

Buch BG

Mögliche Titel

- Über die Überwindung von Raum und Zeit
- All-eins

Untertitel:

- Von Stress und Krisen zu ganzheitlicher Gesundheit und Spiritualität
- Zurück zur Selbstverantwortung

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Stress

Sympathikus

Parasympathikus

Polyvagal-Theorie

Materielle und energetische Stressfaktoren

Wie akut aus Stress rauskommen?

Erden

Zentrieren

Bewegung, Atem und Sport

Autogenes Training

Massage und Selbstmassage

Haupt-Meridiane ausstreichen

Meditation

Reden, sich Ausdrücken, Debriefing

Wie mittel- und langfristig aus Stress rauskommen?

Stress vermeiden

Baumvisualisation

Ein Bild meiner Körpermitte entstehen lassen

Psychosomatik

Psychohygiene – Sensibilität

Trauma-Therapie

Grundübung zur Reaktivierung des vorderen Vagus-Astes bzw. Selbstheilungsnerve

Mein eigener Umgang mit Stress

Umgang mit Krisen, Krise als Chance

Der Begriff Krise

Hilfe in Krisen

Gespräch

Gestalt-Arbeit / Gestalttherapie

Aufstellungsarbeit

Timeline-Arbeit

Meridian-Klopf-Therapien

Resilienz

Weltweite Krisenspirale

Mein eigener Umgang mit Krisen

Körperliche Gesundheit und Gesundheitskompetenz

Geschichtliches

Begriff Gesundheitskompetenz

Grundsätzliche Denkweisen in der Komplementärmedizin

Begriff Lebenskraft

Naturheilkunde

Einige Übungen und Anregungen zur Verbesserung meines Körperbewusstseins und meiner körperlichen Gesundheit:

Meinen Rumpf mit allen Organen zeichnen

Atemräume und -muster wahrnehmen

Im eigenen Atem sein

Nasenspülungen

Öl-Ziehen und Zungenreinigung

Mein Immunsystem und damit meine Gesundheit stärken

Naturheilkundliche Therapiemöglichkeiten

Ernährung

Einige einfache Zubereitungsarten von Heilpflanzen

Visualisationen zur Verbesserung des Körpergefühls

Mein eigener Umgang mit körperlicher Gesundheit und Gesundheitskompetenz

Sinne und Sinnlichkeit

Sinne und Sinnlichkeit

Auge

Ohr

Zunge

Nase

Haut

Bewegungssinn

Synästhesie

Geschichtliches zu Berührung

Einige Grundregeln für heilsame Berührung

Grenzen / Gegenanzeigen / Kontraindikationen

Einige einfache Übungen zu den Themen „mein Raum“, Energiefluss und Berührung:

Wo beginnt mein Körper

Einen Schutz aufbauen

Die Energie in den eigenen Händen wahrnehmen

Blindes Massieren

Intuitive (Selbst-)Massage

Reflexzonen-Massage und Eigen-Reflexzonen-Massage

Akupunkte

Eigen-Lymphdrainage

Abklopfen / Abstreifen

Die Wirkung von Farben und Naturdüften auf der Haut

Weitere physische Impulse für die Haut

Ritual der Sinne

Sinnlichkeit

Über-Sinnliches

Mein eigener Umgang mit Sinnen und Sinnlichkeit

Lebenskraft und Lebensfreude / Energie

Was unter Energie verstanden wird

Energiezufuhr (Essen, Luft, Licht...), materiell und nicht-materiell

Gesund leben – genussvoll leben

Lachen und Humor

Singen

Tanzen

Hand-Energie erspüren

Energie-Übungen

Farben auf der Haut

Aura-Ausgleich

Narben und Störherde entstören

Energie in den Meridianen von / zum Gelenk ziehen

Bachblüten

Aura-Soma

In einen Bergsee springen

Osho-Meditationen

Chakra-Breathing

Sinnlichkeit leben

Das Leben geniessen und feiern

Mein eigener Umgang mit Lebenskraft, Lebensfreude und Energie

Weg zu innerem Frieden

Bruder Klaus

Nachhaltigkeit: Energieverbrauch, Ernährung, Kleidung, Haushalt, Konsum, Reisen und Fliegen

Digitalisierung: Smartphone, soziale Medien, Nachrichtenflut, Künstliche Intelligenz

Krisen soweit das Auge reicht: Klimawandel, Pandemie, unzählige Kriege weltweit, Energiekrise, Teuerung, Vertrauensverlust...

Vorteile dieser Krisen

Mitleid – Mitgefühl

Lange Meditationen versus Kurzmeditationen

Christina Meditationen

Mein eigener Umgang mit innerem Frieden

Ins Vertrauen kommen

Dankbar sein

Geschichte Dr. Joe, und was daraus geworden ist.

Dispenza – Meditationen – Überwindung von Raum und Zeit, All-eins

Allumfassende Liebe / Selbstliebe

Auf Herz und Bauch hören

Visualisation zur Ebene – Berg - Wald – Mauer – über dem Wald – Weisheit

Mein eigener Umgang mit Vertrauen

Rituale

Mein Morgen-Ritual: im Bett mental, nach dem Aufstehen im Sitzen

Lichtmantel

Vorbereitung auf wichtige Sitzungen, Operationen etc.

Etwas loslassen: der Erde, dem Feuer, dem Wasser, dem Wind übergeben

OP / Sitzungszimmer im Voraus mit Lichtsäulen bestücken

Abendritual

Auflösen von alten Verstrickungen, Blockaden, Schwüre etc.

Hinweis auf «Ritual der Sinne»

Mein eigener Umgang mit Ritualen

Visualisationen / Visionen / Spiritualität

Visualisationen / Visualisierungen

Visionen

Visionssuche

Spiritualität

Meine eigene Spiritualität

Träume

Reinkarnation

Mein eigener Umgang mit Visualisationen, Visionen und Spiritualität

Dank

Links und Buchhinweise

Stichwort-Register?

Biografisches

Beat Grossniklaus

Vorwort

Weil es um sehr viel Persönliches geht in diesem Buch, erlaube ich mir ungefragt das Duzen. Viele Visualisationen und andere Übungen schreibe ich in der Ich-Form, mit der Idee, dass die Anleitung in dieser Form gelesen werden kann und nicht noch «übersetzt» werden muss.

Dieses Buch richtet sich an Menschen, welche gestresst oder in einer Krise sind. An Menschen, welche ganzheitlich etwas für ihre Gesundheit tun möchten. An Menschen, welche wieder mehr in ihre Kraft und Freude kommen wollen. An Menschen, die mit sich mehr in Frieden und ins Vertrauen kommen möchten. An Menschen, welche sich mit Ritualen, Visualisationen und Visionen weiterentwickeln wollen. An alle Interessierte und Suchenden, welche mehr Sinn finden, ihr Bewusstsein und ihr Potential erweitern möchten. Also hoffentlich auch an Dich!

Die wichtigsten Botschaften, welche ich mit diesem Buch vermitteln möchte:

Hilfe zur Selbsthilfe bei Stress und in Krisen
Verbesserte Gesundheitskompetenz, Gesundheit und Stärkung des Immunsystems
Bewusste Nutzung der Sinne für mehr Sinnlichkeit
Mehr Lebenskraft und Lebensfreude
Innerer Friede als Voraussetzung für äusseren Frieden
Üben der Achtsamkeit
Liebe und Selbstliebe
Zurück ins Vertrauen
Viele hilfreiche Übungen, Rituale und Visualisationen
Selbstverantwortung und Selbstermächtigung
Vom Materiellen zum Geistig - Spirituellen
Überwindung von Raum und Zeit

Mit etwa 26 Jahren habe ich in einer Therapie-Ausbildungsgruppe einmal spontan gesagt, dass ich «im Alter» ein Buch über «die Überwindung von Raum und Zeit» schreiben werde. Ich habe von all dem zwar sehr wohl etliches geahnt, aber noch nichts wirklich darüber gewusst oder gar verstanden.

In einigen Meditationen von Dr. Joe Dispenza, dem ich ein eigenes Unterkapitel widme, bin ich vor wenigen Jahren unter anderem auch «meinem Buchtitel» wieder begegnet. Auch meine jahrzehntelange Auseinandersetzung mit spirituellen Themen hat mich immer näher an dieses Thema geführt.

In einer eigenen System-Aufstellung in unserer langjährigen Intervisionsgruppe zu einem ganz anderen Thema hat sich klar und deutlich gezeigt, dass jetzt der Zeitpunkt ist, mich mit dem Schreiben eines Buches zu befassen, bzw. dieses Buch jetzt zu schreiben...

Das hat mich zum einen nicht wirklich erstaunt, aber doch einige Tage lang kurz durchgeschüttelt: Eine so grosse Kiste in Angriff nehmen? Auf der anderen Seite bin ich inzwischen über 60, fühle mich schon etwas älter, aber alt?

Erste kurze Recherchen im Netz haben mir gezeigt, dass es für Verlage und die Herausgabe eines

Buches inzwischen unzählige Möglichkeiten gibt. Ich habe mich dazu entschieden, diesen Brocken vorerst mal zu verdrängen und zuerst das Buch zu schreiben.

So habe ich um den Jahreswechsel 2022/2023 mit dem Schreiben begonnen. Das war immer nur zwischendurch möglich, wenn ich mal einige Stunden ungestört Zeit hatte und nicht gerade von anderem zu besetzt war. Immer wieder gab es wochenlange Pausen. So habe ich zum Beispiel in den letzten Lebensmonaten meiner Mutter bis nach ihrer Abdankung keine Zeile schreiben können.

Ich hatte mir zwar ein Grobkonzept zurechtgelegt, hatte aber schlussendlich keine Ahnung, wohin mich das Schreiben führen würde. Das Buch wurde umfassender als geplant, aber das passt zum Thema Ganzheitlichkeit, das mir schon seit jeher ganz wichtig ist.

Die Kapitel über Stress und Krisen entsprechen dem, was wir alle mehr oder weniger intensiv und oft erleben in einer Zeit, die sich so schnell wandelt wie noch nie, einer Welt, die zunehmend aus den Fugen gerät. Auch in diesen Kapiteln finden sich schon etliche Anregungen, Übungen und Visualisationen, welche dazu passen, besser und gesünder damit umzugehen.

Bei allen späteren Kapiteln geht es vor allem darum, das Positive zu stärken, bewusster, gesünder und heiler zu werden.

Ich bin diesen Möglichkeiten in diversen Ausbildungen, auf meinem Weg als Therapeut und in den letzten Jahren auch in Online-Kongressen begegnet. Viele davon benutze ich regelmässig für mich selber, in der Praxis mit meinen KlientInnen und in meinen verschiedenen Kursen.

