Fühlen - Wahrnehmen - Bewerten

Der erste Schritt in die Heilung ist, sich selbst wahrzunehmen

Wir Menschen sind nur durch unseren Körper als Mensch erkennbar und wir sind fühlende Wesen:

Wir haben als geistige Wesen einen Körper, um stets zu fühlen, was wahrhaft geschieht.

Doch was ist wahrhaft oder wahrhaftig? Wie fühlen wir uns wirklich in unseren Lebenssituationen?

Es hat wohl etwas damit zu tun, wie wir das, was wirklich ist, wahrnehmen und auch so bewerten können. So geht es im Fühlen wohl darum die Wahrheit dessen, was wirklich in uns selbst geschieht, zu erkennen und in unsere Erkenntnis zu führen, damit wir unser aller Leben entsprechend entwickeln können. Hierbei ist es von entscheidender Bedeutung, dass wir Willens sind alles in unserem Körper fühlen zu können und wir sicher sind, dass es auch unsere eigenen Empfindungen sind. Alles, was wir durch unseren Körper fühlen, führt uns in unsere Wahrnehmung. Wir nehmen so das Wahre, die Wahrheit, in unsere Erkenntnis oder wir wissen nicht wirklich, was gerade wahrhaftig ist.

Unser Körper, mit all seiner Darstellung dessen was ist, macht uns ehrlich.

So sollten alle unsere Empfindungen zu einer wahrhaften Interpretation dessen führen, was in uns in jedem Moment geschieht. Wir bewerten so gesehen alles, was wir in uns wahrnehmen. Und meistens bewerten wir das, was in uns geschieht, negativ, besonders wenn es Schmerzen in unserem Körper sind. Wir wollen so dann die Schmerzen weg haben. Wir bekämpfen den Husten, die Bauch- oder Rückenschmerzen oder anderes, als ob der existierende Schmerz in unserem Körper kein Ausdruck von uns selbst wäre, sondern in dem Moment unser Feind. Psychosomatisch gesehen ist Schmerz nur ein „Schrei“ des Körpers nach liebevoller Aufmerksamkeit unseres Bewusstseins, da die voraus gegangenen Signale des Körpers „überhört“ wurden bzw. nicht wahrgenommen werden konnten. Grundsätzlich kann so unser Fühlen, ebenso wie unsere Wahrnehmung, sowie unsere Bewertungen nicht dem entsprechen, was uns in ein liebevolles Miteinander mit unserem Körper führt.

Unser Fühlen, unsere Wahrnehmung sowie unser Bewerten können verzerrt sein.

Betrachten wir wie unser Körper funktioniert, so ist unser Fühlen von unserem Nervensystem und den Reaktionen und Bewertungen durch unser Gehirn gesteuert. Unser Nervensystem ist psychosomatisch gesehen unser inneres Kommunikationssystem, welches durch elektrische Impulse Informationen aus dem Körper zum Gehirn leitet und umgekehrt.

Unser Nervensystem stellt unser inneres Kommunikationssystem dar.
Wie wir im Inneren mit uns selbst sprechen, so sprechen wir im Äußeren mit allen anderen.

Unser Gehirn stellt dabei eine Verwaltungsbehörde dar, die, entsprechend den Informationen aus dem Körper, die Befehle an den Körper sendet. Wie gut die Kommunikation zwischen unserem Gehirn und unserem Körper funktioniert, wird u.a. durch einen energetischen Punkt gesteuert, den Horst Krohne „Trafo“ genannt hat und der sich am obersten Ende unserer Wirbelsäule, oberhalb des „Atlas“ befindet. Dort ist der Austrittspunkt unseres Zentral-Nerven-Systems (ZNS). Die Bezeichnung „Trafo“ resultiert aus der Tatsache, dass hier Körper-Nervenspannung (ca. 1/1000 bis 1/100V) auf Gehirn-Nervenspannung (ca. 1/1Mio. bis 1/100.000V) und umgekehrt transformiert wird.

