetzt in der Heinrichstraße“ von Nele Maar könnt ihr euer Kind bereits im Vorfeld gut auf das Kommende vorbereiten.

**P78** Und redet vor eurem Kind nicht schlecht über den anderen Elternteil.

Versucht, mit eurem gewesenen Partner in Frieden zu sein und ihm und euch selbst zu verzeihen.

**P79** Wenn dein Kind bei dir lebt: Es ist nicht dein Ersatz-Partner.

**P80** Wenn dein Kind bei deinem Partner lebt, bleibe immer zugewandt, auch wenn es nichts von dir wissen will. Mache ihm keine Schuldgefühle.

Schreib ihm zuverlässig zum Geburtstag und zu Weihnachten.

Deine Hand deinem Kind gegenüber sollte stets ausgestreckt bleiben. Habe Geduld, notfalls über Jahre.

## FAMILIE MIT KINDERN

**F1** Eigentlich kannst du nur dann eine gute Mutter oder ein guter Vater sein, wenn du dies für dein inneres Kind auch bist (=>**SEELE**).

Und: Hast du schon genug gelebt? Lebenserfahrung gewonnen? Freiheit ausgekostet?

Solltest du noch nicht so weit sein, warte lieber noch mit deinem **Kinderwunsch**.

**F2** Wenn du reif bist für Elternschaft und den richtigen Partner hast, sind Kinder nach meiner Erfahrung der größte Reichtum, den es gibt.

**F3** Wenn du **schwanger** bist, nimm immer wieder **Kontakt** auf zu deinem werdenden Kind.

Nimm dir die Zeit, in dich hineinzufühlen, hineinzuatmen und deinen Bauch zu streicheln.

Sei du als werdender Vater dabei. Lege die Hand auf den Bauch deiner Partnerin. Sprecht mit eurem Kind. Lasst es mit euch gemeinsam harmonische Musik hören, die euch gefällt.

Baut Beziehung zu ihm auf, schon im Mutterleib.

**F4** Geht möglichst zusammen zur **Schwangerschaftsgymnastik** und zu den **Geburtsvorbereitungskursen**.

**F5** Sucht euch eine Hebamme und ein Krankenhaus, das eine möglichst **sanfte, natürliche Geburt** unterstützt. Um den Übergang hinaus in die äußere Welt möglichst schonend zu gestalten.

Hausgeburten sind nur sinnvoll und verantwortbar, wenn nicht mit Komplikationen zu rechnen ist.

**F6** Sei du als werdender **Vater** bei der Geburt deines Kindes dabei. Dann kannst du deine Frau unterstützen, wenn sie, idealerweise auf natürlichem Weg, euer Kind auf die Welt bringt. Lege es dir bald auf deinen Bauch. Betrachte es. Rieche an ihm. Lausche seinem Atem. Stell eine Beziehung zu ihm her.

**F7** Sei möglichst auch in den Tagen danach bei deiner Familie. Nimm dir frei. Ihr werdet diese gemeinsamen Erfahrungen nie vergessen.

**F8** Und du als **Mutter**: Lass dein Kind nicht allein, wenn irgend möglich, schon gar nicht nach der Geburt, z.B. im Säuglingszimmer. Wenn du nicht kannst, sollte dein Partner oder die Großeltern bei eurem Kind sein.

**F9** Wenn es dir irgend möglich ist, **stille** dein Baby. Warum nicht ein Jahr lang? Für eure Beziehung gibt es nichts Besseres. Übrigens: Stillende Mütter haben später ein geringeres Risiko zu erkranken, z.B. an Brustkrebs.

**F10** Genießt miteinander die Stillzeit. Nimm dir viel Zeit und Ruhe dafür. Hastiges Abfüttern sättigt emotional nicht.

**F11** Schau deinem Baby, und später deinem Kind, immer wieder tief in die Augen. Sei dabei authentisch. Atme. Und spüre.

„Diese Art von liebevollem **Augenkontakt** (=>[P42](#)) sucht spontan jedes Baby. Beim Stillen fließt nicht nur die Milch, nicht nur stoffliche Nahrung, sondern es fließt auch die Energie der Mutter mit der des Babys zusammen. Es entsteht dadurch ein tiefes Gefühl von liebevoller Verbundenheit und Verschmelzung.

Viele Mütter können ihre Energien nicht frei in ihre Brüste strömen lassen und blockieren den Energiestrom, sobald sich bei ihnen **sexuelle Erregung** einstellt. Dabei ist es das Natürlichste von der Welt, wenn das Stillen und Gestilltwerden mit körperlicher Lust verbunden sind.“ (Senf)

**F12** Mit Liebe braucht ihr nicht sparsam umzugehen. Es ist genug für alle da, auch wenn jetzt euer Kind auf der Welt ist.

**F13** Nach 9 Monaten Schwangerschaft beginnt nun die genau so lange „**soziale Schwangerschaft**“. In dieser Zeit kommt es entscheidend darauf an, dass euer Kind Nähe, Zärtlichkeit, Wärme, Geborgenheit und Liebe erfährt, je mehr, desto besser. Damit es sich sein **Urvertrauen** bewahren und **Bindung** entwickeln kann, was das wichtigste seelische Fundament im Leben überhaupt ist.

**F14** Babys kann man weder verwöhnen noch verziehen. Es handelt sich ausschließlich um das Stillen von Bedürfnissen, um **Sattmachen**, körperlich wie emotional. Das ist Aufgabe beider Eltern. Damit dein Kind später nicht „einen ständigen seelischen Hunger nach Anerkennung und Beachtung“ hat. Damit es keine „**Sehnsuchthand**“ entwickelt (=>[G44](#)).

**F15** Wenn du deine Mutter- und Vaterschaft mit Liebe lebst, genießt es übrigens ebenso auch dein inneres Kind - wenn dich dein äußeres Kind nicht gerade aus dem Schlaf brüllt...

**F16** Dies habe ich mit meiner ältesten Tochter erlebt. Als sie sich nachts meldete, ging ich - zunächst unwillig - zu ihr und nahm sie auf den Arm. Und ich spürte, dass ich nicht nur sie an mich schmiegte, sondern gleichzeitig mein inneres Kind.

**F17** Wenn du meinst, du könntest dein Kind nicht lieben, wende dich ihm aufmerksam und wohlmeinend zu, ohne Beurteilungen, immer wieder. Habe Geduld. Dies geht oft allmählich in liebende Zuwendung über, so dass du „dann automatisch in den Zustand der Liebe gelangst“ (Lauster). Und vergiss nicht, dasselbe - immer wieder! - auch mit deinem inneren Kind zu tun (=>[SEELE](#)).

**F18** Lasst euer Baby ruhig mit euch **in eurem Bett** schlafen. Auf jeden Fall gehört es zu euch ins Schlafzimmer. Es könnte z.B. in einer Wiege neben eurem Bett liegen. Dann kannst du es bequem im Halbschlaf schaukeln, wenn es unruhig wird, oder ihm deine Hand auflegen.

**F19** Gebt eurem Kind als „Übergangsobjekt“ ein **Stofftier**, an das es sich gewöhnen kann und das euren Geruch an sich trägt. Und das deshalb nicht gewaschen gehört.

**F20** All unsere Kinder hatten keinen **Schnuller**. Das ist ein minderwertiger Ersatz für Nähe; bequem nur für die Eltern. Die vielleicht Angst haben, was andere über sie denken könnten, wenn ihr Kind an der Supermarktkasse schreit, und es deshalb per Schnuller ruhig stellen.

**F21** Dasselbe gilt für den **Kinderwagen**. Darin ist euer Baby künstlich von euch getrennt.

**F22** Benutzt für euer Baby ein **Tragetuch**, wann immer ihr mit ihm unterwegs seid. Vor allem in den ersten zwei Jahren, wenn es euch möglich und angenehm ist. Dort darf es sich ruhig eng anfühlen. Denn das ahmt die Verhältnisse im Mutterleib nach.



Anfangs bindet ihr das Tuch so, dass der Rücken des liegenden Kindes gut gehalten und nicht verdreht ist. Später könnt ihr dann euer Kind aufrecht vor der Brust oder auf dem Rücken tragen, z.B. in einem Tragerucksack.

**F23** So lange euer Kind nicht in der Lage ist, ohne Angst selbst zu euch ins Bett zu schlüpfen, lasst es unter keinen Umständen über längere Zeit **schreien**. Holt es in euer Bett und kuschelt euch zusammen. Wie sonst soll euer Kind **Vertrauen** entwickeln?

**F24** Wenn ihr es hingegen weiter schreien lasst, wird es in große Angst geraten. Das könnte sein gesamtes künftiges Leben prägen (=>[S24](#)).

**F25** Berücksichtigt die absolute **Hilflosigkeit** eures Babys. Macht euch klar, dass es total auf euch angewiesen ist. Und: **Alle** Gefühlsäußerungen sehr kleiner Kinder sind reine, unverfälschte Bedürfnis- und Befindlichkeitsäußerungen. Genau wie bei deinem inneren Kind (=>[S49](#)).

**F26** Wenn euer Kind unglücklich ist, nehmt es auf den Arm und wiegt es. Versucht, sein Bedürfnis zu ergründen. Seid bei ihm in seinem Gefühl. So lange, wie euer Kind euch braucht. Hütet euch, es mit einem Schnuller abzuspeisen. Oder mit dem Fläschchen, wenn es eigentlich gar nicht hungrig ist. Das kann später Übergewichtigkeit oder Suchtverhalten Vorschub leisten. Weil euer Kind dann nicht emotional satt wird, satt also an Nähe und Bindung.

**F27** Bemühe dich nach Kräften, dein Kind immer wieder **an Liebe satt** zu machen. Das geht nicht über materielle Dinge, auch später nicht, sondern nur über liebevolle Zuwendung, präsenten Da-Sein für dein Kind, mit Sanftheit, Güte und Achtsamkeit. Dazu ist es wichtig, dass du mit deinem eigenen inneren Kind exakt genau so umgehst. Das ist übrigens keine Arbeit. Ganz im Gegenteil. Sondern einfach nur ein Zeit nehmen, für dich selbst, und so auch für dein äußeres Kind.

**F28** Du bist nicht dann eine gute Mutter oder ein guter Vater, wenn du es schaffst, dass dein schreiendes Kind möglichst bald still ist. Oder wenn es möglichst wenig unangenehme Gefühle hat. Denn dann wird dir oft nichts anderes übrigbleiben, als es zu **manipulieren**, z.B. mit einem Schnuller. Sondern ihr seid dann gute Eltern, wenn ihr sein Unglücklichsein gemeinsam mit ihm durchlebt, präsent, euch dafür Zeit nehmt; wenn irgend möglich so lange, wie euer Kind euch braucht. **Hinterher** könnt ihr ihm gern etwas Schönes, von mir aus auch Materielles anbieten.

**F29** Und beim Wettbewerb, wer in der **Öffentlichkeit** am sanftesten mit seinem Kind umgeht, braucht ihr euch ja nicht zu beteiligen. Denn dann würdet ihr oft wiederum zu Manipulationen greifen müssen. Oder wenn euer Kind später im Trotzalter ist, ihm seinen Willen lassen müssen. Was nicht immer von Vorteil ist.

**F30** Wenn euer kleines Kind ins **Krankenhaus** muss, lasst es nicht allein. Damit es keinen Trennungsschock bekommt.

**F31** Wir waren mit unseren Kindern gern beim **Säuglingsschwimmen** und draußen in der **Natur**, so oft es ging. Gern auch bei Regen. Achtet übrigens später darauf, dass eure Kinder schwimmen lernen.

**F32** Sobald eure Kinder beginnen zu krabbeln, macht ihre Umgebung kindersicher: Steckdosensicherungen; Streichhölzer, zerbrechliche oder scharfe Gegenstände wegräumen; Topfgriffe auf dem Herd nach hinten drehen; Fenster sichern, vor allem in den oberen Stockwerken; Türchen vor den Treppen anbringen.

**F33** Schon kleine Kinder erforschen ihren Körper, auch ihre **Geschlechtsorgane**, und sie haben erotische Gefühle dabei. Das ist etwas völlig Natürliches und gehört nicht abgewertet, schon gar nicht unterbunden.

**F34** Gib deinem Kind die Gelegenheit, seine Bedürfnisse selbst zu befriedigen. Nimm ihm nicht seine Probleme ab. Geh davon aus, dass es dir signalisiert: „Hilf mir, es selbst zu tun!“

**F35** Wir haben bewusst je **2 Kinder** dicht hintereinander in die Welt gesetzt. Das war anfangs zwar anstrengend, bald jedoch entlastender. Denn die zwei hatten recht bald gut miteinander zu tun, und sie haben sich bereichert.

**F36** Solltet ihr **3 Kinder** haben, achtet darauf, dass das mittlere sich nicht vernachlässigt fühlt.

**F37** Du brauchst kein schlechtes Gewissen zu haben, wenn du eines deiner Kinder besonders lieb hast, und ein anderes weniger. Bemühe dich aber, alle gleichberechtigt zu behandeln.

**F38** Erspart es eurem Kind, Bindeglied zwischen euch sein zu müssen. Pflegt deshalb eure Beziehung,

löst eure Konflikte konstruktiv. Und missbraucht euer Kind nicht als Projektionsobjekt für eure eigene miese Laune. Denn das hat es nicht verdient.

Wenn euch dies auf die Dauer nicht gelingt, sucht professionelle Hilfe auf.

**F39** „Sind so kleine Hände, winz'ge Finger dran. Darf man nie drauf schlagen, die zerbrechen dann.  
Sind so kleine Füße mit so kleinen Zeh'n. Darf man nie drauf treten, könn' sie sonst nicht gehn.  
Sind so kleine Ohren, scharf, und ihr erlaubt. Darf man nie zerbrüllen, werden davon taub.  
Sind so kleine Münder, sprechen alles aus. Darf man nie verbieten, kommt sonst nichts mehr raus.  
Sind so klare Augen, die noch alles seh'n. Darf man nie verbinden, könn' sie nichts mehr sehn.  
Sind so kleine Seelen, offen ganz und frei. Darf man niemals quälen, geh'n kaputt dabei.  
Ist so'n kleines Rückgrat, sieht man fast noch nicht. Darf man niemals beugen, weil es sonst zerbricht.  
Grade, klare Menschen wär'n ein schönes Ziel. Leute ohne Rückgrat hab'n wir schon zuviel.“  
(Bettina Wegner)

**F40** Wenn dein Kind laufen lernt, biete ihm deine Hand an. Akzeptiere jedoch, wenn es diese zurückweist.

Denn dein Kind weiß am besten, was es braucht. Wenn es dann fällt, tröste es.

Aber tröste nicht weg, indem du ihm Schnuller oder Bonbon in den Mund schiebst.

Oder manipulierende Sätze sagst wie: „Es ist gar nicht so schlimm.“

Doch, es ist in diesem Moment sehr wohl schlimm für dein Kind. Nimm das ernst!

Sonst wird sich dein Kind von dir nicht gesehen fühlen. „Kinder wollen wissen, dass ihre Eltern wissen, wie elend sie sich gerade fühlen“ (Thomas Gordon: Familienkonferenz).

Sinnvoller und liebevoller ist es, einfach bei ihm und mit ihm zu sein, präsent, ohne TV, Handy im Flugmodus, damit ihr nicht gestört werdet. Halte dein Kind, solange es dich braucht (=>[S58](#)).

**F41 Erleichterungsutensilien** wie „Gehfrei“ und „Alexa“ erzeugen bei deinem Kind die Illusion, das Leben sei einfach, und lernen sei nur ein Spaß. Das jedoch ist nicht wahr.

Lass es seine eigenen natürlichen Erfahrungen machen, ohne künstliche Hilfen.

Überhaupt ist es immer wieder eine gute Idee, sich an dem **Natürlichen** zu orientieren, z.B. körperlich und im Umgang mit deinen (inneren und äußeren) Kindern

**F42** Vorsicht vor zu früh und zu viel **fördern** wollen.

Das kann leicht zu Überforderung führen, und zu einer Störung eurer Beziehung. Bleibt spielerisch.

**F43** **Singt** gemeinsam mit eurem Kind, und **lest** ihm regelmäßig vor, selbst wenn es noch nicht versteht. Später sind dann **Märchen** wertvoll und wichtig für die kindliche Entwicklung (=>[F133](#)).

**F44** Pfllegt ein **Einschlafritual** mit euren Kindern. Mit Gute-Nacht-Lied, oder Gute-Nacht-Geschichte. Möglichst jeden Abend. Und seht zu, dass ihr nach Reibereien spätestens dann wieder in Frieden miteinander seid. Damit ihr keinen Groll in die Nacht hineinnehmt.

**F45** Solltet ihr ein **behindertes oder chronisch krankes Kind** haben, versucht, die Behinderung oder die Krankheit zu akzeptieren.

Damit euer Kind eure Liebe spüren kann, die es in seiner Situation besonders dringend braucht.

Packt es jedoch nicht in Watte. Fordert es, aber überfordert es nicht. Lasst euch von ihm in eurem Alltag helfen, so gut es kann. Das wird gut sein für sein Selbstbewusstsein. Versucht überhaupt, miteinander das Beste aus der Situation zu machen. Ohne dass ihr euch vor eurer Umwelt geniert.

Und: In einem höheren Sinn ist die Behinderung kein Zufall oder Pech (=>[SP19,32](#)).

Diese Erkenntnis mag dir helfen, dein Kind als perfekt zu betrachten, so wie es ist.

**F46** Wenn euer Kind ein **Frühchen** war, aber auch sonst: Verzärtelt und überbehütet eure Kinder nicht, wenn sie aufwachsen. Gebt ihnen, was sie brauchen, vor allem Liebe, aber fordert sie ruhig.

Sonst bekommen sie später Probleme, wenn sie mit der äußeren Realität konfrontiert werden.

**F47** Keine zu frühe oder zu strenge **Reinlichkeitserziehung**. Wenn euer Kind selbst spürt, dass es unangenehm ist, die Windel voll zu haben, und wenn es euch bei euren Geschäften auf der Toilette zuschauen darf, wird es ganz von selbst allmählich, in seiner Geschwindigkeit, sauber werden wollen. Und erklärt eurem Kind, dass es sich dabei um lebenserhaltende und deshalb kostbare Funktionen unseres Körpers handelt, die sich auch schön anfühlen dürfen.

**F48** Freue dich für dein Kind, wenn es in der **Trotzphase** die Fähigkeit entwickelt, „Nein“ zu sagen. Wie viele Erwachsene „können“ das nicht...

**F49** Kinder brauchen

1. **Akzeptanz und Respekt**,
2. **Verständnis** und

### 3. Beachtung, Teilnahme und Zuwendung.

(Alice Miller: Das Drama des begabten Kindes und die Suche nach dem wahren Selbst)

**F50** Kinder benötigen, ebenso wie eine Bergsteigertruppe eine Art von **Basislager**, wo sie in regelmäßigen Abständen ihre zur Neige gegangenen Vorräte auffüllen und ergänzen können.

Nur die unbedingte Sicherheit, dass ihnen diese lebenserhaltende Quelle zur Stillung ihrer Bedürfnisse stets zur Verfügung steht, wird sie in die Lage versetzen, sich offen und vertrauensvoll ihrer Umwelt zuzuwenden und sie auf kreative Art und Weise zu erforschen.

Fehlt ihnen hingegen die Möglichkeit, jederzeit aufzutanken, oder haben sie Veranlassung, das zuverlässige Vorhandensein ihres Basislagers anzuzweifeln, so werden sie ihre Existenzgrundlage als unsicher und gefährdet erleben. Infolgedessen werden sie ihre Spontaneität und Unbefangenheit im Umgang mit ihren Mitmenschen und mit ihrer Umwelt verlieren.

**F51** Es wird stets auch Dinge geben, die du an deinem Kind nicht besonders magst. Akzeptiere diese natürliche **Zwiespältigkeit**. Das ist besonders wichtig, wenn das Kind nicht dein leibliches Kind ist.

**F52** Eure Aufgabe ist es vor allem, euren Kindern einen **wohlmeinenden, geschützten Rahmen** mit klaren, aber nicht starren **Grenzen** und möglichst vielen **Freiräumen** zur Verfügung zu stellen.

In dem sie sich entwickeln können zu eigenständigen Persönlichkeiten, so wie es **ihnen** entspricht.

**F53** Nehmt euch auch als Eltern Zeit, euer eigenes Leben nicht zu vernachlässigen: Eure Fähigkeiten, eure Bedürfnisse, eure Freundschaften.

**F54** Bitte immer mal wieder deine Eltern, deine Nachbarn, oder einen **Babysitter**, auf dein Kind aufzupassen (natürlich nur, wenn dein Kind so weit ist, dass es dich persönlich nicht mehr jederzeit braucht, und wenn es die Person gut kennt und sich bei ihr wohl fühlt).

Damit du und dein Partner auch mal ungestört Zeit miteinander verbringen könnt. Denn eure funktionierende Beziehung ist die Basis für das Wohlbefinden eures Kindes.

**F55** Wenn du **alleinerziehend** bist, gilt dasselbe. Damit du und dein inneres Kind ungestört Blaue Zeit miteinander verbringen könnt (=>[S11](#)).

Das ist kein Egoismus. Denn dein eigenes Wohlergehen ist wichtig dafür, dass sich auch dein äußeres Kind wohlfühlen kann.

**F56** Wenn du „Nein“ zu deinem Kind sagst, tue es getragen von einem grundsätzlichen „Ja“ der Zuneigung und der Achtung zu deinem Kind. (Hanglberger)

**F57** Und lass dein Kind ruhig mitbekommen, dass du auch zu deinem Partner mitunter „Nein“ sagst, getragen möglichst von der gleichen Zuneigung und Achtung.

**F58** Versuche, eine **ausreichend gute Mutter** / ein **genügend guter Vater** zu sein. Damit dein Kind sich sein **Urvertrauen** bewahren kann. Das später auch deinen Enkeln zugute kommen wird.

**F59** Wer als Kind von seinen Eltern nicht gemocht und wertgeschätzt wurde, für den ist es als Erwachsener nur schwer möglich, sich selbst zu mögen und wertzuschätzen.

**F60** Respektiere und unterstütze, dass dein Kind seinen eigenen Weg gehen, **sein eigenes Leben** leben möchte. Auch wenn sich dies von deinen Ansichten unterscheiden mag. Doch dein Kind hat nicht die Aufgabe, deinen Absichten zu dienen, und es ist nicht dazu da, deine Erwartungen zu erfüllen oder dir zu gefallen. Hoffentlich hängt also dein Selbstwertgefühl nicht von Erfolg oder Versagen deines Kindes ab...

Ermutige auch dein Kind, mit seiner Blickrichtung schwerpunktmäßig bei sich selbst zu sein (=>[G91](#)). Wobei du selbstverständlich dann einschreiten wirst, sobald sein Verhalten gegen dein inneres Kind oder gegen das Wohlbefinden anderer geht. Denn sonst würdest du dein Kind zu einem Egoisten erziehen.

**F61** Unterstütze deinen Nachwuchs in seiner **Entfaltung**, bei seinen eigenen Initiativen, nach seinem eigenen Rhythmus. Begleite es auf seinem individuellen Weg. Das fördert auch eure Beziehung.

**F62** Mit die wichtigste Aufgabe in der Erziehung ist der Schutz und die Unterstützung der natürlichen **Lebensfreude und Liebesfähigkeit** deiner Kinder.

„Ich glaube, es ist die Aufgabe von Eltern, ihre Kinder zu ermuntern, Freude am Leben und einen starken Drang zu entwickeln, den eigenen Träumen zu folgen“ (Randy Pausch in *happinez* 1/2012).

**F63** Dein Kind **spiegelt** dir oft deine eigenen Eigenschaften und Charakterzüge wider.

Pass auf, dass du es dafür nicht ablehnst. Es ist angemessener, dankbar zu sein für diese Informationen von außen; die natürlich nicht immer angenehm für dich sind.