Alle vorgeschlagenen Anregungen, Übungen, Meditationen und Visualisationen sind als Auswahlendung gedacht! Schau, was gerade für Dich passt! Ich finde es immer auch legitim, sie an Deine spezielle Situation anzupassen, wenn Dir das sinnvoll erscheint.

Es ist auch nicht die Idee, dass das Buch «durchgearbeitet» werden soll, sondern dass Du Dir das rauspickst, das Dich gerade anspricht und das Du ausprobieren möchtest. So kannst Du gut auch von Kapitel zu Kapitel springen, ganz nach Bedarf.

Bei Visualisationen ist es sinnvoll, sich genug Zeit zu reservieren. Eine Möglichkeit ist es, sie Schritt für Schritt zu lesen und nachher zu machen. Eine andere ist es, wenn sie von jemandem langsam angeleitet werden. Oder Du nimmst sie langsam und mit genug langen Pausen zuerst auf, und spielst sie Dir danach selber ab.

Die eingefügten Kalendersprüche, welche zu den einzelnen Themen passen, sind mir in der Zeit des Schreibens begegnet.

Stress

Stress ist wohl die grösste Ursache und der häufigste Auslöser von Krankheiten aller Art in unserer Zeit.

Eigentlich ist er eine völlig normale Reaktion des Körpers auf erhöhte Anforderungen irgendwelcher Art: Ein plötzlicher Lärm, eine schwierige Aufgabe, eine Enttäuschung, Zeitdruck ..., alle erzeugen sie Stress und helfen uns damit, die Situation überhaupt bewältigen zu können.

Diesen sogenannten guten Stress, den man auch wieder abbauen kann, wenn die Anforderung vorüber ist, nennt man auch „Eustress“.

Im Gegensatz dazu steht der „Dysstress“, der uns mit der Zeit tatsächlich krank machen kann. Darunter fallen Dauerstress, unbefriedigender Stress, Stress, den wir nicht beeinflussen und kontrollieren können. Der Stress, unter dem heute fast alle leiden.

Die meisten denken bei Stress an den Stress am Arbeitsplatz, der in den letzten Jahrzehnten tatsächlich enorm zugenommen hat. Alles muss noch schneller gehen, viele arbeiten in einer mehr oder weniger dauernden Überforderung.

Aber eine grosse Untersuchung von Dr. Th. Holmes und R. Rahe hat bereits 1967 aufgezeigt, dass auch jede veränderte Lebenssituation mehr oder weniger Stress verursacht.

Sie haben eine Einstufungsskala geschaffen, in der Punkte angeben, wie stark Menschen dadurch gestresst werden.

Auf Rang 1 haben sie den Tod eines Ehepartners mit 100 Punkten gesetzt, gefolgt von einer Scheidung mit 73 Punkten, einer ehelichen Trennung mit 63 Punkten, einem Gefängnisaufenthalt und dem Tode eines engen Familienangehörigen, alle noch mit über 60 Punkten.

Eine frühere Studentin auf mich mal darauf aufmerksam gemacht, dass wohl der Tod eines eigenen Kindes im Kindesalter an die erste Stelle zu setzen wäre.

Erstaunlich war für mich dabei, dass auch „positive“ Veränderungen Stress erzeugen können wie Heirat, eheliche Versöhnung, Pensionierung, Familienzuwachs, Schwangerschaft, Ferien, Weihnachten etc.

Diese Punkte-Zahlen kumulieren sich: Wenn sich bis zu 149 Punkten in Jahresfrist angesammelt haben, haben die meisten Menschen keine wesentlichen Probleme, zwischen 150 und 199 Punkten sprechen die Autoren von einer leichten Lebenskrise und einem 33%igen Risiko, krank zu werden, zwischen 200 und 299 Punkten von einer mittleren Lebenskrise mit einem 50%igen Risiko zu erkranken und bei über 300 Punkten von einer bedeutenden Lebenskrise mit einem 80%igen Risiko krank zu werden.

Ganz wichtig aber auch die Anmerkung, dass Stress nicht so sehr vom Ereignis abhängt, sondern davon, wie der Mensch auf das Ereignis reagieren kann. Deshalb sei nicht die Situation wichtig, sondern unser Empfinden dazu.

Hast Du selbst schon so stressige Zeiten erlebt, dass Du vermehrt oder ernsthaft erkrankt bist? Oder hast das im Umfeld erlebt?

Inzwischen wurde ja viel geforscht. Ein Schlagwort der letzten Jahre ist „Resilienz“, die Fähigkeit, uns gut an Probleme und Herausforderungen anzupassen, bzw. Krisen gut zu überstehen.

«Wenn du ein Problem hast, versuche, es zu lösen.
Kannst du es nicht lösen,
dann mache kein Problem daraus.»

Buddha (um 500 v. Chr.)

Was passiert im Körper bei Stress?

Für den Stress am bedeutungsvollsten ist das Vegetative Nervensystem. Es reguliert die Funktionen der inneren Organe ohne Kontrolle des Bewusstseins. Deshalb wird es auch autonomes oder unwillkürliches Nervensystem genannt. In der Körperarbeit wissen wir jedoch, dass die ganze Sache so unwillkürlich gar nicht ist, siehe die folgenden Möglichkeiten, Stress kurz und langfristig zu beeinflussen.

Der ständigen Kontrolle des Vegetativen Nervensystems unterliegen Herz-, Kreislauf- und Atmungsfunktionen, Verdauung, Stoffwechsel, Ausscheidung, Wärme- und Energiehaushalt sowie Fortpflanzung. Seine Wirk-Orte sind die glatte Muskulatur der inneren Organe, der Gefäße und des Auges, die Herzmuskulatur und die Drüsen.

Es bestehen enge Verbindungen sowohl zwischen vegetativem und willkürlichem Nervensystem, als auch zwischen vegetativem Nervensystem und seelischen Vorgängen wie Angst, Freude, Lust oder Unlust (Erröten, Schweissausbruch etc.).

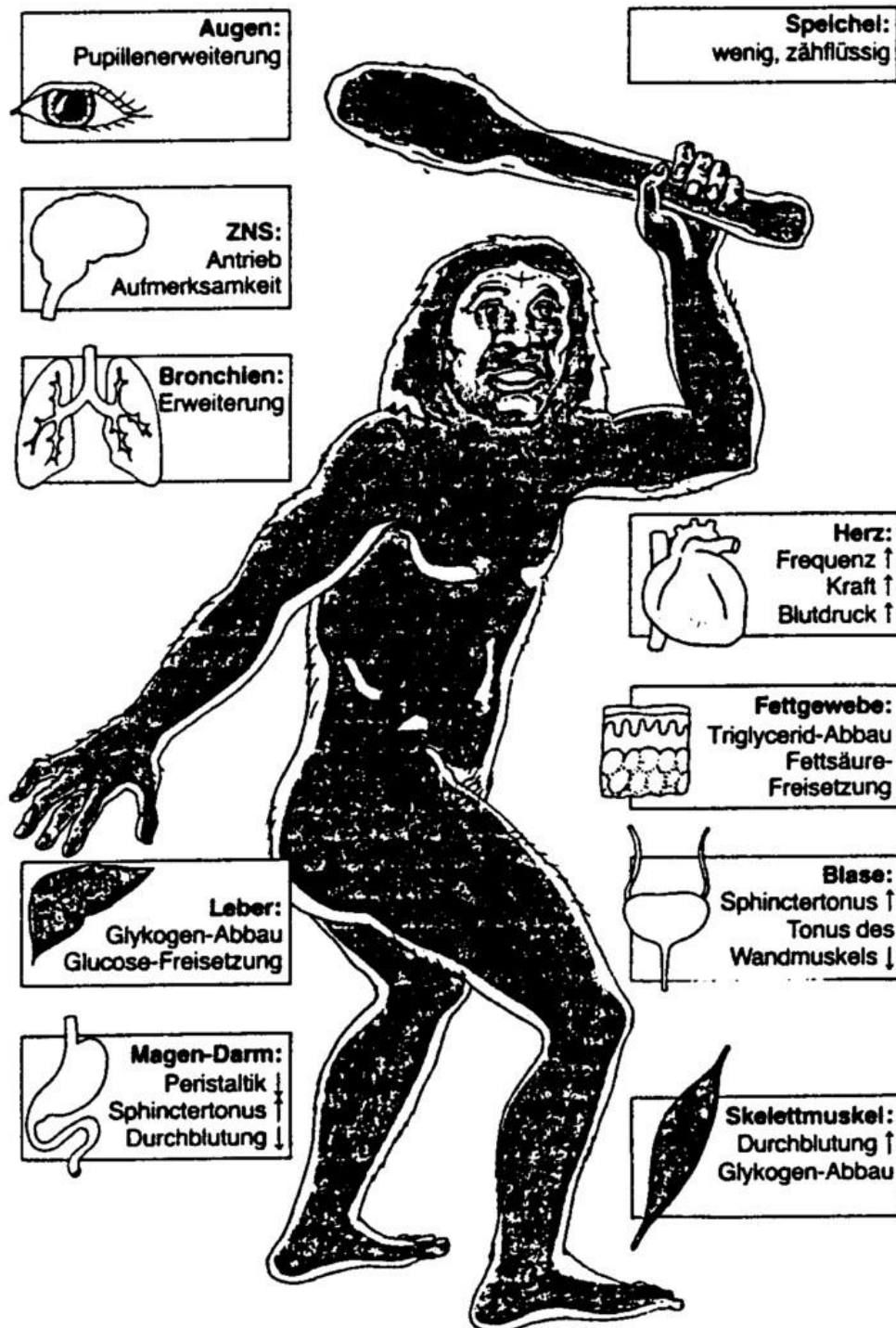
Im vegetativen Nervensystem spielen die *Neurotransmitter Acetylcholin*, Noradrenalin und diverse Stresshormone wie Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol eine wichtige Rolle.

Stellen wir uns vor, wir sässen in einer Höhle in der Steinzeit, als plötzlich der hungrige Höhlenbär im Eingang auftaucht, siehe auch Abbildungen auf den nächsten beiden Seiten. Unser ganzes Stress-System springt sofort an, damit unser Körper auf Flucht oder Kampf vorbereitet ist.

Auf dem 2. Bild ist die Gefahr gebannt, der Bär offensichtlich erlegt und zu einer Mahlzeit zubereitet worden.

