

**Der Meisterweg des Menschlichen  
oder  
die vier JA-Schritte des Lebens**

**© by Lyria-san H.W.**

**Lyria-san Heidrun Weykam  
Mertensstr. 25  
13587 Berlin**

**Die Anwendung der in diesem Buch vorgestellten**

**Methode:**

**"Die-vier-JA-Schritt des Lebens"**

**erfolgt grundsätzlich in eigener Verantwortung.**

**Sie ersetzt weder einen Arzt noch Therapeuten,  
kann aber jede Therapie erfolgreich unterstützen.**

**Das Buch wird kostenlos zur Verfügung gestellt,  
für die Nutzung des Inhaltes übernimmt die  
Autorin keinerlei Haftung.**

## **Inhaltsangabe**

Einführung.....	4
Annehmen was ist.....	7
Wie alles begann.....	11
Innere Reife.....	15
Unser Schatten.....	19
Die vier JA-Schritte .....	22
Praxis.....	36
Sinn und Wert .....	64
Heilung.....	70
Emotionale Balance.....	81
Die Intelligenz des Herzens.....	95
Die Macht des Menschlichen.....	108
Ein Erfahrungsbericht.....	130
Epilog.....	134
Anmerkung.....	137
In eigener Sache.....	137
Literaturhinweise.....	138

## **Danksagung**

Ich danke allen Wesen, die mir bewusst wie unbewusst zu "Lehrern" wurden und mir dadurch halfen, mich selbst zu finden. Ohne sie wäre dieses Buch niemals entstanden. DANKE!

## **Widmung**

Meinem Sohn Uwe

## **Einführung**

Ob es sich um die Auflösung unseres sogenannten Schattens handelt, den wir alle so gerne loswerden wollen, um weit mehr Lebensqualität, auch und vor allem um die Qualitäten des echt Weiblichen und echt Männlichen in uns allen, um emotionale Harmonie, Sinn und Wert unseres Lebens oder um unsere Macht des Menschlichen, das alles und mehr ist nur vier JA-Schritte von uns entfernt, wenn das unsere Wahl ist. Einfach so, nur eine Wahl und und alles ist anders? Wenn wir uns entscheiden, die hier erstmals vorgestellten vier JA-Schritte des Lebens als unsere grundsätzliche Lebenshaltung von jetzt an und für den Rest unseres Lebens anzuwenden, dann wird augenblicklich tatsächlich etliches ganz anders sein. Wobei der "Rest unseres Lebens" nicht unbedingt wörtlich zu nehmen ist, denn jede Methode ist letztendlich auch nur eine Krücke, die wir irgendwann wieder ablegen (müssen).

Letztendlich ist diese Lebenshaltung ein Prozess, ein anderes Niveau mit uns selbst und dem Leben oder der Welt und allen umzugehen umzugehen. Dabei geht es nicht darum, oberflächlich immer nur zu allem Ja und Amen zu sagen, wie wir das vielleicht schnell interpretieren könnten, sondern um eine JA-Praxis, die so neu und anders ist, dass mit der Anwendung auch unser Verstand geschult geschult wird, um unsere alten Denk- und Interpretationsgewohnheiten grundsätzlich zu verändern. Mit Hilfe der vier JA-Schritte heben wir uns selbst, unser Denken, Fühlen, Reden und Handeln, unseren Willen und unsere Verantwortung auf dieses andere Niveau als es allgemein üblich ist.

Unsere Macht als Menschen bekommen wir nur dann zurück,

wenn wir auch für absolut alles in unserem Leben und Sein die volle Verantwortung übernehmen. Das mag ungewohnt sein, sind wir doch grundsätzlich bemüht, allem und jedem die Schuld zu geben. Wir kennen es gar nicht mehr anders und das hat Methode. Politiker geben der Wirtschaft die Schuld oder den Terroristen oder den Bankern und der Finanzkrise, die Wirtschaft gibt den Politikern die Schuld und so lesen oder hören wir mit Hilfe der Massenmedien Massenmedien nichts anderes als Schuldverteilung. Verantwortung kommt darin seit Jahrzehnten nicht mehr vor bzw. gleicht eher einer Sensation als der Normalität. Doch tief in unserem Herzen wissen wir, dass da etwas nicht stimmt oder stimmen kann und so suchen wir und finden es nicht, da unser inneres Wissen nur mit und durch uns in diese Welt kommen kann. Mögen sich Politiker, Banker, Wirtschaftsmanager, Berichterstatter der Medien oder viele andere Menschen nach wie vor im Karussell der Verantwortungslosigkeit und Schuldverteilung drehen, es ist unsere Wahl, ob wir dabei bleiben wollen oder nicht.

Entscheiden wir uns für uns selbst, sind wir allerdings auch dazu aufgerufen, uns selbst von all dem, was uns an uns selbst zu schaffen macht, zu befreien, was mit den vier JA-Schritten tatsächlich möglich ist. So können wir dann auch alles verändern, selbst ist die Frau und der Mann, in diesem Fall geht es tatsächlich um uns selbst. Niemand muss krank, arm, arbeitslos, unglücklich, allein, voller Wut oder Angst bzw. unreif sein oder bleiben, nur weil es den Machthabern dieser Erde durch die Jahrtausende so gefallen hat. Wir sind inzwischen in der wunderbaren Lage, uns selbst zu helfen. Ob in unserem Berufsalltag, mit unseren Kindern und Partnerschaften oder im

Spirituellen, wir sind ständig bemüht, gegen unseren Schatten zu kämpfen und ihn nach Möglichkeit zu verdrängen. Der Witz besteht jedoch darin, dass wir erst dann heil und ganz werden, wenn wir unseren Schatten endlich annehmen.