**F64** Dazu hilft es dir, mit **deiner Vorgeschichte** im Reinen zu sein, besonders was deine Kindheit

betrifft. Sonst könntest du alte Gefühle und innere Konflikte auf deine Kinder übertragen. Das haben sie nicht verdient.

**F65** Lege **Familiengeheimnisse** z.B. aus deiner Vorgeschichte offen. Kinder spüren, dass da etwas ist. Unausgesprochenes kann Angst machen.

**F66** Kinder sind nicht dazu da, nach deinen Vorstellungen dressiert zu werden.

Das passiert dir leichter, wenn du mit deinem eigenen Leben unzufrieden bist.

Sie sind nicht in erster Linie dazu da, zu funktionieren, wie es sich die Gesellschaft vorstellt, sondern ihr eigenes Leben nach ihren eigenen Maßstäben zu führen. Darin verdienen sie es, unterstützt zu werden.

Schau, dass deine Kinder nicht brav sein müssen, um sich deine **Zuwendung** zu verdienen.

Damit du deine Kinder tatsächlich liebst, und nicht das, was sie vorgeben zu sein.

**F67** Sei deinem Kind ein **vertrauter Ansprechpartner**. Sprich die Wahrheit (=>**P60**). Und höre ihm zu. Reduziere jedoch den Kontakt zu deinem Kind nicht zu früh auf die sprachliche Ebene; achte immer wieder auch auf zärtliche körperliche Beziehung zwischen euch.

Wenn du dich mies fühlst, so ist es nicht Aufgabe deines Kindes, dich wieder aufzubauen. Sollte dein Kind dies versuchen und dadurch seine eigene unbefangene und freie Entfaltung gefährden, so kannst du dem am besten entgegenwirken, indem du erkennbar für das Kind in dir da bist.

Sollte dein Kind dir anbieten, sozusagen ein besserer Partner für dich zu sein, so ist das natürlich nett gemeint. Doch es wäre nicht gut für euch beide, wenn du darauf einsteigen würdest.

**F68** Ermuntere es, offen zu sprechen. Indem du z.B. sagst: „Möchtest du darüber sprechen?“, „Schieß los, ich höre“, oder „Das scheint dir sehr wichtig zu sein“.

**F69** Beim **aktiven Zuhören** versuchst du zu verstehen, was der andere empfindet oder was seine Botschaft ist. Dieses Verständnis formulierst du mit deinen eigenen Worten, du sendest dabei jedoch keine eigene Botschaft, z.B. ein Urteil, einen Rat oder eine Meinung.

Voraussetzung dafür ist, dass du wirklich Zeit hast und hören willst, was der andere zu sagen hat.

Und dass du ihm wirklich behilflich sein möchtest und seine eigenen Meinungen und Empfindungen annehmen kannst, auch wenn sie den deinen nicht entsprechen (=>**G114**). Das hilft dem anderen, Lösungen für seine eigenen Probleme zu finden, oder seine Situation zu akzeptieren.

**F70** „Indem man sich in den anderen Menschen hineinversetzt, ruft man stets Gefühle der Verbundenheit, der Zuneigung und Liebe hervor. Aktives Zuhören ermöglicht das Problemlösen durch das Kind und ist daher eine der wirksamsten Methoden, ihm zu helfen, selbstbestimmender, selbstverantwortlicher und unabhängiger zu werden.“ (Gordon)

**F71** Wenn möglich, stellt euren Kindern einen Platz zur Verfügung, wo sie alles tun können, was sie wollen, ohne Schaden anzurichten, z.B. eine Ecke in der Garage oder im Garten. Und ermutigt sie – ausgehend von eurem Vorbild –, sich genügend zu bewegen.

**F72** Wenn dein Kind hingebungsvoll seine **Spiele** spielt und sich daran freut, hüte dich, die Welt deines Kindes zu entwerten.

**F73** Gelingt es dir, bei Konflikten die Situation mit **Humor** zu würzen?

**F74** Sei deiner Familie auch ein **Vorbild**, was menschlichen Umgang mit sich selbst betrifft.

Wenn du gerade die Tischdecke mit Soße versaut hast, könntest du z.B. laut zu dir selbst sagen: „Mensch Pappi, kannst du nicht aufpassen?!“

**F75** Gehe auch in der Familie **authentisch** mit deinen eigenen Emotionen um.

Wenn dein Kind bei dir Gefühle auslöst, z.B. Zorn: Die Verantwortung für dieses Gefühl und für den Umgang damit liegt stets bei dir selbst.

**F76** Wenn du **Wut** auf dein Kind spürst, verletze nicht seine **Würde**, indem du es z.B. anschreist. Du selbst bist verantwortlich für deine Emotionen.

Wenn irgend möglich, gehe nach draußen, oder an deinen Rückzugsort, und ströme deinen Zorn.

Vollständig. **Hinterher** sprich mit deinem Kind. Sag ihm, was dich wütend gemacht hat.

**F77** Manchmal ist es zwar anstrengend, doch sehr nützlich, sich in solchen Situationen richtig Zeit zu nehmen, um **miteinander** die Gefühle vollständig zu strömen. Man kann das auch planen auf einen späteren Zeitpunkt, wenn es besser passt.

Du gehst dann mit deinem Kind in einen Raum, wo genug Platz ist, und wo ihr euch vollkommen frei fühlen könnt – innere Wirklichkeit. Dann zeigst du deinem Kind authentisch, wie wütend du bist.

Indem du laut wirst, oder es schubst, anrempelst oder auf den Boden wirfst, es also ruhig provozierst. Dabei wirst du als Erwachsener selbstredend sorgfältig darauf achten, keinesfalls die Würde deines



Kindes zu verletzen! Du wirst es also nicht gewaltsam anschreien, und du wirst aufpassen, dass es sich nicht ernsthaft wehtut, wenn du es auf den Boden, oder besser auf eine Matratze wirfst!

Gleichzeitig ermutigst du durch dein Vorbild dein Kind dazu, seine Wut auf dich gleichermaßen lebendig werden zu lassen. Versuche, es dazu zu bringen, dass es dich ebenfalls boxt, anrempelt, schlägt. Achte jedoch auch jetzt sorgfältig darauf, dass dein Kind dir nicht ernstlich wehtut, dass also die fairen Regeln eingehalten werden. Blaue Flecken dürfen vorkommen.

Innerhalb eines solchen fairen Rahmens könnt ihr nun nach Herzenslust auf einander losgehen, und es genießen, ganz ehrlich dem anderen zu zeigen, wie heftig eure Wut ist. Beziehung leben!

Wenn dein Kind noch sehr klein ist, nimmst du deine Kraft natürlich entsprechend zurück. Aber sei echt. Das ist kein Spiel!

Vielleicht hilft es euch dabei, in das Fell von Tieren zu schlüpfen. Dann ist der eine z.B. ein Tiger, der andere ein Bär. Oder ihr geht mit Boxhandschuhen auf einander los. Oder macht einen Ringkampf. So lange, bis beide spüren, dass die Wut – vollständig! - geströmt ist. Wenn einer fertig ist, der andere aber noch nicht, geht es weiter.

**Hinterher** werdet ihr schwitzen, aber euch klar in die Augen sehen können. Und es wird gut sein zwischen euch. Genießt dann diese Verbundenheit miteinander. Macht etwas Schönes zusammen. Bis zum nächsten Mal.

**F78** In der Familie sollte jeder das Recht haben, das Wort „**Auszeit**“ zu sagen. Dann gehen alle auseinander, ohne ein weiteres Wort, für mindestens eine Stunde.

Du machst dann am besten etwas für dein inneres Kind. Bringst deine Gefühle in Ordnung (=>[S11-13](#)). Hinterher wird eher Frieden sein, und man kann den Konflikt in Ruhe besprechen und Lösungen suchen.

**F79** „Je mehr die Eltern darauf achten, ihre Gefühle selbst auszudrücken, desto besser schützen sie ihr Kind davor, von ihren unaufgearbeiteten seelischen Belastungen besetzt zu werden“ (Hanglberger) (=>[S11-13](#), [G42-47](#)).

**F80** Berücksichtige den Unterschied zwischen **primären und sekundären Empfindungen**:

Wenn dein Kind im Kaufhaus verloren geht, wirst du zunächst Angst spüren (primäre Empfindung). Wenn es dann wieder auftaucht, kann es sein, dass du zornig bist, weil es von dir weggegangen ist (sekundäre Empfindung).

Wenn du diesen Zorn mittels einer Du-Botschaft lebst, wirst du damit dein Kind bestrafen, ihm eine Lehre erteilen wollen. Kommuniziere lieber deine primäre Empfindung und lass dein Kind spüren, wie erleichtert du bist, dass es wieder da ist. Und wenn es deine Ich-Botschaft ignoriert, könntest du nachdrücklich sagen: „Du, ich sage dir, was ich empfinde. Das ist mir wichtig. Und ich mag nicht ignoriert werden.“ (Gordon)

**F81** **Kommuniziere** klar, was du von deinen Kindern möchtest. Und was du nicht möchtest. Damit sie sich auskennen.

Dabei ist es immer eine gute Idee, Wahlmöglichkeiten anzubieten, wenn möglich. Drücke stets deutlich aus, was du empfindest, was du denkst und was du glaubst.

**F82** Habe auch ein **offenes Ohr** für das, was deine Kinder möchten. Und was sie nicht möchten.

**F83** Kinder lernen vor allem an eurem **Vorbild**. Wenn ihr möchtet, dass eure Kinder Ehrlichkeit, Toleranz, Verantwortlichkeit und Fairness leben und Konflikte friedlich lösen können, dann lebt es ihnen vor, auch in eurer Beziehung. Lebt ihnen auch vor, an sich selbst zu glauben, andere als gleichwertig anzusehen und Respekt vor allem Leben zu haben.

Wie kannst du ein besseres Vorbild sein als darin, dass es dir gut geht und du es dir gut gehen lässt, selbstverständlich nicht auf Kosten anderer, und dass du dabei dein Leben mit seinen täglichen Aufgaben brauchbar gut bewältigst?

**F84** Gehe verantwortlich mit **Suchtmitteln** um. Kinder von Rauchern werden meist selbst zu Rauchern.

**F85** Kinder lernen an ihren **eigenen gespürten Erfahrungen**. Versuche nicht, sie vor unangenehmen Erfahrungen zu schützen, auch wenn du es damit natürlich gut meinst. Es sei denn, es könnte gefährlich werden.

**F86** Besonders auch für Kinder gilt: **Lebendigkeit ist jenseits ihrer Bequemlichkeit**.

Wenn du deinen Nachwuchs per Auto zum Bus oder in die Schule fährst, ist das zwar nett; aber ist es ihnen auch zuträglich?

**F87** Ermutige deine Kinder, viel **draußen** zu sein, am besten mit Gleichaltrigen. Es ist schön, dass Wald- und Naturkindergärten so gefragt sind.

**F88** Führe ein **Tagebuch** mit Aufzeichnungen positiver Art über deine Kinder; und lies ihnen gelegentlich daraus vor.

**F89** Für Kinder gilt: Je früher **TV, Handy und PC**, und je mehr, desto schlechter; bequem natürlich für die Eltern. Aber es ist wichtig, dass Kinder zunächst ihre Welt be-greifen. Und berücksichtige auch die **Strahlung**, die von den Geräten ausgeht.

**F90** Achtet darauf, dass eure Kinder **altersangemessene Sendungen** anschauen. Wenn ihr Gewaltsendungen und Gewaltspiele zulässt, braucht ihr euch nicht zu wundern, wenn eure Kinder **aggressiv** werden.

**F91** Es ist bestimmt nichts dagegen einzuwenden, wenn ältere Kinder auch mal über **soziale Medien** kommunizieren. Doch eure Verantwortung ist es, darauf zu achten, dass dies in vernünftigen Maßen geschieht. Schwerpunkt ist und bleibt der persönliche Kontakt. Sonst kann es leicht zu Vereinsamung und sozialer Inkompetenz kommen.

**F92** Erzieht eure Kinder möglichst frei, begrenzt weniger durch „pädagogische“ Überlegungen als vielmehr durch die Bedürfnisse eurer eigenen inneren Kinder und der Gemeinschaft. Nutzt Ich-Botschaften. Dann werden eure Kinder euch als authentisch und glaubhaft erleben. Und es wird ihnen leichter fallen, eure Grenzen einzuhalten.

**F93** Schaut, dass ihr mit eurem Partner zumindest in den wesentlichen Fragen an einem Strang zieht. Eure **primäre Beziehung** sollte die zu eurem Partner sein, nicht zu den Kindern. Denn das wichtigste - gerade für eure Kinder - ist **eure** Beziehung.

**F94** Ihr sitzt **alle in einem Boot**. Lehnt sich der eine Elternteil beispielsweise in Form von Nachgiebigkeit aus dem Familienboot heraus, so meint der andere, durch besondere Strenge auf der gegenüberliegenden Seite um so mehr ausgleichen zu müssen. Auf die dadurch entstehende Schlagseite reagiert der erstere wiederum überschießend, so dass sich beide schließlich sozusagen weit über die Bordwand hinausragend wiederfinden in dem mühseligen Versuch, ein labiles Gleichgewicht einigermaßen aufrechterhalten.

In einem solcherart gefährdeten Familiengefüge wird man sich als Kind sehr vorsichtig verhalten müssen. Es wird Angst erzeugen, bei allen Beteiligten.

**F95** Wenn eure Kinder oft mitansehen müssen, wie sich ihre Eltern heftig destruktiv **streiten** (=>[P66](#)), so treffen sie möglicherweise die Entscheidung: Feindseligkeit auszutragen ist schlecht. Infolgedessen machen sie es sich vielleicht zur Regel, stets brav, verträglich und gefällig zu erscheinen, ganz gleich, was sie wirklich empfinden. (Simonton)

**F96** Dass **Konflikte** entstehen, lässt sich meist nicht ändern. Wichtig ist, wie ihr in der Familie damit umgeht. Sucht immer wieder Kompromisse miteinander, und bleibt vor allem friedlich und konstruktiv.

**F97** Auch mit kleinen Kindern kann man schon **Familienkonferenzen** abhalten, z.B. 1x/Woche (Gordon). Jeder kann dann seine Anliegen vorbringen, und jeder weiß, dass er gehört wird und ausreden darf. Ermutigt eure Kinder, ihre eigenen Meinungen und Ansichten haben und vertreten zu dürfen. Interessiert euch dafür.

Wenn ihr Absprachen trifft, deren Einhaltung euch wichtig ist, besprecht gleich mit, was die Konsequenzen bei Nichteinhaltung sind. Protokolliert das Ergebnis.

Im Fall des Falles können diese Konsequenzen dann ganz unemotional umgesetzt werden.

**F98** Wenn deine Kinder sich streiten, sei kein **Schiedsrichter** oder Problemlöser. Höre aktiv zu (=>[F69](#)), aber lass sie ihre Konflikte möglichst selber lösen.

**F99** Mach deinem Kind keine **Angst** (reale Gefahren ausgenommen). Schon gar nicht, damit es brav ist und funktioniert, wie du das willst. Was natürlich zunächst bequem für dich ist.

In vielen Partnerschaften und Familien wird Angst eingesetzt, um Macht auszuüben über den Partner oder über seine Kinder. Weil es ein sehr wirkungsvolles Instrument ist, andere wie Marionetten funktionieren zu lassen, fast so wirkungsvoll wie die Manipulation durch Schuldgefühle, die manche Leute sehr geschickt anderen einzuflößen verstehen.

Doch dazu gehören zwei: Lass es nicht mit dir machen! Lass dich nicht einschüchtern.

Das kann ein Kind allerdings noch nicht allein schaffen. Wenn dein Partner also so mit eurem Kind umgeht, sprich mit ihm. Im Zweifelsfall traue dich, deinem Kind den Rücken zu stärken.

Andernfalls könnte es sich leicht von dir verraten und im Stich gelassen fühlen.

**F100** Mach deinem Kind keine **Schuldgefühle** (es sei denn, es hat sich vorsätzlich schuldig gemacht). Schon gar nicht, damit es brav ist und funktioniert.

**F101** Vermeide es, deine Kinder zu strafen, also mit Angst zu arbeiten. Damit engst du ihre

Lebendigkeit und ihre Freiheit ein. Das wird Widerstand und Hass erzeugen. Gegen dich. Und du drückst damit deine Kinder eher auf die Seite der Angst (=>SP55). Außerdem kommt es dadurch bei deinen Kindern leichter zu emotionalen Blockierungen, mit den entsprechenden Folgen in ihrem späteren Leben (=>K45,46).

**F102 Natürliche Konsequenzen** hingegen eignen sich gut dazu, dein Kind spüren zu lassen, dass sein Verhalten nicht in Ordnung war. Wenn es den Wäschebehälter ausgeschüttet hat, dann darf es ihn wieder einräumen.

Oder ein Energieausgleich kann fair sein, z.B. dir eine Aufgabe abnehmen oder dich am Hals massieren. Damit dein Kind sich ernst genommen fühlt.

Wenn du hingegen sein Fehlverhalten ignorierst, wird es gezwungen sein, weiter zu gehen. So lange, bis du endlich reagierst. Denn Kinder brauchen und suchen Grenzen.

**F103** Knüpfe deine Liebe zu deinem Kind nicht an **Bedingungen**.

Kritisiere sein Verhalten, ermuntere es zu einer angemesseneren Art und Weise, stell jedoch niemals deine Liebe zu ihm infrage. Auch wenn sie im Konflikt gerade nicht erkennbar sein mag.

**F104** Versuche nicht, mit Ablehnung oder **Liebesentzug** zu manipulieren.

Weder dein Kind noch deinen Partner. Denn das ist eine spitze Waffe.

Ein Kind „kann nur stark und selbstbewusst werden, wenn es sich von den Eltern angenommen fühlt, ohne Einschränkung seiner Lebendigkeit aus Angst vor Liebesentzug.“ (Lauster)

**F105** „Lob und Tadel sind Mittel, um Menschen zu **manipulieren**“ (Millman).

Ehrliche Anerkennung jedoch, im Blickkontakt, wird dein Kind stolz werden lassen. Gönn ihm dies. Und benenne, wenn dir etwas nicht gefallen hat.

**F106** Wenn dein Kind **dumme Sachen** anstellt, ist das bewusste und behutsame Hervorrufen unangenehmer Gefühle bei deinem Kind hilfreich; jedoch nur dann, wenn es in ein Klima liebevoller Zuneigung eingebettet ist. Versuche, deinem Kind nicht Energie zu rauben, z.B. durch Schimpfen, sondern ermutige angemesseneres Verhalten.

Achte auf dein **Emotionales Leitsystem** (=>S63), ob sich deine Maßnahme richtig anfühlt. Wenn dein Kind sich danach unglücklich fühlt, sei präsent bei ihm. Und erkläre ihm, was geschah und warum.

**F107** Ermutige deine Kinder dazu, ihr **eigenes Emotionales Leitsystem** zu nutzen. Indem du es ihnen vorlebst. Indem du z.B. sagst: „Ich möchte nicht, dass du mit diesem Jungen spielst, weil es sich für mich nicht richtig anfühlt.“

Und was kann dir Besseres passieren, als wenn dein Kind zu einem Freund sagt, der es zu einem Unsinn verleiten will: „Das fühlt sich für mich daneben an. Deshalb mache ich da nicht mit“ (Hicks).

Eine solche Eigenständigkeit und Selbstverantwortlichkeit wird dein Kind auch immuner gegen (Sucht-)verführungsversuche seitens seiner Umgebung werden lassen.

**F108** Leite deine Kinder dazu an, achtsam mit sich selbst umzugehen.

Auch weil es deine Aufgabe ist, sie mit der Zeit von dir unabhängig werden zu lassen, so dass sie später ohne dich **selbstverantwortlich** zurechtkommen können.

**F109** Sein Kind zu gegebener Zeit **loszulassen**, es sein eigenes Leben leben zu lassen, ist besonders für viele Mütter schwer. Doch wenn Adlerkinder flügge werden, geben ihre Eltern ihnen durchaus einen wohlmeinenden Schubs nach draußen, wenn sie zu lange im Nest bleiben wollen.

Sollte der junge Adler dann jedoch nicht recht fliegen können, fangen die Eltern ihn natürlich auf.

**F110** Behandle deine **äußeren und dein inneres Kind gleichberechtigt**.

Es sei denn, dein äußeres Kind ist jünger als ca. 1½ Jahre und noch sehr hilflos.

Wenn du also 2 äußere Kinder hast, achte darauf, dass alle deine 3 Kinder gleichberechtigt behandelt werden.

**F111** Achtet darauf, dass euer Kind mit euch **respektvoll** umgeht.

**F112** Auch bei eurem Kind können **psychosomatische Botschaften** wichtig sein (=>K42).

Wenn es z.B. bettnässt: Handelt es sich vielleicht um unbewusste Tränen? Oder um Angst? Im Zweifelsfall zögert nicht, eine Erziehungsberatungsstelle oder einen Kindertherapeuten aufzusuchen. Das ist keine Schande.

**F113** Respektiere den **Privatbereich** deines Kindes. Klopf an, ehe du in sein Zimmer gehst.

**F114** Spiele deine Kinder nicht gegeneinander aus: Wer kann schneller? Wer macht besser?

Das fördert ungesundes **Rivalitätsdenken**.

Jedes Kind hat seine Stärken und seine Schwächen, und stets möchte es wertgeschätzt werden.

**F115** Erziehe dein Kind nicht zu **falscher Bescheidenheit** oder falscher Demut.

Es darf sich auch mal überschwänglich freuen und stolz sein, wenn es etwas gut gemacht hat. Freue dich dann mit ihm (=>[S40](#)).

**F116** Warum gibst du deinem Kind mehr Zuwendung, wenn es krank ist oder Probleme hat, als wenn es sich freut? Es könnte daraus schließen, dass krank sein oder Probleme haben lohnender ist.

**F117** Respektiere und achte **alle Gefühlsäußerungen** deines Kindes, auch wenn sie dir nicht angenehm sind. Gehe darauf ein, wenn du kannst, ermutige es, seine Emotionen aus sich heraus zu strömen. Sei bei ihm, so lange, wie es dich braucht.

Es sei denn, dein Kind legt es darauf an, dich zu manipulieren.

**F118** „Wenn du deinen **Kummer** zum Ausdruck bringen darfst, wirst du ihn los. Kinder, die traurig sein dürfen, wenn sie traurig sind, haben als Erwachsene ein gesundes Verhältnis zur Traurigkeit und durchlaufen deshalb im allgemeinen ihre Kummerphasen sehr rasch (=>[S17-23](#)).

Kinder, die ermahnt werden, nicht zu weinen, tun sich als Erwachsene mit dem Weinen schwer, sie unterdrücken daher ihren Kummer. Ständig unterdrückter Kummer wird zur chronischen **Depression**." Wenn Kinder einen Verlust zu verarbeiten haben, z.B. durch den Tod eines Menschen oder eines Tieres, ist das Bilderbuch „Abschied von Rune“ von Marit Kaldhol sehr hilfreich.

**F119** „Wenn Kinder ihrem **Ärger** Luft machen dürfen, haben sie als Erwachsene ein sehr gesundes Verhältnis dazu und durchlaufen daher im allgemeinen Phasen des Ärgers sehr rasch".

Mache deinem Kind Mut, auf dich wütend sein zu dürfen. Biete ihm an, deinen alten Pullover zu zerreißen, damit die Wut strömen kann. Macht eine Zeitungsschlacht, dann kannst auch du deinen Ärger auf deinen Nachwuchs strömen (=>[S28-32](#), [F77](#)).

„Kinder, denen das Gefühl vermittelt wird, dass Ärger etwas Negatives ist - dass es falsch ist, ihm Ausdruck zu geben, ja dass sie ihn nicht einmal verspüren sollten -, werden als Erwachsene nur schwer mit ihrem Ärger auf angemessene Weise umgehen können.

Und aus ständig unterdrücktem Ärger wird leicht rasende Wut."

