



Die Welt und die Menschen als Spiegel für uns selbst

Nach den hermetischen Gesetzen gilt der Grundsatz „Alles, was mich trifft, betrifft mich“. Die hermetischen Gesetze und Schriften sind sehr alt; im Laufe der Zeit wurde diese Lehre jedoch verboten und geriet fast in Vergessenheit. Mündliche Überlieferungen berichten von den sieben wichtigsten Grundprinzipien des Lebens, durch die das Leben positiv verändert werden kann, sodass ein jeder zum Schöpfer seines Lebens wird.

Einer der Grundsätze ist: Wie innen, so außen Das bedeutet für uns: Wie es in mir aussieht und sich anfühlt, das spiegelt mir meine Umgebung wieder. Also Chaos im Inneren ist Chaos im Außen. Trauer im Inneren bringt Trauer im Außen. Angst im Inneren bedeutet viele Situationen mit Angst im Außen. Haben Sie keine Selbstliebe, kommt keine Liebe von außen etc.

Die eigenen Spiegel zu erkennen ist nicht immer einfach, aber wenn man sich den Satz „Wie innen, so außen“ genau einprägt und hinterfragt, dann ist bereits der erste Schritt gemacht, die Frage, was einem das Leben spiegelt, in Gang gebracht. Hat man diese Bewusstheit erlangt, kann man alle persönlich schwierigen Situationen genau deuten, herausfinden, welches Thema dahinter steckt, egal ob in der Partnerschaft, Familie, ein Stau, die Schlange an der Kasse usw.

Nun folgt der nächste Schritt: Wie gehe ich mit der Situation zukünftig um? Wenn Sie z. B. Probleme in der Partnerschaft haben, Ihr Partner sich nicht genügend für Sie interessiert oder um Sie kümmert, dann fühlen Sie sich nicht geliebt, nicht gewürdigt und geachtet. Die erste Erkenntnis dabei ist: Alles, was mich trifft, betrifft mich. Ihr Partner hat in der bestimmten Situation, die Sie verletzt, „nur“ einen alten Knopf gedrückt, die Gefühle waren

schon immer da, er hat Ihnen nur gezeigt, dass hier etwas ist, was geheilt werden möchte. Jetzt können Sie ihm im Stillen dafür danken und nicht im Außen auf Ihren Partner losgehen und schimpfen und wüten, sondern sich zurückziehen und sich fragen: „Was macht das mit mir?“

Als klassisches Beispiel nehmen wir die Situation, wenn Ihr Partner von der Arbeit kommt, sich vor den Fernseher setzt und erst einmal seine Ruhe haben möchte, während Sie froh sind, dass er endlich daheim ist – es gibt einiges zu erzählen und das Essen ist auch fast fertig. Sie verstehen nicht, warum er nicht reden will, Sie nur flüchtig begrüßt und dann die Flimmerkiste anmacht, statt mit Ihnen in der Küche zu sitzen und zu reden oder Ihnen zu helfen. Der allererste Schritt ist jetzt: Was genau fühlen Sie? Gehen Sie in sich, fühlen Sie, was in Ihnen los ist (Sie kommen sich überflüssig vor, fühlen sich nicht geliebt, nicht wichtig, nicht gewürdigt, nicht beachtet). Das macht Sie einerseits wütend, andererseits auch ohnmächtig. Was nun? Es ihm sagen? So tun, als ob es Sie nicht stört? Oder drücken Sie die Gefühle in sich hinein – denn eigentlich müsste er ja wissen, was mit Ihnen los ist?

Alles, was mich trifft, betrifft mich! Was macht das mit mir? Diese beiden Fragen sind die wichtigsten, die Sie sich jetzt stellen sollten, bevor Sie in Kontakt mit Ihrem Partner gehen. Ziehen Sie sich wenn möglich kurz zurück, nehmen Sie sich eine Auszeit, um bei Ihnen zu bleiben. Definieren Sie Ihre Gefühle ganz genau. Es ist wichtig, nicht einfach zu denken „Ich fühle mich schlecht, das tut mir weh“, das sind keine wirklichen Gefühle. Was macht das mit Ihnen? Fühlen Sie sich nicht geliebt, nicht wahrgenommen, verletzt, gedemütigt, hilflos, einsam, leer, allein gelassen, im Stich gelassen, traurig, wütend, ohnmächtig,

ängstlich usw.? Werden Sie sich genau klar, welche Gefühle in Ihnen entstehen, nehmen Sie diese liebevoll an und lassen Sie die alten Gefühle fließen. Alles darf sein, auch wenn die Situation noch so klein war, die Gefühle sind wahr, sind echt und dürfen so sein. Weinen Sie, wenn Ihnen danach zumute ist, wenn Sie wütend sind, nehmen Sie sich die Zeit allein und wüten Sie, schlagen Sie auf ein Kopfkissen, schimpfen und schreien Sie dabei laut, lassen Sie Ihren Gefühlen freien Lauf.