Ist dieser energetische Punkt „Trafo“ zu stark energetisiert, so erhält unser Gehirn zu starke Nervenimpulse, wie es z.B. bei einem Schub der Multiple Sklerose oder einem Anfall der Epilepsie der Fall ist, die dazu führen können, dass Hirnareale durch eine Schutzfunktion ausgeschaltet werden und der Mensch Lähmungserscheinungen zeigen kann. Oft ist dieser energetische Punkt „Trafo“ jedoch nur sehr schwach energetisiert. Hierbei hat sich der Mensch dazu entschieden nicht oder nur gering wahrzunehmen, was in seinem Körper geschieht. Dies wird oftmals der Fall sein, sobald Schmerzen im Körper auftreten, die der Mensch gar nicht so deutlich spüren möchte. Dies ist natürlich aus

menschlicher Sicht vollkommen nachvollziehbar. Doch im Gegenpol kann das Gehirn nur reagieren, wenn es auch informiert wird bzw. der energetische Punkt „Trafo“ offen und damit energetisch lebendig ist. Dies bedeutet, dass ein schwach energetisierter Punkt „Trafo“ auch dazu führt, dass wir mit unserem Gehirn auch nicht mehr ausreichend über das Nervensystem auf den Schmerz einwirken können. Die Folge ist, dass der Schmerz und der Ruf unseres Körpers nach Aufmerksamkeit bleibt.

Die Aktivierung bzw. Energetisierung des „Trafo“ ist recht einfach und kann von uns allen selbst durchgeführt werden. Hierzu ist auch eine Affirmation unterstützend hilfreich:

Den energetischen Punkt „Trafo“ erreichen wir am Ende des Hinterkopfes, mittig im Übergang auf die Halswirbelsäule. Dort führst du z.B. mit dem Mittelfinger deiner rechten Hand (Energie gebend) kreisende Bewegungen im Uhrzeigersinn (rechts drehend) aus und visualisierst dir ein dunkles Violett (oder Grün), wie es über deinen Mittelfinger dort einströmt.
Falls du dies morgens unter der Dusche (warmer Wasserstrahl auf diesen Punkt) ausführst, könntest du die folgende Affirmation verwenden:

"Guten Morgen, mein Körper.
Guten Morgen, meine Organe.
Guten Morgen, meine Zellen.

Ich liebe euch alle!

Und ich möchte euch fühlen und wahrnehmen,
damit ich dienend für euch da sein kann
-
zu eurem Wohl,
zu unserem Wohl
und zu unser aller Wohl.

So sei es ....

Amen"

Wie diese Affirmation als Körpergebet zeigt, geht es hierbei um eine liebevolle Zuwendung zu unserem Körper, wobei unserem Gehirn verdeutlicht wird, dass es unserem Körper nur dienend hilfreich ist und nicht die dominierende Führung in unserem Körper hat. Unser Gehirn ist unser Verwaltungsorgan. Es nimmt Informationen aus unserem Körper auf, trifft Entscheidungen und gibt Anweisungen an unseren Körper. All das zu unserem Wohlbefinden aus Liebe zu uns selbst.

Unser Herz, unsere Liebe zu uns selbst, hat die Führung in unserem Körper.

Unter unserem Herzen und sehr nah zu unserem Liebesorgan befindet sich unsere größte Nervendichte in unserem Körper, im Solarplexus. Im Übertragenen „lebt“ dort unser „Inneres Kind“ bzw. unser fühlendes Wesen. Es ist der Archetyp des Liebhabers/der Liebhaberin, der dem Solarplexus- bzw. Milzchakra zugeordnet werden kann. Es ist die seelische Instanz in uns, die alles, was wir aufgenommen haben, die Nahrung und auch die Erfahrungen, aus Liebe zu uns selbst verarbeitet.

Daher haben die meisten unter uns, die in einem überfordernden Stress leben, Schmerzen im Oberbauch und sind gelegentlich von wiederkehrender Übelkeit oder auch Schwindel betroffen. Symbolisch wird unser „Inneres Kind“ permanent überfordert und überflutet uns mit den entsprechenden Emotionen, da oftmals unsere erwachsene Instanz mit irgendwelchen äußeren Aktivitäten beschäftigt ist und somit nicht für das fühlende Wesen in uns da ist. Es ist vergleichbar mit unserer Kinderzeit, in der meist auch die schützende Instanz des Vaters/der Mutter fehlte oder sie uns permanent in Angst

und Schrecken versetzten, und wir heute dann in unseren alten Kindheitsempfindungen schwelgen.