Auch wenn wir nicht mehr in der Steinzeit leben, reagieren unser vegetatives Nervensystem und das Hormonsystem immer noch genau gleich auf mögliche Gefahren. Die Auslöser sind heute nicht mehr das wilde Tier, sondern das Auto, das auf uns zurast, der Chef, der schon wieder etwas von mir will, das Telefon und die Mails und das dauernd Aufmerksamkeit heischende Smartphone, welche uns dauernd stören, die unglaubliche Informationsmenge, welche uns dauernd flutet.

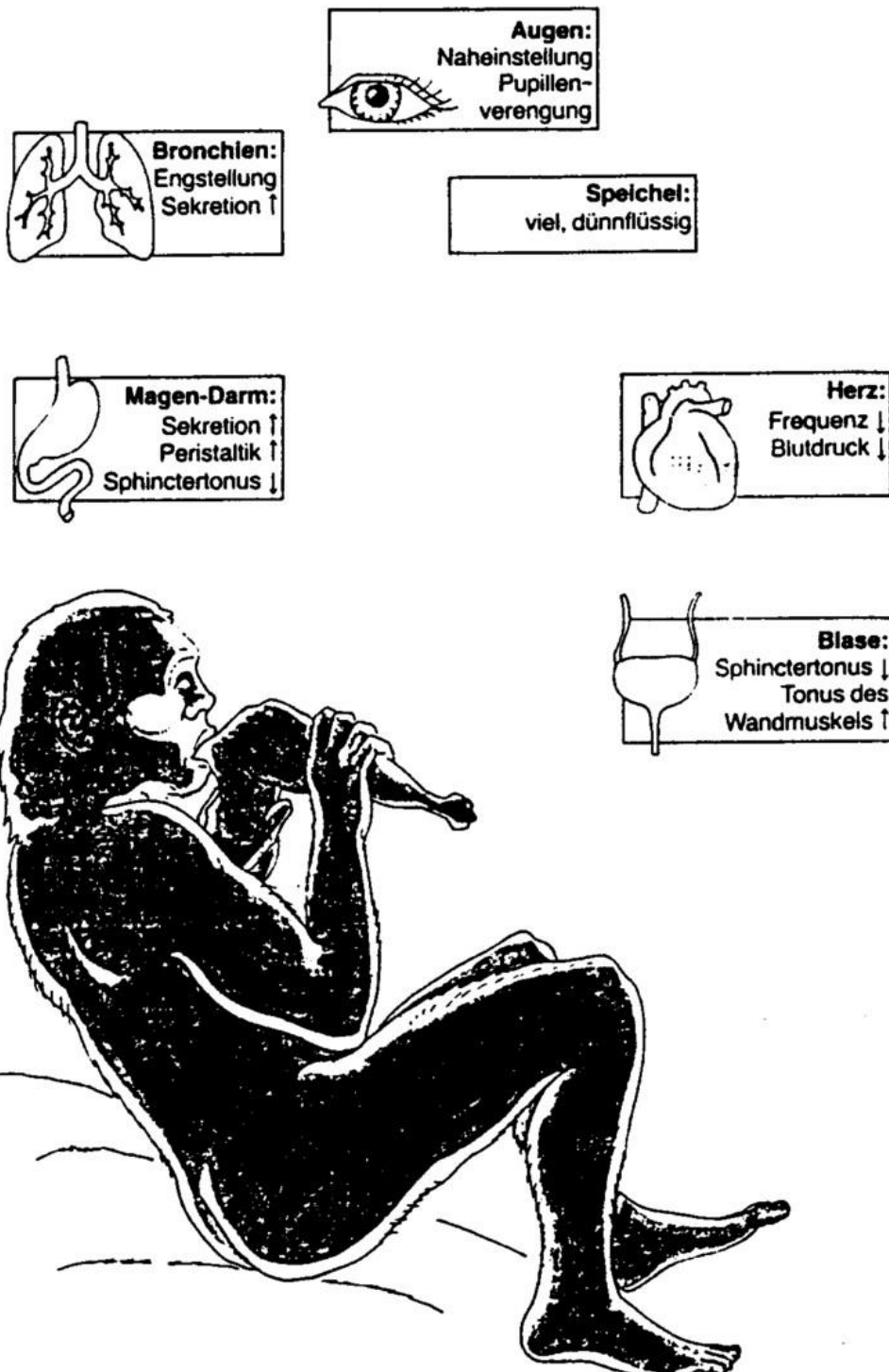
Sympathikus: Vorbereitung des Körpers auf Kampf-, Abwehr oder Fluchtreaktionen. Alle Funktionen, welche uns auf diese Reaktionen vorbereiten, werden hochgefahren, alle übrigen gedämpft, v.a. Verdauungssystem und Energie-Speicherung im Körper.



Folgen einer Sympathikus-Aktivierung

aus: Lüllmann / Mohr / Ziegler

Parasympathikus: Einstellung des Körpers auf Ruhe, Erholung und Energiespeicherung. Jetzt werden die Sympathikus-Rektionen wieder heruntergefahren, dafür beginnt die Verdauung und ganz wichtig, die Energie-Speicherung wieder, mit dem Ziel, für den nächsten Stress gut gewappnet zu sein.



Folgen einer Parasympathikus-Aktivierung

aus: Lüllmann / Mohr / Ziegler

Praktisch alle „Zivilisationskrankheiten“ lassen sich auf einen ständig überbordenden Sympathikus zurückführen: Herz- und Kreislauferkrankungen, Verdauungsprobleme, Störungen des Nervensystems wie zB. Schlaflosigkeit und Burnout, Stoffwechsel-Entgleisungen und ganz wichtig: eine massive Schwächung des Immunsystems.

Zur fehlenden Regeneration durch den Parasympathikus passt der Begriff Burnout bestens, irgendwann sind unsere Energiereserven so leer, dass es danach oft Monate dauert, bis wir uns wieder erholen können.

Inzwischen weiss man, dass die Gene nicht alleine verantwortlich sind für Krankheitsveranlagungen, sondern dass die sogenannten Epigene wie Schalter wirken, welche Gene an- und abschalten können. Genau diese Epigene werden durch Stress stark beeinflusst. Oft ist das der berühmte Tropfen, welcher das Fass zum Überlaufen bringen.

Polyvagal-Theorie

Diese wurde in den 1990-er Jahren von Stephen Porges aufgestellt und getestet. Sie erweitert das bisherige Verständnis des vegetativen Nervensystems um ein drittes Reaktionsmuster.

Porges ist überzeugt, dass der 10. Hirnnerv = Vagus, der klassisch ausschliesslich im Dienste des Parasympathikus steht, einen vorderen = ventralen = neueren Ast hat, welcher dem klassischen Parasympathikus zugeordnet ist und aktiv ist, wenn wir uns sicher fühlen. Weil dies auch dazu führt, dass wir uns anderen Menschen überhaupt zuwenden können, wird er auch sozialer Vagus-Ast genannt.

Der hintere = dorsale = primitive Vagus-Ast ist aber eine Erweiterung der Sympathikus-Reaktion, bzw. deren Vorgänger:

Danach führt Stress wie klassisch beschrieben zur Kampf-, Abwehr- oder Fluchtreaktion.

Wenn dies nicht reicht, um das Problem zu lösen, bzw. die Situation als ausweglos erscheint, wird der dorsale Vagus aktiviert, welcher zu einer Totstell- = Erstarrungsreaktion (Freezing) führt. Diese beinhaltet auch ein emotionales Ausschalten, was typisch ist für Traumata. Bewegung, Kommunikation und Kooperation funktionieren in diesem Zustand nicht mehr. Traumatisierten fällt es schwer, sich wieder sicher und aufgehoben zu fühlen.

Die Theorie geht davon aus, dass die Selbstheilung nicht mehr funktionieren kann, wenn der vordere Vagus-Ast blockiert ist. Diese Personen sind kaum therapierbar, kaum ist ein Symptom weg, folgt das nächste.

Weil der vordere Vagus-Ast in enger Verbindung steht mit weiteren Hirnnerven, sind meist auch die Mimik, die Durchblutung des Gehirns, der Hals- und Nackenbereich und die Atmung beeinträchtigt.

Wenn der vordere Vagus-Ast blockiert ist, befindet sich die betroffene Person entweder immer im Sympathikus, dh. unter Dauerstress und in Aktion, oder ist im hinteren Vagus-Ast blockiert, bis zu völliger Handlungsunfähigkeit und schweren Depressionen, oder sie schwankt zwischen den beiden Extremen hin und her und kommt nicht mehr in die Ausgeglichenheit.

Obwohl die Theorie von der Wissenschaft (noch) nicht offiziell anerkannt ist, hat sie die Traumatherapie in den letzten Jahrzehnten stark verändert. Sie arbeitet täglich mit diesen Erkenntnissen. Bei einem unaufgelösten Trauma ist die normale Regulation nachhaltig gestört. Es geht darum, mit körperbasierten Techniken, zB. bestimmten Augen- und Kopfbewegungen wieder Sicherheit ins eigene Fühlen zu vermitteln und einen Ausweg aus der Erstarrung zu finden.

Ein häufig zitiertes Beispiel, das sich oft beobachten lässt: Ein Tier, das einen heftigen Stress erlebt hat (Verfolgung, Machtkampf, Revierkampf) schüttelt sich nach dem Stress oft heftig, und grast dann ruhig weiter, ohne traumatisiert zu sein.

Deshalb ist es kontraproduktiv, jemand der nach einem Schock zittert, sofort beruhigen zu wollen. Das Zittern ist eine Form, die Stresshormone wieder abzubauen.

Materielle und energetische Stressfaktoren

Bis jetzt war nur die Rede von psychischem Stress. Dabei geht oft vergessen, wie viele weitere Stressfaktoren auf unsere Zellen, Organe und den ganzen Organismus einwirken und ebenfalls mithelfen, unser Immunsystem zu schwächen. Materielle wie Feinstaub, Zusatzstoffe in verarbeiteten Nahrungsmitteln, welche unser Organismus gar nicht kennt, zu viele Genussmittel, zu viel Zucker etc., Hormone in der Umwelt, Medikamente, Nano-Partikel etc. Die seit einigen Jahren immer häufiger verwendeten Nano-Partikel sind so klein, dass sie nicht nur in die Zellen gelangen können, sondern auch in den Zellkern, in dem die Erbinformation eigentlich gut verschlossen wäre. Dazu kommen energetische Stressfaktoren wie verschiedene Strahlungen aus der Erde und aus dem Universum, aber vor allem auch die stets zunehmende Belastung durch menschengemachten Elektrosmog.