**F120** „**Neid** lässt den 3-jährigen wünschen, die Türkinke so erreichen zu können wie seine Schwester. Neid lässt in dir den Wunsch entstehen, es noch mal zu probieren, dich mehr anzustrengen, nicht nachzulassen, bis du Erfolg hast.

Neidisch zu sein ist sehr gesund und natürlich. Wenn Kinder ihren Neid zum Ausdruck bringen dürfen, haben sie als Erwachsene eine sehr gesunde Einstellung dazu (=>[S39](#)).

Kinder, denen das Gefühl vermittelt wurde, dass Neid nicht in Ordnung ist - dass es falsch ist, ihm Ausdruck zu geben, ja ihn überhaupt zu verspüren -, werden als Erwachsene nur schwer mit ihrem Neid auf angemessene Weise umgehen können. Aus ständig unterdrücktem Neid wird **Eifersucht**."

**F121** „Wenn **Liebe** von einem Kind normal und natürlich, ohne Einschränkung oder Vorbedingung, Scham oder Verlegenheit zum Ausdruck gebracht und empfangen werden darf, braucht es nichts weiter. Denn eine solche Liebe ist sich selbst genug.

Doch Liebe, die an Bedingungen geknüpft ist, die eingeschränkt, durch Regeln und Vorschriften, Rituale und Restriktionen verbogen, die kontrolliert, manipuliert und zurückgehalten wird, wird unnatürlich.

Kinder, denen das Gefühl vermittelt wird, dass ihre natürliche Liebe nicht in Ordnung ist - dass es falsch ist, sie zum Ausdruck zu bringen, ja sie überhaupt zu verspüren -, werden sich als Erwachsene schwertun, mit der Liebe auf angemessene Weise umzugehen. Aus ständig unterdrückter Liebe wird Besitzanspruch und Besitzgier.“

**F122** „Und so kommt es, dass die **natürlichen Emotionen**, wenn sie unterdrückt werden, unnatürliche Reaktionen bewirken." (Walsch)

**F123** Wenn dein Kind sich **freut**, lass dein inneres Kind sich mitfreuen. Tanzt, singt, hüpf miteinander herum. Dein äußeres Kind wird dich dabei anleiten. Geteilte Freude ist doppelte Freude.

**F124** Unterstütze die natürliche **Neugier** deines Kindes. Sei mit ihm gemeinsam neugierig.

Ohne dieses wichtige Gefühl könnten sich Kinder nur sehr eingeschränkt entwickeln und entfalten.

Und staune gemeinsam mit deinem Kind über Dinge, die ihr entdeckt habt, z.B. über den Marienkäfer auf dem Grashalm.

**F125** Wenn dein Kind **Ängste** hat, z.B. vor Tieren, fremden Menschen, Gegenständen oder vor dem Alleinsein, nimm es ernst, und lass es nicht allein damit. Auch wenn es dir lächerlich vorkommt.

(Bei Dunkelangst mag bereits ein simples Nachtlicht helfen.)

Nimm dein Kind auf den Schoß, lass es sich beruhigen und erzählen (=>[F69](#)).

„Wie sieht das Monster denn aus?“ Vielleicht mag dein Kind es aufmalen. Dann würde es sich bereits



konstruktiv damit auseinanderzusetzen. Und du hättest bereits ein genaueres Bild seiner Angst. Solltet ihr gar nicht weiterkommen und die Ängste bestehen bleiben, sucht euch professionelle Hilfe bei Beratungsstellen oder Therapeuten.

**F126** Wenn Gefühlsäußerungen deines Kindes dich überfordern, kann vielleicht dein Partner übernehmen. Tu dann etwas für dich (=>[S11-15](#)).

**F127 Großeltern** dürfen ihre Enkel ruhig verwöhnen. Das tut allen Beteiligten gut.

„Im besten Fall sind Großeltern dafür da, den Enkeln zu vermitteln: Das Leben lohnt sich.“

„Zwischen den jungen und den alten Erdenkindern gibt es eine unsichtbare Verbindung, die ihren Ursprung dort hat, wo das Leben hingehet und wo es herkommt“ (Rembrandt van Rijn).

Kreise als alter Mensch jedenfalls nicht zu sehr um dich selbst. Es ist förderlich für deine Lebenserwartung, wenn du dich auf die nächste Generation einlässt.

„Lebensglück und Lebenserwartung steigen mit dem Grad von Engagement für andere und dem Gefühl, gebraucht zu werden. Es gibt einem eine tiefe Befriedigung, in mehreren Generationen, in größeren Zeit-Zyklen zu denken“ (v. Hirschhausen/Esch).

**F128** Je älter ein Kind wird, umso mehr wird es der Forderung der Gesellschaft ausgesetzt, seine **Emotionen kontrollieren** zu müssen. Ermutige es, **innere Wirklichkeit** zu kultivieren, z.B. draußen, in seinem Zimmer oder in einem Kellerraum mit Boxsack und Musikanlage. Damit es nicht verlernt, all seine Gefühle immer wieder mit den Muskeln zu strömen, also im Fluss zu bleiben (=>[K35](#)). Dazu ein Beispiel: Nehmen wir an, dein Sprössling kann deinen Nachbarn nicht leiden und hat den Impuls, ihm die Zunge herauszustrecken. Es wäre nicht im Sinne unseres gesellschaftlichen Miteinanders, wenn du ihm das in der Öffentlichkeit erlauben würdest. Doch der Impuls selbst gehört unbedingt ernst genommen. Ermutige also dein Kind, ihm die Zunge herauszustrecken – hinter der Gardine.

Gehe du ruhig mit gutem Beispiel voran. Dazu ist es nützlich, wenn auch du deinen **Rückzugsraum** hast. Wo niemand hereinkommt, wenn er nicht klopft und du nicht „Herein“ sagst. Wo Farben und Papier oder Leinwand bereitliegen oder auch ein Musikinstrument, eine Trommel oder hilfsweise eine große Dose zum Krach machen. Und in einer Ecke ein Packen alter Stoffe, Zeitungen und Kataloge, damit dein Kind etwas kaputt machen kann, wenn ihm danach ist. Damit es ungestört alle seine Emotionen strömen kann, möglichst vollständig und am selben Tag.

Damit du abends „sauber“ ins Bett gehen kannst, wie du ja vor dem Schlafengehen auch noch einmal die Toilette benutzt und dort mit Hilfe deiner Muskeln vollständig abführst. Pardon, aber in meinen Augen ist das exakt dasselbe, nur dass es sich um unterschiedliche Arten von Energien handelt. Würdest du das nicht tun, würdest du sehr bald Verstopfung bekommen und krank werden.

Wenn du seelisch auf Dauer nicht abführst, geschieht dasselbe. Es können sich Depressionen, Ängste und psychosomatische oder auch körperliche Krankheiten entwickeln.

In deinem Rückzugsraum sollte sich auch eine Liege oder Matratze befinden, damit du dein inneres Kind hinlegen kannst, wenn es erschöpft ist. Und eine Musikanlage, wo du etwas Trauriges auflegen kannst, falls dein trauriges Kind nicht recht weinen kann, als Rückenwind; oder Heavy Metal oder Hard Rock, falls es wütend ist und nicht recht draufschlagen oder kaputtmachen kann.

**F129** Stell dich vor deinen Nachwuchs, wenn von außen Gegenwind kommt und dein Kind deine Unterstützung benötigt (=>[S83](#)).

**F130** Wenn dein Kind mit dir über **Sexualität** sprechen möchte, antworte ihm offen und ehrlich auf seine Fragen.

Damit es sich seine Antworten nicht von Freunden oder aus dem Internet zu holen braucht.

Informiere es, dass Sexualität und die dabei beteiligten Körperteile etwas vollkommen Natürliches sind. Und dass Sex etwas sehr Schönes ist.

Denn das entspricht doch deiner gespürten Erfahrung, oder etwa nicht?

Und wenn dein Kind zum Jugendlichen heranreift, sag ihm nicht, dass es mit seiner Sexualität warten muss, bis es einen Partner zum Kinderkriegen gefunden hat. Denn das ist gegen die Natur des Menschen.

Ermutige lieber dazu, sich sexuell auszuprobieren, wobei du natürlich über AIDS und Verhütung, und über Respekt einem Partner gegenüber informieren wirst.

Denn **sexuelle Unterdrückung** kann **Gewalt** Vorschub leisten (Wilhelm Reich).

**F131** Grundsätzlich gilt:

**Unterdrückung von natürlichen Regungen erzeugt Verhaltensstörungen, Probleme und Krankheit.**

**F132** Wenn du dich mit deinem Kind oder mit deinem Partner in einer schwierigen Phase befindest: Versucht, jeden Tag von neuem konstruktiv aufeinander zuzugehen.

**F133** Ermutigt eure Kinder,  **kreativ** zu sein, aktiv  **Musik** zu machen.

Wenn sie Tanz- oder Malkurse besuchen, oder ein Instrument erlernen oder in einem Chor mitsingen, kann das ihr ganzes künftiges Leben bereichern.

Auch mit Liedern kann man gut Gefühle zum Ausdruck bringen. Singt regelmäßig mit euren Kindern, z.B. vor dem Einschlafen.

In den alten  **Liedern** steckt – ebenso wie in den meisten  **Märchen** - „Weisheit und viel überwundenes Leid, das der Hoffnung nichts anhaben konnte.“ (v. Hirschhausen/Esch)

**F134** Prüft sorgfältig, welche  **Schulform** ihr für euer Kind auswählen möchtet (=>[S63](#), [SP61-65](#)).

**F135** Wenn du gemeinsam mit deinem Kind  **Schulaufgaben** machst, achte auf gute Stimmung zwischen euch. Mache keinen Druck. Wenn es nicht funktioniert mit euch beiden, suche lieber eine externe Hausaufgabenbetreuung oder eine Nachhilfe, als dass du die Beziehung zu deinem Kind aufs Spiel setzt.

Ich bin immer wieder überrascht, dass aus Lustlosigkeit unserer Kinder freudige Lust am Lernen werden kann, und familiäre Verbundenheit. Das liegt vor allem daran, dass meine Frau gut motivieren und Freude am Lernen vermitteln kann.

**F136** „Eltern lehren Kinder ihre eigenen  **Wertvorstellungen**, indem sie selbst ein entsprechendes Leben führen, nicht, indem sie Kinder zwingen, nach bestimmten Regeln zu leben.“ (Gordon)

**F137** Ermuntert eure Kinder, „kritisch zu denken, selbst Probleme zu lösen und schöpferisch zu sein, das Instrumentarium ihrer eigenen Intuition (=>[F107](#)) und ihres tiefsten inneren Wissens zu nutzen“ (Walsch). Damit sie lernen, ehrlich zu sein, vor allem im Ausdruck ihrer Gefühle, und verantwortlich, vor allem für sich selbst.

**F138** Plant jede Woche eine schöne Unternehmung miteinander, oder gemeinsames Musikmachen, oder Spielen, oder einfach Blaue Zeit. Der Sonntag bietet sich an als  **Familien- bzw. Partnerschaftstag**.

**F139** Wenn ihr in der Erziehung eurer Kinder oft  **Macht** ausgeübt habt, werden sie spätestens in der Pubertät dagegen rebellieren. Und sie werden Groll auf euch angesammelt haben. Bevorzugt deshalb von klein auf  **Macht-lose Methoden**, wo es niemanden gibt, der unterliegt. Sucht bei Konflikten nach Lösungen, die für alle akzeptabel sind. Letztlich habt ihr auf diese Weise mehr Einfluss auf eure Kinder.

„In Familien, in denen sie angenommen werden und in denen ihre Freiheit respektiert wird, neigen Kinder nicht zum Lügen. Kinder rebellieren nicht gegen die Erwachsenen - sie rebellieren gegen die Versuche der Erwachsenen, ihnen ihre  **Freiheit** zu nehmen.

Wenn Eltern ihren Einfluss gebrauchen und ein Verhalten zu modifizieren versuchen, das nicht ihr persönliches Leben beeinträchtigt, verlieren sie tragischerweise den Einfluss, ein Verhalten zu modifizieren, das sie wirklich beeinträchtigt.“ (Gordon)

**F140** Übertreibt es nicht mit der  **Hygiene** in Küche und Bad.

Kinder vom Bauernhof haben die wenigsten Allergien und sind am gesundesten.

**F141** Verlässliche Tagesabläufe und eine zuverlässige, aber nicht starre  **Struktur** sind sinnvoll.

Nehmt eure  **Mahlzeiten** als Familie miteinander ein. In schöner, friedvoller Atmosphäre.

An einem liebevoll gedeckten Tisch. Jeder darf - nach seinen Möglichkeiten - dazu beitragen.

Und wenn es gerade Konflikte gibt: Bei Tisch herrscht Waffenstillstand.

**F142** Achtet auf  **gesundes Essen** (=>[K8-14,17](#)), und darauf, dass eure Kinder nicht übergewichtig werden. Dann würden sie es als Erwachsene wahrscheinlich auch sein.

Dafür ist es hilfreich, ihr  **natürliches Sättigungsgefühl** zu respektieren und zu ermutigen.

**F143** Nach dem Essen hilft jeder mit. Auch ein 3-Jähriger kann schon seinen Teller in die Spülmaschine räumen.  **Gemeinsame Arbeit verbindet**. Und macht Spaß.

Wenn du hingegen alles selber machst und dir nicht genügend Freiräume bewahrst, kann dein inneres Kind leicht einen  **Groll** gegen die anderen entwickeln. Und gegen dich, weil du ihm ja damit sagst, dass das Wohlbefinden deines äußeren Kindes wichtiger ist als seines (=>[S31](#)).

**F144** Auch sonst tut es Kindern letztlich gut, bei den familiären Aufgaben mit anzupacken.

Jeder so wie er kann. Auch wenn es Gemaule gibt.

Lobt und versucht, eine lockere, fröhliche Stimmung zu fördern.

**F145** Besonders wenn ihr nur ein Kind habt:  **Verwöhnt** und verzieht euer Kind nicht.

Denn wenn ihr das auf Kosten eurer eigenen inneren Kinder tut, wird euer Sprössling das zwar gerne annehmen, untergründig jedoch leicht Schuldgefühle entwickeln.

Und euer Kind wächst in der Illusion auf, dass das Leben es immer gut mit einem meint.

Was nur in einem höheren Sinn stimmt (=>[SPIRITUALITÄT](#)).

**F146** Irritiere deine Kinder nicht mit **Doppelbotschaften**, dass du also etwas anderes sagst als du fühlst (=>[G44](#)). Hüte dich vor „subtilen Doppelbotschaften“, wenn du – vor dir selbst oder vor anderen – etwas anderes kundtust, als was deinem inneren Kind tatsächlich entspricht.

Meist passiert das, wenn du mit deinem Kopf, mit deinem Ego etwas möchtest, z.B. vor anderen gut dastehen oder alten überholten Glaubenssätzen entsprechen, was den Bedürfnissen des Kindes in dir aber zuwider läuft.

**F147** Sorgfalt in der Erziehung lohnt sich.

Bedenke: Deine Sprösslinge werden später wahrscheinlich mit ihren eigenen inneren und äußeren Kindern so umgehen, wie du jetzt mit ihnen umgehst. Dies kann sich über **Generationen** fortsetzen.

**F148** Mache keine **Geschäfte** mit deinen Kindern: „Ich gebe dir Zuneigung, wenn du brav bist“, oder „Ich tue jetzt ganz viel für dich; im Gegenzug erwarte ich jedoch von dir, dass du mich pflegst, wenn ich alt bin.“

**F149** Gehe lieber ehrlich und nicht manipulativ mit deinen Kindern um.

In deinem eigenen Interesse für eine **vertrauensvolle Beziehung** zwischen euch.

Denn dadurch erhöhst du die Chance, dass deine Kinder und deine Enkel später einmal gern mit dir zusammen sind. Was wiederum gut ist für deine **Lebenserwartung**.

Wenn dir meine Tipps und Hinweise gefallen haben, verteile sie bitte an **alle** Menschen, die vielleicht etwas damit anfangen können.

Für einen freiwilligen finanziellen Energieausgleich – nach deinen Möglichkeiten – wäre ich dir von Herzen wirklich sehr dankbar, je nach dem, wie hoch du deinen persönlichen Gewinn aus diesen Hinweisen in diesem Teil II für dein Wohlbefinden, für deine Lebensqualität und für deine Gesundheit einschätzt.

Dr.med. Schneider, DE82701204003265498026

10% aller Überweisungen leite ich an „Brot für die Welt“ weiter.

Probiere ruhig zunächst aus. Denn du solltest all deine Entscheidungen gemäß deinen eigenen gespürten Erfahrungen treffen. Wenn du merkst, dass du auf Dauer wesentlich profitierst, kannst du ja einen Dauerauftrag einrichten... 😊

Ich wünsche dir die Motivation und den Mut, die Tipps und Hinweise zu leben, die für dich passen. Damit du **dein** Leben lebst, ein hoffentlich zufriedenes, gesundes und langes Leben !

## **Du kannst so viel für Dich tun !**

**Umgang mit schwierigen Gefühlen und Gedanken,  
körperliche und seelische Gesundheit,**

**Partnerschaft, Kindererziehung und Spiritualität.**

**650 Tipps zur Selbsthilfe, deine Energie zu erhöhen für  
ein langes und gutes Leben – alles in einer PDF**

## **TEIL III Geist und Spiritualität**

Es gibt Gegenden auf der Welt, wo die Menschen sehr alt werden. Und wo es ungewöhnlich viele gesunde und zufriedene Hundertjährige gibt. Dies liegt nur zu 30% an den Genen. 70% unserer Lebenserwartung, mindestens 15 Jahre, werden von unserer

Lebensweise bestimmt. Unsere Körper jedenfalls sind von Natur aus für weit mehr als 100 Jahre ausgelegt...

Wie diese sehr alten Menschen leben, habe ich mit den Erkenntnissen vieler weiser Menschen und mit meinen eigenen jahrzehntelangen Erfahrungen als ganzheitlicher Arzt zusammengefügt. Fast jeden der folgenden Tipps und Hinweise habe ich persönlich ausprobiert und auf seine Wirksamkeit hin überprüft.

Diese Zusammenstellung möchte vollständig und umfassend darüber informieren, was aus meiner Sicht für ein gesundes, zufriedenes und langes Leben wichtig ist.

Dazu habe ich meine Arbeit in 3 Teile gegliedert:

**Teil I** behandelt die Aspekte **Seele (S)** und **Körper (K)**,  
**Teil II** **Partnerschaft (P)** und **Familie mit Kindern (F)**,  
**Teil III** **Geist (G)** und **Spiritualität (SP)**.

Ich wünsche dir, dass auch du von diesem Lebensbegleiter, den du auf deinem Handy immer mit dabei haben kannst, profitieren wirst. Am besten liest du es zunächst ein Mal durch. Dann suche dir den einen oder anderen Punkt heraus, der zu deiner Lebenssituation passt, und probiere ihn im Alltag aus. Spüre, was **du** für Erfahrungen damit machst. Dies entscheidet, ob der Punkt für **dich** passt oder nicht.

Nur: Verwechsle nicht „Leicht-Bequem-Gewohnt“ mit „Gut-Für-Mich“ !

Natürlich wirst du nicht mit allem einverstanden sein. Manches ist gar nicht so leicht anzuwenden, und natürlich kannst du nicht alles umsetzen. Das ist auch gar nicht nötig. Nimm dir ruhig Jahre dafür Zeit.

Je früher du jedoch damit beginnst, achtsam zu leben, umso besser für dich.

Du wirst jedenfalls feststellen, dass du **wesentlich** mehr für dein Wohlbefinden und für deine Gesundheit tun kannst als du bisher dachtest.

Diese Tipps und Hinweise unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Du darfst sie gerne weitergeben an alle deine Freunde, Bekannte und Kontakte, z.B. über WhatsApp, und du darfst sie gerne veröffentlichen, z.B. über Facebook oder auch sonst im Internet, jedoch immer nur vollständig und ungekürzt, niemals in Auszügen.

Denn ich wünsche mir, dass diese PDF sich verteilt und ausbreitet unter den Menschen.

Die Verweise (=>) sind verlinkt. Du kannst sie antippen bzw. anklicken, wenn du die Datei mit einem PDF-Anzeigeprogramm öffnest.

Sollte dir die Schrift auf deinem Handy zu klein sein, kannst du die Datei auf deinen PC senden oder ausdrucken.

Aus rechtlichen Gründen muss ich darauf hinweisen, dass mit keinem der Tipps dieser PDF eine Garantie für eine Wirksamkeit verbunden sein kann. Der Autor kann keine Verantwortung für Schäden übernehmen, die durch das Vertrauen auf die Inhalte dieser PDF oder deren Gebrauch entstehen. Falls du etwas ausprobierst oder anwendest, tust du das in voller Eigenverantwortlichkeit und stellst damit den Autor von allen Haftungsansprüchen frei. Diese Schrift ersetzt keine med. Beratung oder Untersuchung. Im Zweifelsfall, besonders bei psychischen oder körperlichen Problemen oder Erkrankungen, frage einen Arzt oder Therapeuten.

## GEIST

**G1** Es gibt keine negativen Gefühle. **Negative Gedanken** jedoch gibt es sehr wohl.

**G2** Die meisten Menschen leben nach dem Motto: Gefühle und Gefühlsäußerungen werden kontrolliert, Gedanken hingegen machen, was sie wollen.

Das ist unzutraglich und kann krank machen, wie ich in den Abschnitten **SEELE** und **KÖRPER** aufgezeigt habe.

**G3** Umgekehrt: **Gefühle** gehören - zumindest in der inneren Wirklichkeit (=>[S12](#)) - nicht kontrolliert, sondern **frei geströmt** (=>[S13](#)).

**Gedanken** jedoch gehören **kontrolliert** und diszipliniert. Damit sie nicht zu gedanklichem Lärm



werden, wie z.B. beim Grübeln.

Deine Gefühle sind für dein Leben wichtiger und bedeutsamer als deine Gedanken.

Bevor du versuchst, deine Gefühle mit dem Kopf zu verstehen, solltest du sie zuvor möglichst vollständig mit deinen Muskeln abgeführt haben. Sonst praktizierst du den Abwehrmechanismus der Intellektualisierung, indem du das Gefühl mit Hilfe deiner Gedanken wegschiebst und somit verdrängst.

**G4** Mit anderen Worten: Du als Mutter/Vater deines inneren Kindes kontrolliere bitte deine Gedanken. Damit das Kind in dir sich wohlfühlen kann. Damit sich in deinen Spürezeiten, in deiner Blauen Zeit, die Gedanken nicht zwischen euch beide schieben. Damit du nicht während des Entspannens an deinen Abwasch denkst. Sondern „einfach mal Kontakt zu dir selbst und deiner inneren Gestimmtheit aufnimmst, dir kleine Inseln schaffst, mitten im Alltag“.

Es ist wichtig für dich, „immer wieder nichts zu tun. Denn dein Gedächtnis braucht diese Phasen der äußeren Ruhe. Wichtiges wird abgespeichert, Unwichtiges entfernt. Phasen der Muße und Entspannung sind nur scheinbar unproduktiv, weil man von außen „nichts“ sieht. Im Inneren aber ist es Arbeit, es passiert ganz viel in diesen Momenten.

Aber wir setzen leider Entspannung mit Faulheit gleich. Wir tun dies und das – nur eben nicht „nichts“. Und dann wundern wir uns über zunehmende Vergesslichkeit, Unkonzentriertheit und Unzufriedenheit. Gut Ding will Weile haben.“ (v. Hirschhausen/Esch)

**G5** Die **Beurteilungen**, die du triffst, beantwortet dein inneres Kind mit Gefühlen.

Nach Möglichkeit beurteile deshalb deine Situation als passend; natürlich stets auf dem Boden der Wahrheit. (Bodo Deletz)

**G6** Verurteile dich nicht. Schon gar nicht, wenn du dir Mühe gegeben hast.

**G7 Glaubenssätze** wie „Ich bin ein Verlierer“, „Ich bin es nicht wert“ und „Gott wird mich bestrafen“ können krank machen (=>[K45-47](#)). Auch der Glaubenssatz „Wenn etwas gut gelaufen ist, muss ich das bestimmt büßen; nun kommt sicherlich etwas Schlechtes“ ist nicht wahr und tut dir nicht gut (=>[SP36](#)). Er zeigt nur, dass du dich auf der Seite der Angst befindest (=>[SP53-55](#)).