Betrachten wir im Seelischen diese Verbindung von „Innerem Kind“ und der Instanz des „Inneren Erwachsenen“ so sehen wir dies in der Chakraverbindung von Milz- bzw. Solarplexus- zum Stirnchakra. So lange diese Chakraverbindung disharmonisch ist, können wir zwar alles fühlen, doch die Interpretation dessen, was gefühlt wird, ist nahezu unmöglich und damit ist auch die Beruhigung unseres fühlenden Wesens schwierig. Dem Menschen bleibt oft nichts anderes übrig, als aus seinen verstandesmäßig geprägten Mustern der Vergangenheit zu leben. Dabei sind diese kindlichen Muster oftmals in keiner Weise mehr angemessen für einen erwachsenen Menschen. In keinem Fall ist es ihm so möglich im Hier und Jetzt zu leben, da er das, was er fühlt, nicht wahrhaft interpretieren kann. Die Wahrnehmung ist so verzerrt, was das in Erkenntnis-kommen erschwert und Veränderungen nahezu unmöglich werden lässt. Ängste oder ein Gefühl der Unsicherheit können die Folge sein. Ebenso hat diese energetische Struktur Auswirkungen auf den Stoffwechsel bzw. die Verdauung, da unser Körper nur in innerer Entspannung wunderbar funktioniert.

Nur in innerer Entspannung funktioniert unser Körper wunderbar. Der Körper, ein Wunder.

An dieser Stelle ist es wichtig, dass wir auch mit unseren Begriffen eine klare Unterscheidung vornehmen, was Fühlen bedeutet und dies in Abgrenzung zu unseren Gefühlen. Hierbei bezeichne ich das Fühlen als eine rein auf den Körper bezogene Empfindung, wie z.B. Schmerz, Stechen, Jucken, Kribbeln, Druck, Leere, Fülle, Übelkeit, Leichtigkeit, Schwere, Wärme, Kälte, …. Im Gegensatz zu diesen Körperempfindungen können wir als Gefühle die Strukturen in uns bezeichnen, die aus dem Fühlen und Bewerten längst vergangener Erfahrungen, also aus unserer Geschichte, resultieren.

Vereinfacht dargestellt, wird alles, was wir jemals emotional wahrgenommen und gefühlt haben, in unserem Gehirn und ebenso in unseren Körperzellen gespeichert. Im Gehirn ist das limbische System der Ort, in dem all die vergangenen Emotionen gespeichert sind und bei ähnlichen Auslösern wieder aktiviert werden können. So sind wir Menschen in der Lage bei gewissen Erlebnissen automatische Emotionen zu generieren und damit all die alten Gefühle in uns auszulösen, die der Körper dann darzustellen hat. Dies ist unabhängig, ob es sich um positiv oder negativ bewertete Erlebnisse und Emotionen handelt.

Wir sind dem zur Folge in der Lage etwas in unserem Körper zu stimulieren, was vollkommen unabhängig von dem ist, was wir über unseren Körper fühlen. Dies kann zu ungeahnten Spannungen im Körper führen und zu widersprüchlichen Informationen im Gehirn, die i.d.R. Schwindel auslösen.

Gefühle entstehen aus der Vergangenheit und können dem Fühlen widerstreben.

Beispiele für diese antrainierten Gefühle finden sich in unserem Alltagsleben zur genüge. Schauen wir uns den/die Verkäufer/in an, der/die sofort ein breites Lächeln zeigt, sobald der/die Kunde/in das Geschäft betritt, obwohl ihm/ihr fühlend durch ein persönliches Ereignis nur zum Weinen zu Mute ist. Ebenso sind es die Menschen, die uns mit hochrotem Kopf „wutschnaubend“ gegenüberstehen und uns dabei freundlich anlächeln. Oder es ist die Angst vor den Mächtigen, da im Symbol z.B. der übermächtige Vater gesehen wird. Die Diskrepanz zwischen dem Fühlen und den Gefühlen ist deutlich.