Vor einigen Jahren waren wir ein paar Wochen bei einem Schamanen im Peruanischen Amazonas. Neben Heilpflanzen und verschiedenen Ritualen wie Heilgesängen war sein Hauptansatz eine langfristige Entgiftung seiner PatientInnen und SchülerInnen von allen Zivilisationseinflüssen: Einfache und total unverarbeitete Nahrung, kein Elektrosmog, keine Chemikalien auch in der Körperpflege. Was wir bei Leuten gesehen haben, die zum Teil schwer krank angekommen sind und welche nach zum Teil 2 Jahren Aufenthalt im Campo kerngesund und strotzend vor Kraft waren, hat uns schon sehr beeindruckt. Wir haben allerdings nicht gesehen, ob und wie lange dieser gesunde Zustand nach einer Rückkehr in unsere «normale Zivilisation» angedauert hat.

Wie akut aus Stress rauskommen?

Wie kann ich Stress aus einer akuten Situation rausnehmen? Durchatmen, kurze Pause..., alle folgenden Techniken haben sich schon tausendfach bewährt.

Gleich auch hier schon mal die Frage: Wie kann ich diesen Stress vermeiden? Ist es möglich, ihm mit einfachen Mitteln, zB. mit einem Ausweichen, zu begegnen? Und wenn das nicht möglich ist, wie kann ich die Situation möglichst unbeschadet überstehen?

Und wo und wie oft setze ich mich unnötigerweise auch noch selber unter Stress?

Siehe dazu auch im nächsten Kapitel «Wie mittel- und langfristig aus Stress rauskommen?, bzw. «Psychohygiene»

Bei akuten Stress-Situationen – auch als Vorbereitung für eine Stress-Situation wie eine Prüfung - benutze ich für mich selber, aber auch mit meinen KlientInnen in der Praxis und manchmal auch mit meinen Kursteilnehmenden einige Möglichkeiten, welche schnell erlernt werden können und gleichzeitig einfach und effektiv sind in der Anwendung.

Dabei besteht eine gewisse Gefahr, dass eine Methode nach dem Üben über längere Zeit so automatisiert abläuft, dass ich gleichzeitig doch noch weiter an einem Problem rumstudieren kann.

Darum macht es Sinn, wenn man bei Stress auf verschiedene Werkzeuge zurückgreifen kann.

Erden

Ich spüre gut, wie meine Füsse auf der Erde stehen. Oder im Sitzen: Wie ich via Sitzbeinhöcker auf dem Stuhl und mit meinen beiden Fusssohlen mit der Erde verbunden bin.

Vielleicht hilft es mir, in der Vorstellung durch meine Füsse ein- und auszuatmen.

Stress und Anspannungen kann ich auf der Aussenseite meines Körpers in die Erde abfliessen lassen, sie weiss damit umzugehen.

Via Fusssohlen kann ich dafür neue Energie und Kraft aufnehmen und durch meinen Körper aufsteigen lassen.

Es entsteht so etwas wie ein Springbrunnen: Aufsteigende Energie in meinem Körperinneren, abfliessende Spannungen auf meiner Aussenseite.

Das Schöne an dieser Übung: Mutter Erde ist immer da, egal wie turbulent es auf ihr gerade zugehen mag!

Für die Erdungsübung «Baumvisualisation» siehe nächstes Kapitel «Wie mittel- und langfristig aus Stress rauskommen».

Zentrieren

Und gleich noch eine sofort und in jeder Situation anwendbare Vorstellung:

In Japan wird unsere Körpermitte in der Gegend des Unterbauches als Hara bezeichnet. Unser Zentrum ist ein Ort unseres Ur-Vertrauens, ein Ort, in dem wir ganz bei uns sein können – egal, wie es rundherum grad stürmen mag, eine grosse Kraftquelle in uns selber.

Vielleicht hilft es mir, eine Hand auf den Unterbauch zu legen, die andere vielleicht auf die untersten Lendenwirbel. Diese Mitte ist dreidimensional meine Mitte.

Ich schicke für diese Übung meinen Atem in den Unterbauch, vielleicht auch ein Licht, eine Farbe, ein Bild.

Wenn ich nachher wieder in die Handlung gehe, dann von meiner Mitte aus (und nicht aus dem Schultern oder aus dem Kopf).

Für eine vertiefende Visualisation zu meiner Mitte siehe auch nächstes Kapitel «Wie mittel- und langfristig aus Stress rauskommen».

Bewegung, Atem und Sport

Bewegung und Atem stärken nicht nur unseren Körper, sondern können sehr dazu beitragen, dass wir vorhandene Stresshormone abbauen und ausgeglichener werden.

Schon ein 20-minütiger Waldspaziergang wirkt oft Wunder.

«Wenn ein Mann die Hälfte eines Tages in den Wäldern aus Liebe zu ihnen umhergeht, so ist er in Gefahr, als Bummelr angesehen zu werden; aber wenn er seinen ganzen Tag als Spekulant ausnützt, jene Wälder absichert und die Erde vor der Zeit kahl macht, so wird er als fleissiger und unternehmender Bürger geschätzt. Als wenn eine Gemeinde kein anderes Interesse an ihren Wäldern hätte, als sie abzuhausen!»

Henry David Thoreau (1817-1862)

Möglichkeiten für zu Hause oder unterwegs:

Im Stehen den ganzen Körper abklopfen, so gut das alleine geht, von oben nach unten. Wenn noch jemand da ist, kann die Rückseite von der anderen Person abgeklopft werden.

Das Gelöste abstreifen, bzw. Rückseite abstreifen lassen. Alles Belastende, alle überflüssigen Spannungen können wegfließen.

Möglichst alle Gelenke rotieren

Dehnen, strecken und bei Bedarf tönen

Schütteln

Evtl. daraus einen Tanz entstehen lassen

Progressive Muskel-Entspannung

Muskeln zuerst so stark wie möglich anspannen, dann loslassen, inkl. Grimassen!

Haltung und Verhalten

In der Körperarbeit weiss man, dass Haltung viel mit Verhalten zu tun hat.

Imitiere mal Charlie Chaplin's Gang, eine Dame auf Stöckelschuhen, den gestressten Büromenschen mit seinem Aktenkofferli, einen lässigen Schwarzen oder Brasilianer, der mit Musik über den Strand geht, und spüre, was das mit Dir macht.

Was drückt meine Haltung aus? Was verändert sich in mir, wenn ich die Haltung verändere?

Bei Stress haben wir die Tendenz, uns zusammenzuziehen und stark zu verspannen. Gelingt es mir, das wahrzunehmen und mich wieder etwas auszudehnen?

Da hilft natürlich auch die Aussensicht, zB. einer Person, welche sich mit Körperarbeit auskennt.

Siehe auch „Körperhaltung“ im Kapitel „körperliche Gesundheit / Gesundheitskompetenz“ sowie im Kapitel Sinne und Sinnlichkeit

Atem

Wie atme ich, mit geschlossenen Augen, ohne zu verändern, beobachtend stehend, sitzend oder liegend?

Wie atme ich, wenn ich entspannt bin? Wie atme ich, wenn ich angespannt und gestresst bin?

Welche Atemräume beatme ich, welche wären sonst noch da, welche mir gar nicht bewusst sind, zB. Rücken oder Flanken?

Betone ich eher das Ausatmen oder das Einatmen, und was verändert sich, wenn ich mal das andere ausprobiere?

Atme ich eher oberflächlich oder tief? Wie in welchen Situationen? Was passiert, wenn ich das ausgleiche?

Atme ich eher schnell oder langsam? Was verändert sich, wenn ich auch damit spiele?

Mache ich eine Atempause, wann?

Der Atem ist ebenfalls eine sehr geeignete Möglichkeit der Selbsterkundung und um mit Stress-Situationen besser umgehen zu lernen.

Auch hier kann die Unterstützung durch eine Fachperson natürlich beste Dienste leisten.

Alleine die Konzentration auf meinen Atem kann uns gut aus einer akuten Stressreaktion rausholen.

Weiter in diesem Kapitel mit den Möglichkeiten:

- **Sport**

- **Autogenes Training**

- **Massage und Selbstmassage**

- **Haupt-Meridian-Richtungen ausstreichen:**

- **Meditation**

- **Reden, sich Ausdrücken, Debriefing**

Visualisationen / Visionen / Spiritualität

Visualisationen / Visualisierungen

Visualisationen oder Visualisierungen sind gute Möglichkeiten, aus alten Mustern auszusteigen, bzw. diese durch positive Ziele zu ersetzen. Dies geht über „positives Denken“ hinaus.

Leider ist es nicht immer so, dass eine einmalige Visualisation schon reicht, um Hinderliches endgültig hinter uns zu lassen, oft braucht es regelmässige Wiederholungen.

Bei diesen spüre ich oft, wie sich etwas löst, verändert.

Es hat sich gezeigt, dass „reine“ Worte weniger bewirken als Bilder, welche wir vor unserem inneren Auge aufsteigen lassen, deshalb das Wort visualisieren = sich ein Bild machen. Am besten wirken allerdings Visualisationen, wenn wir sie auch noch mit positiven Gefühlen in Verbindung bringen. Siehe dazu auch unter „Dispenza – Meditationen“ im Kapitel „Ins Vertrauen kommen“.

Beim Schreiben merke ich jetzt, dass ich Visualisationen, Rituale und Meditationen ganz oft miteinander kombiniere, hin und her switche zwischen stillem Wahrnehmen und aktivem Visualisieren.

Wichtig bei allen Visualisationen: Benutze keine negativen Bilder. Unser Unterbewusstes kennt „nicht, kein etc.“ nicht und stellt sich dann genau das vor, was wir nicht mehr wollen! Beispiele: ich will nicht mehr erkältet sein... Stell Dir keinen rosa Elefanten vor..., lauf nicht über die Strasse... Statt dessen: bleibe auf dem Trottoir, meine Nasengänge sind frei und gut durchlüftet.

*«Ist unser Geist mit
heilsamen Dingen beschäftigt,
können sich negative Gedanken
und Emotionen gar nicht erst ausbreiten.»*

Autor unbekannt

Etliche Visualisationen habe ich schon in früheren Kapiteln beschrieben:

Kapitel „Wie mittel- und langfristig aus Stress rauskommen“: **„Baumvisualisation“** und **„Ein Bild meines Zentrums entstehen lassen“**

Kapitel „Körperliche Gesundheit und Gesundheitskompetenz“: **„Visualisation Thymus und Immunsystem“** und **„Wurm-Visualisation“**

Kapitel „Ins Vertrauen kommen“: **„Dispenza – Meditationen – Überwindung von Raum und Zeit, All-eins“** und **„Visualisation Ebene – Berg - Wald – Mauer – über dem Wald – Weisheit“**

Kapitel „Rituale“: **„Mein Morgen-Ritual: im Bett mental, nach Aufstehen im Sitzen“** und **«Lichtmantel»** (auch schon im Kapitel Sinne und Sinnlichkeit», **Vorbereitung auf wichtige Sitzungen, Operationen etc.**

Es sind Dir keine Grenzen gesetzt, eigene Visualisationen zu kreieren und in Deinen Alltag einzubauen! Überleg Dir gut, was genau Du visualisierst: Es könnte funktionieren!