Solltest du solche Glaubenssätze pflegen, so überprüfe sie (=>[S63](#)). **W-Ä-H-L-E** einen zutreffenderen Glaubenssatz. Sprich diesen dann immer wieder laut aus, damit du dich an die neue Erkenntnis gewöhnst. Schreibe ihn auf Zettel, die du an den Spiegel heftest oder dir auf den Tisch legst. Rede mit wohlmeinenden Menschen darüber. Und lebe nach deiner neuen Erkenntnis.

**G8 Glückliche Menschen** beurteilen sich selbst und ihre Lebensumstände positiver als unglückliche Menschen, und sie vergessen die Dankbarkeit nicht.

„Glück hängt nicht von äußeren Dingen ab, sondern von der Art, wie wir sie sehen“ (Leo Tolstoi).

Ein objektiv schönes Leben allein reicht zum Glücklichsein nicht aus. Es kommt auch nicht so sehr darauf an, ob du deine Ziele erreichst, sondern ob es dir auf deinem Weg gut geht. Und das hängt wiederum entscheidend davon ab, wie deine Beziehung zu dir selbst ist.

Übrigens: Das Wissen darum, was dein inneres Kind bräuchte, hilft dir **nichts**.

Erst wenn du für das Kind in dir tatsächlich ins Tun gehst, dein Wissen also umsetzt, erst dann kann dein inneres Kind davon profitieren.

**G9 Akzeptiere** dich, wie du bist – genau so! -, mit deinen Nöten, Ängsten und mit deinen Wünschen und Bedürfnissen. Und auch mit deinen Schattenseiten, die du nicht an dir magst.

Du als Frau akzeptiere und kultiviere auch die „männlichen“ Seiten in dir (Animus). Setze dich durch, wenn es nötig ist, und nimm ruhig die Zügel auch einmal in die Hand.

Und du als Mann akzeptiere und kultiviere auch die „weiblichen“ und weichen Seiten in dir (Anima).

Lass dich ruhig bei Menschen auch einmal fallen, die dein Vertrauen verdienen.

Du darfst auch einmal empfangen, musst nicht immer der Macher sein.

**G10** Übe **Toleranz**. Vor allem mit dir selbst. Denn „menschelt“ es nicht überall?

**G11** Wenn dir etwas misslingt, werte dich nicht ab: Wo gehobelt wird, fallen Späne.

Ermutige dich lieber und versuche das nächste Mal, dir mehr Mühe zu geben.

Und wenn es dann wieder nicht klappt: Das Leben geht weiter.

**G12** Halte immer wieder aktiv nach Gründen Ausschau, dich **wertzuschätzen**.

Dann bist du auch nicht so abhängig vom Lob anderer. Sondern freier.

**G13** Bemühe dich, **positiv** zu **denken**: Das Glas ist halb voll, nicht halb leer!  
Bleib dabei jedoch auf dem Boden der Wahrheit; wenn etwas negativ ist, benenne es.

**G14** „Die Herausforderung besteht darin, das Gute in jeder Begebenheit aufzufinden - egal wie negativ sie zunächst erscheinen mag" (James Redfield: Die Prophezeiungen von Celestine).  
Zumal es genau so leicht ist, nach einem hoffnungsvollen Gedanken zu suchen wie nach einem pessimistischen Gedanken. Für das Gefühl deines inneren Kindes jedoch ist das ein himmelweiter Unterschied. Versuche also, alles eher von der guten Seite zu betrachten.

**G15** Wenn du deine Lebensumstände negativ beurteilst, die Haare in der Suppe suchst, kannst du unmöglich glücklich sein. Nicht die Ereignisse machen deine Gefühle, sondern deine Beurteilung der Ereignisse. (Ella Kensington: Robin und das Positive Fühlen)

**G16** Und wenn du etwas als „schlecht" beurteilst, schneidest du dich ab von deinen eigenen gespürten Erfahrungen in Bezug auf diese Sache (=>[G48](#)).  
Beispiel: Es regnet, und du beurteilst: „Schlechtes Wetter". Wahrscheinlich gehst du dann deshalb nicht raus. Und schneidest dich so von den möglicherweise schönen Erfahrungen ab, wenn dein Gesicht von den Tropfen benetzt wird; wenn du den Wind auf der Haut spürst; wenn dir die Haare um den Kopf wehen; wenn die Regentropfen auf deinen Regenschirm trommeln.  
Und: Das Heimkommen ist nicht das Schlechteste am Rausgehen...

**G17** Übermäßiges **Grübeln** schadet dir und führt zu nichts.  
Den **ersten Gedanken** kannst du nicht kontrollieren. Doch wäge seinen Wert ab, indem du ihn mit Hilfe deines Emotionalen Leitsystems (=>[S63](#)) überprüfst.  
Sollte der erste Gedanke dir nicht zuträglich sein, so lass ihn los (=>[G72,73](#)).  
Formuliere bewusst einen anderen Gedanken. Prüfe erneut. Sollte **W-Ä-H-L-E** damit nun in Harmonie sein, folge diesem Gedankenweg. Sprich darüber, und handle danach (Hicks).  
Ich wünsche dir, dass du die innere und äußere Freiheit hast und dir nimmst, dein Leben nach deinen inneren Maßstäben auszurichten, nach dem, was sich für dich richtig anfühlt, ohne dabei deine Verantwortung als Partner, Elternteil oder Arbeitnehmer zu vernachlässigen.  
Wobei du davon ausgehen kannst, dass dein wahrhaftiges Bauchgefühl niemals anderen schaden oder wehtun will. Und wenn andere mit deinen Entscheidungen nicht einverstanden sind, erkläre ihnen, dass es nicht gegen sie geht, sondern dass es für dich wichtig ist. Und bitte sie um Verständnis.

**G18** Deine Gedankenmuster müssen nicht deiner aktuellen Situation folgen. **W-Ä-H-L-E** zu denken, was dir entspricht, was du möchtest, was dir wirklich wichtig ist, sonst bist du den Umständen hilflos ausgeliefert. Und treibst wie ein Korken auf dem Ozean des Lebens.

**G19** In deiner **Blauen Zeit** (=>[S16](#)) kannst du ruhig auch einmal deine Gedanken schweifen lassen. Achte jedoch darauf, dass es zuträgliche Gedanken sind.

**G20** „Du kannst also in jeder Situation deine Sicht- und Betrachtungsweise ändern, indem du einfach einen Sinneswandel vornimmst und beschließt, die Dinge anders betrachten zu wollen." (Walsch)

**G21** Es gibt interessante Hinweise darauf, dass wir mit unseren Gedanken, Worten und Handlungen ganz konkret unsere **Zukunft beeinflussen** können.  
Jeder ist seines Glückes Schmied; mehr als du wohl bisher für möglich gehalten hast.

**G22** Dazu ist es von großer Wichtigkeit, dass du dich auf das **konzentrierst, was du willst**; nicht auf das, was du nicht willst. Denn das Gehirn kann das Wort „Nicht" nicht recht verarbeiten. (Denk mal **nicht** an einen rosaroten Elefanten...)  
Dieser Zusammenhang ist sogar in der Unfallforschung bekannt: Mit unserem Ältesten war ich bei einem Fahrsicherheitstraining des ADAC. Übrigens unbedingt zu empfehlen; erhöht im Fall des Falles deine Lebenserwartung, weil du dort Dinge lernst und ausprobieren kannst, die du hoffentlich niemals brauchst. Im Ernstfall jedoch bist du gewappnet.  
Der Trainer wies uns darauf hin, dass das Gehirn Probleme hat, das Wort „Nicht" zu verarbeiten. Und er informierte uns über die Tatsache, dass in gefährlichen Kurven, in denen ein einziger Baum - egal wo - steht, die meisten schleudernden Autos am Baum landen. Was gegen jede Wahrscheinlichkeit ist. Das liegt daran, dass die Fahrer auf den Baum starren mit dem Gedanken: „Dorthin nicht!"

Die Lösung: **Blickrichtungsänderung**. Denn dass du nicht an den Baum willst, das weißt du sowieso. Daraus ergibt sich, was du stattdessen willst: Schau also am Baum vorbei, nach rechts oder links, wie du am ehesten heile davonkommen könntest. Das erhöht deine Chancen ungemein. Bist du also unzufrieden mit einer bestimmten Situation, so bleib nicht darauf fixiert. Aus dem, was du nicht willst, ergibt sich automatisch, was du willst. Vollziehe die Blickrichtungsänderung und schau dorthin, wo sich dein Ziel befindet. Als kleinen psychologischen Nebeneffekt erhöhst du damit deine Motivation und Kreativität. Es werden dir leichter Ideen zufließen, die dich deinem Ziel näherbringen.

**G23** Wenn also dein Emotionales Leitsystem (=>**S63**) dir ein bestimmtes Ziel nahelegt, „richte deinen Geist voll und ganz auf dieses Ziel. Und lass nicht davon ab, bist du es in der Realität manifestiert hast. Bleib fokussiert, ohne zweifelnde Gedanken.

Das ist mit **Zielstrebigkeit** gemeint. Wenn du mit etwas unzufrieden bist, pack es an.

Wenn du dich für etwas entscheidest, entscheide dich mit aller Kraft und aus ganzem Herzen dafür. Sei nicht halbherzig" (Walsch).

Die Sache wird natürlich nicht mit Garantie zu dir kommen, aber so hast du bessere Chancen.

Besonders dann, wenn du Wertschätzung und Dankbarkeit pflegst für das, was du in deinem Leben bereits hast. Und vor allem, wenn du dich selbst wertschätzt und anerkannt. Womit wir wieder beim inneren Kind wären.

Gib jedoch dem Leben Zeit, deine Schöpfung zu realisieren.

Deine Chancen kannst du auch dadurch erhöhen, dass du dir gefühlsmäßig das erwünschte Resultat bereits ausmalst (Gesetz der Anziehung); was viele Menschen nicht tun, um sich vor Enttäuschungen zu schützen.

Doch wenn dann doch nichts draus wird: Das Leben geht weiter...

**G24** **Ge-danken** sind vor allem auch zum **Danken** da!

**G25** „Sei zufrieden mit dem, was du hast, und du bekommst immer mehr dazu! Wenn du krank bist, und alles tut dir weh, nur dein kleiner Finger nicht, dann danke dafür. Beschwerde dich nicht über das, was nicht gut ist. Danke statt dessen für alles, was gut ist." (Kensington)

**G26** Schiele nicht darauf, was du nicht hast; oder was dein Nachbar hat.

Finde lieber täglich 3 Gründe zum Danken. Vergiss nicht, stets abends vor dem Einschlafen dafür zu danken, was **du** hast, und was heute schön war.

**G27** Schließe jeden Tag bewusst ab, besonders seine Sorgen und Belastungen.

Sei am **Ende des Tages** möglichst in **Frieden** mit dir selbst und mit deinen Menschen.

Damit der folgende Tag neu und unbelastet beginnen kann.

**G28** Sei dankbar auch für die **unangenehmen Erfahrungen**; denn sie lassen dich wissen, was du lieber möchtest. Und darauf kannst du dich dann fokussieren (=>**G22,23**).

**G29** Eigentlich sind die Ereignisse in unserem Leben nicht übertrieben wichtig (=>**SP19**).

Der Umgang damit schon.

**G30** Lieber Gott, schenk mir den Mut, das anzupacken, was ich verändern kann.

Schenk mir die Gelassenheit, das zu akzeptieren, was ich nicht ändern kann.

Und schenk mir die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.

„Sich beklagen ist immer Nichtannehmen von dem, was ist. Wenn du dich beklagst, machst du dich selbst zum Opfer. Verändere lieber die Situation, indem du handelst, indem du die Dinge beim Namen nennst.

Oder, falls erforderlich und möglich, lass die Situation hinter dir. Oder akzeptiere sie.

Dann akzeptiere die Konsequenzen deiner Wahl aus diesen 3 Möglichkeiten. Und hinterher keine Ausreden. Keine Negativität“ (Eckhart Tolle in *happinez* 5/2019).

Wenn du die Dinge, die du nicht ändern kannst, akzeptieren kannst, bist du der Weisheit - und einer höheren Lebenserwartung – bereits deutlich näher.

**G31** Wenn du nicht weißt, wie du mit einer **schwierigen Situation** umgehen sollst, stell dir vor, dein bester Freund fragt dich mit exakt dieser Situation um Rat. Was du ihm empfehlen würdest, das setze für dich selbst um.

Oder zoomte dich auf Abstand, z.B. durch einen Spaziergang. Und **W-Ä-H-L-E** mit Hilfe deines Emotionalen Leitsystems die passendste Option.

**G32** „Viele versuchen, eine **Enttäuschung** dadurch zu **vermeiden**, dass sie Situationen vermeiden, die zu der Enttäuschung führen könnten. Aber dadurch verzichten sie auf viele tolle Chancen in ihrem Leben.“ (Kensington)

**G33** Das Leben ist nicht dazu da, immer einfach und heiter zu sein.

**G34** **Schwierige Wegstrecken** zu überstehen lässt dich reifer werden (=>[SP31-34](#)) und schafft Selbstvertrauen. Wenn du fällst, leck deine Wunden. Nimm dir deine Zeit, und dann steh auf und verfolge deinen Weg weiter.

Wenn kein Weg erkennbar ist: =>[S51,58,61,75,84](#), **Spiritualität**.

„Höhen und Tiefen wollen durchlebt und nicht einfach weggelacht oder verdrängt werden.“  
(v. Hirschhausen/Esch)

**G35** Wenn es sehr schwierig wird, trau dich, um Hilfe zu bitten. Um eine Schulter, wo du dich anlehnen kannst. Du brauchst da nichts zurückzuzahlen. Du darfst es annehmen.

Denn der Schenkende wird durch sein Schenken beschenkt.

Oder du rufst die Telefonseelsorge an, die immer erreichbar ist:

0800/111 0 111 oder 0800/111 0 222.

Oder du suchst dir einen Coach oder Therapeuten.

Lass jedenfalls dein inneres Kind nicht damit allein, wenn du es nicht schaffst als Mutter oder Vater.

Denn wenn du mit deinem äußeren Kind unterwegs bist und es bricht sich ein Bein, holst du auch Hilfe. Alles andere wäre verantwortungslos.

**G36** Gib jedenfalls nie die **Hoffnung** auf. Niemals! Früher oder später wirst du das Licht am Ende des Tunnels wahrnehmen (=>[SP86-90](#)). Wobei solch ein Tunnel mitunter sehr lang sein kann.

**G37** „Gedanken existieren nie in der Gegenwart. Und sie haben die Macht, unsere Aufmerksamkeit von der Gegenwart abzulenken. Richte deshalb immer wieder deine ganze Aufmerksamkeit auf den **Hier-und-Jetzt-Moment**“ (Millman). Damit du an deinem Leben nicht vorbeilebst.

**G38** Kein Multitasking. Dafür ist der Mensch nicht wirklich ausgestattet. Sei lieber präsent in allem, was du tust. „Konzentriere die Aufmerksamkeit und das Fühlen ganz auf das Tun“ (Millman).

„Nutze deine Sinne. Sei völlig da, wo du bist. Schau nur, interpretiere nicht. Sieh das Licht, sieh Konturen, Farben, Materialien. Sei dir der stillen Gegenwart aller Dinge bewusst. Sei dir des Raumes bewusst, der es allem ermöglicht, hier zu sein.

Höre die Geräusche, beurteile sie nicht. Höre die Stille, die die Geräusche umgibt.

Berühre etwas – irgendetwas – und fühle und bestätige sein Dasein.

Beobachte den Rhythmus deines Atems; fühle die Luft ein- und ausströmen, fühle die Lebensenergie in deinem Körper. Erlaube allem zu sein, innen und außen. Erlaube das „So-Sein“ aller Dinge.

Bewege dich tief ins Jetzt hinein. Sei.“ (Eckhart Tolle in *happinez* 5/2019)

**G39** Über viele Jahre

unter großen Kosten

reiste ich durch viele Länder,

sah die hohen Berge,

die Ozeane.

Nur was ich nicht sah,

war der glitzernde Tautropfen

im Gras gleich vor meiner Tür.“ (Rabindranath Tagore)

„Jede Form von **Stress** wird dadurch verursacht, dass du zwar „hier“ bist, aber eigentlich „dort“ sein willst. Eine wichtige Übung besteht darin, so oft und so bewusst wie möglich in den gegenwärtigen Moment einzutauchen. Dann lässt der Stress nach, und du bist in der Gegenwärtigkeit.

Das geht am leichtesten im entspannten Schauen und Spüren und mit der Frage: Wie fühlt sich der Körper jetzt an, im Bauch, in den Füßen, beim Ein- und Ausatmen?“ (Tolle)

Bei Stress sind die Dinge „so beschleunigt, dass sie mit dem eigenen Rhythmus nicht mehr zusammenpassen.“ (v. Hirschhausen/Esch)

**G40** Wenn sich die Gelegenheit ergibt, einen schönen Moment zu **genießen**, halte inne und atme. Freue dich vor allem an den kleinen Dingen, auch am Unvollkommenen, am Authentischen.

**G41** Lass dich nicht dauerhaft vom Verstand, von deinen Gedanken beherrschen. Er kann nur 40 Informationen/Sekunde verarbeiten (=>[S63](#)). „Das Denken ist ein Werkzeug, es sollte nur dann eingesetzt werden, wenn es angebracht ist. Es soll sich in das Fühlen nicht einmischen und darf nicht die gesamte Seele überwuchern.“ Sonst wirst du leicht zu einem gelangweilten und stumpfen Menschen ohne Liebesfähigkeit zu Mensch, Natur und Leben (Lauster).



Betrachte deinen bewussten Kopf, dein Ego jedoch nicht als deinen Feind. Er darf seine Interessen und Wichtigkeiten haben und auch verfolgen, allerdings bitte nicht auf Kosten deines inneren Kindes (=>[SEELE](#)) oder deiner spirituellen Entwicklung (=>[Spiritualität](#)).

**G42** Nutze dein Denken und deinen Verstand, dich selbst zu erkennen. [Selbst-Bewusstsein](#) bedeutet auch Freude am Kennenlernen des Selbst und am bewussten Werden zu dem, der du wirklich sein möchtest.

**G43** Solltest du noch alte Wunden aus deiner Vorgeschichte in dir haben, wirst du feststellen, dass du immer wieder auf Menschen oder Situationen stößt, die diese Verletzungen aktualisieren.

Mit diesem „[Wiederholungszwang](#)“ meint es das Leben eigentlich gut. Es möchte dir helfen, dass du mit deinen Themen weiterkommst (=>[SP85](#)).

Wie du das machst? =>[S13,16-95](#), [G7-20,25,29](#). Immer wieder. So gut es geht.

**G44** Viele Menschen gehen mit einer sogenannten „[Sehnsuchtshand](#)“ (Hanglberger) durchs Leben. Sie sind als Kind zwar körperlich, aber nicht emotional satt geworden, haben deshalb einen - oft unbewussten - Groll auf ihre frühen Bezugspersonen und halten - oft unbewusst - ständig Ausschau nach jemandem, der diese Lücke schließen kann, z.B. ein Idealpartner.

Wenn auch du solch eine Sehnsuchtshand haben solltest:

- a) Mach es dir bewusst, und akzeptiere es.
- b) Lass die Erwartung los, dass deine legitime Sehnsucht von außen gestillt werden könnte (=>[G72](#), [G73](#)). Niemand kann dich als Erwachsenen auf Dauer emotional satt machen, auch der beste Partner der Welt nicht. Das kannst nur du selbst als Mutter/Vater für dein inneres Kind.
- c) Lebe die heftigen Gefühle von Verzweiflung und Wut, die aus diesem Loslassen deiner Hoffnung resultieren können (=>[S89](#)).
- d) Versuche selbst, deinem inneren Kind Wertschätzung und Liebe zu schenken.  
Immer wieder. So gut es geht.

Nimm dir reichlich Zeit für diesen Prozess. Freue dich an den kleinen Fortschritten, die du mit der Zeit machen wirst.

Wenn du es nicht allein schaffst, nutze die 5 Probestunden, die du bei jedem Therapeuten von neuem hast, damit du den für dich Richtigen findest. Auch Familienaufstellungen, z.B. nach Bert Hellinger sind sehr wertvoll. Damit du auf Dauer nicht an deinem Leben vorbeilebst im suchenden Blick nach außen. Sondern auf dich schauen kannst, auf das, was du dir selbst geben kannst.

Und damit du schließlich deinen Eltern verzeihen kannst. Die wahrscheinlich als Kinder selbst nicht satt geworden sind (=>[SP43](#))...

Übrigens: Falls deine Mutter garstig zu dir gewesen ist, als du Kind warst, dann nenne sie lieber mit Vornamen oder „Erzeugerin“ als „Mama“. Denn dieses Wort beinhaltet Nähe und Liebe, was bei dir ja nicht genügend der Fall war.

Dein inneres Kind könnte es jedoch als Doppelbotschaft verstehen: Meine Mutter erzählt mir, dass unsere Erzeugerin lieb zu uns war („Mama“). Das entspricht jedoch nicht meinen eigenen gespürten Erfahrungen (=>[F146](#)). Was soll ich nun glauben?

Deine Aufgabe ist es vielmehr, dir fortan ehrlich Mühe zu geben, wirklich „Mama“ oder „Papa“ für dein inneres Kind zu sein, das übrigens immer ein sehr kleines, hilfloses und von dir abhängiges Kind bleiben wird, auch wenn du 80 bist.

**G45** Wenn du deine [Kindheit](#) mit ihren Freuden und Verletzungen verstanden und deine Lebensgeschichte mit den dazugehörigen Gefühlsenergien akzeptiert hast, kannst du dein inneres Kind besser verstehen.

„Leben kann man nur vorwärts, verstehen kann man es nur rückwärts“ (Sören Kierkegaard).

Dein Grundgefühl damals als Kind wirst du wahrscheinlich in deinem inneren Kind wiederfinden.

Und du magst erkennen, dass du mit dem Kind in dir oft so umgehst wie deine Eltern damals mit dir umgegangen sind.

Prüfe, ob du das willst und ob dir das zuträglich ist.

Du entscheidest, ob du alte Einstellungen, Denkmuster und Glaubenssätze aus deiner Kindheit weiterführst, die du von Eltern/Pfarrer/Lehrer übernommen hast, oder ob du neue Wege ausprobierst, neue Möglichkeiten des Umgangs mit dir selbst.

Denn deine Aufgabe ist es nicht, das Leben eines anderen nach dessen Wertmaßstäben zu führen. Sondern deinen eigenen Weg zu finden, der **dir** entspricht.

**G46** Wenn du [neue Wege](#) zu gehen versuchst, weil die alten dir nicht gut tun, kalkuliere ein, dass die alten Muster sehr eingefahren sind. Nimm dir Rückfälle nicht übel, doch habe Geduld und bleib dran. Und kalkuliere ein, dass andere Menschen sich daran stoßen werden, wenn du dich veränderst.

Prüfe, ob das vielleicht vor allem die sind, die es nicht wirklich gut mit dir meinen.

**G47** Wenn du mit Dingen aus deinem Leben noch nicht fertig bist, kannst du sie aufschreiben, z.B. in Form eines **Tagebuches**. Auch so kannst du verarbeiten.

**G48** Gestalte dein Leben gemäß deinen eigenen gespürten Erfahrungen (=>SP5)!

Was z.B. aus deiner Kindheit für dich passt und dir zuträglich ist, wirst du natürlich weiterführen. Was nicht, wirfst du besser über Bord. Denn es ist **dein** Leben.