Wenn wir Einheit in uns selbst herstellen, indem wir alles, was wir heute selber oder früher unsere Bezugspersonen an uns als falsch, schlecht und unerwünscht betrachten oder betrachteten und damit abspalten oder abgespalten haben, jetzt ganz bewusst als zu uns gehörig wieder zurücknehmen, tatsächlich annehmen. Damit heilen wir nicht nur uns selbst, sondern auch das kollektiv Unbewusste und diese Welt, was so ganz nebenbei eine wunderbare Aufgabe ist. Machen wir uns nichts vor, unseren Schatten anzunehmen ist eine besondere Herausforderung, weil wir eigentlich immer aufgerufen werden, das Negative zu überwinden. Doch das funktioniert eben nur durch das konsequente Annehmen, wie es hier u.a. beschrieben wird. Wenn wir das tun, dann sind wir tatsächlich die, auf die wir gewartet haben. (Hopi Nordamerikas) Wir sind dann auch diejenigen, die uns so schmerzlich fehlten, die uns von unserem Leid befreien, die uns endlich richtig verstehen und auch diejenigen, die uns wirklich lieben, wie wir tatsächlich sind. Wir selbst sind die Glücksbringer unseres eigenen Seins, die Meister des Menschlichen. Denn das alles sind wir, wenn wir unsere innere Einheit wieder zurückerlangen, die wir aus Unkenntnis über uns selbst so bereitwillig noch immer opfern. Wir sind genau vier JA Schritte von uns selbst entfernt.

## **Annehmen was ist**

Das Gute, Schöne, Wunderbare, die Liebe unseres Lebens, der traumhafte Sonnenuntergang, die wunderschöne Musik, was uns auch alles widerfährt, sind wir sofort bereit anzunehmen. Doch wie sieht es mit dem Negativen aus, sowohl unsere eigene Negativität als auch die der anderen? Können wir das auch annehmen? Ich meine nicht als Lippenbekenntnis, sondern liebevoll und bejahend, zulassend? Unsere eigene unbarmherzige, ja gnadenlose und damit so schmerzvolle Kritik gilt noch immer uns selbst. Diese innere Kritik und gleichzeitig die Verleugnung unseres Schattens wird sogar noch stärker, sobald wir uns dem Spirituellen zuwenden. Einerseits vergleichen wir uns sofort mit allen anderen und wollen natürlich besonders gut dastehen, andererseits verleugnen wir unsere Fähigkeiten, weil wir sie weder kennen noch wissen, wie sie anzuwenden sind. Ein Dilemma der besonderen Art, welches ich an mir selbst auf meinem Weg zu mir beobachten konnte sowie an meinen vielen MitstreiterInnen in den Seminaren und Workshops oder den Meditations-Gruppen. Hier kommt dann zunächst besonders unsere Unreife zum Ausdruck, unser emotionales Ungleichgewicht, unsere vielen psychischen Probleme und ungelösten Schwierigkeiten.

Was wäre, wenn wir unsere Kritik(sucht) annehmen und dadurch sogar nutzen könnten, ihren Sinn und Wert als Essenz in uns zu erfahren, als Energie, die uns jetzt wieder zur Verfügung steht und sie dadurch zu erlösen? Und was wäre, wenn unser sogenannter Schatten genau die Prise Dunkelheit ist, die wir in Licht zu verwandeln haben, als unseren Auftrag und Beitrag zum Leben in dieser so besonderen Zeit des Wandels?

Was wäre, wenn wir unsere emotionale Reife ganz einfach dadurch erringen können, dass wir unsere Unreife und unsere emotionalen Turbulenzen ebenso annehmen wie alles andere, das wir bisher so vehement an uns selbst und allen anderen abgelehnt haben? Was wäre, wenn allein dadurch die ewig Trennung erzeugenden Gedanken und Gefühle nicht nur aufhörten, sondern Harmonie und Wohlbefinden die Folge sind, innere Kraft, Stärke, Mut, echte Macht, intuitive Weisheit und mehr? Das alles wartet buchstäblich in uns darauf entdeckt zu werden, doch brauchen wir dazu ein unserer Zeit angemessenes Werkzeug als innere Landkarte, um mit uns selbst vor allem menschlich umgehen zu können. Woher sollte unsere Menschlichkeit kommen, wenn nicht durch uns selbst und durch die Erfahrung mit uns selbst? Schon das Wort: "Annehmen" erzeugt in uns einen aus dem kollektiv Unbewussten kommenden Widerstand, einen felsenfesten Glauben, den wir nicht gerne infrage stellen. Er lautet: **Wenn wir etwas annehmen, dann haben wir es lebenslang am Hals.** Aus diesem Grunde weigern wir uns, echtes Annehmen überhaupt in Betracht zu ziehen. Es bedeutet für viele Menschen auch etwas über sich ergehen zu lassen, sich sozusagen unter dem Unvermeidlichen irgendwie zu ducken, es erdulden zu sollen, zu müssen.