Visionen

Das Wort Visionen hat den gleichen Wortstamm wie Visualisationen, lat. videre = sehen, visio = Sehen, Anblick, Erscheinung, geistige Vorstellung, Idee.

Spannenderweise wird das Wort auch im Deutschen ganz unterschiedlich verwendet: Vision im religiösen Sinn, Erscheinung, Strategie/Ausrichtung, Ziele, aber auch Schreckensvisionen zB. im Drogenrausch.

In diesem Buch meine ich damit die Bedeutung im Sinne von: Was habe ich für Visionen für mein Lebens, was will ich erreichen, wo möchte ich Lebens in zehn Jahren stehen, welche Berufstätigkeit erfüllt mich...

Wahrscheinlich hast Du es auch schon erlebt, dass Du eine Vision im Schlaf hattest, in Form eines erinnerten Traums, manchmal aber auch einfach mit einem klaren Wissen beim Erwachen ohne Traumerinnerung. Das kann ganz profan sein, dass Dir im Schlaf etwas einfällt, was Du im überfüllten Tag-Bewusstsein nicht wahrgenommen, übersehen hast, und das Du dann am nächsten Tag korrigieren kannst. Das passiert mir öfters. Und falls mir so etwas mitten in der Nacht einfällt, schreibe ich es möglichst schnell in Stichworten auf, damit es beim Weiterschlafen nicht wieder in Vergessenheit gerät; oder ebenso blöd, dass ich nicht mehr einschlafen kann, weil es mir wichtig ist, es nicht zu vergessen und es mir einzuprägen bis am Morgen.

«Den seinen gibt's der Herr im Schlaf» (Zeile aus Psalm 127, Bibel - Altes Testament, Buch «Der Psalter»).

Solche spontanen Visionen in der Nacht oder auch plötzlich am Tag können aber auch sehr bedeutsam sein und Dein Leben verändern.

In meiner Erfahrung bin ich offener für das Empfangen solcher Visionen, wenn ich nicht zu stark im Alltag involviert und im Stress bin, zB. ab der 2 Ferienwoche, in der Natur, beim Meditieren.

In meinen jungen Erwachsenenjahren ging ich oft für Monate auf Reisen, auf die Inseln und Inselchen Griechenlands zum Beispiel, und hatte absolut keine Ahnung, was ich bei meiner Rückkehr tun / arbeiten soll. Jedes Mal kam ich zurück mit einem klaren Bild, was ich als nächstes ausprobieren würde.

Sehr eindrücklich war ein Erlebnis mit 35 Jahren: Ich arbeitete bei einem Reiseveranstalter und war dort «ungewollt» die Karriere-Leiter hochgestiegen, mit der entsprechenden immer grösseren Belastung. Weil es mir gelungen ist, das zu 60% zu machen, hatte ich zugleich erste KlientInnen als Körpertherapeut und habe die Ausbildung zum Naturheilpraktiker machen können. Mich ganz selbständig zu machen war noch kein Thema, ich war noch nicht einmal fertig mit der Ausbildung. Nach 2 wunderschönen erholsamen Herbstferien am Meer hatte ich gerade mal einem Nachmittag gearbeitet, wurde mit neuen grossen Aufgaben betreut und hatte am Abend komplett vergessen, dass ich überhaupt in den Ferien war, einfach alles weg... Auf dieses Erlebnis hin habe ich die Stelle nach zehn Jahre gekündigt, mit absolut keiner Idee, wie es weitergehen soll, Vielleicht mal im Altersheim im Dorf einen Hilfspfleger-Job annehmen.

Am Morgen, nachdem ich meinem direkten Vorgesetzten meine Kündigung angekündigt hatte und diese anschliessend auf die Post gebracht hatte, bin ich erwacht, und wusste, dass ich jetzt selbständig werden würde, mit dem Wissen, dass ich im schlimmsten Fall immer noch irgendwo einen Aushilfe-Job annehmen könnte.

Beim Frühstück habe ich das meiner Partnerin erzählt. Sie hatte einen kleineren Schock - und hat einige Jahre später genau das selbe gemacht.

Das ist jetzt 28 Jahre her, ich bin immer noch selbständig, und eine Hilfsarbeit musste ich, trotz Jahren mit ungenügenden Einkommen, nie annehmen.

Wenn sich Visionen im Sinn von Zukunftsbildern / -Idealen nicht von selber einstellen, kann es sich durchaus lohnen, sich mal Zeit zu nehmen für eine Visionsuche. Dies vor allem dann, wenn ich im Leben an einem Punkt stehe, an dem ich nicht mehr so recht weiterweiss, keine Freude mehr empfinde an meiner Arbeit, in einer unbefriedigenden Situation feststecke, oder auch wenn ich zwar schon eine diffuse Idee habe, welche ich konkretisieren möchte.

Je konkreter ich mir etwas vorstellen kann, desto klarer ist auch meine Ausrichtung und die Chance, dass ich das auch umsetzen kann. Und da sind wir zum Teil wieder beim Visualisieren, wobei Visionen eher nicht erarbeitet werden, sondern sich bei guter Gelegenheit selber zeigen.

Die Arbeit besteht darin, zur Ruhe zu kommen, damit wir für Visionen überhaupt wieder empfänglich werden.

Oft macht es auch Sinn, sich eine Vision genau vorzustellen, und dann auch wieder ganz loszulassen. So «verkrampten» wir uns nicht in ihr.

Visionsuche

Visionsuche oder engl. Vision Quest wurde im Westen bekannt durch die Visionsuchen vieler indigenen Völker Amerikas. Vor allem Jugendliche wurden oft auf eine Visionsuche geschickt, um ihre Lebensaufgabe und ihre Schutzgeister zu finden, aber auch Erwachsene haben sie unternommen, um Antworten auf anstehende Fragen zu finden.

Eine solche Visionsuche dauert in der Regel Tage bis Wochen, meist verbunden mit Fasten, Aufenthalt in der Wildnis ohne Kontakt mit anderen Menschen, Schlafentzug und oft auch Einnahme von halluzinogenen Pflanzen, was zu tranceähnlichen Zuständen führte, ähnlich wie bei schamanischen Seelenreisen.

Ähnliches ist auch aus der Bibel bekannt, ebenso im Islam.

Seit den 1970-er Jahren werden Visionsuchen auch bei uns (wieder) angeboten, allerdings meist in einer stark abgeschwächten und an unsere Lebensweise angepassten Form.

Eine nach wie vor «strenge» Version dauert nach wie vor 4 Tage und Nächte, weil die Visionen meistens am 4. Tag auftreten.

Ich selber habe selber eine noch angepasstere Form erlebt und auch mehrmals selber gemacht und angeleitet, die nur einen Tag dauert, ebenfalls mit möglichst wilder Natur, möglichst keinem Kontakt mit Menschen während dieser Zeit und Fasten. Das reicht meistens nicht für Trance-Zustände, ausser diese werden explizit gefördert, zum Beispiel durch Trommeln, dafür lohnt sich allerdings die Begleitung durch eine erfahrene Person.

Mehr Klarheit ist aber auch mit so einer solchen «Visionsuche light» gut erreichbar.

Wie bei fast allen Suchen gilt: Je klarer meine Fragestellung ist, desto klarer wird auch die Antwort ausfallen. Wenn ich einfach mal neugierig bin ohne klare Fragestellung, sind auch keine klaren Erkenntnisse zu erwarten.

Diese Fragestellung muss vor dem Start definiert und formuliert werden. Ich habe es auch schon erlebt, dass sich während des Tages weitere Fragen und Antworten aus dem Erlebten ergeben haben.

Menschen, welche ähnliche Erfahrungen schon gemacht haben, können eine eintägige Visionsuche gut alleine machen: Man setzt sich einen klaren Anfangs- und Endpunkt, hilfreich ist für mich das bewusste Überschreiten einer (symbolischen) Schwelle bzw. das Durchschreiten eines Tores zu Beginn, und am Ende wieder zur klaren Rückkehr in die «normale» Welt.

Wer sich damit nicht gut auskennt, kann sich auch auf die Suche schicken lassen, ist dann aber auch zwischen Anfang und Ende auf sich gestellt. allenfalls mental begleitet, wird am Schluss wieder empfangen und hat dann die Möglichkeit, das Erlebte mit dieser Begleitperson auszutauschen und zu besprechen.

Alles, was Dir auf diesem Weg an diesem Tag begegnet, hat einen Bezug zu Deiner Frage. Ich hatte bei meinen Visionssuchen oft schöne Begegnungen mit Tieren. Wenn ich Menschen begegnet bin, bin ich ihnen nicht ausgewichen, vielleicht haben sie eine Botschaft für mich. Ebenso Pflanzen und alles Weitere, das mir begegnet.

Mir persönlich hat es geholfen, Schreibzeug mitzunehmen und mir Bedeutsames aller Art stichwortartig aufzuschreiben, damit ich es auch später nochmals nachlesen kann.

Ich selber habe solche Visionssuchen mehrmals gemacht, zB. bei unseren Haussuchen, aber auch zu beruflichen Aspekten, zum Beispiel nach einem Umzug an einen anderen Ort mit anderen Möglichkeiten, oder wenn etwas zu Ende gegangen ist und ich noch nicht wusste, womit ich diesen neu entstandenen Raum füllen wollte.

Von jeder dieses Visionssuchen bin ich mit mehr Klarheit, konkreten Bildern, bei den Haussuchen regelmässig mit wichtigen Hinweisen auf die anzupeilende Gegend und vielem mehr zurückgekehrt. Ein Detail an dem ich so oft gescheitert bin, dass ich es irgendwann aufgegeben habe, war der Faktor Zeit: Die Umsetzung der Vision hat nie so lange gedauert, wie ich es zu sehen glaubte, sondern länger oder auch kürzer. Bei allem anderen haben Vision und Resultat im grossen Ganzen, manchmal auch bis ins Detail übereingestimmt.