Alle anderen Gefühle lassen Sie kommen, fließen, fühlen Sie sie und durch Ihr Ausatmen stellen Sie sich vor, wie die alten Gefühle durch ihren Kopf (7. Chakra) nach oben Richtung Himmel abfließen dürfen, atmen Sie so lange, bis Sie sich wieder gut fühlen. Jetzt fragen Sie sich: „Woher kenne ich diese Gefühle aus meiner Vergangenheit?“ Es muss nicht unbedingt eine Situation vor Ihrem inneren Auge auftauchen, wichtig ist, dass Sie an die alten Gefühle kommen und auch diese dann hochkommen lassen. Denn die Situation mit Ihrem Partner war nur der Auslöser, er hat Ihnen nur gespiegelt, wo noch alte Verletzungen in Ihnen sind, die jetzt geheilt werden dürfen.

Was denken denn da die Anderen?

„Ein Mädchen tut so etwas nicht! Ein Junge hat nicht zu weinen! Wenn du brav bist, dann bekommst du etwas. Wehe, wenn Papa nach Hause kommt. Stell dich nicht so an! Wenn du ausgebockt hast, dann kannst du wieder kommen. Wenn ich sage, es wird gegessen, dann wird gegessen. Zappel nicht so rum. Lauf gefälligst anständig. Mach keinen Lärm! Sei ein großer Junge. Andere Kinder machen das auch schon. Nein, das gehört sich nicht. Sei lieber still, Papa kommt von der Arbeit. Das darfst du nicht. Das tut man nicht. Das sagt man nicht. Reiß dich zusammen. Heul nicht rum! Jetzt hab ich keine Zeit für dich, vielleicht später.“

Es gäbe noch viele solcher Sätze, die wir als Kinder gehört haben und jetzt auch an unsere Kinder weitergeben, obwohl wir damals nie so sein wollten wie unsere Eltern. Wir dürfen jetzt nicht den Fehler machen, jemandem die Schuld zu geben, denn Schuld gibt es nicht! Woher hätten es Ihre Eltern wissen sollen? Wurden Ihre Eltern liebevoll erzogen? Durften sie so sein? Nein, durften sie auch nicht. Wenn ich etwas nicht weiß, kann ich es nicht weitergeben. Ihre Eltern taten das Beste für Sie mit den Mitteln und Möglichkeiten, die sie damals zu Verfügung hatten, so wie auch Sie selbst bis jetzt. Aber jetzt ist die Zeit für Sie zur Veränderung, jetzt gibt es unzählige Quellen, in denen Sie das nachlesen können. Sie sind jetzt Ihr Schöpfer und können Ihre Gefühle aus der Kindheit zusammen mit Ihrem inneren Kind positiv verändern.

In unserem inneren Kind ist so viel Liebe, so viel Energie, so viel Freude, so viel Vertrauen, so viel Glück, so viel Lebenswille, so viel Mut, so viel Kraft. Es wird an der Zeit, dies alles wieder ans Licht zu bringen, denn diese Eigenschaften sind genau das, was wir brauchen,

was wir alle wollen und was uns fehlt. Es ist alles in uns, befreien wir unser inneres Kind und somit all die guten Qualitäten, die wir jetzt so dringend für uns selbst brauchen. Erlauben Sie sich, auch mal kindisch zu sein, spielen Sie mit sich selbst oder wenn Sie Kinder haben, spielen, toben, raufen Sie mit Ihren Kindern, seien auch Sie mal wieder Kind. Spüren Sie, wie gut Ihnen das tut, wie näher es Sie Ihren Kindern bringt und wie Ihr inneres Kind langsam heil wird. Werfen Sie all die alten Glaubenssätze über Bord, hinterfragen Sie jeden einzelnen von ihnen. Ist er wirklich überlebenswichtig? Stellen Sie sich und ihr Leben auf den Kopf, schauen Sie aus einer anderen Perspektive darauf, aus Sicht Ihres Kindes.

Wenn Sie Kinder haben und Ihr Kind wütend ist, erlauben Sie ihm diese Gefühle, machen Sie mit, spielen Sie mit Ihrem Kind Wüten. In einem sicheren Rahmen können Sie nichts Besseres für sich und Ihr Kind tun. Ihr Kind kann seine Kraft danach besser kontrollieren.

„Der Körper ist der Übersetzer der Seele ins Sichtbare“ Christian Morgenstern

Der Begriff „Emotion“ kommt vom lateinischen Wort „emovere“ und bedeutet „herauslassen“. Lassen Sie Ihre Gefühle heraus, drücken Sie sie aus, und zwar im richtigen Rahmen! Werden Sie sich dem bewusst, es ist Ihr einziger Körper, hören Sie auf ihn, fühlen Sie, was Sie selbst brauchen, was gut für Sie ist. Lösen Sie Ihre Ängste, werden Sie wieder frei, fühlen Sie, lachen Sie, seien Sie Freude und Lebenslust pur, entdecken Sie Ihr wahres Wesen, Ihr Potenzial, finden Sie zurück zur bedingungslosen Liebe, zur göttlichen Wahrheit. Schöpfen Sie Ihr Leben aus, mit allem was dazugehört, Sie sind ein göttliches Wesen, Liebe pur. Von Natur aus sind wir heil. Gehen wir wieder zurück zum Ursprung! Wagen Sie es!



Daniela Zier
Ganzheitliche Therapeutin
und Kinesiologin

daniela.zier@gmx.de