Die wahren Empfindungen in uns zu unterdrücken ist ein antrainiertes Verhalten.

Und schauen wir auf die Menschen, deren Mutter oder Vater gerade gestorben sind, und die sich innerlich wundern, dass sie erleichtert oder sogar froh sind. Sie sollten doch traurig sein und weinen, so wie es uns die Gesellschaft vorschreiben will. Dies gibt den Hinweis auf Pseudogefühle, also Emotionen und Empfindungen, die uns von außen aufgetragen werden. Sie beschreiben wie wir sein sollten, jedoch vielleicht niemals so sind. Und zeigen wir nicht die Gefühle, die man von uns erwartet, so werden wir als emotionslos, kalt, ignorant oder arrogant o.ä. bezeichnet. Ausgrenzung ist oftmals die Folge, da ein tiefer gehendes Hinterfragen für die meisten Angepassten zu gefährlich wäre.

Pseudogefühle sind Gefühle, die uns von außen aufgetragen werden, damit wir so sind, wie

die Anderen es von uns erwarten bzw. sich vorstellen, dass wir so fühlen sollten.

Natürlich geht es bei allen Angepassten u.a. um die Angst vor der Isolation. Und so passen wir uns an, um uns in der Gesellschaft sicher und geschützt zu fühlen. Doch leider zahlen wir dafür einen hohen Preis, weil die innere nervliche Spannung zwischen dem echten Fühlen aus uns selbst und den von außen übernommenen Pseudogefühlen beständig steigt. Je nach unseren in der Kindheit entwickelten Mustern steigt so in uns die Wut, die Trauer oder wir stellen uns tot und sind nicht mehr lebendig. Den meisten von uns ist dies jedoch nicht bewusst, bis unser Körper dies mit all seinen Symptomen ausdrücken muss. Oftmals leiden so der Dickdarm, die Milz, die Leber sowie die Gallenblase, also die Organe, die von unserem Milz- bzw. Solarplexuschakra, unserem fühlenden Bewusstsein, gesteuert werden. Wen wundert es.

Und so, wie wir Pseudogefühle durch die Erwartungen unseres Umfelds entwickeln, so entstammen unsere Gefühle aus einem Konglomerat aller Empfindungen unserer Geschichte und besonders unserer Kindheit. Kinder, die z.B. beständig eine emotionale Einsamkeit erlebt haben, haben als Erwachsene oftmals den Drang niemals alleine sein zu wollen, da die kindliche Einsamkeit existentielle Ängste oder auch Todesangst in ihnen ausgelöst hat. Sobald diese Menschen wieder dieses Kindheitserleben erfahren, werden all die frühen lebensbedrohenden Ängste in ihnen ausgelöst. Eine emotionale Überflutung kann eine Folge sein, wodurch keine klaren Entscheidungen mehr getroffen werden können, was oftmals in ihnen panische Ängste auslöst oder diese noch verstärken. Natürlich wird dieser Mensch alles dafür tun, damit er keine Einsamkeit mehr erfährt und ein Mensch immer an seiner Seite ist. Doch hieraus entstehen i.d.R. unangemessene Abhängigkeiten und der Mensch ist nicht mehr frei in seinem Leben, was auch eine gewisse Ohnmacht zur Folge haben kann.