Spiritualität

Es ist kein Zufall, dass wohl jeder Mensch Spiritualität etwas anders definiert. Auch Wikipedia schreibt dazu: «Es gibt keine allgemein anerkannte Definition des Begriffes.»

Das Lateinischen «Spiritus» kann mit Luft, Wind, Hauch, Atem, Leben, Geist oder auch Seele übersetzt werden.

Es geht um das «Nicht-Fassbare», nicht um Materie, nicht um gedankliche und logische Einsichten, sondern um höchst persönliche Zustände und Erfahrungen, welche direkte Auswirkungen auf Lebensführung und ethische Einstellungen dieser Person haben.

Man kann auch sagen, es geht um religiöse Einstellungen, welche jedoch nicht mit einer Religion verbunden sein müssen.

Unter spirituell wird verstanden: auf die menschliche Gedankenwelt bezogen, nur in der Vorstellung vorhanden, auf den religiösen Bereich bezogen. Oder nach Fremdwörter-Duden: geistig, geistlich - im Gegensatz zu materiell.

Die intuitive Einordnung von Unerklärlichem im magisch-mythischen Denken dürfte sich schon ganz früh in der Menschheitsgeschichte entwickelt haben. Eine Trennung zwischen der ganzen Welt und Religion gab es wohl bis zum Entstehen der formalen Religionen nicht. Reste dieses Animismus (alles ist beseelt) sind in den Urkulturen in den abgelegensten Gegenden der Erde nach wie vor zu finden. In allen heute existierenden Religionen spielt Spiritualität nach wie vor eine wichtige Rolle, mit verschiedenen Schwerpunkten.

Ich habe schon mehrmals gelesen und gehört, dass sich der Buddhismus nicht als Religion bezeichnet, sondern als einen spirituellen Weg.

Und wie schon beschrieben: Auch viele Menschen, welcher keiner Religion (mehr) angehören, leben die eine oder andere Form von Spiritualität.

Dass Spiritualität in der jetzigen Zeit einen so grossen Boom erlebt, ist kein Wunder: Viele Menschen haben ganz einfach genug vom ausgeprägten Materialismus unserer Welt, von „Geld regiert die Welt“, von den immer grösseren Anforderungen im Leben und im Beruf, von immer mehr Technik, von immer mehr Tempo, von Informationsüberflutung etc. Sie suchen einen Ausgleich dafür, und finden den oft in der Spiritualität.

*«Man besitzt nie etwas wirklich.
Nur eine Zeit lange bewahrt man es auf.
Ist man nicht fähig, es wegzugeben,
wird man selbst festgehalten.»*

Anthony de Mello (1931-1987)

Meine eigene Spiritualität

Aufgewachsen bin evangelisch-reformiert. Unsere Familie ging eher selten in die Kirche, die christlich-reformierten Grundsätze lebten wir aber wie alle anderen auch in einem überwiegend reformierten Kanton. Wir sind alle getauft worden, gingen in die Sonntagsschule und ich habe mich auch konfirmieren lassen. Das machte man einfach so, als Kind oder als Jugendlicher kam ich gar nicht auf die Idee, das zu hinterfragen.

Vor der Konfirmation musste ich einige Jahre lang relativ regelmässig am Sonntag in die Kirche und in den Konfirmationsunterricht an einem Abend in der Woche.

Dabei war mir nicht besonders unwohl, ich genoss oft die stille Atmosphäre in der Kirche und die Orgelmusik, im Religionsunterricht schauten wir auch auf Aspekte des Lebens, die in der Schule oft keinen Platz hatten, wie Fragen zu ethischem Verhalten.

In meinem Umfeld gab es auch eine grosse katholische Minderheit. Ich bekam mit, dass es bei ihnen ähnlich, aber auch etwas anders läuft als bei den Reformierten.

Meine Mittelschule lag in einen Zürcher Quartier mit einer Synagoge und einem sichtbaren Anteil an jüdischen Menschen, auch in der Klasse gab es mindestens einen jüdischen Mitschüler, ein anderer Kollege war christkatholisch. Viel mehr habe ich bis dann nicht mitgekomen von anderen Glaubensrichtungen, habe aber schon gewusst, dass es da noch einen Islam gibt, Hinduismus und noch einiges mehr. Und dass es nicht das Christentum gab, sondern viele Untergruppen und -grüppchen.

Spätestens in der Mittelschule hörte ich davon, was im Namen der Religionen mindestens in den letzten zweitausend Jahren angerichtet worden ist, auch von den Christen. Kriege und Unterdrückung von Andersgläubigen am Laufmeter. Und ich realisierte auch, dass das immer noch nicht vorbei ist. In diesen Jahrzehnten wurde immer noch fleissig missioniert und die Menschen in den sogenannten Entwicklungsländern wurden nach wie vor mit mehr oder weniger sanftem Druck dazu gebracht, ihre ursprünglichen spirituellen Werte für das Christentum aufzugeben, oder wenigstens von ihnen übertünchen zu lassen.

Dass Etliches der ursprünglichen Spiritualität der Urkulturen seit jeher im Verborgenen weiter gepflegt wird, habe ich erst später mit Freude zur Kenntnis genommen.

Dass mit dem Zölibat in der katholischen Kirche sexuelle Übergriffe aller Art vorprogrammiert sind, wurde mir auch schon als Jugendlicher klar, obwohl das noch Jahrzehnte lang ein absolutes Tabu-

Thema geblieben ist und das wahre Ausmass davon erst in diesen Jahren an den Tag gekommen. Ebenso, dass Machtmissbrauch und Übergriffe aller Art wohl in allen Religionen vorgekommen sind und immer noch vorkommen.

Ebenfalls in der Mittelschule habe ich erfahren, wie ungenau die Bibel, bewusst oder auch unbewusst, immer wieder abgeschrieben und übersetzt worden ist, mit unendlich vielen Interpretationen. So dass heute niemand mehr weiss, was an den alten Texten noch einigermaßen original ist, und was im Laufe der Jahrtausende daran verändert worden ist. So hat für mich auch dieses «grosse Buch» seinen Reiz weitgehend verloren.

Das alles, und dass ich seit der Konfirmation höchstens noch für Beerdigungen in die Kirche gegangen bin, hat mit 26 zu meinem Kirchenaustritt geführt. Dass man aus diesem Verein austreten kann, wusste ich bis dahin gar nicht, ich war damals eher noch eine Ausnahme.

Dafür musste ich zu einer Anhörung vor dem Kirchgemeinderat antreten. Im Austrittsschreiben der evangelisch-reformierten Landeskirche steht als Grund «Distanzierung von der Institution». Das hatte ich zwar nicht selber so gesagt, es traf aber genau zu.

Ich fand und finde die Kirche(n) nach wie vor gute Einrichtungen für alle, welchen sie wichtig ist. Ich finde ihr soziales Engagement nach wie vor wichtig. Auch finde ich es wunderbar, dass der Glaube - mit oder ohne Kirche - unzähligen Menschen weltweit den Halt bietet, den sie für das Überleben in unserer wirren Zeit brauchen.

Die Stille und Ruhe in Kirchen und Tempeln aller Art sind mir immer noch wertvoll, auf unseren Reisen vor allem in den grossen lauten Städten, aber auch im Alltag setzen wir uns immer wieder gerne in eine leere Kirche. Hin und wieder habe ich auch schon Räumlichkeiten der Kirche für Anlässe gemietet. Und mit den erstaunlich vielen Pfarrern in unserem Umfeld haben wir mindestens so wenig ein Problem, wie sie mit uns.

Für die Hochzeit meiner Geschwister, die Taufen, Firmungen und Kommunionen meiner Nichten und Neffen und für die - in meinem Alter immer häufiger werdenden - Beerdigungen gehe ich selbstverständlich in die Kirche. Ebenso selbstverständlich haben wir die Urnenbeisetzungen und Abschiedsfeiern für unserer Eltern völlig kirchlich organisiert, so wie es für sie gestimmt hat, obwohl wir das für uns selber ganz anders planen.

Absehen von der Kirche bin ich sehr materialistisch und spätestens ab der Mittelschule auch wissenschaftlich denkend geprägt worden, was ja auch gut zum Reformierten passt. Und doch habe ich je länger, desto mehr gespürt, dass da noch mehr sein muss. Das war auch die Zeit nach 1968, Aufbruch und immer einfachere und billigere Möglichkeiten, in alle Welt zu reisen, dort andere Menschen und andere Religionen und Werte kennenzulernen.

Viele Leute, die damals aus den Kirchen ausgetreten sind, haben ihr Heil bei anderen Religionen, bei anderen Meistern und Gurus gesucht und zum Teil auch gefunden. Im Osten sind sie auf Buddhismus Taoismus und Hinduismus gestossen. Bhagwan, später Osho und andere Gurus haben die suchenden Westler in Massen fasziniert. Aus Amerika sind die Bücher von Carlos Castaneda (siehe Links und Buchhinweise am Schluss des Buches) über den mexikanischen Indio Don Juan zu uns gelangt und haben uns ein klein wenig in die Welt des Schamanismus eingeführt. Später hat sich dann gezeigt, dass sich diese Form der Spiritualität nicht auf die beiden Amerikas beschränkt, sondern zum Beispiel auch in abgelegenen Stämmen im Fernen Osten und im hohen Norden noch praktiziert werden. Und da waren noch die Tarot-Karten, die Räucherstäbchen, Chanten und einige Erfahrungen mit leichten Drogen.

Auch ich habe das förmlich aufgesogen, etliches ist auch schnell in die Therapeutenzene eingeflossen, in welche hinein ich mich in diesen Jahren zunehmend bewegt habe.

Dass mindestens bruchstückhaft ein Zugang zu so vielen Aspekten von Spiritualität aus aller Welt in so kurzer Zeit für so viele Menschen möglich war, ist eine der positiven Seiten der Globalisierung,

Das hatte allerdings keinen grossen Einfluss darauf, dass wir hier im Westen nach wie vor nach den christlichen Grundhaltungen und Werten weiterfunktionieren.

Weil auch so viel Schreckliches «in Gottes Namen» geschehen ist, habe ich den Begriff Gott schon bald weitgehend gemieden. Dass es etwas Höheres gibt, als wir, habe ich nie bezweifelt, auch nicht als Materialist. Ich suchte nach anderen Namen und glaubte und glaube an das grosse Ganze, die Natur, das Universum, die (göttliche) Quelle, das Licht, die allumfassende Liebe, das Göttliche und meine dasselbe damit. Den Wald und möglichst unberührte Natur schaue ich nicht nur als meine Gesundbrunnen und Heil-Räume an, sondern auch als Kathedralen.