**G49** Du bist **verantwortlich** für dich selbst. Wer sonst?

**G50** Achtsam und verantwortlich mit sich selbst umzugehen hat nichts mit Egoismus zu tun. Denn du tust es **für dich**. Es geht nicht gegen andere.

Verantwortlich mit dir selbst als erwachsener Person umzugehen, kann durchaus auch bedeuten, den inneren Wünschen nicht im Übermaß nachzugeben (=>K8). Damit die Erfordernisse des Alltags und des Berufes nicht zu kurz kommen, und damit du in der Gesellschaft auch deinen Platz einnehmen kannst.

Im Zweifelsfall wird dein Emotionales Navi (=>S63) dich darauf hinweisen, wenn etwas für dich zwar einfach oder bequem ist, jedoch letztlich nicht zuträglich.

**G51** Wenn wir unser Leben so **akzeptieren**, wie es ist, und die **Verantwortung** für das, was wir denken und fühlen **übernehmen**, hilft uns das, unsere eigene kreative Kraft zu erfahren. Wir können träumen, Risiken eingehen und wir selbst sein. Wir können Fehler machen. Wir können lernen und wachsen. „Wenn wir hingegen z.B. den Perfektionismus von Mama und Papa verinnerlicht haben und ihn auch als Erwachsene weiter verfolgen, trägt kein anderer die Schuld. Wir sind frei, eine andere Entscheidung zu treffen. Wir können damit beginnen, unsere eigene Vorstellung zu entwickeln, uns auf das Ergebnis zuzubewegen, das wir uns wünschen.“ (Ferrini)

**G52** „Der Kopf kann nur dann wirklich klug und **weise** werden, wenn er gelernt hat, auf die Signale der Gefühlsebene zu hören“ (Hanglberger).

„Die Offenheit der Welt gegenüber, die Bereitschaft zum Staunen, andere Standpunkte zu akzeptieren, neue Perspektiven einzunehmen – und dabei aber ganz bei sich selbst zu bleiben und Vorgelebtes nicht bedenkenlos für sich zu übernehmen, sind Eigenschaften, die weise Menschen besitzen.“  
(happinez 1/2017)

**G53** „Die Sinne werden durch das Denken stumpf. Das Denken lenkt von der Gegenwart ab und lässt deshalb das spürende Erleben nicht zu.

Um dem Denken im Alleinsein zu entkommen, flüchten sich viele in Geselligkeit, Aktionen und TV. Sie flüchten nicht vor dem Erleben, sondern vor ihrem Denken, das sie am Erleben hindert. Deshalb: Das Denken hat seine Zeit, aber auch das spürende Erleben hat seine Zeit! Dann ist **Alleinsein** keine quälende Einsamkeit, sondern Wachheit im spürenden Erleben des Augenblicks“ (Lauster).

„Sage ich etwa „Genieße diesen Augenblick. Sei glücklich“? Nein. Lass diesen Augenblick in seinem Sosein zu. Das genügt. Hingabe ist das Annehmen dieses Augenblicks. Sich hinzugeben heißt, nicht länger zu fragen: „Warum passiert mir das?““ (Tolle in happinez 6/2016).

„Es ist wichtig, sich darüber klar zu werden, dass Abende vor dem Fernsehen, an der Theke oder im Gespräch mit Freunden mit Entspannung im eigentlichen Sinn nichts zu tun haben.“ (Rau)

**G54** Lebe möglichst gelassen (=>SP85). Auch dabei kann dir **Hui Chun Gong** helfen (=>K26).

**G55** „Die Menschen glauben, sie könnten nur dann glücklich sein, wenn ihre Lebensumstände das zulassen. Sie sind immerzu damit beschäftigt, irgendwelche Umstände in Ordnung zu bringen, damit sie glücklich sein können“ (Kensington).

In unserer Gesellschaft hat **jeder** so viel, dass es reicht - der eine mehr, der andere weniger.

Keiner braucht tatsächlich Angst um sein **Überleben** zu haben.

Dies ist die Voraussetzung dafür, glücklich zu sein. Den Rest gestaltest du selbst, je nach dem, wie du deine Situation beurteilst, und wie du mit deinem inneren Kind umgehst.

**G56** Im Leben gibt es keine **Sicherheit**, keine Garantien. Für niemanden.

**G57** Investiere in **Erlebnisse** und nicht in Dinge. (v. Hirschhausen)

**G58** Es reicht, wenn du **genügend gut** bist.

„Wenn es keine Freude und Leichtigkeit in dem gibt, was du tust, dann bedeutet das nicht unbedingt, dass du ändern musst, was du tust. Es reicht möglicherweise aus, das „Wie“ zu verändern.

„Wie“ ist immer wichtiger als „Was“. Sieh zu, dass du dem Tun mehr Aufmerksamkeit widmest als dem erwünschten Ergebnis. Was immer der Moment bringt, schenke ihm deine ganze Aufmerksamkeit. Akzeptiere, was ist.

Wenn du aus dem Bewusstsein des gegenwärtigen Moments heraus handelst, dann sind Sorgfalt, Wertschätzung und Liebe in allem enthalten, was du tust – sei es auch noch so schlicht. Sorge dich nicht um die Früchte deines Tuns, sie werden von allein kommen.“ (Tolle in *happinez* 5/2019)

**G59** Interessant ist das **Pareto-Prinzip**: Mit 20% der Gesamtanstrengung erreichst du bereits 80% des Erfolges. Für die restlichen 20% benötigst du hingegen 80% des Aufwandes. Du brauchst also nicht perfekt zu sein. Oder es allen Recht zu machen. Schon wenn du dir ehrlich Mühe gibst, reicht das völlig aus. Mehr geht sowieso nicht. Und wenn es dann nicht klappt, besteht kein Grund, dir etwas vorzuwerfen. Versuch lieber, es mit Humor zu sehen. Perfekt sein und Mensch sein schließt sich aus. Perfektionismus geht immer gegen das innere Kind. „Ein Perfektionist definiert sich zu sehr durch die eigene Leistung. Er will tadellos sein, weil er Angst vor dem Tadel hat. Er kann nicht glauben, dass er, so wie er ist, genügt“ (Raphael Bonelli in *happinez* 6/2016).

Falls du übrigens deine Wohnung immer perfekt in Schuss haben möchtest:  
In jedem ordentlichen Haushalt ist ein Häufchen Staub in der Ecke.

**G60** Setze dich nicht unter **Druck**. Zwinge dich zu nichts. Es gibt nichts, was du unbedingt erreichen müsstest. Morgen ist auch noch ein Tag. Vermeide das Wort „**Muss**“. Lass auch mal was liegen. „Schaun wir mal, dann sehn wir schon“ (Franz Beckenbauer).  
Und lass dich nicht unter Druck setzen.  
Solltest du dein inneres Kind mal nicht recht schützen können, ist eine Notlüge legitim. Dann hast du eben Kopfweh, damit der andere versteht, dass du Ruhe brauchst.

**G61** Wisse, dass sich dein **Emotionalgehirn**, dem es ausschließlich ums Überleben geht, seit der Steinzeit nicht verändert hat: Dein inneres Kind tickt steinzeitlich. Es lohnt sich also, darüber nachzudenken, wie du dich fühlen würdest, wenn du eine aktuelle Situation in die Steinzeit übertragen würdest (Bodo Deletz).

Das Wort „**Muss**“ ruft in uns unweigerlich den steinzeitlichen Gefahrenmodus hervor, also Stress. Das war damals lebenswichtig, damit wir vor dem Tiger weglaufen konnten, kam aber höchstens einige Male pro Woche vor und wurde durch Flucht oder Kampf beendet. In unserer Gesellschaft jedoch macht die Dauerhaftigkeit der Stressreaktion krank, zumal die Anspannungsenergien ja normalerweise nicht geströmt werden. Auch deshalb ist Sport so gesund; denn dann führst du diese Stress-Energien durch Bewegung ab. Wenn du das Kind in dir durch das Wort „**Muss**“ in Stress versetzt hast, kannst du das durch eine bewusst tiefe ruhige Atmung korrigieren. Denn dadurch zeigst du deinem inneren Kind, dass du nicht in Gefahr bist. Dann nämlich wärest du in der Steinzeit gelaufen oder hättest gekämpft, und nicht in Ruhe geatmet.

Musst du eigentlich irgend etwas? In jedem Fall ist in unserer Gesellschaft das Überleben gesichert. Ich kenne nur ein wirkliches **Muss**: Wir haben die weitgehende Freiheit zu entscheiden. Die Folgen unserer Entscheidungen jedoch, die müssen wir tragen.

Wenn du also **Geldsorgen** hast oder die **Kündigung** droht, rede dir nicht ein, deine Existenz (= dein Leben) sei gefährdet. Dein inneres Kind könnte das so verstehen, als sei dein Leben tatsächlich in Gefahr. Und deshalb das Letzte aus sich herausholen. Was dich krank machen könnte (=>[K42-47](#)). Diese Folge deiner unwahren Beurteilung „**Muss**“ müsstest du dann tragen...

**G62** „Erst die Arbeit, dann das Vergnügen“ ist ein sinnvoller Satz für faule oder träge Leute. Wenn du dies jedoch nicht bist, gilt: Erst Auftanken, gut für dich selbst da sein, danach an deine Arbeit gehen. Dann wird dir vieles besser gelingen, und es wird gesünder für dich sein. Nimm dir für alles genügend Zeit. Schau dir einmal an, wie es eine Katze macht: Sie nimmt sich ihre Zeit, nach draußen auf die Pirsch zu gehen, für ihre Nahrung zu sorgen; und sie sitzt dann auch wieder am Fenster, schaut und putzt sich ihre Barthaare.

**Entschleunige** dein Leben. Plane Pufferzeiten ein. Wenn dich daran gewisse Pflichten hindern, schau, was du über Bord werfen kannst. Setz dir bei großen Projekten Etappenziele, die du nicht zu hoch steckst. Genieße das Erreichen jedes einzelnen Ziels. Lobe dich, wenn du mit dir zufrieden bist.

Eigenlob stinkt übrigens nicht. Du brauchst es ja nicht in die Zeitung zu setzen.

**G63** Wenn viel zu tun ist, plane den Ablauf gemeinsam mit deinem inneren Kind. Befrage dein Emotionales Leitsystem. Jedenfalls sei nicht dein eigener Sklaventreiber („**Muss**“). Achte auf deine **Grenzen**; überfordere dich nicht. Und lass dich nicht überfordern. Vergiss nicht: Wenn du 4 Hände hättest, wärest du im Zirkus...  
Übrigens: „Wer A sagt, muss nicht B sagen.“ (Bertolt Brecht)

**G64** Nimm das Leben, wie es ist.

**Akzeptiere**, was du nicht ändern kannst, und versuch, das Beste daraus zu machen.

Ein wesentliches Naturgesetz auch unseres Lebens ist **Wandel** und Veränderung.

Wogegen wir uns oft genug wehren. Versuche, Schritt zu halten.

**G65** „Fixiere dich nicht nur auf deine Probleme“ (Rudolph).

„Wenn du ein **Problem lösen** willst, Sorge erst einmal dafür, dass du angenehme Gefühle hast. Willst du das Problem lösen, wenn du mies drauf bist, bist du nicht im Vollbesitz deiner geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit“ (Ella Kensington).

Auch **wichtige Entscheidungen** solltest du nur dann treffen, wenn du in guter Verbundenheit mit dir selbst bist, und nicht, wenn du nicht „bei Sinnen“, also nicht in Verbundenheit mit deinem Spüren bist. Sollte das Problem nicht ohne weiteres zu beseitigen sein:

a) Formuliere dein Problem.

b) Wandle es um in ein Ziel, welches

**P** räzise

**R** ealistisch

**U** nwiderrstehlich und

**S** elbsterfüllbar ist.

Mit einem solchen Ziel vor Augen erreichst du Motivation und somit 200% deiner Leistungsfähigkeit. Im Gegensatz dazu hättest du im Problemmodus nur 20% deiner eigentlichen Leistungsfähigkeit zur Verfügung. (Bodo Deletz)

**G66** Genieße es ruhig, einen schönen Film anzusehen, wenn du magst.

Aber schau möglichst nicht länger als 1½ Stunden pro Tag fern.

Denn virtuelle Realität im Übermaß macht dumpf und ersetzt nicht den Kontakt zur Natur und zu den Menschen.

**G67 PC und Handy** in Maßen. Meist dürfte es reichen, wenn du 2x/Tag online bist. Flugmodus, vor allem nachts! Im Schlaf sollte das Handy auch wegen seiner Strahlung nicht neben deinem Bett liegen.

**G68** Lebe lieber deine **Interessen**. Kampfsport, Tischtennis, Tanzen, aktiv ausgeübte Musik und Neues lernen, was dich interessiert, z.B. eine Sprache, hält die geistige Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter fit. Wenn du ausreichend trinkst (=>**K18**)! Wer geistig rastet, der rostet mental ein.

Und schau positiv auf dein **Alter**. Das beugt einer Demenz vor.

„Alter kann auch Reichtum, Wissen, Weisheit und Würde bedeuten. In den kleinen Mängeln und Falten können auch Schönheit und Erfahrung gesehen werden. Und diese positiven Seiten zu betonen und zu leben ist objektiv gesund“ und lebensverlängernd.

„Macht sich stattdessen die Angst vor dem Älterwerden breit, beschleunigt das die Alterung.“

Werde dir lieber deiner Fähigkeiten bewusst: Du hast „einen besseren Weit- und Überblick“ als jüngere Menschen. „Andere Werte rücken in den Vordergrund: Zufriedenheit, innerer Frieden und Gelassenheit. Allerdings braucht Alt-Werden auch Mut und die Fähigkeit, die Dinge, die man nicht ändern kann zu ertragen“ (v. Hirschhausen/Esch).

Wenn du zu sehr auf dein Lebensalter oder auf die Anzahl bereits gelebter Jahre schielst, kann dir das Energie rauben und somit dein Leben tatsächlich verkürzen (=>**K36**).

Es ist zwar richtig, dass mit der Alterung biologisch ein Nachlassen der Lebensenergie verbunden ist, doch du kannst sehr vieles dafür tun, dies zu kompensieren, viel mehr, als die meisten Menschen für möglich halten würden (=>**K35**).

Probiere aus und spüre hin, was deine Lebensenergie ansteigen und dich vitaler werden lässt..

**G69** Achte darauf, dass du dir auch im Alter deine **Liebesfähigkeit** bewahrst (=>**S92**).

„Im Alter steigt das psychische Wohlbefinden, während die körperliche Gesundheit nachlässt.

Die Chance, im Alter zufrieden zu sein, liegt bei 80-90%“. Die zufriedenen älteren Menschen „sind eher in der Lage, ihre Erwartungen den Umständen anzupassen.“

Halte immer wieder einmal inne, in deiner **Blauen Zeit**. Betrachte, schau zurück, was du bereits geleistet und erschaffen hast; heute, letzte Woche, in den letzten Jahren. Gönn dir das Gefühl eines inneren Lächelns und einer gewissen Genug-Tuung: Es ist genug getan.

Du bist **reich**, wenn es **reicht**, wenn du weißt, dass du genug hast (v. Hirschhausen/Esch).

Und: „Wir hören nicht auf zu spielen, weil wir älter werden. Wir werden alt, weil wir aufhören zu spielen.“ (George Shaw)

**G70** Mach Dir erst dann **Sorgen**, wenn der Fall wirklich eintritt. Im Vorfeld solltest du nur kurz mal über den schlimmstmöglichen Fall nachgedacht haben, damit du gewappnet bist.

Kein Reinsteigern oder Reingrübeln (=>**G17**)!



**G71** Mach dir keine Sorgen um deine Lebenserwartung, wenn du Sorgen hast. Alte Menschen hatten selten ein sorgenfreies Leben. Aber lass nicht zu, dass du von Sorgen zerfressen wirst.

Interessant ist: Indem wir Geld für unsere Mitmenschen ausgeben, anderen abgeben, verringern wir das Risiko, an einer Depression zu erkranken, und wir erhöhen damit unsere Lebenserwartung. (v. Hirschhausen/Esch)

**G72 Loslassen** ist wichtig und muss gar nicht so schwer sein: Mach dir bewusst, „welche Lebensmuster echt sind und dir tatsächlich wohl tun und Freude bereiten (=>[S63](#)), und erkenne andererseits, was dich hindert, schöne Gefühle - Freude, Liebe, Glück, Zufriedenheit - fließen und erleben zu lassen.

Die nächsten Schritte sind: Loslassen, freigeben, abwerfen aller belastenden Lebensmuster, der schweren Gedanken und erdrückenden Gefühle - alle deine Lasten.

Lass alles los, was du nicht bist. Umarme, was du bist." (Rau)

**G73** „Ein Jäger will einen Affen fangen. Er steckt Erdnüsse in einen Kanister mit einer schmalen Öffnung. Der Affe greift nach den Nüssen. Die volle Hand aber kann er nicht mehr herausziehen. Alles Reißen und Schreien hilft ihm nicht, vom Kanister freizukommen. Dabei müsste er doch nur die Hand öffnen und die Nüsse loslassen, um nicht gefangen zu werden.

Eine Geschichte aus einem Kinderbuch. Sie erinnert an viele unglückliche Menschen.

Seit Jahren und Jahrzehnten leiden sie an Verletzungen, Kränkungen, Unversöhnlichkeiten, die sie erfahren haben. Krampfhaft halten sie an dem Unrecht fest, das ihnen zugefügt wurde.

Sie klammern sich an Vorstellungen, wie ihr Leben „eigentlich“ hätte sein sollen und wie andere Menschen sich hätten verhalten müssen. So geraten sie in die Gefangenschaft von Selbstmitleid und Verbitterung.

Lass los! Nimm Abschied von der Verletzung, Kränkung, Unversöhnlichkeit! Trenne dich von der Opfer-Rolle! Setzt man dem Affen eine Schale mit prachtvollen Nüssen vor, wird er die Nüsse im Kanister ganz schnell loslassen. Die erfreuliche Aussicht macht es ihm leicht, die verkrampften Hände zu öffnen, frei zu werden und sich dem viel größeren Schatz zuzuwenden.

Die beste Medizin gegen verkrampfte Verbitterung ist: Dankbarkeit. Wer vor Augen hat, wofür er dankbar sein kann, kommt frei vom Selbstmitleid.“

Und wenn du gar nicht weißt, wofür du dankbar sein sollst: =>[SP12](#).

(Pfarrer Manfred Hallwaß: Gemeindebrief)

**G74** „Denke öfter an die lebenswichtigen „[Vitamine L](#)“: Liebe, Lachen, Lust und Loslassen, und an die „[Enzyme G](#)“: Gebete, Güte, gute Gefühle und Gedanken, Geduld, Gelassenheit, Gesundheit und Genesung.“

**G75** Hebe niemals etwas für einen besonderen Anlass auf: Nicht irgendwann, sondern jetzt!" (Rau)

**G76** „Wenn ich glaube, dass du aufhören solltest, mich zu bekämpfen, bekämpfe ich dich in meinem Geist" (Robert Betz). Auch hier ist Loslassen hilfreich, um in [Frieden](#) zu kommen.

**G77** Um [Ideologien](#) und [dogmatische Aussagen](#) mache lieber einen Bogen. Zumeist entpuppen sie sich als lebensfeindlich; denn der Mensch steht dort nicht im Mittelpunkt.

**G78** Starre [Regeln](#) oder [Verbote](#) werden dir letztlich nicht zuträglich sein. Achte lieber auf deine Neigungen und Abneigungen. „Wenn du nichts weiter tust, als die Regeln anderer zu befolgen, entwickelst du dich nicht weiter, sondern gehorchst nur.“

Ich schlage dir vor, in letzter Konsequenz deinem eigenen [Gewissen](#) zu folgen. Auch wenn dich das mitunter in Konflikt mit anderen Menschen oder gesellschaftlichen Maßstäben bringen wird.

**G79** „Äußere Ge- und Verbote haben solange ihre Berechtigung, bis der Mensch in seinem Bewusstsein erwachsen geworden ist und seine Verantwortung für sich selbst erkennen kann.“ (Dethlefsen/Dahlke)

**G80** „Jegliches Verhalten ist akzeptabel, solange es die Zustimmung aller Beteiligten und Betroffenen findet.“ (Walsch)

**G81** Die [5 Schritte der Verwandlung](#) nach Robert Betz sind:

a) Übernimm deine Verantwortung für alles, was du in deinem Leben vorfindest!

Ich (und kein anderer) habe es erschaffen (zumindest in einem höheren Sinn: =>[Spiritualität](#)).

b) Anerkenne und nimm an, was **jetzt** ist!

c) Nimm deine Urteile zurück - und vergebe! (Dir selbst und allen anderen)

d) Fühle deine Emotionen – bejahend!

e) Triff eine neue Entscheidung!

**G82** Du kannst profitieren von den **Einsichten** sterbender Menschen:

- a) „Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, mir selbst treu zu bleiben, statt so zu leben, wie andere es von mir erwarteten.
  - b) Ich wünschte, ich hätte nicht so viel gearbeitet.
  - c) Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, meinen Gefühlen Ausdruck zu verleihen.
  - d) Ich wünschte, ich hätte den Kontakt zu meinen Freunden gehalten.
  - e) Ich wünschte, ich hätte mir mehr Freude gegönnt.“
- (Bronnie Ware: 5 Dinge, die Sterbende am meisten bereuen)

**G83** Als **Lebenskunst** betrachte ich es, wenn es mir brauchbar gelingt, meine täglichen Aufgaben zu erledigen und dabei im Einklang zu sein mit meinen Menschen und mit mir selbst, mit meinem inneren Kind an der Hand. Wenn ich also auch meine emotionalen Energien gelebt habe und abends „sauber“ ins Bett gehe (=>S16, [F128](#)).

Und wenn ich für mein Leben Dankbarkeit empfinden kann, so wie es ist.

**G84** Die wichtigsten Wege zur **Entwicklung der Persönlichkeit** sind die Entdeckung des eigenen Selbst durch **Alleinsein** und unsere **Beziehungen** zu anderen Menschen." (O'Neill)

**G85** Ich wünsche dir, dass es in deinem Leben mindestens 2 gute **Freunde** gibt. Wo du so sein kannst, wie du wirklich bist. Und die nicht nur bei Erfolg, sondern auch bei Misserfolg zu dir stehen. Pflege diese Freundschaften.

„Die meisten zwischenmenschlichen Beziehungen beschränken sich auf den Austausch von Worten – auf den Bereich des Denkens. Was ihnen jedoch oft fehlt, ist Stille. Das gilt insbesondere für enge Verbindungen.

Stille schafft Raum. Raum für alles. Wenn Stille fehlt, wird eine Beziehung vom Denken dominiert. Und das kann zu Problemen und Konflikten führen.“ (Eckhart Tolle in *happinez* 6/2017)

**G86** Für sehr alt werdende Menschen steht meist an erster Stelle der lebhaft Kontakt und der gesunde, humorvolle Austausch mit Menschen jeden Alters, die ähnliche Interessen und Bedürfnisse haben und die gut tun, weil sie z.B. mit sich selbst ebenfalls achtsam umgehen.

Dann entsteht sozusagen eine positive Schwingung zwischen den Menschen, die sich ganz konkret gesundheitsfördernd auf die Seele und auf den Organismus auswirkt (=>[K19](#)).

Ältere Menschen, die sich an freiwilligen sozialen Projekten beteiligen, sind nachweislich gesünder und körperlich aktiver als solche, die nur für sich selbst leben.

„Der Schlüssel für ein langes, gesundes Leben liegt darin, einen Sinn jenseits der eigenen Bedürfnisse zu finden. Anderen eine helfende Hand zu reichen. Um zu bekommen, was wir uns wünschen, sollten wir bereit sein zu geben“ (Lynne Mc Taggart in *happinez* 5/2019).