Im christlichen Kontext gibt es dann noch die Kultivierung des Leidens, wie es in den mittelalterlichen Klöstern durch Kasteiung durchgeführt wurde. Das alles ist kollektiv gespeichert und Gegenteil zu erleben. Denn "Annehmen" ist ein liebevolles, aktives, bejahendes Zulassen, es ist also nichts Passives, wie es auch gerne dargestellt wird. Das ist eine vollkommen andere Haltung. Solange wir allerdings Angst haben, dass unsere Wut oder unsere emotionale Unreife, unsere zu vielen Pfunde auf der Waage, unsere

Krankheiten und mehr sozusagen für immer bestehen bleiben, wenn wir sie annehmen, solange haben wir keine Chance. Erst wenn wir den Mut haben, wirklich auszuprobieren, was dann tatsächlich geschieht, erst dann können wir den Segen der vier JA-Schritte am eigenen Leibe erfahren. Mit anderen Worten, wir brauchen eine Haltung echter Offenheit, ein tatsächliches Interesse daran, was denn bei uns selbst wirklich geschieht, wenn wir uns darauf einlassen. Erst die praktische Erfahrung lehrt uns das echte Wissen darum. Wir können noch so viele Bücher lesen, das Wissen im Kopf nützt uns rein gar nichts. Das ist die Folge eines entfremdeten Schulsystems, wo wir vor allem lernten etwas nachzuplappern, mit unserem Leben hatte es nichts zu tun. Leben ist Praxis und vor allem geht es dabei darum, in und mit uns selbst klarzukommen, erst dann kommen wir mit allen anderen auch klar. Aus diesem Grunde finden wir immer wieder die Aufforderung, zuerst mit und bei uns selbst zu beginnen. Erst wenn wir uns selbst wirklich angenommen haben, erst dann wissen wir, was Annehmen tatsächlich ist. Erst dann, wenn wir uns selbst lieben, wissen wir, was Lieben tatsächlich ist. Wahre Liebe ist eine vollkommen andere Dimension und damit Qualität und hat mit unserer allgemein üblichen Auffassung von Emotionalität rein gar nichts zu tun, sie ist grundsätzlich bedingungslos.

Die starken, niedrigen Emotionen wie Wut, Angst, Hass, Neid, Gier, Ärger und Eifersucht, um nur einige zu nennen, ziehen uns immer wieder in einen negativen emotionalen Kreislauf, von dem behauptet wird, er wäre das Menschliche bzw. wir wären dem hilflos ausgeliefert. Praktizieren wir damit aber die vier JA-Schritte des Lebens, werden diese Emotionen in uns umgewandelt, ihre

energetische Ladung gelöscht und die Energie, die ja nie verloren geht, steht uns plötzlich als innere Kraft zur Verfügung. Erst wenn es uns gelungen ist, alle diese starken Emotionen des negativen Kreislaufes in uns umzuwandeln, haben wir die innere Kraft zur Verfügung, die uns befähigt, unsere Menschlichkeit über unser Herz auszudrücken. Ja, unsere individuelle Wahrheit einerseits als auch andererseits unseren Beitrag zum Ganzen, der nur über unser Herz überhaupt möglich ist. Es gibt dabei keinen Kampf zwischen unserem Herzen und unserem Kopf, sondern die vier JA-Schritte nutzen unseren Verstand, um dann direkt zum Herzen zu gelangen. Unser Verstand oder Intellekt ist kein Feind in uns, auch unser Ego nicht, sondern wir nehmen ihn mit auf die Reise und schulen ihn dadurch optimal. Doch lieben kann er nun einmal nicht, so wird er beim letzten JA-Schritt überwunden und wir landen im Herzen mit dem, worum es gerade geht. Wir aktivieren unsere Liebesfähigkeit, denn wer sollte uns so lieben können, wie wir tatsächlich sind, wenn nicht wir selbst? Und sind es dann nicht wir selbst, die uns von unserem Leid befreien, was auch für Krankheiten gilt? Dasselbe gilt für das Verstehen unserer selbst, nun brauchen wir dafür niemanden mehr, jetzt verstehen wir uns endlich selbst. Und das Schöne ist, jetzt beginnen wir auch alle anderen zu verstehen. Die Wahrheit ist immer ganz einfach und so kommen wir zu unserer Meisterschaft des Menschlichen.

Annehmen was ist bedeutet in Wahrheit also loslassen und ist ein sogenanntes Lebensparadoxon, womit unser Verstand nichts anfangen kann. Ein Paradoxon ist weder logisch noch erklärbar. Damit überschreiten wir den Verstand und können dennoch handeln. Es geht also eher um Integration und darum, unsere bisherige Haltung und/oder Kritik gegenüber uns selbst sein zu

lassen. Dadurch können wir dann auch auf anderer Ebene etwas annehmen, was vorher gar nicht möglich war. So spielt besonders zu Beginn unser Verstand eine Schlüsselrolle, doch unser Herz ist sofort aktiviert, sodass wir keine Probleme bekommen, wenn wir einfach ehrlich sind. Natürlich ist es hiermit wie mit allem anderen auch, Übung macht den Meister, die Meisterin.