Von einem strafenden Gott, von Hölle und vom Fegfeuer halte ich überhaupt nichts. Genau so wenig kann ich damit anfangen, dass Märtyrer und Menschen, die im Namen eines Gottes irgendeiner Religion töten, direkt ins Paradies kommen sollen. Diese Bilder dienen meiner Meinung nach ausschliesslich der Disziplinierung der Schäfchen und dem Machterhalt einiger Kirchen.

Heute fühle ich mich eigentlich in allen Religionen wohl, ohne mich einer eindeutig zuordnen zu wollen. Auch wenn ich von etlichen nach wie vor nur eine rudimentäre Ahnung habe. Für mich habe ich bald gefühlt, dass ich keinen Meister oder Guru brauche, sondern meinen Glauben selber zusammensuchen, meinen ganz eigenen Weg zur Spiritualität finden muss. Die Grundhaltung der Buddhismus liegt mir sehr nahe, ich liebe die unendlich vielfältigen Rituale des Hinduismus des Schamanismus für mich und manchmal auch in der Praxis oder in Gruppen.

Nach wie vor kann ich es nicht nachvollziehen, wie es religiösen Führern in aller Welt gelingt, eine genügend grosse Menschenmenge davon zu überzeugen, dass nur ihre die einzig wahre Religion ist, und alle anderen zu bekämpfen sind, in Gottes Namen. Abgesehen davon, dass es sich dabei oft um Splittergruppen einer der grossen Religionen handelt, welche ihre heiligen Schriften nach Gutdünken zu ihrem eigenen Vorteil umdeuten. Je verzweifelter und hoffnungsloser eine Bevölkerung ist, desto einfacher gelingt dies auch weiterhin, sie mit Heilsversprechungen zu allem Möglichen und Unmöglichem anzustiften.

Stell Dir vor, es ist Krieg, und keiner geht hin, auch in diesem Bereich!

Spannenderweise fühle ich mich heute als sehr viel spiritueller und viel zufriedener als in meinen ersten Lebensjahrzehnten als Kirchenmitglied, in den letzten Jahren mehr denn je, auch durch die Zwangspause der Lockdowns, welche mir ein willkommenes Innehalten war.

Erfreut sehe ich, dass die Kirchen offenbar gemerkt haben, dass die Menschen den spirituellen Aspekt so vermisst haben, und bauen ihn heute wieder viel mehr in den Kirchenalltag ein.

Während ich an diesem Kapitel arbeite, kam ein Meldung in den Medien, dass die Gruppe der Konfessionslosen in der Schweiz die bisher grösste Gruppe der Katholiken überholt hat. Bereits etwa ein Drittel der Bevölkerung fühlt sich keiner offiziellen Religion mehr zugehörig-

«In steter Veränderung ist diese Welt. Wachstum und Verfall sind ihre wahre Natur. Die Dinge erschienen und lösen sich wieder auf. Glücklicher, wer sie friedvoll einfach nur betrachtet.»

Buddha (um 500 v. Chr.)

Träume

Das Unterkapitel Träume könnte ich in etliche der früheren Kapitel einbauen. Weil Träume für mich sehr viel mit Visualisationen, Visionen und Spiritualität zu tun haben, passen sie meiner Meinung nach gut hierhin.

Eigentlich hat dieses grosse Thema gar keinen Platz in einem Unterkapitel, sondern würde ein ganzes Buch füllen... Auch dazu gibt es ja tatsächlich schon ganz viele spannende Bücher.

«Träume sind Schäume» ist ein altes Sprichwort. Aus der Wissenschaft hört man vereinzelt immer noch, dass Träume unwillkürliche Gewitter von Gedanken während des Schlafes und somit nicht ernst zu nehmen seien. Andere betonen, dass nicht nur der Schlaf, sondern auch die Träume entscheidend seien bei der Verarbeitung des Tagesgeschehens, und damit essentiell für unsere psychische Gesundheit.

Man geht davon aus, dass alle Menschen träumen, sich aber nicht alle gleich gut an Träume erinnern. Vor einigen Jahren hat man herausgefunden, dass ein Vitamin B6-Mangel das Erinnern der Träume verhindert. Deshalb werden manchmal Vitamin B6-Gaben empfohlen.

Das Führen eines Traumtagebuchs scheint wie eine Einladung auf die Träume zu wirken.

Nach Freud hat sich vor allem sein Schüler C.G. Jung (1875-1961) ganz intensiv mit der Erforschung von Träumen befasst. Er ging davon aus, dass wir in den Träumen auch innere Konflikte verarbeiten, die im Schlaf aus dem Unterbewusstsein auftauchen. Ich habe für mich in diesem Zusammenhang auch mal auch den Begriff „Überbewusstsein“ eingeführt, für all das, was sich aus dem kollektiven Feld zeigt oder auch für das, was aus einer höheren Ebene kommt. Auch mit dem kollektiven Bewusstsein hat sich C.G. Jung schon intensiv beschäftigt, zum Beispiel in seinen Forschungen zur Bedeutung von Symbolen, nicht nur im Traum.

Die Arbeit mit Träumen ist in vielen psychologischen, aber auch körpertherapeutischen und schamanistischen Methoden ein fester Bestandteil der Therapie.

Jung hat auch Versuche gemacht, Träume zu deuten, gewissen häufig auftauchenden Bildern eine Symbolik zuzuordnen. Schon vor Jahrzehnten habe ich etliche Ratgeber gefunden, welche sich mit dem Thema befasst haben. Inzwischen dürften es noch viel mehr geworden sein.

Meiner Meinung nach, können diese Deutungen gewissen Hilfestellungen bieten: Etwas aus einem alten Haus kann mit der frühen Vergangenheit zu tun haben. Etwas aus dem Keller oder aus den Tiefen des Meeres kann ein Hinweis sein auf Unbewusstes. Ein Weg oder eine Strasse kann für den Lebensweg stehen, ein Fahrzeug wie ein Auto für den Körper. Ein berühmtes Beispiel ist die Schlange, welche ein Hinweis auf Sexualität sein soll.

Ich denke aber, dass es solche Verallgemeinerungen ähnlich wie bei der Psychosomatik heikel sind. Wir sind auch Individuen.

Eine individuellere Möglichkeit, die mir mal begegnet ist und schon oft weitergeholfen hat: Ich erzähle die Kernaussage des Traumes, oft einen einzigen Satz, in der Gegenwartsform. Dann schaue ich, was mir spontan zu den einzelnen Bildern / Wörtern in den Sinn kommt. Danach setze ich im ursprünglichen Text diese assoziierten Bilder und Wörter ein und schaue mir die Aussage erneut an. Ein erfundenes Beispiel: Ich begegne einem grossen schwarzen Wolf, der mich anschaut, auf mich zukommt und mir die Hand leckt. «Grosser schwarzer Wolf»: unbewusste wilde Kraft. «Anschauen»: Kontakt aufnehmen. «Hand lecken»: In die Handlung kommen.

Ergibt dann: Ich begegne meiner unbewussten wilden Kraft. Sie nimmt mit mir Kontakt auf und fordert mich auf, in die Handlung zu kommen.

Ebenfalls gut bewährt es sich, wenn wir einen Traum einer anderen Person erzählen, wieder in der Gegenwartsform. Nur schon durch das Aussprechen wird oft mehr klar als in der ursprünglichen

Symbolik, und die andere Person kann ihre Aussensicht beifügen, weil wir auch hier alle unsere blinden Flecken haben.

Ich führe seit Jahrzehnten ein Traumtagebuch, schreibe beim Erwachen in der Nacht im Licht einer kleinen Taschenlampe den Traum auf und schlafe dann meistens wieder ein.

Dabei fällt mir besonders auf, dass ich manchmal über Wochen recht wenig träume, dann wieder wochenlang sehr viel und intensiv. Je erholter ich bin, zum Beispiel nach 2 Wochen Ferien, habe ich oft das Gefühl, dass ich nicht mehr nur verarbeite, sondern dass sich bedeutendere und wegweisende Träume zeigen können, von denen ich beim Erwachen weiss, dass sie mir etwas Wichtiges aufzeigen.

Zum Teil gibt es Träume, welche mich über Jahre - in manchmal leicht abgewandelter Form - begleiten, andere tauchen mal auf und verschwinden wieder.

Und dann gibt es Gegenden, Häuser etc., welche mit meiner Alltagswelt keinen sichtbaren Zusammenhang haben, sich aber in meinen Träumen hin und wieder zeigen.

Alpträume kommen vor allem bei Kindern, aber auch bei Erwachsenen vor. Meistens hin und wieder, oft wenn etwas verarbeitet werden muss oder gerne auch, wenn am Abend noch Action-Filme geschaut wurden... Quälend können Alpträume werden, wenn sie sehr gehäuft oder gar jede Nacht auftreten, zum Beispiel bei posttraumatischen Belastungsstörungen. In solchen Fällen ist es sicher angebracht, sich therapeutische Hilfe zu holen.

Eine einfache Möglichkeit bei «normalen» Alpträumen kann sein: Ich erzähle den Traum im Wachzustand nochmals, wie immer in der Gegenwartsform, und führe ihn hier zu einem guten Ende. Das Unterbewusstsein akzeptiert diesen «Trick» oft. Es kommt auch vor, dass ein wiederkehrender Alptraum plötzlich von selber einen guten Ausgang findet. Heilprozesse.

Bei Schlafwandeln handelt es sich um einen Zustand, in dem grosse Teile des Gehirns schlafen, aber motorische Zentren aktiv werden. Meistens passiert dabei nicht viel, aber es gibt dokumentierte Fälle, in denen Schlafwandler ins Auto gestiegen und herumgefahren sind... Meistens erinnern sich Schlafwandler am Morgen nicht an ihre nächtlichen Ausflüge.

Es hat sich gezeigt, dass es sinnvoller ist, einen Schlafwandler wieder ins Bett zu begleiten, als ihn aufzuwecken. Sie sind sonst meistens erst recht verwirrt und verunsichert.

Schlafwandeln kommt gehäuft bei Kindern vor und verschwindet oft von selber wieder.

Weil ich mich beim Frühstück oft mit meiner Partnerin zu den Träumen der vergangenen Nacht austausche, gibt es hin und wieder auch erstaunliche Übereinstimmungen. Ganz am Anfang unserer Beziehung träumten wir in Griechenland beide gleichzeitig ganz intensiv vom Skifahren. Und als ich gerade begonnen hatte, an diesem Unterkapitel zu schreiben, träumte ich, dass meine Partnerin nach Jahren einen Pullover fertig gestrickt hat. Meine Partnerin träumte in denselben frühen Morgenstunden, dass sie einen selber gestrickten Wollpullover trug, den ich sehr gelobt habe. (Wir haben beide seit Jahren keinen selber gestrickten Wollpullover mehr getragen.)