„Im Rahmen der „Grant Study“ der Harvard University konnten entscheidende „Glücksdeterminanten“ identifiziert werden, die für eine hohe Lebenszufriedenheit im Lebensverlauf stehen. Demnach sind Menschen im Alter sehr oft dann zufrieden, wenn sie eine Aufgabe haben, der sie sich mit Hingabe widmen können. Diese Menschen können zudem loslassen, anderen etwas geben, sie glauben an etwas, das über sie hinausweist, sie haben die Fähigkeit, zu lieben und sich selbst als liebenswert zu empfinden.

Unabhängig vom Alter gibt es auch bestimmte Charakterstärken, die besonders eng mit Zufriedenheit verknüpft sind, zum Beispiel Hoffnung, Enthusiasmus, Bindungsfähigkeit, Neugier und Dankbarkeit. Die Glücksfähigkeit und diese Stärken sind übrigens nicht angeboren, sondern lassen sich ausbauen und trainieren. Sie sind sogar ansteckend!

Deshalb lohnt es sich, viel Zeit mit fröhlichen Menschen zu verbringen und sich mit starken Persönlichkeiten auseinanderzusetzen: Sie färben ab“ (v. Hirschhausen/Esch).

Bleib also neugierig, offen für Neues, sieh zu, dass du gebraucht wirst, eingebunden bist und einen Beitrag leistest – wozu auch immer.

**G87** Um die negativ orientierten Menschen mache lieber einen Bogen. Du wirst sie nicht ändern. Aber sie beeinträchtigen sozusagen dein Energiefeld und können dich auf diese Weise krank machen, wenn du ihnen dauerhaft zu nahe bist (=>[K19](#)).

**G88** Du kannst gut **Menschen** auf ihren Wert für dich **prüfen**, indem du authentisch bist und freundlich vertrittst, was für dich passt und was nicht, mit der Bitte um Verständnis.

Ein wohlmeinender Mensch wird dir für deine Information danken, ein Egoist wird versuchen, dich unter Druck zu setzen oder dir unangenehme Gefühle zu machen.

**G89** Solltest du **allein leben** und dich oft **einsam** fühlen, rede mit den Pflanzen in deiner Wohnung. Es ist bekannt, dass sie darauf reagieren und dann besser gedeihen.

Oder schaff dir eine Katze oder ein anderes **Haustier** an. Am besten einen Hund, der dich dazu

animiert, dich draußen zu bewegen. Und du kannst mit ihm reden und ihm gegenüber deine Gefühle zum Ausdruck bringen; er wird dir zuhören und dich verstehen.

**G90** Oder du redest laut mit deinem inneren Kind. Und lässt es antworten, so dass ein **Dialog** entsteht. Dann lebst du vielleicht allein, aber dein inneres Kind wird sich nicht so leicht einsam fühlen.

**G91 Lebe dein Leben.** Und lass die anderen leben. Aber vergleiche dich nicht zu sehr mit ihnen. Wenn der Schwerpunkt deiner Blickrichtung eher zu den anderen geht als zu dir selbst („Was mögen sie jetzt über mich denken?“), so wird das wahrscheinlich daran liegen, dass du dich eher auf der Seite der Angst befindest (=>[SP53-58](#)).

**G92 Akzeptiere** auch die anderen, wie sie sind. Fülle keine vorschnellen Urteile über sie. Aber akzeptiere nicht das Unakzeptable. Sieh z.B. nicht schweigend zu, wie dein Nächster ungerecht behandelt wird.

**G93** Was ist dir wichtiger: Dass du besondere Leistungen bringst, damit du vor anderen gut dastehst, oder dass du in **Einklang mit dir selbst** lebst?

Das Funktionieren im Alltag hat durchaus seinen Stellenwert; vernachlässige jedoch nicht dein Wohlfühlen und Im-Reinen-Sein mit dir selbst. Dann wiederum wird dir auch das Funktionieren leichter fallen.

Verwechsele übrigens nicht das tägliche Tun mit deinem eigentlichen Leben.

**G94** „Das instabile Fundament, das die meisten Menschen aufweisen, beruht darauf, dass ihnen zu wichtig ist, was andere von ihnen denken“ (Hicks).

„Andere dürfen denken, was sie denken. Ihre Gedanken, Urteile, Wertungen, Grenzen und Ansichten gehören ihnen. Davon sollte man sich keinesfalls aufhalten lassen.“  
(Dagmar Marth, in: v. Hirschhausen/Esch)

**G95** „Du musst nicht das Einverständnis anderer einholen, um **Selbstvertrauen**, Führung und Kraft zu finden.“ (Hicks)

**G96 Bringe dich ein** mit deinen Ideen, Fähigkeiten und Meinungen.  
„Du bist, was du tust, nicht, was du vorhast.“ (C.G.Jung)

**G97** „Verschweige keine **Wahrheit**, die deiner Erkenntnis nach ausgesprochen werden sollte“ (Walsch).  
Aber versuche nicht, damit jemanden zu demütigen.

**G98** Steh dazu, wer und wie du bist, vor dir selbst und vor anderen.

**G99** Bleib bei dir selbst, vor allem in Beziehung mit anderen. Wenn jemand traurig ist, kannst du empathisch sein. Doch bleibe deinem gerade vorherrschenden **Grundgefühl** treu.

**G100** Ich wünsche dir, dass es dir wichtiger ist, wie du dich fühlst, als wie andere sich fühlen.  
Das ist kein Egoismus, solange du es nicht darauf anlegst, anderen zu schaden.

**G101** Lebe **authentisch** (=>[F146](#)). Denn Wahrhaftigkeit führt zu Freude, und Freude führt zu Liebe.

**G102** Hast du den Mut, **Ich-Botschaften** zu senden? Dich also zu offenbaren, wie es dir wirklich geht? Um wahrhaft zwischen-menschliche Beziehungen zu ermöglichen?  
Natürlich nur bei Menschen, die dich nicht in die Pfanne hauen wollen.

**G103** „Anderen mit Liebe begegnen heißt nicht notwendigerweise, diesen Menschen zu gestatten, zu tun was sie wollen.“ (Walsch)

**G104** Zeige anderen Menschen ruhig, wenn du ärgerlich bist. Aber schüchtere sie nicht ein.

**G105** „Achte auf die **Spielregeln fairer Kritik**“ (Hanglberger).  
Wenn du „Nein“ sagst, sage es im Respekt für den anderen.

**G106** Dass du konstruktive Kritik ernst nimmst, das wünsche ich dir.

Doch wo ist der Unterschied, ob jemand meint, über dich **schwätzen** zu müssen, oder in China fällt ein Sack Reis um? Es ist nicht ganz unwichtig, aber auch nicht wirklich wichtig, was andere über dich denken.

Aber es ist wirklich wichtig, was du über dich selbst denkst (=>[G5-12](#)).

„Das Verhalten eines Menschen mir gegenüber sagt immer etwas über ihn aus, nie über mich.

Und die Art, wie ich emotional darauf reagiere, also das Gefühl, das dieses Verhalten in mir weckt, hat immer etwas mit mir zu tun und nie mit ihm“ (Safi Nidiaye).

Oder: Was Paul über Peter sagt, sagt mehr über Paul als über Peter.

Wenn du es in deinem Leben als wichtiger beurteilst, was andere über dich denken oder reden, so wirst du unfrei sein, und es wird dadurch viel Kummer und Unglücklichsein entstehen.

**G107** Mach ruhig **Kompromisse**, aber nicht auf Kosten deines inneren Kindes. Das wären faule Kompromisse.

Sei anderen gegenüber freundlich, aber klar.

Und wenn du für andere, deinen Partner oder deine Kinder bereit bist, etwas Bestimmtes zu tun, so frage dich, ob du selbst dir das auch **wert** wärst.

**G108** Ich wünsche dir, dass du die **Garstigkeit** anderer auch mal an dir abperlen lassen kannst wie Regen an einer Fensterscheibe.

**G109** Wenn jemand mit dir streiten will, brauchst du nicht mitzustreiten. Du drückst deine eigenen Knöpfe.

**G110** Vielleicht gelingt es dir sogar, Humor einzubringen.

**G111** Aber lasse dich unter keinen Umständen **einschüchtern** oder **mobben** (=>**S83**).

Denn dazu gehören zwei: Einer, der es versucht, und einer, der es mit sich machen lässt.

Richte dich auf, schau deinem Gegenüber gerade in die Augen. Stelle Öffentlichkeit her, mit lauter, klarer Stimme. Nicht der Konflikt ist das Problem, sondern der Umgang damit.

Übrigens: **Du** definierst, ob du dich gemobbt fühlst.

**G112** Bevor du in einen **Konflikt** gehst, bring zuvor deine Gefühle in Ordnung (=>**SEELE**).

**G113** Nutze bei Konflikten mit anderen Menschen den „**Dreiklang**“:

a) **Selbstoffenbarung**: Teile mit, wie es dir gerade geht, möglichst mit einer Ich-Botschaft.

b) **Offene Frage**: „Wie hast du das gemeint?“, oder „Wie ist deine Sicht der Dinge?“

c) **Deine Reaktion**.

**G114** Wenn du „**Aktives Zuhören**“ (=>**F69**) praktizierst, kann es sein, dass sich deine eigenen Meinungen und Einstellungen verändern.

Hast du Angst davor, oder bist du flexibel und selbstbewusst genug, menschlich zu sein?

„Während du einer anderen Person zuhörst, höre nicht einfach nur mit deinem Verstand, höre vielmehr mit deinem ganzen Körper zu. Spüre das Energiefeld deines inneren Körpers, während du zuhörst.

Das entzieht dem Denken Aufmerksamkeit und schafft einen ruhigen Raum, der dich befähigt, wirklich zuzuhören, ohne Einmischung des Verstandes. Du gibst der anderen Person Raum – den Raum, zu sein. Das ist das wertvollste Geschenk überhaupt.

Die meisten Menschen wissen nicht, wie man zuhört, weil der Hauptteil ihrer Aufmerksamkeit durch Denken aufgebraucht wird. Dahin geben sie mehr Aufmerksamkeit als darauf, was die andere Person sagt. Und gar keine Aufmerksamkeit geben sie auf das eigentlich Bedeutsame: Das Sein der anderen Person, jenseits von Worten und Denken.

Und das Sein einer anderen Person kannst du natürlich nur fühlen, indem du dein eigenes fühlst.

Hier beginnt das Erkennen der Einheit – und das ist Liebe.

Auf der tiefsten Ebene des Seins bist du eins mit allem, was ist.“ (Tolle in *happinez* 5/2019)

**G115** Die **Körpersprache** deines Gegenübers ist oft aufschlussreicher als Worte.

Versetze dich in seine Lage. Versuche, auch seine Position zu verstehen.

**G116** Achte sorgfältig darauf, dass deine **Würde** nicht verletzt wird.

**G117** Verletze auch du die Würde anderer nicht.

Auch nicht die Würde deines Partners oder deiner Kinder. Und der Tiere.

**G118** Lebe und handle so, dass du dich nicht zu entschuldigen brauchst.

Behandle andere Menschen so, wie du selbst behandelt werden möchtest.

**G119** Lass uns versuchen, **sanft** miteinander umzugehen, vor allem mit uns selbst.

**G120** Lass uns einander unsere Fehler vergeben, vor allem uns selbst.

**G121** Wenn du einem anderen etwas vorwirfst, füge mal für dich selbst hinzu: „Wie ich auch?!“

Frage dich also, ob du vielleicht auf den anderen projizierst, eigenes also auf den anderen überträgst. Überprüfe deinen Anteil.

**G122** Achte auf deine **Grenzen**. Sage „**Nein**“, wenn etwas für dich nicht passt. Wenn du benutzt oder missbraucht wirst, setze dem ein Ende. Der Ärger deines inneren Kindes mag dir dabei helfen.

**G123** Du kannst dich mit einem Haus vergleichen: Von außen kann angeklopft werden, die Klinke jedoch gehört nach innen. Du selbst entscheidest über deine eigenen Belange.

**G124** „Schenke gerade denen ein **Lächeln**, die nicht lächeln können. Sie haben es am nötigsten“ (Ulrike Banis). Das Lächeln, das du aussendest, kehrt zu dir zurück.



**G125** Vertraue anderen Menschen ruhig, ohne Vorurteile. Versuche, eher das Gute in ihnen zu sehen. Aber nicht blauäugig oder gar blind. Es sei denn, du weißt aus langer Erfahrung, dass du diesem bestimmten Menschen wirklich vertrauen kannst.

**G126** Tritt anderen Menschen nach Möglichkeit ohne **Erwartungen** gegenüber. Während Hoffnungen beleben, engen Erwartungen eher ein und erschweren es, unerwartete Situationen so zu akzeptieren wie sie sind und das Beste daraus zu machen.

**G127** Wenn du **Hilfe** brauchst, lass sie dir schenken; oder bitte darum, und nimm sie an. Wohlmeinenden, liebevollen Menschen brauchst du nichts zurückzuzahlen.

**G128** Wenn du jemandem helfen willst, nimm innerlich Anteil an seinem Schicksal und Gefühl, und stärke und ermutige ihn, seine eigenen Fähigkeiten einzusetzen. Damit er nicht von dir abhängig wird. Denn das wäre für ihn nicht hilfreich. Bleib aber auf deinem eigenen Boden und verliere dich nicht im Mitgefühl.

**G129** Wenn du einen alten Menschen **pflegst**, z.B. deine Mutter: Nimm ihr nur das ab, was sie wirklich selbst nicht mehr kann. Hilfe zur Selbsthilfe. Das ist vielleicht unbequem für sie, erhöht aber ihre Aktivität und Lebendigkeit. Denn auch der alte Mensch braucht es, gefordert zu sein. Bleib dabei freundlich und zugewandt.

Pass auf, dass du bei der Pflege christlich bleibst: **Liebe deinen Nächsten wie dich selbst**. Achte auf deine Grenzen.

Und dass du - gerade in solch einer Situation - deine **Blauen Zeiten** nicht vernachlässigst.

**G130** Wenn du mit deinen **Beziehungen** zu anderen Menschen nicht zufrieden bist, schau zunächst, ob du die Beziehung zu deinem inneren Kind verbessern könntest. Denn es geht **von innen nach außen**. „Schenke dem, was in dir vor sich geht, mindestens das gleiche Interesse wie dem, was außen geschieht. Wenn du mit dem Innen klar bist, wird das Außen von selber stimmig sein. Nur die, die mit der Tiefe in sich selbst verbunden sind, können Weisheit in ihr Leben bringen.“ (Tolle)

**G131** **Arbeit** ist gesund und erhöht die Lebenserwartung, vorausgesetzt, du arbeitest in Ruhe und mit Freude. Und: Ohne Arbeit könntest du dich kaum auf den Feierabend oder das Wochenende freuen.

**G132** Gönn dir deine **Freiräume** nach der Arbeit, und einen **Blauen Tag** in der Woche. Damit du dich zumindest zu diesen Zeiten frei fühlen kannst und deine Seele Gelegenheit hat, nachzukommen. Wie in einer alten Geschichte, als ein Mann nach einem langen Ritt schließlich absteigt und Pause macht. Lange ruht er, bis ein anderer ihn schließlich fragt, wann er denn weiterreiten werde. „Wenn meine Seele nachgekommen ist. Dann wird es auch gut weitergehen.“ (Rau)

**G133** Prüfe sorgfältig, ob deine **Arbeit** dir zuträglich ist, oder ob sie dich krank macht.

**G134** Kannst du ehrlich sagen, dass du gerne die nächsten 10 Jahre so weiterarbeiten möchtest? Bist du also in deinem Gleichgewicht, im **grünen Bereich**? Vielleicht wäre es ja sinnvoll für dich, Teilzeit zu arbeiten, damit du Vollzeit leben kannst.

**G135** Lass dich nicht überfordern; achte auf deine Grenzen!

Leider ist unsere moderne Arbeitswelt von zunehmendem Druck geprägt. Wir sollen immer mehr in immer kürzerer Zeit leisten. Der Mensch selbst rückt zunehmend in den Hintergrund. Doch wir sind keine Roboter!

Deine Verantwortung und Verpflichtung als Arbeitnehmer deinem Arbeitgeber gegenüber ist es, gesund und somit leistungsfähig zu bleiben. Wenn dies durch deine Arbeitsbedingungen gefährdet ist, so ist es deine Aufgabe, deinen Arbeitgeber darauf hinzuweisen, am besten schriftlich.

Dann setzt dessen gesetzlich verankerte Fürsorgepflicht dir gegenüber ein. Wenn du allein nicht durchdringst, solidarisiere dich mit deinen Kollegen.

**G136** Solltest du seit einiger Zeit spüren, dass dir alles zu viel wird, prüfe, ob du **ausbrennst** (=>**K43**). Wenn ja, so besteht dringender Handlungsbedarf!

Überlege dir, deine Wochenstunden zu reduzieren, eine Haushaltshilfe zu engagieren, deine Freizeit erholsamer zu verbringen. Beende nach Möglichkeit deine Konflikte, denn das sind große Energieräuber (=>**K36**). Damit du wieder in deinen grünen Bereich kommst.

Dazu ein Rechenbeispiel: Nehmen wir an, du schaffst deine zu anstrengende Arbeit unter Einsatz all deiner Kraft noch 5 Jahre. Dann wirst du in dieser Zeit gut verdient haben.

Nehmen wir an, du reduzierst jetzt deine Arbeit auf 30 oder 20 Wochenstunden, um in den grünen Bereich zu kommen, und verdienst entsprechend weniger, hältst jedoch bis zur Rente in 10 Jahren durch. Bei welchem Modell hast du insgesamt wohl mehr verdient?

**G137** Arbeitest du, um zu leben, oder lebst du, um zu arbeiten?

**G138** Ist **Reichtum an Zeit** nicht wichtiger als materielle Güter?

**G 139** Je mehr **Druck** du von außen ausgesetzt bist, umso wichtiger ist es, dass du dir diesen Druck nicht zu eigen machst und dich nicht selbst noch zusätzlich unter Druck setzt.

Es reicht, wenn du dir Mühe gibst (=>[G58-60](#))!

Wenn du 4 Hände hättest, wärst du im Zirkus...

**G140** In der Ruhe liegt die Kraft. **Atme** nach jedem Arbeitsgang 3x tief durch.

Beim ersten Mal freust du dich daran, dass du diese Aufgabe fertig hast;

beim zweiten Mal spürst du hin, wie du dich fühlst;

und beim dritten Mal wendest du dich der nächsten Aufgabe zu.

Das kostet keine Zeit, und es merkt auch niemand. Die Qualität deiner Arbeit jedoch wird zunehmen, und dein inneres Kind weiß dadurch, dass du dich nicht im Stress (= Kampf- oder Fluchtmodus) befindest (=>[G61](#)). Denn wenn in der Steinzeit der Tiger hinter dir her gewesen wäre, hättest du alles andere gemacht, aber nicht 3x tief durchgeatmet.

**G141** Es ist nicht die **Last**, die dich bricht; es ist die Art, wie du sie trägst.

**G142** Falls du die Wahl hast, und falls du gern arbeitest:

Überlege dir gut, ob du in Rente gehen willst. Sehr alte Menschen leben selten im „**Ruhestand**“.

**G143** Bleibe jedenfalls **aktiv** und **geistig rege**. Lebe deine Neugier;. Trau dich, etwas Neues zu probieren, am besten gemeinsam mit anderen.

Und ein strukturierter Tagesablauf ist hilfreich, mit Aufgaben, für die es sich lohnt aufzustehen.

**G144** Sehr alt werdende Menschen leben meist in funktionierenden **sozialen Netzen**, gemeinsam mit mehreren Generationen. Sie fühlen sich gebraucht und sehen in ihrem Leben einen Sinn.

Und sie praktizieren ihren Glauben oder ihre Überzeugungen innerhalb einer Glaubensgemeinschaft oder einer Organisation.

Du könntest dich z.B. dafür einsetzen, dass Frauen mehr Verantwortung übernehmen, auch politisch.

Denn wenn das letzte Jahrhundert uns eines gelehrt hat, dann die Tatsache, das Macht ausschließlich in den Händen von Männern nichts taugt.

**G145** Lebe jedenfalls dein Leben, wie du dich fühlst. Lass dich nicht in Schemata pressen, z.B. aufgrund deines Alters.

Je älter du übrigens wirst, um so wichtiger ist es für dich, dass du nicht in Bequemlichkeit abgleitest.

## SPIRITUALITÄT

**SP1** Was glaubst du, was der **Sinn deines Da-Seins** auf der Erde ist?

**SP2** Viele Menschen machen sich keine Gedanken darüber, warum sie auf der Welt sind, wozu das Leben da ist. Sie kümmern sich um ihren Körper, ihr Geld, ihr Haus, ihren Erfolg, doch sie schenken ihrem **Innenleben** keine besondere Beachtung.

**SP3** Solche Menschen leben ihr Leben oft innerlich beunruhigt, und fürchten sich vor dem, was auf sie zukommen könnte.

Dabei dürfte es sich herumgesprochen haben, dass man Körper, Geld und Haus nicht mitnehmen kann...

**SP4** Wenn du dich mit deinem **Bewusstsein** beschäftigst, wird dir mit der Zeit klar werden, dass dir in einem höheren Sinn nicht wirklich etwas zustoßen kann.

**SP5** Denn deine Seele möchte **Erfahrungen** machen und diese Erfahrungen spüren.

Sie möchte sich selbst erfahren, sich ihrer selbst bewusst werden.

Deshalb bist du hier.

**SP6** In einem höheren Sinn gibt es deshalb keine „schlechten“ Erfahrungen. Im Gegenteil: Schwierige Erfahrungen lassen dich reifer werden, sie verhelfen deiner Seele zu intensiverer **Weiterentwicklung**. Vorausgesetzt, du bist in ausreichend gutem Kontakt mit dir selbst, mit deinem inneren Kind, wie ich es nenne (=>[SEELE](#)).

Überhaupt ist die Seele stets ohne Wertung. Denn sie ist nicht der Dualität des physischen Lebens und

des Egos verhaftet, sondern sie ist ein Teil der göttlichen Seele, die niemals wertet.

Das weltliche Ego hingegen spielt uns vor, dass wir in Beurteilungen, Verhaltensweisen, Prägungen, Dogmen und Ängsten verhaftet seien.

Diese gilt es jedoch im Laufe unseres Lebens zu überwinden und hinter uns zu lassen, damit wir uns bewusst werden können, wer wir selbst wirklich sind.

**SP7** „Das Gefühl ist die **Sprache der Seele**“ (Walsch).

Deine Seele strebt danach zu fühlen, wer du wirklich bist.

Deshalb ist der Aufenthalt in unserem physischen Körper perfekt geeignet dazu, Erfahrungen zu machen.

„Wir sind Mensch gewordenes Licht, das Erfahrungen auf Erden sammelt.“ (Jeanne Ruland)

**SP8** Und der Aufenthalt in unserer physischen Welt mit ihrer **Fülle und Vielfalt** von Erscheinungen und Möglichkeiten ist der perfekte Rahmen, diese Erfahrungen durchleben zu können.

**SP9** Erkenne und anerkenne die Fülle und Vielfalt auch in dir. Du bist gleichzeitig Seele (also inneres Kind), Körper, Geist (also auch verantwortliche Mutter/Vater für dein inneres Kind und deinen Körper mit Hilfe deiner Vernunft), und spirituelles Wesen.

Erkenne und anerkenne, wie perfekt wir als Menschen von Natur aus sind.

**SP10** Und erkenne und anerkenne, wie **perfekt** unsere Welt in der natürlichen Ordnung ist.

Denke nur einmal daran, dass die Bäume genau das Kohlendioxid brauchen, das wir ausatmen, und dass wir genau den Sauerstoff brauchen, den die Bäume abgeben.

Die **Selbstregulierungsprozesse** in der Welt und in uns selbst funktionieren perfekt.

„Man braucht nichts weiter zu tun als nicht einzugreifen.“ (Walsch)

**SP11** Lass uns **dankbar** dafür sein, mit Staunen und Ehrfurcht.

Und lass uns als Gäste auf diesem Planeten **pfleglich** damit umgehen, mit unserer Welt und mit uns selbst.