### **Wie alles begann**

Neue Methoden, praktische Wege entstehen in den meisten Fällen aus einer Haltung heraus, sich selbst helfen zu wollen. Genauso erging es mir auch, denn ich war schon viele Jahre unterwegs, wie man so schön sagt. Ich hatte viele praktische, psychische aber auch mystische oder spirituelle Erfahrungen und doch gab es Dinge oder Zustände in meinem Leben, die ich als nicht in Ordnung einstufte. Oder anders ausgedrückt, die ich liebend gerne losgeworden wäre.

Zu meiner größten Überraschung musste ich eines Tages erkennen, dass tatsächlich alle psychischen bis spirituellen Ablehnungen, Zustände oder Negativitäten, also auch mein Fühlen und Denken direkt im Körper gespeichert sind und bleiben. Mit anderen Worten, jetzt musste ich mich auch noch mit meinem Körper beschäftigen, was mir gar nicht gefiel. Ich wäre lieber im Spirituellen geblieben, irgendwo in meinem Elfenbeinturm, denn die schnöde Welt des Materiellen war nicht so mein Ding.

Das Leben hatte anderes mit mir vor und so blieb mir letztendlich

nichts anderes übrig, als ganz besonders meinen Körper endlich wieder einzubeziehen. Er lehrte und lehrt mich nach wie vor durch seine Probleme und Schwierigkeiten, was ich tun muss, um sie anstatt sang- und klanglos irgendwie loszuwerden, wie ich es so gerne in der Vergangenheit wollte, nun endlich anzunehmen und dadurch zu erlösen bzw. mich von ihnen, was letztendlich tatsächlich mein Ziel war.

Doch wie nimmt man etwas wirklich an? Bei der Klärung dieser Frage stieß ich auf viele Ungereimtheiten und regelrechte Verdrehungen, die ich natürlich in und mit mir selbst überhaupt erst einmal herausfinden und mir auch bewusst machen musste. Die Angst vor dem Annehmen war ebenso vorhanden wie der Glaube, es nicht anders verdient zu haben oder andere Vorstellungen. Allerdings wusste ich zu diesem Zeitpunkt bereits, dass unser Bewusstsein einen enormen Stellenwert besitzt, wenn es darum geht, Veränderungen zu bewirken. Es ging also darum, mir meinen Schatten bewusst zu machen. Von diesen wunderbaren und so weisen vier JA-Schritten gab es bis dato noch keine Spur. Bei der Erforschung meiner selbst begegnete mir eines Tages einer der vier JA-Schritte und zwar der zweite, wie sie hier vorgestellt werden. Von da an dauerte es noch Jahre, ehe alle vier nicht nur auf dem Papier standen, sondern von mir auch ganz praktisch umgesetzt wurden. Stimmt es oder nicht? Diese Frage konnte ich zunächst nur für mich selbst beantworten. Doch inzwischen gibt es genug Mutige, die mit Hilfe der vier JA-Schritte ihren eigenen Weg gestalten. Und das ist das Besondere, denn diese Methode, die wie gesagt eher eine Lebenshaltung symbolisiert, dient keinem Denk-, Religions- oder anderweitigem Organisationssystem, welcher Richtung auch immer. Sie wurde

hier durch mich und aus der Not entwickelt und dient einzig und allein jedem, wer immer sie anwendet. Sie ist neutral und bildet eher eine Grundlage für unseren ureigenen Weg zu uns selbst. So, wie diese Haltung jede Therapie unterstützen kann, unterstützt sie auch jeden individuellen Weg nach innen.

Meinen Weg kann niemand gehen, das ist klar, doch jede Person kann damit ihren eigenen, individuellen Weg vollkommen frei gestalten, ebenso frei von jeglichen Doktrinen und nur ihrer eigenen Verantwortung verpflichtet. Auch zeitlich sind keine Grenzen zu beachten, denn wir kommen grundsätzlich so voran, wie wir es gestalten, also auch hier selbstverantwortlich. Den Weg nach innen zu gehen ist immens wertvoll, weil wir dadurch erkennen, welche inneren Widersprüche und quasi Wolken unseren eigenen inneren Horizont verdunkeln und uns daran hindern, tatsächlich wir selbst zu sein. Ob es nun Erziehungsmethoden waren, die uns verdreht haben, das Schulsystem, andere Menschen oder Situationen, Traumata und schwierige Umstände, spielt keine Rolle. Eine Welt, die sich auf Mangel, Angst und Gier gründet, wird grundsätzlich alle darin zerstören. Diese Zerstörung sehen wir im Außen, und ohne uns selbst, ohne unseren individuellen INNEREN Beitrag der Umwandlung, kann sie nicht aufhören. Denn das Gesetz des Lebens besagt: Wie innen - so außen!! Ohne Innen-Schau, ohne Innen-Erkenntnis, ohne Innen-Umwandlung, ohne uns selbst also, können wir im Außen niemals etwas so verändern, dass es nachhaltig ist. Es bleibt Pfusch, Symptombekämpfung und wie immer wird das Kind zusammen mit dem Bade ausgeschüttet. Diese Strategie ist bekannt und hat dennoch nie wirklich funktioniert, sondern alles nur schlimmer oder schwieriger gemacht, wie es derzeit nicht mehr zu übersehen ist. Wir brauchen

es nun wirklich nicht bis zum Sankt Nimmerleinstag zu wiederholen.