Besonders sind hierbei all die feinfühligen Wesen unter uns betroffen. Manche von ihnen sind es gewöhnt in abhängigen oder sogar symbiotischen Strukturen zu leben. Es sind oftmals die ängstlichen Kinder, die in einer Art „Hab-Acht-Stellung“ es perfekt gelernt haben ihr gesamtes Umfeld ständig emotional zu erfassen. Natürlich haben sie sich dann perfekt auf all das ausgerichtet, was sie aus ihrem Lebensumfeld aufgenommen haben. Es ist dabei für diese Kinder fast unmöglich eine eigene Identität aufzubauen und das, was sie fühlen, als ihre eigenen Empfindungen wahrzunehmen. Als Erwachsene fühlen sie dann auch nur das, was sie in ihrem Umfeld wahrnehmen. Doch sich selbst zu fühlen bzw. das, was sie fühlen, als ihre eigenen Empfindungen wahrzunehmen ist nahezu unmöglich. Oftmals führt dieses Verhalten dazu, dass sie ihr Umfeld negativ bewerten und so verändern und manipulieren wollen, damit sie sich selbst gut und sicher fühlen. Gleichzeitig haben diese Menschen hierdurch eine Fähigkeit entwickelt andere Menschen und Gruppen emotional gut zu erfassen, was ihre Feinfühligkeit kennzeichnet. Leider geschieht all dies aus Angst vor dem Alleinsein und der daraus resultierenden fehlenden Eigenverantwortung. Sie sind i.d.R. über-griffig und können ihre Feinfühligkeit noch nicht steuern, was es in diesem Leben zu erlernen gilt.

Im Gegensatz dazu schauen wir auf den traumatisierten Jugendlichen, der in seiner Kindheit nur Gewalt erfahren hat und dem wir mit offenem Blick in die Augen schauen, sodass er uns daraufhin hoch aggressiv angeht und fragt „Ist was? Willst du was auf’s Maul?“. Er muss die Nähe, die durch einen intensiven Blickkontakt entsteht, abwehren, um nicht in seinen wahren Empfindungen der Angst erkannt zu werden. So kämpfen viele von uns gegen andere, weil sie nicht wahrhaft in ihrer Seele oder ihren Verletzungen erkannt werden wollen. Und so entsteht ein Feindes-denken.

Doch nur wer Feinde hat ist in sich selbst im Krieg, der im Außen dann sicht- und fühlbar wird.

Durch Auflösen unserer Verletzungen befreien wir uns von den Gefühlen der Geschichte.

Hier begegnen wir einem Phänomen unseres Menschseins, indem wir den Prozess des Fühlens vollkommen umkehren können. Wir fühlen nicht aus unserem Körper, sondern alte Gefühle aus der Geschichte unserer Erfahrungen erzeugen über unser Nervensystem all die alten Symptome unseres Körpers. Ereignisse aus unserer Kindheit werden so wieder in die Gegenwart katapultiert und bestimmen unser aktives Verhalten. Und bei alledem meinen wir dann, dass wir selbst das Fühlen, was un-

sere Gefühle in uns ausgelöst haben. Ebenso ist es mit unseren Pseudogefühlen, wenn wir lange genug in ihnen gelebt haben. Die Folge ist, dass wir uns selbst nicht mehr wahrhaft fühlen können.

Es ist leicht einzusehen, dass ein Mensch, der nur in einem Umfeld von Pseudogefühlen oder Gefühlen seiner Geschichte lebt, nicht wirklich das Empfinden wird, was wahrhaft ist und real stattfindet. Kurz gesagt, ist dieser Mensch mit seiner Aufmerksamkeit bei allen anderen, nur nicht bei sich selbst. Er lebt in der Ohnmacht seiner Geschichte und dem, was ihn umgibt. Er ist von seinem wahren Selbst als göttliches Wesen, das in seinem Inneren „lebt“ und wirkt, sehr weit entfernt.

Unsere (Pseudo-) Gefühle entfernen uns von unserem wahren Selbst, als göttliches Wesen.

Wir Heiler/innen erkennen diese daraus resultierende Spannung in unserem Nervensystem durch die Analyse der energetischen Schwingung in unserem Nerven-Degeneration-Meridian. In wie weit der Mensch überhaupt in Verbindung mit seinem Körper und den Körperempfindungen sein kann und will, erkennen wir in der Verbindung des Nerven-Degeneration-Meridian mit dem steuernden Chakra, dem Stirnchakra. Nun gilt der rein verstandesmäßig gesteuerte Mensch in unserer Gesellschaft als hoch angesehen, wobei die mehr emotional fühlenden Menschen eher als Störgröße im Streben nach wirtschaftlichem Wachstum und finanziellem Erfolg angesehen werden. So ist es verständlich, dass viele von uns eher ihre Empfindungen und die damit verbundenen Emotionen unterdrücken, als ihnen den Raum zu geben, den sie erfordern, um mit sich selbst in Liebe verbunden zu sein.

