



Blockaden erkennen und auflösen

Ein paradiesischer Zustand kennzeichnet sich ja im Grunde dadurch aus, dass einfach alles voller Liebe ist – schön, glücklich und harmonisch - und eben keine Fehler oder Probleme vorkommen. Bei genauer Betrachtung stellen die meisten Menschen fest, dass sie diese Zustände viel zu selten erleben. In der Welt der „normalen“ Wahrnehmung gibt es ständig Probleme, man macht sich Gedanken, hat schwankende Emotionen und der Alltag wird oft mehr als Last und nicht als Paradies empfunden.

Das Unterbewusstsein: Hort von Blockaden und Unverarbeitetem

Die meisten entwickelten Menschen erkennen und spüren recht schnell, dass all dieser Krempel an schädlichen Gedanken und dazugehörigen Emotionen letztlich alt und irgendwie überflüssig ist. Ihnen ist im Grunde auch klar, dass sie wählen können, ob sie das selber weiterhin so (er)leben möchten oder lieber mehr und öfter Zeit in höheren, klareren Bewusstseinszuständen und Gefühlen verbringen möchten, wie z.B. in der Liebe (auch zu sich selbst!), des Friedens, der Freude etc. und damit entsprechende Erfahrungen machen wollen. Warum sollte man dann aber negativ denken? Über sich, andere, Projekte, die man vorhat? Auf den ersten Blick fällt einem kein vernünftiger Grund dafür ein. Aber das Unterbewusstsein tickt nicht logisch. Es ist angefüllt mit den seltsamsten Überzeugungen, Erlebnissen sowie scheinbar diffusen Ängsten und Emotionen der Vergangenheit. Es reagiert eher wie ein Tier – instinktiv – und es will uns vor etwas schützen, verteidigen oder etwas glauben machen, was lange vorbei ist. Es lebt in der Vergangenheit.

Verstand & Höheres Selbst

Der Verstand, unser wachbewusster Anteil, meint etwas zu „verstehen“ oder im Griff zu haben, aber bei genauer Betrachtung, ist das sehr selten der Fall. So stellen sich wirklich gute, befriedigende, nachhaltige und stabile Verbesserungen im Leben meist erst ein, wenn man



den Müllhaufen an destruktiven Annahmen über sich und die Welt beiseite geräumt hat. Und erst, wenn der Verstand gut funktioniert und auch auf das Höhere Selbst hört. Letzteres ist unser Anteil, der bereits ständig im „Paradies“ lebt, den Überblick hat und immer mit dem ewigen Sein verbunden ist. Unser Verstand aber agiert in der Regel auf der 3-D-Ebene, in der irdischen Welt mit seinen Gesetzmäßigkeiten und ordnet „logisch“ nach diesen Punkten ein, wie man zu handeln hat, um zu einem bestimmten Ergebnis oder Ziel zu kommen. Und davon macht Vieles ja auch Sinn. Wenn ich zum Beispiel etwas kochen möchte, muss ich mir Gedanken über die Zutaten machen, die ich brauche. Ich muss einen Einkaufszettel schreiben, sie einkaufen und schließlich nach einem Rezept zubereiten. Das hat absolut seine Berechtigung und ohne ein solches Vorgehen, wird kein Plan Wirklichkeit. Meist kommt noch Ausdauer hinzu, bei größeren Projekten.



Unterbewusste Faktoren erforschen & erkennen

Das Unterbewusstsein aber ist ein Speicher aus Erlebtem in Raum und Zeit. Es speist sich aus Gedanken und Gefühlen der Vergangenheit – sogar nicht nur aus unserer jetzigen Inkarnation und im Grunde ist es auch mit allen kollektiven „Unterbewusstseinen“ anderer verbunden. So erklärt sich z.B., warum man etwas vom Weltgeschehen träumen kann, was später tatsächlich passiert. Wenn wir uns an unser Paradies wieder annähern wollen, mehr Glück, Gesundheit, Fülle oder Freude erleben wollen, dann sollten wir auf unser Höheres Selbst hören, unser Wachbewusstsein (Verstand) auffordern, zuzuhören und dies umzusetzen, sowie lernen, das Unterbewusstsein zu meistern. Den Plan Deiner Seele haben wir ja im letzten Teil erforscht. Und auch deren Vorschläge erfahren, die ja immer individuell sind und DEINEN persönlichen Weg und Erfolg beschreiben. Nun schauen wir uns die unbewussten Blockaden an, die in Deinem Unterbewusstsein gespeichert sind. Denn dort residieren ja offensichtlich die meisten unbewussten Annahmen, die Dich daran hindern, erfolgreich und glücklich zu leben. Wenn Du also etwas kochen möchtest und immer kommt etwas dazwischen, oder Du vergisst Zutaten, sie sind nicht erhältlich im Laden oder das Essen brennt ständig an oder schmeckt nicht,



obwohl Du alles gut geplant hast, dann schau in Deinem Unterbewusstsein nach. Wir werden nun einen genaueren Blick auf die Blockaden werfen und später mit deren Auflösung beginnen.