**SP12** Lass uns auch dankbar dafür sein, was in unserer Gesellschaft schön ist und gut läuft.

Jedenfalls brauchen wir die allgemeine Unzufriedenheit und Nörgelei nicht mitzumachen.

Halte dir vor Augen:

- Wenn du Essen im Kühlschrank, ein Dach über dem Kopf und ein Bett hast, bist Du reicher als 75% der Menschen dieser Welt.
- Wenn du ein eigenes Konto bei einer Bank hast, gehörst du zu den 8% Reichen dieser Zeit.
- Wenn du heute morgen gesund aufgewacht bist, geht es dir besser als der einen Million, die die letzte Woche nicht überlebt hat.

**SP13** Auch die Fülle und Vielfalt von Überzeugungen, Lebensanschauungen und Wünschen um uns herum ist ein perfekter Rahmen für uns, unsere höchste Vorstellung davon zu leben, **wer wir sein möchten** und **wie wir sein möchten**. Und entsprechend zu **denken**, zu **sprechen** und zu **handeln**.

**SP14** Freue dich darauf, wer du sein willst, und verschwende keine Zeit damit, dich zu beschweren, wie du bist. „Durch unsere Entscheidungen definieren wir uns selbst. Allein durch sie können wir unseren Worten und Träumen Leben und Bedeutung verleihen. Allein durch sie können wir aus dem, was wir sind, das machen, was wir sein wollen.“ (Sergio Bambaren: Der träumende Delphin)

**SP15** Sei dankbar, wenn du in **Kontakt mit Menschen** sein kannst. Du brauchst sie, auch wenn sie vielleicht nicht immer nett zu dir sind. Damit du die Erfahrungen machen kannst, die du benötigst. Wie könntest du z.B. die Erfahrung des Vergebens machen, wenn du zuvor nicht verletzt worden wärst?

Dieser Zusammenhang wird sehr schön dargestellt in dem Kinderbuch „Ich bin das Licht“ von Neale D. Walsch.

**SP16** Vielleicht hilft dir dieser Gedanke, dich mit den Menschen - vor allem innerlich - **auszusöhnen**, die dir etwas angetan haben.

Denn jeder Mensch ist gleichermaßen **kostbar**. Erhebe dich nicht über andere, mache dich aber auch nicht kleiner. Und lass dich nicht klein machen, durch Menschen, oder durch Situationen.

**SP17** Vielleicht helfen dir diese Gedanken, dich selbst mehr zu lieben, und die Menschen mehr zu lieben - in einem höheren Sinn. Und das Leben. Und unsere Welt. Mit allem, was darin enthalten ist.

**SP18** „Unser Ziel ist nicht Unverletzlichkeit, sondern Verletzlichkeit, Berührbarkeit: Offenheit für die Welt, für das Leben, für das Wesen in dir.“ (Millman)

**SP19** Nun brauchst du einige **Erklärungen**:

Die für mich überzeugendste Anschauung ist, dass unsere Seele vor unserer Geburt **wählt**, welche

Erfahrungen sie in diesem Leben machen möchte. Sicherlich entscheidet sie das nicht danach, dass es möglichst leicht oder einfach wird. Sondern danach, was als nächstes dran ist.

Denn jede Seele möchte mit der Zeit **alle Erfahrungen** spürend durchleben, was nur in einem physischen Körper und in einer physischen Welt möglich ist.

Und sie bewertet diese Erfahrungen nicht: Leben in Gesundheit/Krankheit; Reichtum/Armut; viele Kinder/keine Kinder; alt werden/früh sterben; Frau/Mann; Opfer/Täter; u.s.w.

Allerdings glaube ich nicht, dass es für die Seele notwendig ist, immer alles tatsächlich im realen Leben auszuführen. Wenn du z.B. mit Mordimpulsen zu tun hast und deine Seele diese Erfahrung vielleicht machen möchte, dürfte meiner Meinung nach auch eine Durcharbeitung ausreichen (=>[S89](#)), um die Erfahrung tatsächlich spürend zu durchleben.

Um die Fülle und die Vielfalt all dieser Erfahrungen zu durchleben, reicht natürlich ein Leben bei weitem nicht aus. Deshalb kannst du davon ausgehen, dass dieses Leben nicht mehr ist als ein Schritt auf deinem Weg hin zum Vollkommenen Wissen, zum Vollkommenen Erfahren und zum Vollkommenen Fühlen von **Wer-Du-Wirklich-Bist**.

Ein wichtiger Schritt!

**SP20** Du bist zwar mit deiner Geburt durch die „**Pforte des Vergessens**“ gegangen - sonst würdest du ja mit deinen früheren Leben ganz durcheinander kommen -, deine allumfassende Seele, dein allumfassendes Wissen jedoch ist auch weiterhin bei dir.  
Überbewusst.

**SP21** Es kommt vor, dass du dich nicht mehr auskennst in deinem Leben, keinen Sinn mehr siehst, dass du dich sozusagen im Wald deines Lebens verlaufen und die Orientierung verloren hast. Mit den 40 Informationen pro Sekunde, die dein bewusster Kopf verarbeiten kann, wirst du den Weg auch nicht finden können.  
Doch du bist nicht allein!

**SP22** Denn deine **Überbewusste Seele** fliegt sozusagen als Adler über deinem Wald. Er hat den **Überblick** über dein Leben.

Und du kannst Kontakt zu ihm aufnehmen. Jederzeit. Indem du dein **Emotionales Leitsystem** mit seinen 400 Milliarden Informationen pro Sekunde befragst (=>[S63](#)).

Solltest du übrigens den Weg zur **Erleuchtung** suchen, so wird dein persönlicher Adler dir dabei behilflich sein. Jedenfalls weist er dir den Weg zum Sinn deines persönlichen Lebens.

**SP23** Hast du nicht auch schon die Erfahrung gemacht, dass du mit deinem Kopf etwas entschieden und getan hast, was sich für deinen **Bauch** daneben angefühlt hat? Und dass es dann letztlich auch nicht gut war? Und kennst du nicht auch die umgekehrte Erfahrung?

**SP24** Dies waren Botschaften deiner Überbewussten Seele. Die dich leiten wollte.

**SP25** Wenn du einen Gedanken denkst, einen Satz aussprichst und eine Handlung ausführst, die in **Harmonie mit deiner Überbewussten Seele** ist, so wirst du **Wohlgefühl** und **Freude** wahrnehmen. Und umgekehrt.

Je öfter du dich daran orientierst, um so mehr **Erfolg**, **Zufriedenheit** und **Liebe** wird dir dein Leben bringen. Probiere es aus!

**SP26** Denn du kannst davon ausgehen, dass deine Überbewusste Seele weiß, was für **Erfahrungen** für dich in diesem Leben dran sind. Sie wird immer wieder versuchen, dich zu diesen Erfahrungen hinzuleiten. Auch wenn dein bewusstes Ich (das manche Leute „Ego“ nennen) sich dagegen wehrt.

**SP27** Selbst bei den kleinen Dingen des Alltags übe dich darin, immer wieder dein Emotionales Leitsystem danach zu befragen, was es dir rät.

Wenn du eine Antwort erhältst, macht das möglicherweise für deinen Kopf keinen Sinn. Probiere es dennoch aus. Und schau, welche Erfahrungen du machst.

**SP28** „Wann immer ein anderer Mensch unseren Weg kreuzt, trägt er eine Botschaft für uns. Zufällige Begegnungen gibt es nicht.“ (Redfield; Paulo Coelho: Der Alchimist)

**SP29** Versuche zu ergründen, was deine Überbewusste Seele in diesem Leben an Erfahrungen machen möchte. Deine Träume, deine Fantasien, deine Eingebungen, deine Impulse, vor allem aber deine Gefühle und dein Emotionales Leitsystem helfen dir dabei.

„Versuche, als Beobachter von dem, was gerade in dir vorgeht, gegenwärtig zu sein. Achte auf jede Gefühlsantwort und jede Art von Erkenntnis tief im Inneren“ (Tolle).

Damit du den **Sinn deines persönlichen Lebens** nicht verfehlst.

**SP30** Es gibt - in einem höheren Sinn - keine Wahrheit oder wichtigere Erkenntnis als die, die in



deinem Inneren existiert. Alles andere ist nur das, was dir irgendwer erzählt hat.

**SP31** „Das **Überbewusstsein** ist der Teil von dir, der das umfassendere Anliegen deiner Seele kennt und bewahrt - das darin besteht, zur Vollendung zu bringen, was du in deiner angenommenen Körperlichkeit, in deiner Inkarnation, erfahren und fühlen wolltest.

Das Überbewusstsein führt dich fortwährend zu deiner nächsten, im höheren Sinn am meisten erwünschten Wachstumserfahrung. Es zieht dich hin zu den genau richtigen, zu den perfekten Menschen, Orten und Ereignissen, um eben diese Erfahrung machen zu können. Damit du zu der Verbindung von Wissen und Erfahrung gelangst, die das Fühlen erzeugt - aus dem das Gewahrsein und Bewusstsein von deinem wahren Sein und Wesen erstet.“ (Walsch: Zu Hause in Gott)

**SP32** In einem höheren Sinn gibt es also **keine Zufälle**. Es fällt dir vielmehr zu, was fällig ist. Auch deine Eltern, und wie sie zu dir waren, dein soziales und kulturelles Umfeld, alles hat deine Seele bewusst für dich ausgewählt.

**SP33** Du kannst diese Dinge auch als **Geschenk** betrachten. Für deine **Weiterentwicklung**. Wenn du hingegen Angst hast vor den schlimmen Dingen, die dir angetan werden könnten, oder die du jemandem zufügen könntest, dann hast du auch Angst davor zu leben. Ich wünsche dir **Neugier**, welche Erfahrungen deine Seele als nächstes machen möchte.

**SP34** Betrachte dein Leben als einen **Tanz**. Bei dem es mitunter hoch hergeht. Und du nicht mit allem einverstanden bist. Und vieles nicht genießt oder verstehst.

In einem höheren Sinn jedoch bist du kein Opfer, und der andere ist kein Bösewicht. Und umgekehrt. Manches ist schön, manches nicht. Bei manchem willst du verweilen, bei manchem bist du froh, wenn es vorüber ist. Aber es ist alles Bestandteil des Tanzes. Wenn eines fehlen würde, wäre der Tanz deines menschlichen Daseins nicht vollständig.

Sei dankbar, dass du an diesem Tanz teilnehmen, dass du beitragen darfst.

Aber sieh es nicht zu verbissen. Überlass dich lieber der Musik, und kämpfe nicht dagegen an. Versuch, das Beste daraus zu machen.

Und der wichtigste Aspekt deines Tanzens ist doch, dass du genießt und schöne, erfüllende Erfahrungen durchlebst, mit dir selbst und gemeinsam mit anderen!

**SP35** Das Leben **spiegelt** dir oft deinen Umgang mit dir selbst wider. Deshalb hast du eigentlich allen Grund, dem Leben zu danken, falls es dich unsanft behandelt. Denn du kannst dies zum Anlass nehmen, dich ehrlich zu fragen, wie du mit dir selbst umgehst.

**SP36** Wenn du einen **Schicksalsschlag** erleidest, dann bestimmt nicht deshalb, weil du etwas abbüßen müsstest. Es gibt keinen strafenden Gott!

Sondern weil es deinem Lebensplan entspricht, und weil deine Überbewusste Seele dir zutraut, damit umgehen zu können.

Das Handwerkszeug dafür magst du den 3 Teilen dieser Schrift entnehmen.

**SP37** Jedenfalls trägt alles, jedes Ereignis, jede Begegnung zu deinem **seelischen Wachstum** bei, zu der **Evolution deiner Seele**.

**SP38** Wenn dir etwas nicht gelingt, übe dich in Geduld. Und hinterfrage dein Vorhaben (=>[S63](#), [SP22](#)). **#Seele** Denn wenn die Dinge für deinen höheren Lebensplan stimmig sind, werden sie sich ohne großen Energieaufwand in die gewünschte Richtung entwickeln.

**SP39** Es hilft dir, „bei jedem Schritt auf deinem Weg zu wissen, wann du von deinem vorgeburtlichen Verständnis des Lebens abweichst und wann du auf dem richtigen Weg bist. Dann ist die **Harmonie** möglich, nach der wir auf allen Ebenen - im Umgang mit uns selbst und mit allen anderen - streben.“ (Hicks)

**SP40** Sehr wichtig ist es mir zu betonen, dass es auf unserem Weg nicht darauf ankommt, die Erfahrungen nur über uns ergehen zu lassen. Sondern dass wir aus dem Akzeptieren heraus versuchen sollten, so gut es geht damit umzugehen.

Also in wertschätzendem, achtsamem Umgang mit unserer Umgebung, vor allem aber mit unseren Emotionen, also mit unserem inneren Kind. Dazu gehört immer wieder von Neuem, die emotionalen Energien bezüglich der verschiedenen Erfahrungen möglichst vollständig aus sich herausgelebt, also mit den Muskeln abgeführt zu haben. Damit wir die Erfahrung auch innerlich wirklich hinter uns lassen können. Damit wir also im Reinen damit sind (=>[SEELE](#)).

Auf diese Weise können wir die **Erfahrungen** in Verbundenheit mit uns selbst durchleben und **liebevoll vollenden**. Denn dann - und nur dann - wird unsere Seele die Erfahrung zufrieden und befriedigt hinter sich lassen und mit dem Tod mitnehmen können.

In dieser Hinsicht hat das Totenhemd Taschen: Die Erfahrung ist zu einem Bestandteil unserer Seele

geworden.

Und dann brauchen wir diese Erfahrung in einer nächsten Inkarnation wahrscheinlich nicht noch einmal zu durchleben.

Dies ist übrigens auch Wesen und Zweck der Durcharbeitung (=>[S89](#)). Um mit einer konflikthaften Situation oder einem problematischen Menschen wirklich abschließen zu können.

Damit die Erfahrung liebevoll vollendet werden kann.

**SP41** So ist es zu erklären, dass manche Menschen wieder und wieder bestimmte unangenehme Erfahrungen zu machen haben, die sie sich mit ihrem bewussten Ich ganz gewiss nicht ausgesucht haben.

Die Erfahrung kommt einfach nicht zu einem sinnhaften und versöhnlichen Abschluss.

**SP42** Die Erfahrung liebevoll vollenden zu können setzt voraus, dass wir mit den Gefühlen, die mit den Erfahrungen einhergehen, im Reinen sind, dass wir sie also wahrgenommen, akzeptiert und gelebt haben, so gut es eben geht (=>[S8-59,89](#)).

Dass wir also die Erfahrung verarbeitet haben. In **Frieden** sind damit.

**SP43** Und dass wir auch mit den Menschen im Reinen sind, die an der Erfahrung beteiligt waren. Das heißt nicht, dass wir sie mögen müssen; aber vielleicht können wir ja - in einem höheren Sinn - versuchen, ihnen dankbar zu sein. Denn ohne sie hätten wir die Erfahrung nicht machen können, nach der unsere Seele verlangte (=>[G44](#), [SP15,16](#)).

Dass wir also schließlich möglichst in Frieden mit diesen Menschen sind.

**SP44** Kurz gesagt, es ist wichtig, im Reinen damit zu sein, was geschehen ist; im Reinen zu sein mit den beteiligten Menschen; und vor allem im Reinen zu sein mit sich selbst.

Es ist wichtig, in Frieden zu sein mit allem, in uns und außerhalb von uns.

Und damit tragen wir bereits unseren Teil bei zum Frieden auf der Welt.

#### **SP45 Jung sein !**

„Die Jugend kennzeichnet nicht einen Lebensabschnitt, sondern eine Geisteshaltung:

Sie ist Ausdruck des Willens, der Vorstellungskraft und der Gefühlsintensität. Sie bedeutet Sieg des Mutes über die Mutlosigkeit, Sieg der Abenteuerlust über den Hang zur Bequemlichkeit.

Man wird nicht alt, weil man eine gewisse Anzahl Jahre gelebt hat. Man wird alt, wenn man seine Ideale aufgibt. Die Jahre zeichnen zwar die Haut - Ideale aufgeben aber zeichnet die Seele.

Vorurteile, Zweifel, Befürchtungen und Hoffnungslosigkeit sind Feinde, die uns nach und nach zur Erde niederdrücken und uns schon vor dem Tod zu Staub werden lassen.

Jung ist, wer noch staunen und sich begeistern kann. Wer noch wie ein unersättliches Kind fragt: Und dann? Wer die Ereignisse herausfordert und sich freut am Spiel des Lebens.

Wir sind so jung wie unser Glaube. So alt wie unsere Zweifel. So jung wie unser Selbstvertrauen, so jung wie unsere Hoffnung, so alt wie unsere Niedergeschlagenheit.

Wir werden jung bleiben, solange wir aufnahmebereit bleiben: Empfänglich fürs Schöne, Gute und Große, für die Botschaften der Natur, der Mitmenschen, des Unfasslichen.“ (Marc Aurel)

**SP46** Das entscheidende Alter für deine **Lebenserwartung** ist die Kombination aus deinem seelischen, körperlichen und geistigen Alter.

Da gibt es vieles, was du tun kannst (=>[SEELE](#), [KÖRPER](#), [GEIST](#)).

Wenn du dich hingegen an der Anzahl deiner Lebensjahre orientierst, könntest du leicht deine Zukunft destruktiv gestalten, indem du mit deinem Kopf beurteilst, ein innerer Impuls oder Wunsch sei für dein Alter nicht mehr passend. Dies wird dich alt werden lassen...

**SP47** Auch wenn es manchmal vielleicht kaum zu ertragen ist: Kannst du nicht insgesamt **dankbar** dafür sein, auf diesem wundervollen Planeten leben und deine Erfahrungen machen zu dürfen?!

**SP48 Alles hat seine Zeit.** „Jedes Werden in der Natur, im Menschen, in der Liebe muss abwarten, geduldig sein, bis seine Zeit zum Blühen kommt.“ (Dietrich Bonhoeffer)

**SP49** „Die Grundlage des Lebens ist **Freiheit**.

Das Ergebnis des Lebens ist **Entfaltung**.

Der Zweck des Lebens ist **Freude**.“

(Hicks)

**SP50** „Wenn du die Dinge der äußeren Welt nicht mehr so dringend brauchst, entsteht **Freiheit**.

Es befreit dich **erstens** von der Angst:

Angst, dass es da etwas gibt, das du nicht haben wirst;

Angst, dass du etwas, das du hast, verlieren wirst;

und Angst, dass du ohne ein bestimmtes Ding nicht glücklich werden kannst.

**Zweitens** befreit es dich von der Wut.

Wut ist die Verkündung von Angst.

Wenn du nichts zu fürchten hast, hast du nichts, worüber du wütend werden musst" (Walsch).

Wenn du also die Dinge der äußeren Welt nicht mehr so dringend brauchst, dann sind deine Wünsche nur noch Vorlieben, jedoch keine Notwendigkeiten mehr. Und das bedeutet, dass du dir keinen Stress mehr zu machen brauchst, um diese Dinge zu erreichen.

Auf diese Weise lebt es sich gelassener und freier.

**SP51** Dein Leben ohne **Erwartungen** zu leben, ohne Bedürfnis nach bestimmten Resultaten, das ist Freiheit. Was natürlich nicht heißt, dass du im Alltag bedürfnislos vor dich hin vegetieren solltest.

Nein! Nimm Anteil, tanze mit, sei ängstlich, wütend, freudig. Lebe einfach ganz natürlich.

Aber nimm das alles nicht übertrieben wichtig; denn du weißt, dass es wahrlich Wichtigeres gibt.

**SP52** Für das Folgende ist die Frage wichtig:

Bist du in erster Linie dein Körper, oder bist du in erster Linie deine Seele?

Wenn du dich in erster Linie als deinen (sterblichen!) Körper betrachtest, so wirst du unweigerlich Angst haben. Denn du weißt, dass du ihn nicht mitnehmen kannst.

Wenn du dich in erster Linie als (unsterbliche!) Seele betrachtest, dann bist du frei.

**SP53** „Jeder menschliche **Gedanke** gründet sich auf tiefster Ebene auf zwei Emotionen: Auf **Angst** oder auf **Liebe**. In Wahrheit gibt es nur diese beiden Emotionen.“

**SP54** „Alle menschlichen **Handlungen** gründen sich entweder auf **Liebe** oder auf **Angst**.“

Denke mal in Ruhe darüber nach, und beobachte. Dich selbst und die Menschen um dich herum.

**SP55** „**Angst** ist die Energie, die zusammenzieht, versperrt, einschränkt, wegrennt, sich versteckt, hortet, Schaden zufügt.

**Liebe** ist die Energie, die sich ausdehnt, sich öffnet, aussendet, bleibt, enthüllt, teilt, heilt.“

**SP56** „Liebe ist nicht die Abwesenheit von Emotionen wie Hass, Wut, sinnliche Begierde, Eifersucht und Gier, sondern die Summe aller Gefühle, so wie weiß die Summe aller Farben ist.

Die Seele möchte also, um die vollkommene Liebe zu erfahren, jedes menschliche Gefühl durchleben.“

**SP57** „In jeder menschlichen Beziehung stellt sich an der entscheidenden Kreuzung nur die eine Frage: Was würde die **Liebe** jetzt tun?“ (Walsch)

Wenn du bislang eher auf der Seite der Angst stehst und dich zur Seite der Liebe hinbewegen möchtest, frage dich, wie du dich verhalten würdest, wenn du bereits auf der Seite der Liebe ständest.

Dies gilt insbesondere für deine Beziehung zu dir selbst.

**SP58** Gemeint ist nicht: Liebe deinen Nächsten.

Sondern: Liebe deinen Nächsten **wie dich selbst!**

**SP59** Unsere ganze Gesellschaft steht eher auf der Seite der **Angst**.

Angst vor dem natürlichen Gefühlsausdruck, den wir bei sehr kleinen Kindern noch niedlich finden, bevor wir dann anfangen, ihn wegzuziehen. Und ihnen Angst einflößen vor der Meinung des Nachbarn.

Angst davor, abgelehnt zu werden, verlassen zu werden, einsam zu sein, zu versagen in Schule, Beruf und Partnerschaft;

Angst, von Gott gestraft zu werden, krank zu werden, zu sterben.

Kein Wunder, dass so viele Menschen unter Depressionen und Angsterkrankungen leiden.

**SP60** Angst ist eine große Macht. Wenn es gelingt, Menschen Angst einzuflößen, funktionieren sie besser in die gewünschte Richtung. Das gilt in der Erziehung genauso wie in Gesellschaft und Politik.

**SP61** Wie wäre es wohl, wenn unsere ganze **Gesellschaft**, und irgendwann einmal alle Gesellschaften auf unserem Planeten, auf der Seite der Liebe stehen würden? Wenn die Menschen wahrhaftiger werden würden, ohne Angst, was dann andere über sie denken könnten; offener, ohne Angst, dann verletzt zu werden; lebendiger, ohne Angst, dann lächerlich gemacht zu werden?

**SP62** Die **Erziehung unserer Kinder** bestimmt unsere Zukunft. Deshalb kommt unseren **Schulen** eine zentrale Bedeutung zu.

Leider sind unsere staatlichen Regelschulen insgesamt eher so konzipiert, dass sie Leistungsdruck und Konkurrenz fördern, also wiederum eher auf der Seite der Angst stehen.

Positiv ist jedoch, dass grundsätzlich Sport angeboten wird, und dass der kreative Ausdruck in den Kunststunden gefördert wird. Und dass bereits hin und wieder an der einen oder anderen Schule

lebenskundlicher Unterricht angeboten wird.

**SP63** Wie wäre es, wenn unsere Kinder in den Schulen in erster Linie zu **verantwortungsbewussten, selbstständig denkenden Menschen** erzogen und dazu ermutigt würden, gern auch unsere gängigen Wertesysteme in Frage stellen zu dürfen?