Unsere Organe und Zellen sprechen mit uns über unser Nervensystem. Hören wir ihnen zu!

Und schon wird es wieder schwierig, weil ein interessiertes Zuhören in unserer ständig beschleunigten Zeit eine besondere Kunst und Fähigkeit von uns Menschen darstellt. Wir geben uns keine Zeit für das Wesentliche. Und das Wesentliche ist die Beziehung zu uns selbst, zu unserem Körper und seinen Empfindungen. Niemand anderer kann dies für uns tun!

Doch leider sind die meisten von uns auf der Flucht vor sich selbst bzw. dem einen Selbst, dem Göttlichen in uns. Wir sind so beständig unterwegs, wollen irgendwohin, katapultieren unsere Körper über den Globus und kommen selten zur Ruhe. Die Folge ist meist ein Unvermögen sich selbst zu fühlen, was ich selbst in vielen Jahren meiner Tätigkeit als IT-Projektleiter erschöpfend erfahren durfte.

So ist der erste Schritt, um sich selbst wieder zu fühlen, dass wir langsamer werden. Wir Menschen sind ja auch nicht in der Lage die Rotation der Erde zu beschleunigen. Und:

Alles in unserem Körper schwingt in der Frequenz von Mutter-Erde in irdischer Harmonie.

Unser Leben ist im Übertragenen wie eine Wanderung zu sehen. Je langsamer und bewusster wir dieser Wanderung folgen, desto mehr nehmen wir von uns selbst und unserer Umgebung wahr. Ab und an können wir auf unserem Weg anhalten und die Schönheit der Natur beobachten. Wir fühlen, wenn wir mehr in Ruhe sind, in uns hinein. Wir fühlen die Natur in unserem Inneren. Eventuell müssen wir hierzu die Augen schließen, um unserem Körper unsere vollkommene Aufmerksamkeit zu schenken. Vielleicht müssen wir uns auch hierfür eine Zeitlang von allem Äußeren zurückziehen und eine Pause zur Erholung auf unserer Wanderung einlegen. Erst wenn es ganz still in uns ist, können wir die leisen „Stimmen“, die Signale unseres Körpers, wahrnehmen.

Seid Stille, in äußerer und innerer Ruhe, und erkennt das Wahrhafte im Inneren, Gott.

Hier ist die Form der Meditation keine zwingende Notwendigkeit, sondern mehr die bewusste Zuwendung zu uns selbst in der Stille unseres Seins. Da all die alten Empfindungen unserer Gefühle meist aus den in unserer Kindheit antrainierten Mustern resultieren, ist nun ein verlernen dieser Muster notwendig. Wir haben unser Fühlen, unsere Wahrnehmung und auch unser Bewerten vollkommen neu zu erlernen. Die meisten von uns haben es noch nie in ihrem Leben erfahren wahrhaft zu fühlen, was in ihnen wirklich geschieht. Dies setzt natürlich voraus, dass wir Willens sind alles in uns aus Liebe zur Wahrheit bzw. zur Selbsterkenntnis zu fühlen, um uns selbst wahrhaftig in jedem Moment zu erkennen. Hierdurch erfahren wir beständig mehr über uns selbst, wodurch unser Bewusstsein wächst.

Parallel hierzu erkennen wir deutlicher unsere Menschenspiele der Schauspielerei und erleben vielleicht sogar den Verlust unseres egozentrischen Wesens. In jedem Fall werden uns die Diskrepanzen zwischen unseren Gefühlen, Pseudogefühlen und dem, was wir wirklich über unseren Körper fühlen, deutlicher, so dass unsere nervliche Spannung nachlässt. Innere Ruhe ist die Folge.