Vier Wege, das Unterbewusstsein zu beobachten

Man kann auf sehr viele verschiedene Arten Zugang zum Unterbewusstsein bekommen. Zunächst ist es oft hilfreich, sich erst einmal zu entspannen und die Urteile beiseite zu lassen, über das, was „da unten“ so vor sich geht. Denn meist stecken die Probleme genau dort deswegen fest – weil wir sie ganz schrecklich und unverzeihlich finden. Sonst hätten wir sie in der Regel nicht so gut da unten vor uns und anderen „versteckt“. Vier gute Methoden mit denen Du in der nächsten Woche arbeiten wirst, stelle ich Dir nun vor. Die meisten sind sehr einfach und können in der Regel von jedem ohne besondere Vorkenntnis angewandt werden.

- Beobachten des Körpers
- Beobachten des Umfeldes/ Lebens
- Beobachten der Träume
- Beobachten der unbewussten Dialoge (im Kopf)

Der **Körper** ist das *Ergebnis* Deines bisher gelebten Lebens. Er zeigt Dir die Resultate Deiner bewussten und unbewussten *verwirklichten* Prozesse. Also was Du gedacht und gefühlt hast, was Du gegessen hast, wie Du Dich bewegt hast, und so weiter. Das alles prägt Deinen Körper und Deine Zellen. Aber Dein Körper beherbergt auch die ganz unbewusst ablaufenden Prozesse, z.B. über die genetischen Faktoren gesteuerte. Wie Dein Körper sich bildete und im Mutterleib heranwuchs, wie Du groß wurdest etc. - das ist auf sehr subtilen Ebenen festgelegt. Alles, was materiell (verkörpert) wird, war zuvor auf geistigen Ebene als Plan präsent. Auch, wenn wir dies mit unserem Verstand in der Regel nicht nachvollziehen können. Danach wurde der geistige Plan energetisch (Schwingung) bis er sich verdichtete und materiell erschien.

Wenn man den Körper nun mit seinem Bewusstsein beobachtet (nicht beurteilt!), kann man erkennen, wo sich Blockaden oder Störungen befinden. Bei Leberproblemen geht es z.B. um ärgerliche Gedanken und unterdrückte Wut, bei der Lunge oft um Traurigkeit, ein verspannter Nacken zeigt oft Angst an, graue Haare in jungen Jahren oft Kummer, und so weiter...

Beim **Lebensumfeld** ist es ähnlich. Ich erinnere mich daran, als mein Schwiegervater starb, der ein sehr rationaler, durchsetzungsstarker Mann war, aber über Jahrzehnte seine Gefühle im Zaum gehalten hatte. In den letzten Wochen seines Lebens lag er in der Klinik, aber in seiner Wohnung hatte man derweil einen Wasserschaden festgestellt, der es nötig machte, dass die gesamte Wohnung wochenlang mit Geräten getrocknet werden musste! Wasser und Gefühle stehen ganz klar im Zusammenhang. Hier geht es wiederum nicht darum das zu bewerten, sondern um das Erkennen von sehr subtilen, unbewussten Zusammenhängen. Jeder von uns hat so seine „Geschichten“ laufen – mit Ausnahme der wenigen Erleuchteten ☺. Aber wir wollen es ja paradiesischer haben und so macht es Sinn, sich um die Störungen im



Untergrund zu kümmern. Nur wenn ich erkenne, was vor sich geht, kann ich in eine andere Richtung gehen und Harmonischeres manifestieren. Wegschauen hilft in der Regel nicht. Mit einem liebevollen, urteilsfreien Blick auf subtile, unbewusste Vorgänge, kann ich das Ruder meines Lebens wieder in die Hand nehmen und auf eine glücklichere Zukunft zusteuern.

In **Träumen** schließlich, zeigt und kommuniziert die Seele in Bildern die Themen, die in uns aktiv sind. Sie sind kein „Junk“ oder Zeugs, sondern auf vielen Ebenen Post von der Seele! Mit Träumen kann man auf sehr vielen Ebenen arbeiten und tatsächlich sehr effektiv das Alltagsleben positiv beeinflussen. Diese Arbeit ist so vielschichtig und umfassend, dass wir dazu einen separaten Kurs machen könnten. Von Tiefenentspannungen über (Selbst-) Hypnose, Arbeit mit Traumbildern, zu luzidem Träumen etc....

Und zu guter Letzt: Wenn wir unseren **inneren Dialog** beobachten und damit das, was wir denken und fühlen wahrnehmen, dann bekommen wir auch mehr Informationen über unbewusste Inhalte. Der innere Dialog ist das Selbstgespräch, das wir alle hin und wieder mit uns führen. Und es ist sehr, sehr hilfreich, zu wissen, was „man“ da so vor sich hindenkt. Denn dort kann sowohl die Seele als auch das Unterbewusstsein sprechen...