Aus meiner Sicht werden die Möglichkeiten, sich selbst und dadurch der ganzen Welt zu helfen, immer umfassender und auch immer einfacher. Doch hat das natürlich auch einen erheblichen Nachteil, denn woher können wir wissen, was davon für uns genau das Richtige ist? Unser Herz weiß es und wenn es sich stimmig anfühlt, dann sollten wir uns einlassen und herausfinden, was wirklich geschieht.. So habe ich mir ein Leben lang vor allem im Spirituellen geholfen, habe mich auch geirrt und bin Wege gegangen, die sich in letzter Konsequenz dann doch als Sackgassen herausgestellt haben. Doch möchte ich auch meine vielen Irrtümer nicht mehr missen, denn sie lehrten mich vielleicht sogar das Beste und Wertvollste: "Mich immer tiefer auf mich selbst einzulassen."

Die hier vorgestellten vier JA-Schritte des Lebens, wie ich sie nenne, haben genau dieses Potential. Ihre totale Einfachheit ist der Schlüssel zu recht tiefen Einsichten und Erfahrungen, wenn wir den Mut haben, uns darauf einzulassen. Das allerdings muss jeder selbst herausfinden. Aus meiner Sicht helfen sie am wirkungsvollsten, wenn wir sie als Lebenshaltung verstehen und praktizieren. Dann wirken sie als Grundlage für unser gesamtes Leben und Erleben und weisen uns den Weg über unseren Schatten hinaus.

## **Innere Reife**

Eine Freundin meinte lakonisch: "Ich muss überhaupt erst einmüllern, wirklich NEIN zu sagen." Das ging mir während einer bestimmten Stufe meiner inneren Entwicklung genauso, denn ich sagte auch dann ja, wenn ich in Wahrheit nein meinte. Anschließend ärgerte ich mich, gab mir selbst die Schuld für mein Versagen bzw. urteilte über die andere, die mich angeblich dazu gedrängt hätten oder was auch immer. Weder kannte ich meine wahren Bedürfnisse noch konnte ich zu mir stehen, denn traumatische Erfahrungen, zwanghafte Erziehungsmethoden und andere äußere Konditionierungen hatten zu inneren Blockaden Entwicklung zum Stillstand gebracht. Nicht in allen Bereichen meines Lebens, sondern in ganz bestimmten und so musste ich eines Tages feststellen, dass ich tatsächlich ja sage, obwohl ich doch nein meine. Innere Blockaden hindern uns daran, unser natürliches, in uns allen angelegtes Entwicklungspotential zu erreichen. Dazu ist eine bestimmte Umgebung bessere Voraussetzung als wir sie vielfach heutzutage vorfinden und dennoch kann jeder Mensch dieses innere Wachstum aus freiem Willen nachholen, wie ich es getan habe. Die vier JA-Schritte sind das Ergebnis meiner freiwilligen Reise zu mir selbst, meines Reifungsprozesses und meiner Selbstverwirklichung, die in diesem Zusammenhang anderes meint als Ego- und Ellenbogenmentalität. Vielleicht können wir innere Reife mit unserer wahren Menschlichkeit gleichsetzen. Mit einem Leben und Agieren statt nur Reagieren und vor allem aus dem Herzen heraus, mit unserer Macht und Weisheit in jeder Situation und ganz besonders mit

unserer Verantwortung für absolut alles in unserem Leben. Reife bedeutet dann natürlich auch, dass wir niemandem die Schuld geben, uns selbst natürlich ebenfalls nicht. Reife ist auch dann gegeben, wenn wir verstanden haben, dass das Leben als Spiegel funktioniert und uns dabei hilft, unseren Schatten oder unsere blinden Flecken zu erkennen, um sie erlösen zu können. Wenn wir allem auf Erden Sinn und Wert zuerkennen, dann werden wir beides auch tatsächlich erkennen können. Mit anderen Worten, das ist ein anderes Niveau als es heutzutage von den Massenmedien propagiert und von unseren Politikern, Bankern oder Wirtschaftsmanagern vorgelebt und dann wieder von den meisten Menschen weltweit alternativlos nachgeahmt wird. Natürlich gibt es Ausnahmen, doch die meisten Menschen sind leider noch nicht auf der Ebene des Menschlichen angekommen. Wenn wir also warten, bis es irgendwann soweit ist, dass wir alle endlich auch menschlich leben können, dann warten wir absolut vergebens. Wenn wir darauf warten, dass unsere Politiker endlich menschliche Entscheidungen treffen, dann warten wir alle absolut vergebens. Wenn wir darauf warten, dass die Banker mit unserem Geld endlich besonnen und menschlich umgehen, dann warten wir alle absolut vergebens. Ganz einfach, das ist tatsächlich unsere Aufgabe und jede Person in diesem Spiel des Lebens ist wichtig und wird gebraucht, um unser eigenes Leben und dann unser aller Leben tatsächlich menschlich zu gestalten. Tiere können uns diese Aufgabe nicht abnehmen, das ist unsere. Solange wir auf den falschen Ebenen leben, wie es derzeit leider noch der Fall ist bzw. direkt auch propagiert wird mit dem Gesetz des Stärkeren im Dschungel, also demnach auf der Ebene von Tieren, ist das nur ein Zeichen von Unreife. Wir sind leider noch nicht auf der Ebene