Wenn reine Wissensvermittlung zurücktreten würde zugunsten **ganzheitlichen Lernens**, das **Teamfähigkeit** und **Kreativität** in ehrlicher, freier Entfaltung fördert?

Wie wäre es, wenn die schulische Ausbildung vor allem an **innerer menschlicher Freiheit** und einem **ganzheitlichen Verständnis** unserer Welt orientiert wäre?

Damit unsere Schüler **Toleranz** und **Fairness** lernen und allem Leben **Achtung** entgegenbringen können. Und später in der Lage sind, gemäß ihrer eigenen Wertmaßstäbe **Verantwortung** zu übernehmen und an der friedlichen **Weiterentwicklung unserer Gesellschaft** mitzuwirken.

**SP64** Solche Schulen existieren. In Schweden. Und es gibt unsere Montessori- und Waldorf-Schulen.

**SP65** Diese Schulen lehren, dass alles zusammengehört, also Eins ist.

Und sind damit unserer Zeit weit voraus.

**SP66 Alles steht mit allem in Verbindung.**

Das gilt in uns als Mikrokosmos, und außerhalb von uns, in unserer Familie, in unserem Ort, in unserem Staat, in unserem Kosmos.

Wenn ernsthafte **Astrologie** zutreffende Aussagen finden kann - wofür vieles spricht -, so liegt das an dieser Tatsache.

Mach dir bewusst, dass du „Teil eines größeren Ganzen bist.“ (v. Hirschhausen)

**SP67** Mit einem egoistischen Leben - ausschließlich an deiner eigenen Bequemlichkeit orientiert, auf Kosten anderer und der Natur - schadest du dir deshalb letztlich selbst. Denn wir sitzen alle im selben Boot.

„Wir haben offensichtlich die Weisheit der Vorfahren verloren, die sich immer auch fragten: Wie wird meine Entscheidung die nächste Generation betreffen?“ (Jane Goodall)

**SP68** Vielleicht spürst du manchmal die **Verbundenheit**, das **Nicht-Getrennt-Sein** mit allem, was lebt und was dich umgibt. Wenn du eine Wiese betrachtest, über die der Wind streicht; unter dem Sternenhimmel; oder wenn du eine wunderbare Musik hörst.

„Um auf solche Dinge aufmerksam zu werden, sollte der Verstand still sein. Du darfst für einen Moment dein persönliches Gepäck voller Probleme, voller Vergangenheit und Zukunft beiseite legen – und auch all dein Wissen.

Andernfalls wirst du sehen, aber nicht sehen, hören, aber nicht hören“ (Tolle).

Wenn du durch die Natur gehst, mach dir bewusst, dass du genau so dazugehörst wie alle Tiere und Pflanzen. Halte inne. Und genieße die Momente der Verbundenheit, wenn du dich zeitweilig in Einheit mit allem Leben fühlen kannst, als wichtiger Teil der Quelle allen Seins.

„Spiritualität meint das unmittelbare Erleben des Allgegenwärtigen. Der „Spiritus“ ist dabei der Geist, der in allem steckt. Er ist erlebbar beim Einatmen, der „Inspiration“, und beim Ausatmen, der „Expiration“. Dabei wird Lebensgeist inhaliert und ausgetauscht, und das verbindet uns mit dem großen Ganzen.

Wer mit dem Atem eins sein kann, so sagen die großen Meditationsmeister, der erfährt Freiheit, Gelassenheit und tiefe Zufriedenheit – Glückseligkeit“ (v. Hirschhausen/Esch).

Ein schönes Symbol dieser Zusammengehörigkeit von allem mit allem finden wir in der Darstellung von Yin und Yang, Weiblich und Männlich, Dunkelheit und Licht.

Eines ohne das andere ergibt keinen Sinn. Gemeinsam jedoch ergibt es das Ganze, die Einheit.

Wenn du deine Spiritualität weiterentwickeln möchtest, beschäftige dich mit „Ein Kurs in Wundern“ von Helen Schucman.

**SP69** Die **spirituelle Vereinigung** mit einem Menschen, z.B. im Rahmen einer intensiven Freundschaft, und die körperliche Vereinigung im Rahmen der Sexualität ist auch deshalb so besonders erfüllend, weil sie uns das Gefühl des **Eins-Seins** vermittelt, was das wesentliche Ziel der Seele ist. Liebe strebt immer nach Eins-Werdung. Liebe will verschmelzen und nicht getrennt sein.

**SP70** Dein **Emotionales Leitsystem** und deine **Überbewusste Seele** wissen um dieses Eins-Sein. Sie leiten dich in Richtung eines achtsamen, liebevollen Umgangs mit dir selbst, mit den Menschen und mit der Welt.

Spüre hin! Lass dich leiten!

**SP71** Wenn du dazu beitragen möchtest, die Erde zu einem besseren Ort zu machen, versuche zunächst, deine höchste Vorstellung davon zu leben, wer du selbst sein möchtest (=>**SP12**).



In unserer Welt sind viele vielen neidisch. Angst, Chaos, Hektik und Gier beherrschen oft den Alltag. Wie wäre es, wenn das Egoistische des Einzelnen wie auch der Nationen mehr zurücktreten würde zugunsten des Gemeinwohles aller?

**SP72** Versuche, es so zu sehen: Auch Fremde und Bewohner anderer Kontinente gehören zu unserer Menschheit.

„Wir haben vielleicht unterschiedliche Hautfarbe, Kultur, Kleidung, Essen. Aber wenn wir hinfallen und uns die Haut aufschlagen, ist das Blut das gleiche. Wenn wir weinen, sind unsere Tränen die gleichen, wenn wir lachen, ist es überall das gleiche Gefühl. Wir sind eine **Familie**“ (Jane Goodall).

Beginne, bewusst zu beurteilen, dass alle Aspekte der übrigen Welt auch deine persönlichen Umstände sind, und dass alle Menschen zu deiner Familie gehören. Sie sind lediglich etwas entfernter verwandt. Betone also nicht die Gegensätze, sondern die **Gemeinsamkeiten**.

Gegenseitige Fürsorge, Gemeinschaft, Verantwortung füreinander und Verbundenheit wären wichtige Stichpunkte. Das heißt natürlich nicht, dass du mit allem einverstanden sein musst. Doch wie in einer Familie kann man ja konstruktive Kritik üben und versuchen, gemeinsame Wege zu finden. Und sich unterstützen.

**SP73** „Sei du der Wandel, den du dir für die Welt wünschst.“ (Mahatma Gandhi)

**SP74** Wenn du jemandem **helfen** möchtest, der krank ist oder in Not, oder wenn du andere Menschen oder Völker spirituell unterstützen möchtest, bete oder bitte für sie, am besten gemeinsam mit Gleichgesinnten. Denn deine Gedanken und Worte sind wirksame **Energien**, vor allem wenn sie mit **Emotionen** verknüpft sind.

Es gibt zahlreiche glaubhafte und belegte Fälle, wo dadurch Positives bewirkt wurde.

Menschen, die in der Gruppe für andere beten oder bitten, erzeugen sozusagen einen Energiestrom, der oft genug heilsam wirkt, nicht nur für andere, sondern auch für sich selbst (Lynne McTaggart: Die Kraft der Acht).

Wenn du dich also um ein dir nahestehendes Wesen sorgst, weil es z.B. krank ist oder Probleme hat, verabrede dich täglich zu bestimmten Zeiten mit z.B. acht gleichgesinnten Menschen, um für den Betroffenen zu bitten oder zu beten. Ihr braucht dazu nicht unbedingt beisammen zu sein, räumlicher Abstand spielt keine Rolle. Bündelt einfach nur für 10 Minuten eure Gedanken zum Wohle des Betroffenen, unterlegt mit wohlwollenden Emotionen. Schickt ihm von Herzen Licht und gute Wünsche.

Probiere es aus. Und wundere dich nicht, falls vielleicht tatsächlich ein Wunder geschieht.

Denn es handelt sich um Energien, also um tatsächlich vorhandene und wirksame Kräfte.

**SP75** Nicht durch Missionieren, sondern durch dein **eigenes lebendiges Vorbild** kannst du deinen Beitrag am wirksamsten leisten. Spüre hin, was sich für dich richtig anfühlt (=>**S63**).

**SP76** „Ein großes Problem der Menschheit ist der Mangel an Liebe und Mitgefühl.

**Liebe erzeugt Toleranz, Toleranz erzeugt Frieden.**

Intoleranz produziert Krieg und schaut unerträglichen Verhältnissen gleichgültig zu.“

**SP77** „Das menschliche **Mangelbewusstsein** - der fälschliche Glaube, dass nicht genug vorhanden ist - ist die Grundursache aller Sorgen, allen Drucks, aller Konkurrenz, aller Eifersucht, aller Wut, aller Konflikte und letztlich allen Tötens auf unserem Planeten.“

Mit dessen Ressourcen haben wir natürlich verantwortlich umzugehen.

„Dies und unser beharrlicher **Glaube an die Getrenntheit statt an die Einheit aller Dinge** hat zu all dem Elend in unserem Leben und in unserer Geschichte sowie zu dem vergeblichen Bemühen um eine allgemeine Verbesserung der Dinge geführt.

Eine Veränderung dieser beiden Elemente unseres Bewusstseins würde alles verändern.“

**SP78** Wie wir das umsetzen können?

Indem wir **handeln als ob**:

„Handle, **als wären wir alle Eins**. Sieh jeden anderen, der gerade eine schwierige Zeit durchmacht, als dich selbst an. Sieh jeden als dich selbst an, der nur eine faire Chance haben will.

Dann fang an, so zu handeln, **als wäre genug da**. Was würdest du anders machen, wenn du genug Geld, genug Liebe, genug Zeit hättest? Würdest du großzügiger, freier, gerechter mit anderen teilen?“ (Walsch)

**SP79** Lasst uns weniger konkurrieren, sondern zusammenarbeiten: In unserer Familie, in unserem Ort, in unserem Staat, in unserer Welt.

Und lasst uns aufhören, unsere wahren Gefühle voreinander zu verbergen. Damit wir uns verstehen können. In Wahrheit und in Wahrhaftigkeit. Damit Friede wird: In unserer Familie, in unserem Ort, in unserem Staat, in unserer Welt.

Nehmen wir an, wir würden das alles heute umsetzen können. Dann würde es morgen keine Notleidenden mehr geben, und es wäre Friede zwischen den Menschen.

**SP80** „Die Seele gelangt zum **Vollkommenen Erfahren** auf dem Pfad der **physischen Welt**, und zum **Vollkommenen Wissen** auf dem Pfad der **spirituellen Welt**.“

**SP81** „Zum Moment des Absoluten Bewusstseins oder des Absoluten Gewährseins - das heißt, des **Vollkommenen Wissens und Erfahrens und Fühlens von Wer-Du-Wirklich-Bist** - gelangt man in Schritten oder Stufen. Jede Reise durch ein Leben kann als einer dieser Schritte betrachtet werden. Keine Seele gelangt in einem einzigen Leben zum Absoluten Bewusstsein. Die kumulative Auswirkung vieler Reisen durch den Lebenszyklus erzeugt das, was man die **Vollkommene Vollendung** nennen könnte. Jede dieser Reisen wird beendet, wenn das Programm oder die **Mission dieser speziellen Reise** vollendet worden ist.

Dieses Leben endet, wenn du das an Erfahrung vollendet hast, um dessentwillen du **dieses Mal** in die physische Welt gekommen bist.

Dann fügst du das, was du hier vollendet hast, dem hinzu, was du auf anderen Reisen durch die Zeit vollendet hast, bist du schließlich „alles beisammen hast“ und das **Absolute Bewusstsein** erlangt hast. Wenn **Wer-Du-Bist** vollständig erkannt, vollständig erfahren und vollständig gefühlt worden ist.“ (Walsch)

**SP82** Dass die Seele nach dem Tod weiterlebt und mehr als ein Mal in eine physische Form eintreten kann, ist mehrfach wissenschaftlich nachgewiesen worden.

Prof.Dr. Ian Stevenson untersuchte unter streng wissenschaftlichen Kriterien etwa 1000 Fälle von Kindern, die angaben, sich an **frühere Inkarnationen** zu erinnern. Sie berichteten nicht nur exakte Details aus dem Leben des Vorverstorbenen, die sie unmöglich wissen konnten, wie z.B. seinen Namen, den Ort, wo er gelebt hatte, und seine Todesart, sondern sie sprachen bei einer ersten Gegenüberstellung auch „frühere Familienangehörige“ mit Namen an und erinnerten an gemeinsam erlebte Ereignisse.

Außerdem wiesen sie mitunter spezifische Ängste auf, die mit der Todesart des Vorverstorbenen zusammenhingen, z.B. eine Phobie vor Wasser nach Tod durch Ertrinken.

Vor allem aber waren bei vielen der Kinder narbenähnliche Muttermale oder angeborene Fehlbildungen festzustellen, die gemäß objektiver medizinischer Dokumente der Art und der Lokalisierung von Wunden des Vorverstorbenen entsprachen, z.B. bei Schuss- oder Stichverletzungen.

„Jesus antwortete und sprach zu ihm: Wahrlich, wahrlich, ich sage dir: Wenn jemand nicht von neuem geboren wird, kann er das Reich Gottes nicht sehen.“ (Johannes 3:3-7)

**SP83** „Was man bis zu seinem Tod nicht begriffen hat, nimmt das Bewusstsein als Problem mit in die nächste Inkarnation.

Der Mensch kommt zwar mit einem neuen Körper, aber mit einem **alten Bewusstsein** auf die Welt. Der mitgebrachte Bewusstseinsstand ist Ausdruck der bisherigen Lernerfahrung.

Somit bringt der Mensch eben auch seine spezifischen Probleme mit und benutzt dann die Umwelt, diese zu realisieren und zu bearbeiten.“ (Dethlefsen/Dahlke)

**SP84** Wenn du davon ausgehst, dass die Seele eines jeden Menschen schon oft auf der Welt war und noch so oft wiederkehren wird, bis sie alle Erfahrungen beisammen hat, verliert die Welt ihre Ungerechtigkeit: Jede Seele möchte einfach nur jede denkbare Erfahrung gemacht haben.

**SP85** Und was deine Seele in diesem Leben nicht vollständig schafft (=>**SP33**), das begegnet dir in einem nächsten Leben wieder. Bis du es schließlich umfassend durchlebt hast. Du kannst also gar nicht **nicht** ankommen. Vielleicht brauchst du nur das eine oder andere Leben mehr...

**SP86** Falls du dir in einer **verzweifelten Lebensphase** überlegen solltest, dir das Leben zu nehmen, bedenke: Deine jetzt so schwierige Situation ist nicht zufällig entstanden.

Vielmehr wollte deine Überbewusste Seele offenbar, dass du diese Situation durchlebst; sonst wärest du jetzt nicht dort, wo du bist.

Versuche, deine Lage zu **akzeptieren**, und versuche, **das Beste daraus zu machen**. So gut es geht. Bringe dabei immer wieder deine Gefühle zum Ausdruck. Und suche dir Menschen, die dich unterstützen, z.B. gute **Freunde** oder einen Therapeuten (=>**G35**).

**SP87** Wenn du dir hingegen das Leben nehmen würdest, hättest du zwar deiner jetzigen physischen Existenz ein Ende gesetzt.

Aber deine Seele hätte die Erfahrung nicht vollständig durchschritten; und schon gar nicht liebevoll vollendet. Da sie auf diese Erfahrung nicht verzichten kann - sie möchte ja die Vollkommene Vollendung erreichen -, wird sie die nächste Inkarnation so gestalten, dass du die Dinge noch einmal durchleben kannst. Von Beginn an...

Es gibt keine Möglichkeit, dir selbst zu entkommen.

Solltest du eine Hemmschwelle vor dem Suizid spüren, nimm sie ernst. Wahrscheinlich möchte deine Seele dir damit zu verstehen geben, dass sie die Erfahrungen eben nicht noch einmal von vorne durchleben möchte, und dass der Suizid für dich in deiner jetzigen Situation nicht der passende Weg wäre.

**SP88** Denke auch an das **Licht am Ende des Tunnels**. Der Tunnel mag sehr lang sein, das Licht jedoch kommt unausweichlich, früher oder später (=>**G36**).

Wenn du das tiefe Tal erst einmal durchlebst und durchschritten hast, kann es nur noch aufwärts gehen, und du wirst das Licht am Ende des Tunnels um so klarer erkennen.

**SP89** „Gerade in der größten Verzweiflung hast du die Chance, dein wahres Selbst zu finden. Genauso wie Träume lebendig werden, wenn du am wenigsten damit rechnest, wird es mit den Antworten auf jene Fragen sein, die du nicht lösen kannst. Folge deinem Instinkt wie einem Pfad der Weisheit, und lass Hoffnung deine Ängste vertreiben.“ (Bambaren)

**SP90** Solltest du dich dennoch entscheiden, **Suizid** zu begehen, wird es so etwas wie „Bestrafung“ für dich nicht geben. Deine Hinterbliebenen jedoch werden bestraft. Sie erleiden einen unglaublichen Schock, von dem sich manche nie ganz erholen.

Viele geben sich für den Rest ihres Lebens die Schuld daran.

**SP91** Wenn du bewusst gelebt hast, wenn du also die Erfahrungen bewusst und in Verbundenheit mit dir selbst (=>**SP33**) durchlebst hast, die deine Seele für dieses Leben geplant hatte, dann wirst du einen dankbaren und friedvollen Tod sterben können, wenn es soweit ist.

**SP92 Bewusstes Leben** in einem höheren Sinn würde beinhalten:

1. Du würdest **nie wieder negative Gedanken** hegen.
2. Du würdest ihn dir sofort aus dem Sinn schlagen, sollte sich doch einmal ein negativer Gedanke einschleichen. Du würdest ganz bewusst an etwas anderes denken.  
Du würdest ganz einfach **deine Ansicht darüber ändern**.
3. Du würdest nicht nur anfangen zu verstehen, **Wer Du Wirklich Bist**, sondern dies auch achten, ehren und demonstrieren. Das heißt, du würdest von dem, was du **Weißt**, zu dem, was du **Erlebst** und **Erfährst** übergehen und es zum Maßstab deiner eigenen Weiterentwicklung, **deiner Evolution** machen.
4. Du würdest **dich** voll und ganz **lieben**, so wie du bist.
5. Du würdest auch **alle anderen** voll und ganz **lieben**, so wie sie sind.
6. Du würdest **das Leben** voll und ganz **lieben**, so wie es ist.
7. Du würdest allen alles **vergeben**.
8. Du würdest **nie wieder einen anderen Menschen** absichtlich - auf physischer oder psychischer Ebene – **verletzen**.
9. Du würdest **nie wieder** auch nur einen Augenblick lang **den Tod eines anderen betrauern**.  
Du würdest vielleicht deinen Verlust betrauern, aber nicht seinen oder ihren Tod.“  
Der gute alte Brauch, die Menschen nach Möglichkeit würdig zu Hause sterben zu lassen, im Kreis ihrer Angehörigen, und sie dann noch ein oder zwei Tage lang aufzubahren, damit Familie und Nachbarn von ihnen Abschied nehmen können, ist uns leider abhanden gekommen.
10. „Du würdest **nie wieder** auch nur einen Augenblick lang **Angst vor deinem Tod** haben oder ihn beklagen.“ (Walsch)

**SP93** Wenn es bei dir eines Tages ans **Sterben** geht, brauchst du keine Angst davor zu haben. Der Leidensweg dorthin mag hart sein, das Sterben selbst jedoch ist nach allem, was man weiß, ein schöner und leichter **Übergang**.

**SP 94** „Elisabeth Kübler-Ross vergleicht das Sterben mit der Umwandlung einer Raupe zu einem Schmetterling. Auch die Raupe weiß nichts vom Leben eines Schmetterlings und hätte bestimmt auch Angst vor dem Fliegen. Und doch sind beide Lebens- und Energieformen natürlich und notwendig.“ (Rau)

**SP95** Wenn ein Mensch stirbt, z.B. bei einem Unfall, so löst sich seine Seele aus dem Körper. Sie kann den sterbenden Leib sehen, und die Helfer am Unfallort.

Dann gelangt sie durch eine Art von Tunnel zu einem strahlenden Licht, das als Wesenheit beschrieben wird, die warmen Anteil an dem Sterbenden nimmt.

Manchmal betrachtet man das ganze Leben im Zeitraffer mit seinen wichtigsten Stationen.

Dann fühlt man diese Situationen noch einmal intensiv durch; man fühlt auch, was die an diesen Situationen damals beteiligten Menschen gespürt haben, wie es ihnen damit erging, wie man sich damals zu ihnen verhalten hat.

Mitunter wird die Seele von vorverstorbenen Menschen - die man genau erkennt - in Empfang genommen.

Oder diese schicken den Sterbenden wieder zurück, wenn dessen Leben noch nicht vollendet war (Raymond Moody: Leben nach dem Tod; Jeffrey Long: Beweise für ein Leben nach dem Tod). Solche **Nahtod-Erfahrungen** kommen in unserer Gesellschaft häufig vor, da viele Menschen schon einmal klinisch tot waren. Nur die meisten reden nicht darüber, da sie Angst haben, verlacht zu werden.

**SP96** Eigentlich also ist der Tod ein **freudiges Ereignis**. Denn die Seele hat die Erfahrungen dieser Inkarnation vollendet, so gut sie es vermochte, und sie darf sich nun von diesem Körper lösen, der seine Aufgabe erfüllt hat.

**SP 97** Probleme mit dem Sterben haben diejenigen Menschen, die nicht **loslassen** wollen (=>[G72,73](#)), wenn es so weit ist; die Menschen, die glauben, sie wären vor allem ihr Körper; die Menschen, die zu sehr an materiellen Dingen hängen; und die Menschen, die nicht im Reinen sind mit sich selbst oder mit anderen.

**SP98** Wenn du dich immer wieder darin übst loszulassen, dich an nichts festzuklammern, wenn du immer wieder bewusst den Augenblick und den **Wandel** durchlebst, dann bist du eins mit der Lebendigkeit, mit den Verhältnissen der Natur und des Lebens.

Und dann kannst du deinen eigenen Tod leichter akzeptieren und verlierst eher die Angst davor.

**SP99** Die **Bereitschaft zu sterben** bedeutet höchste Weisheit. Denn Tod bedeutet Re-Integration, **Eins-Werdung** mit der Überbewussten Seele. Heimkommen...

**SP100** Nachdem du nun die 3 Teile dieser Schrift gelesen hast, wird dir vieles vielleicht klarer geworden sein, was sich dir zu Beginn noch nicht so erschließen konnte.

Mir persönlich jedenfalls ging es nach der Fertigstellung dieser Seiten so, dass mir im Rückblick die Botschaft der vorhergehenden Kapitel wesentlich verständlicher wurde.

Möglicherweise möchtest ja auch du hin und wieder zurückblättern...

Wenn dir meine Tipps und Hinweise gefallen haben, verteile sie bitte an **alle** Menschen, die vielleicht etwas damit anfangen können.

Für einen freiwilligen finanziellen Energieausgleich – nach deinen Möglichkeiten – wäre ich dir von Herzen wirklich sehr dankbar, je nach dem, wie hoch du deinen persönlichen Gewinn aus diesen Hinweisen in diesem Teil III für dein Wohlbefinden, für deine Lebensqualität und für deine Gesundheit einschätzt.

Dr.med. Schneider, DE82701204003265498026

10% aller Überweisungen leite ich an „Brot für die Welt“ weiter.

Probiere ruhig zunächst aus. Denn du solltest all deine Entscheidungen gemäß deinen eigenen gespürten Erfahrungen treffen. Wenn du merkst, dass du auf Dauer wesentlich profitierst, kannst du ja einen Dauerauftrag einrichten... 😊

Ich wünsche dir die Motivation und den Mut, die Tipps und Hinweise zu leben, die für dich passen. Damit du **dein** Leben lebst, ein hoffentlich zufriedenes, gesundes und langes Leben !