✓ (1) Beobachten des Unterbewusstseins

1. Notiere Dir in den Arbeitsblättern unten die Erkenntnisse über das, was Dein Körper, Dein Umfeld, Deine Träume und inneren Dialoge Dir mitteilen wollen. Nur beobachten und aufschreiben, nicht werten oder analysieren! „Beobachte lediglich, was Du beobachtest“.
2. Finde dann heraus, ob die Wurzel des Ereignisses/ der Gedanken/Träume mehr auf Angst (einer **passiven Reaktion**) oder Wut (**aktiven Reaktion**) basieren. Wenn Du keine Ahnung hast, was vor sich geht und/ oder **kein Gefühl** dazu hast, obwohl Du weißt, dass etwas nicht stimmt, ist das ein Zeichen für etwas sehr Unbewusstes oder ein Trauma (Anzeichen: kein Gefühl/ wie totgestellt oder abgespalten, taub, eingefroren = „freeze“).
3. So hast Du dann drei Kategorien, in die Du Deine Erlebnisse, Körperphänomene, Traumbilder und Gedanken nach dazugehörigen Gefühlen einteilen kannst: A= aktiv, P= passiv, F= freeze (taub/traumatisch). Trage Deine Erkenntnisse im Arbeitsblatt am Ende des Kapitels ein und notiere Dir hinter jedem Punkt A, P oder F.
4. Schau am Ende des zweiten Tages, welche Kategorie (A, P oder F) bereits jetzt am stärksten vertreten ist. Beginne dann bereits ab Tag 3 mit dieser ganz gezielt zu arbeiten und höre Dir jeden Tag die dazu passende geführte Meditation (s.u.) dazu an.

Bei allen passiven Reaktionen, also Angst, aber auch Traurigkeit, Trägheit, Kraftlosigkeit etc. kannst Du **Liebe** für Dich und in Dir spüren. Bei aktiven Reaktionen, wie Wut, hohem



Blutdruck, Entzündungen im Körper, aggressiven Träumen etc., spüre **Frieden**. Bei Trauma-Themen gehe in eine **tiefe Entspannung und atme** – gleichmäßig durch die Nase ein und den Mund aus. Du kannst auch Deinen **Körper dazu bewegen**, wenn er das möchte. So kommst Du und das Thema in den Fluss und die Blockade beginnt sich bereits im Unterbewusstsein zu lösen. Wenn es Dir möglich ist und gut tut, probiere auch, das Gefühl von Sicherheit in Dir zu spüren. Die folgenden drei geführten Meditationen werden Dich nun anleiten, die Gefühle der Liebe, des Friedens und der Entspannung leichter in Dir zu erzeugen.

✓ (2) Blockaden beseitigen durch Lenken von niederer emotionaler Energie in höhere Gefühle - Geführte Meditationen (Ω)

Diese Woche gibt es drei Kurz-Meditationen, die Dich anleiten, in das Gefühl der Liebe (bei passiver Reaktion), des Friedens/der Akzeptanz (bei aktiver Reaktion) und der tiefen Entspannung (bei Freeze/Trauma-Reaktion*) zu gelangen.

Höre Dir bitte **jede Meditation an den ersten zwei Tagen einmal an**, um einen Eindruck von der unterschiedlichen Wirkungsweise zu bekommen. Danach wirst Du bereits ein Gefühl davon bekommen, welche Dir besonders zusagt und wichtig für Dich ist. Und Deine Notizen aus den ersten zwei Tagen können Dir auch zeigen, welche Reaktion Dein häufigster Modus ist. Verwende dann in jedem Fall mindestens einmal am Tag die passende Meditation. Entscheide selbst, ob Du auch die Meditationen für die anderen Reaktionen weiterhin anhören möchtest.

✓ (3) Übung im Alltag: Gefühle lenken lernen

Auch im Alltag kannst Du üben, das Gefühl von Liebe, Frieden oder tiefer Entspannung in Dir für ein paar Minuten zu spüren und dann bei Bedarf gleich abzurufen. Kommst Du also in eine Situation, die Dich wütend macht, spüre Frieden in Dir. Bekommst Du Angst, spüre Liebe in Dir. Für Trauma gilt allerdings: Nimm Dir Zeit und suche Dir einen entsprechenden ruhigen oder geschützten Raum, ggf. mit Begleitung. Also z.B. keine lange Tiefenentspannung und Atmung während einer U-Bahnfahrt!

* Jeder von uns hat das eine oder andere Trauma erlitten, dass durchaus durch einfühlsames Arbeiten mit sich selbst auflösbar ist. Bei schwerwiegenden traumatischen Erfahrungen suche Dir bitte zur Unterstützung therapeutische Begleitung! Es gibt hervorragende Spezialisten auf diesem Gebiet, deren Arbeit Dir gut weiterhelfen kann. Denn dies kann ein solcher Kurs nicht leisten.

Anlage: Beobachten des Unterbewusstseins –
Mein Körper, mein Umfeld, meine Träume, mein innerer Dialog