des Menschlichen in und mit uns angekommen, was uns die Welt heutzutage ganz offensichtlich spiegelt. Oder können wir mit Fug und Recht behaupten, dass eine Milliarde verhungender Menschen unser aller Menschlichkeit zeigt? Das gilt für die Propagierenden aller Medien ebenso wie für Politiker, für viele Chefs auf allen Etagen und für uns alle, das sogenannte Fußvolk. Wer sollte dann mit welchem Finger auf wen zeigen? Es wird also Zeit, dass wir beginnen das Menschliche in unsere Welt zu bringen. Wer weiß, welchen Ansteckungseffekt das hat und was dadurch alles geschieht. Denn tief in uns wissen wir das alles ja ganz genau. Nur es auch tatsächlich zu leben, will uns einfach nicht gelingen, wenn wir ehrlich zu uns selbst sind. Wir machen bei all unseren Versuchen einen grundsätzlichen Fehler. Wir wollen das Menschliche lernen, um es dadurch leben zu können. Doch es funktioniert genau umgekehrt. Das Menschliche ist unsere innere Lebensebene und wartet geduldig darauf, dass wir sie betreten. Um sie betreten zu können, müssen wir das Unmenschliche, unsere Kritiksucht, das Negative, unsere Blockaden, die inneren dunklen Wolken oder unseren Schatten, wie ich alles zusammen bezeichne, auflösen bzw. erlösen, denn alles das macht unser Herz dicht. Oder wir haben dicht gemacht, um Schmerzen oder Probleme nicht fühlen zu müssen bzw. uns davor zu schützen, was das Gegenteil bewirkt. Weglaufen, in Aktionismus verfallen, alle Arten von Ablenkungen, die unsere Welt so verlockend parat hält, das alles sind Vermeidungsstrategien, die uns daran hindern, wir selbst und damit glücklich zu sein. Dieses Glück kommt niemals von außen, sondern ist angeboren und beginnt in unserem Herzen, auf der Ebene des Menschlichen in uns. Einfach so, weil wir menschlich sind, weil unser Herz wieder

offen ist und wir die Welt mit vollkommen anderen Augen sehen. Dann kommen wir tiefer in uns selbst an oder sind viel tiefer mit uns selbst in Verbindung, wo wir alles vorfinden, was wir für ein wertvolles Leben benötigen. Zu lernen brauchen wir im Grunde rein gar nichts, sondern wir müssen die inneren Blockaden erlösen, die uns daran hindern, unser inneres Wissen anzuzapfen und dann auch zu leben, vor allem unsere Menschlichkeit. Ein offenes Herz ist unsere weiseste Führung in allen Situationen und unser Verstand ist dann in der Lage, danach zu handeln. Es funktioniert also wie immer genau umgekehrt als uns unsere Vorstellungen vorgaukeln. Denn mit den vier JA-Schritten kommen wir endlich aus unserem Kopf heraus und können uns so direkt mit der Intelligenz unseres Herzens verbinden. Die vielen Vorteile, die zu Beginn beschrieben wurden, sind alle in uns längst anwesend. Deshalb ist es ganz einfach, sie uns zu erschließen, wenn die inneren Blockaden, unsere vielen Ängste und Probleme aufgelöst sind.

## **Unser Schatten**

Was ist unser Schatten? Unsere Urteile, negativen Gedanken und Emotionen, Süchte, Ängste und Kontrollmechanismen, viele schmerzhaftes Kindheitserfahrungen, unhinterfragte Glaubensmuster, die uns und anderen schaden, manche Gewohnheiten unserer Familien, die wir unbewusst übernommen haben und so von Generation zu Generation weitergeben usw. Das alles nenne ich auch oft unsere Prisen Dunkelheit, die wir angetreten sind endlich in Licht umzuwandeln, ich zumindest. Was also können wir an uns selbst alles nicht leiden? Unser Aussehen gesamt oder bestimmte Dinge optisch oder funktionell an unserer Körperlichkeit? Zu dick, zu dünn, zu groß, zu klein, zu breit, zu rund irgendwo, zu krumm oder zu unförmig woanders, um nur eine kleine Auswahl anzubieten.