All das, was wir wahrhaft fühlen, hat jedoch nur Sinn, wenn wir wissen wie wir es zu bewerten haben. Bei allen Empfindungen, die für uns unangenehm oder schmerzhaft sind, haben wir die Tendenz sie zu negieren, indem wir all das Unangenehme weg haben wollen. Wir sagen zu uns selbst z.B.:

„So, wie ich mich fühle, möchte ich nicht sein."

Und sofort lehnen wir das, was wirklich ist und so wie wir in diesem Moment sind, vollkommen ab. Wir lehnen uns selbst zumindest teilweise ab, wodurch natürlich der Körper deutlicher reagieren muss, um die geforderte Aufmerksamkeit zu bekommen. Ähnlich ist es, wenn wir die Körpersymptome mittels legalen Drogen, auch Medikamente genannt, dauerhaft unterdrücken, so dass sie dann nach einiger Zeit massiver, wie z.B. als Krebsgeschehen, deutlich werden.

Es geht also nicht darum unsere Empfindungen zu eliminieren, sondern zu verstehen, was uns unser Körper in der Begrenztheit seiner Ausdrucksmittel mitteilen will. Hier ist uns zum Einen die psychosomatische Deutung der Körpersymptome hilfreich, wie sie z.B. von Ruediger Dahlke dokumentiert sind. Für uns Heiler/innen sind die unterschiedlichen energetischen Dimensionen, wie Chakras, Meridiane, Aura, usw. sowie deren energetische Verbindungen, eine Darstellung der Ursachen. Hierüber lassen sich in der Bedeutsamkeit dieser energetischen Dimensionen die Lebensthemen des Menschen sehr schnell deuten und feststellen auf welcher energetischen Ebene sie nur zu lösen sind.

Unser Körper spricht mit uns und macht uns ehrlich. Er zeigt unser Entwicklungspotential.

So lernen wir über uns selbst sehr viel, wenn wir beginnen, dem was wir fühlen, mehr Aufmerksamkeit zu schenken und uns der „Sprache" unseres Körpers mehr bewusst werden. Wir verstehen mehr, was unser Körper uns sagen will, was auch zu mehr Verständnis mit uns selbst führt.

Selbstverständlich ist es vollkommen gleichgültig, ob wir das, was wir fühlen, als gut oder schlecht bewerten, sondern eher wie wir in der Lage sind unseren Körper zu verstehen und ihm das zu schenken, was er in jedem Moment braucht, damit wir uns mit unserem Körper entspannt fühlen können.

Indirekt schenken wir so unserem fühlenden Bewusstsein bzw. unserem „Inneren Kind" mehr Aufmerksamkeit und sind mit diesem fühlenden Wesen liebevoller im Kontakt. So vermeiden wir, dass uns in herausfordernden Situationen emotionale Flutwellen überschwemmen. Wir sind so intimer mit uns selbst im Kontakt und können so authentischer mit allen anderen im Kontakt sein. Wir sind so mit uns mehr eigenverantwortlich im Leben, wodurch wir die ganze Welt entspannen, weil wir uns selbst mehr entspannen können. So kann durch eine andauernde Ausrichtung auf unser innerstes Wesen, welches unser göttliches Kind symbolisiert, mehr Sicherheit auf unserem unendlichen Weg entstehen, indem wir uns geführt fühlen und wir dem Göttlichen folgen, das das Krumme gerade macht.

Wir gehen Hand in Hand, in Verbundenheit, mit uns selbst auf unserem Lebensweg.
Gott-Vater zur Rechten und Gott-Mutter zur Linken, in Liebe mit uns selbst.

Und als wahrhafte Kinder Gottes sind wir in Liebe, in Gott, verbunden, indem Krankheit, seelisches oder körperliches Leid unmöglich sind.

Krankheit braucht Heilung. - Illusion braucht Wahrheit. - Erkenne dich wahrhaft selbst.

Gerne bin ich behilflich und biete energetisches geistiges Heilen zum *Gesundbleiben* an.

In innerer Verbundenheit und Dankbarkeit

Michael Bergmann - Energetisches geistiges Heilen