Wenn sich jemand bei mir auf eine Therapie einlässt, rege ich die KlientInnen an, während dieser Zeit auch auf ihre Träume zu achten, sie wenn möglich aufzuschreiben und mitzubringen. Bei einigen kommt nichts, bei anderen ist das ein ganz guter Zugang zu dem, was aus ihrem Unterbewussten aufsteigt während unserer Arbeit und es zeigt manchmal ganz schön den Verlauf der Therapie auf.

Beim oben schon erwähnten Castaneda mit seinen Büchern von Don Juan spielt «das Träumen» ebenfalls eine wichtige Rolle. Eines der Bücher trägt sogar den Titel «Die Kunst des Träumens» (siehe Links und Buchhinweise am Schluss des Buches).

Was er beschreibt, geht allerdings weit über das hinaus, was wir gemeinhin unter Träumen verstehen: Dabei verlässt unsere Seele den Körper und reist herum, auch in andere Dimensionen. Die

Schamanen von Don Juans Linie übten das über Jahre so intensiv, dass sie sich manchmal in diesen fremden Welten verloren oder in fremden Dimensionen Wesen begegneten, welche die verirrteten Träumer bis sich behalten wollten.

Zum Glück finden wir aber in der Regel vor dem Erwachen unseren Körper wieder!

Auch spirituelle LehrerInnen gehen davon aus, dass wir den Körper in der Nacht verlassen, und zum Beispiel Schulungen aus der nicht—stofflichen Welt erhalten können, oder dass wir uns in Heilräume begeben.

Das Bewusst-werden während des Traumes, dass wir Träumen, nennt sich auch «luzides Träumen» oder «Klarträumen». Einige Leute machen das von selber und reisen bewusst dorthin, wo sie im Traum hinwollen, andere üben das mit verschiedenen Techniken, und wieder andere kennen das Phänomen gar nicht.

Obwohl ich ein guter «Tagträumer» bin, über viel Phantasie verfüge und mich recht gut an meine Träume erinnere, wache ich fast jedes Mal ganz aufgeregt auf, wenn ich im Traum realisiere, dass ich gerade träume... Ich bleibe dran!

Wunschträume kennen wir wohl auch alle. Da sind wir wieder in der Zwischenwelt zwischen Träumen, Visionen und Visualisierungen. Wieso nicht hin und wieder oder regelmässig einschlafen mit einem Wunsch-Bild, oder mit der Bitte um das Aufzeigen von Lösungen für ein bestimmtes Problem durch einen Traum. Das kann nur funktionieren, wenn wir es ausprobieren!

Dasselbe gilt bei der Bitte um die Führung in einen Heil-Raum oder in einen Heilraum bei Krankheitszuständen aller Art.

Nicht nur die Schamanen, sondern spätestens die alten Griechen und Ägypter haben um die Heilwirkung des Schlafes gewusst. Ein Teil der Therapie konnte ein Heilschlaf in einem Tempel sein.

Bei Nahtod-Erlebnissen meinen etliche WissenschaftlerInnen nach wie vor, dass es sich auch hier um zusammenhangslose Gedankenfluten unter dem Einfluss der Hormone (und evtl. Medikamente) beim Sterben handle.

Wer selber mal so ein Nahtod-Erlebnis hatte und sich die inzwischen unzähligen Berichte dazu anhört oder anschaut, weiss, dass da nichts zufällig ist. Oft wird der eigene Lebenslauf mit allen Details gesehen, oft schon mit einem Abgleich mit dem, was wir uns für dieses Leben vorgenommen haben. Weil wir nur von Nahtoderlebnissen erfahren von Menschen, welche wieder zurückgekommen sind, wird auch oft davon erzählt, wie der Sterbende von Geistwesen zurückgeschickt wird, oft um bestimmte Aspekte oder Aufgaben noch zu erfüllen.

Die meisten Menschen mit Nahtoderlebnissen erzählen anschliessend, dass sie keine Angst mehr haben vor dem Sterben, manchmal sogar von einer Sehnsucht danach, und dass sie ihr Leben danach sehr viel bewusster leben als zuvor und manchmal auch total verändert haben.

Interessanterweise erlebe ich das auch, wenn ich Leute beim Sterben begleite, wenn jemand in die andere Welt hinübergleiten durfte.

Reinkarnation

Dieses Unterkapitel habe ich erst beim Schreiben des Kapitels Träume mit dem letzten Abschnitt zu Nahtoderlebnissen eingefügt, weil es gut hierhin passt. Auch dazu gibt es inzwischen Bibliotheken von Büchern.

Unter Reinkarnation versteht man die «Seelenreise», dass eine Seele sich in einen Körper inkarnieren kann (wörtlich Fleisch wird) und beim Tod exkarniert (das Fleisch verlässt), um später wieder in einen neuen Körper zu gehen und ein neues Leben um neue Erfahrungen zu machen.

Im Westen war der Begriff weniger bekannt, obwohl diese Vorstellung auch bei uns in der Antike und auch im Urchristentum und in den anderen grossen Religionen wenigstens ansatzweise bekannt war. Eine erstaunlich grosse und wachsende Anzahl an Menschen glaubt auch bei uns an die Reinkarnation.

In den grossen asiatischen Religionen Hinduismus und Buddhismus ist die Reinkarnation hingegen ein fester und wichtiger Bestandteil.

Wie so oft bei so grossen Themen, weichen die Vorstellungen dazu in den Details zum Teil voneinander ab. So wird zum Beispiel der Begriff «Karma» recht unterschiedlich beschrieben: Wer Schlechtes tut, wird in einem späteren Leben das selbe Schlechte auch erfahren, oder umgekehrt, wenn jemand ein unglückliches Leben hat, bezahlt er dafür für ein früheres Leben, in dem er andere unglücklich gemacht hat. Das ist aber längst nicht bei allen Unter-Richtungen so klar.

Auch bei uns taucht diese Vorstellung sehr wohl auf, allerdings oft auf ein einziges Leben bezogen: «Gleiches mit Gleichem vergelten». Auffällig dabei ist, dass es im Gegensatz zum Christentum nicht um ein Gericht oder ein Urteil des strafenden Gottes geht, sondern um eine reine Gesetzmässigkeit

Zentraler Gedanke ist immer wieder, dass die Seele festlegt, welche Erfahrungen und Lernsituationen wir im nächsten Leben machen wollen, und sich dann die zukünftigen Eltern und Familie aussuchen. Die meisten von uns vergessen die früheren Leben und auch unsere Aufgaben für dieses Leben bei der Geburt, folgen aber trotzdem diesem Seelenplan mehr oder weniger unbewusst, vielleicht mit Umwegen, mit der individuellen Freiheit, sein Leben in den Details zu planen.

Ich hatte einige Erlebnisse, die mich nicht mehr nur an die Reinkarnation glauben liessen, sondern zu einem selbstverständlichen Teil meines spirituellen Weges werden liessen.

In einer Intensivwoche in einer Körpertherapie-Ausbildung machten wir am letzten Abend ein Ritual. Die Gruppe war aus verschiedenen Klassen aus verschiedenen Ländern zusammengesetzt. Im Laufe des Abends standen ein Mann und eine Frau, welche sich erst gerade kennengelernt hatten, synchron miteinander auf und sprachen ebenfalls völlig synchron den Satz: «Wir haben Seite an Seite gekämpft» mit den Gesten des Fechtens.

Die meisten von uns erleben hin und wieder die Begegnung mit einer / einem Seelenverwandten: Wir treffen jemanden, dem wir in diesem Leben noch nie begegnet sind, und fühlen uns auf Anhieb tief vertraut und reden miteinander, als ob wir uns schon ewig kennen würden.

Auch sogenannte Deja-Vu- Erlebnisse versucht man entweder mit Träumen, oder mit Erinnerungen an unseren Seelenplan zu erklären.

Solche neuen Erfahrungen haben mir auch auf meinem therapeutischen Weg entscheidend mitgeholfen: Was macht es mit mir, wenn ich mit meinen Eltern hadere, «ich habe die ja nicht ausgesucht», oder ob ich sage: «Ich habe mir genau diese Eltern und diese Familie ausgesucht, weil sie mir die jetzt anstehenden Erfahrungen ermöglichen»?

Mit dieser Vorstellung habe ich allerdings auch schon heftigste Abwehr bei KlientInnen ausgelöst. Es scheint manchmal einfacher zu sein, sich in der Opferrolle zu sehen, als die Möglichkeit in Betracht zu ziehen, dass mir genau das passiert, was mich weiterbringt.

Was ändere ich in meinem Leben, wenn ich davon ausgehe, dass ich nur vorübergehend diesen Körper bewohne, hier viele Erfahrungen sammle und den Körper wieder verlasse, um später wiederzukommen?

Sind wir in dieser so extrem wirren Zeit zufällig hier, oder haben wir uns das bewusst ausgewählt?
Mit welchen Absichten und Aufgabe bin ich gerade jetzt auf der Erde?

Die Antworten auf diese Fragen dürften weit weg sein von der auch sehr verbreiteten Ansicht, «nach mir die Sintflut» oder «es spielt ja eh keine Rolle was ich tue, wenn ich eh sterbe, kein Bewusstsein und keine Seele bleibt, wenn nach meinem Tod einfach nichts mehr ist».!

Mein eigener Umgang mit Visualisationen, Visionen und Spiritualität

1. Kenne und nutze ich die Kraft von Visualisationen / Visualisierungen? Was habe ich dabei schon erlebt, was konnte sich allenfalls erfüllen, wenn ich ein klares Bild visualisieren konnte?
2. Hatte ich schon Visionen zu meinem Leben? Was hat sich erfüllt?
3. Habe ich jetzt gerade noch Visionen? Oder wäre es wieder mal Zeit, Visionen für mein weiteres Leben zu finden? Wie gehe ich das an?
4. Wie definiere ich für mich Spiritualität?
5. Woran glaube ich? Wie beeinflusst das mein ganzes Leben?
6. Welche Bedeutung messe ich Träumen bei? Erfahrungen mit Träumen?
7. Habe ich mich schon mal damit auseinandergesetzt, was nach meinem Tod sein könnte?
8. Was wäre, wenn meine Seele ganz bewusst hergekommen ist um zu lernen? Was würde das allenfalls in meinem Leben verändern?