Eine Bekannte erzählte mir, dass ihr Sohn, inzwischen um die sechzig Jahre alt, ihr den Vorwurf macht, zu klein zu sein. So unter dem Motto, sie ist schuld, dass er so klein geraten ist. Die Mutter ist entsetzt und auch verunsichert, wie kann er nur! Ich will damit sagen, dass meine Aufzählung wirklich nicht nur Frauen betrifft, sondern uns alle. Ich z.B. konnte früher ganz besonders viele meiner Verhaltensweisen wie ja zu sagen anstatt nein und anderes an mir weder verstehen noch leiden. Meine vielen Unfähigkeiten, wenn ich mich mit anderen verglich, waren mir ein Rätsel. Andere schienen glücklich zu sein, was mir ganz offensichtlich nicht gelang und so konnte ich einfach nicht glauben, dass Mensch-Sein das ist, was ich ständig erlebte. Mein Fragen und Suchen hatte schon früh begonnen. Im Grunde besteht unser eigener Schatten und der aller anderen aus einer

einzigsten Sache, aus unserem Urteil über etwas oder über jemanden. Ob es uns selbst betrifft, andere Menschen oder die Welt als solche bis hin zum Wetter. Unsere Urteile über unseren Körper, über unser Haben oder Nichthaben, über unser Tun oder Nichttun, unser Verhalten in einer Situation oder dessen Unterlassung, über unsere Beziehungen, Partner, Kinder, Eltern, Nachbarn, Chefs, Kollegen, Regierung, Kriege, Katastrophen, das Wetter, die Liste ist problemlos erweiterbar.

Sollten wir also Krieg auch noch für gut befinden? NEIN, sondern ihn als eine Tatsache anerkennen. Er ist, weil er ist. Nicht weil er gut oder schlecht ist. Die Argumente für oder gegen sind reine Mentalkonstrukte und können ihn niemals beenden. Wir wissen inzwischen auch, dass man heutzutage keinen Krieg mehr gewinnen kann und doch gibt es ihn leider nach wie vor, auch den gegen uns selbst oder sogar vor allem den gegen uns selbst. Auch ihn gewinnen wir niemals, was wir tief in uns auch alle wissen. Wenn wir fähig werden, reine Tatsachen als Tatsachen anzuerkennen, also ohne sofortiges Urteil, dann ist das der Beginn für eine größere, umfassendere Einsicht in etwas, was uns vielleicht überraschen wird. Der Krieg in dieser Welt zeigt als unser aller Spiegel, dass wir in und mit uns selbst im Krieg sind, Selbstzerstörung genannt. Dass wir mit unseren Kindern im Krieg sind, mit unseren PartnerInnen, mit unserem Chef oder anderen Menschen. Der Krieg im Außen zeigt auch unser Töten für die weltweite Gier nach Fleisch, nach Gewinn und durch die Zerstörung der Umwelt das Artensterben, was leider nicht nur durch Politik oder Wirtschaft geschieht, sondern durch uns alle, die wir Produkte kaufen, welche durch Monokulturen erzeugt werden usw. Denn wir kaufen ein, vor allem schön billig, wir sind

total einbezogen. Mit anderen Worten, wir führen Krieg gegen uns selbst, indem wir ein Urteil über uns haben, uns kritisieren, schlecht über uns denken oder etwas an uns selbst als falsch, schlecht, krank usw. einstufen.

Wir führen Krieg gegen andere, indem wir über andere Menschen urteilen, sie kritisieren, schlecht über sie denken oder etwas an ihnen als falsch, schlecht, krank usw. einstufen.

Wir führen Krieg gegen die Welt/Natur/ Wetter/ Katastrophen/ Klimawandel/ Kriege/ Terror, indem wir über die Welt urteilen, sie kritisieren, schlecht über sie denken oder etwas an ihr als falsch, schlecht, krank usw. einstufen.

Das ist UNSER Beitrag zum Leben und wenn es uns dadurch nicht besonders gut geht, was vollkommen logisch ist, dann können wir genau diesen Schatten endlich auflösen, wie nachfolgend beschrieben. Und das wäre dann auch unsere Aufgabe, eine Aufgabe für uns und für das Leben insgesamt, ein neuer, ein positiver Beitrag, UNSER Beitrag. Ja, wir sind mehr oder weniger alle so erzogen worden, das war und ist leider noch das Spiel auf Erden, doch können wir alle sehr einfach aussteigen, indem wir diesen Schatten mit Hilfe der vier JA-Schritte auflösen und beenden. Lehnen wir etwas an und mit uns selbst ab, was es auch ist, trennen wir etwas von uns selbst ab, was dadurch eine Art heimliches Eigenleben beginnt, denn es ist mit unserer Lebensenergie geladen. Wir trennen uns dadurch auch von unserer Wahrnehmung, wie sich das anfühlt, weil wir das bereits als Kinder lernten. Auch dafür gibt es weder eine Verurteilung noch Rechtfertigung, sondern die Anerkennung, dass es tatsächlich fast allen Menschen so ergangen war und vielen noch immer so ergeht. Mit Hilfe von Urteilen und Kritik erschaffen wir Trennung von uns

selbst, was auch wieder nur eine Tatsache ist. Mit jedem JA-Schritt kommen wir wieder in unser Herz und können die innere Trennung problemlos auflösen.

Sobald wir das verstanden haben, ist alles andere ganz einfach. Wir beenden diesen inneren Krieg gegen uns selbst und dann fühlen wir auch wieder. Wir erobern uns unsere kostbaren Gefühle und unsere Wahrnehmung zurück, die uns grundsätzlich und in jeder Situation zeigen, womit wir es zu tun haben. Wir brauchen den Schmerz, der durch unseren Krieg gegen uns selbst entsteht, nicht mehr zu verdrängen, wenn wir ihn endlich annehmen, er wird dann nie mehr irgendwelche schwierigen, chronischen oder andere Krankheiten erzeugen. Da gibt es etliche Zusammenhänge, die sich uns alle vor unseren staunende Augen offenbaren.

### **Die vier JA-Schritte des Lebens**

Wie bereits angedeutet, beginnen wir mit den vier JA-Schritten des Lebens uns in unsere Menschlichkeit zu begeben, was ungeahnte und wunderbare Folgen haben kann, wenn wir dabei bleiben. Der erste Schritt beginnt mit einer Feststellung, mit einer reinen Tatsache, dass etwas so ist, wie es ist, ohne gut oder schlecht zu sein.

#### ***Erster JA-Schritt:***

#### **JA - Ich Bin so**

Indem wir das, worum es geht, zu unserem Ich Bin nehmen, dazu

stehen sozusagen, es als Gegebenheit anerkennen, hört sofort die innere, künstlich erzeugte Trennung auf.

*JA - Ich Bin mich selbst belügend*, könnte es heißen. Stimmt, habe ich oft genug getan und zwar immer dann, wenn ich es in meinem Herzen ganz genau gewusst habe und mich dennoch dagegen entschied. Das Ganze dann auch noch mit vielen Kopfgargumenten, Erklärungen, Rechtfertigungen und, und, und. Dennoch blieb es immer eine reine Tatsache, sie war weder gut noch schlecht, sondern einfach wahr. So wie wir gerade sind, das ist unsere Wahrheit. Hier und jetzt, heute, **auch - ganz sicher nicht immer!!!**

Ich kenne viele Wahrheiten meines Lebens, polare Wahrheiten, auch mich selbst überraschende Wahrheiten, doch sie waren so. Ich war so und indem ich das annehme, mich der Wahrheit meiner selbst stelle und diese anerkenne, hört die innere Trennung auf. Hier beginnt das Paradoxon des Loslassens, denn einmal wirklich bewusst, hört vieles ganz von selbst auf.

Anderes braucht noch unsere Erkenntnis, was wir in welcher Situation tatsächlich tun, um ein Ergebnis zu erzielen, welches wir dann ablehnen und nicht haben wollen. Stress zum Beispiel oder andere Ergebnisse, die wir so automatisch verurteilen. Mit dem ersten JA-Schritt betreten wir die Wirklichkeit und zwar so, wie sie gerade jetzt ist. Jetzt bin ich so, jetzt erlebe ich es, so zu sein. Jetzt fühle ich meine Wahrheit des Seins im Körper oder wie es sich anfühlt, mich selbst zu belügen, diesen Selbstverrat, den wir alle so gut kennen. Zum ersten Mal nehmen wir ihn an anstatt ihn zu verleugnen und so zu tun, als ob wir es nicht wüssten. Das war unser aller Strategie innerhalb der Polarität der dritten Dimension. Mehr oder weniger deutlich, mehr oder weniger klar bewusst, doch

es ist und bleibt eine reine Tatsache. Natürlich können wir unser ganzes Leben auch rückwirkend annehmen, weil alle unsere Erfahrungen tatsächlich im Körper gespeichert sind. Nicht nur als Erinnerung im Gehirn, sondern tatsächlich auch als Schmerz oder Wut oder Lähmung vor Angst direkt in den Zellen. So können wir hier viele Ursachen für unsere Krankheiten erkennen und in der Praxis erfolgreich auflösen.

### ***Zweiter JA-Schritt:***

**JA - Ich will so sein und übernehme dafür zu einhundert Prozent die volle Verantwortung!**

Schritt zwei wird für unseren Verstand, unser Ego ungemütlich. Indem wir unser derzeitiges So-Sein zu uns selbst genommen haben, erkennen wir, dass es logischerweise unser Wille war. Denn das, was ist, ist genau unser Wille. Würden wir es nicht wollen, wäre es anders. Stimmt das wirklich? Hinterfragen wir es jetzt. Normalerweise sagen wir voller Entrüstung, dass etwas absolut nicht so gewollt war, wenn das Kind bereits in den Brunnen gefallen ist und wir zur Rede gestellt wurden, z.B. innerhalb der Familie oder unter Freunden, beim Chefmeeting usw. Wir verleugnen unsere Beteiligung und hoffen, dass der andere es nicht nur glaubt, sondern uns auch zugesteht, sodass wir total machtlos sind. Wir sind den Umständen, dem Wetter, unseren Stimmungen ausgeliefert, hilflose Würstchen, Kleinstkinder, Babys, die sich nicht helfen können. Wir glauben dadurch auch, dass irgendwer irgendwie in uns selbst etwas auslösen könnte. Doch in uns selbst, in unserem Körper kann niemand etwas bewirken als wir selbst. Das zu erkennen, ist weise und bringt uns

in eine andere Position als in ewig gleiche Abhängigkeiten. In Wahrheit ist unser menschlicher Wille immer konform mit dem, was gerade ist. Nur dadurch kommen wir dahinter, dass wir schöpferisch sind und unsere Realität direkt selber formen. Zuerst ist das für viele sehr befremdlich, denn dann sind sie ja selber schuld. NEIN, es geht absolut nicht um Schuld, sondern um Verantwortung. Das ist etwas vollkommen anderes. Niemand übernimmt freiwillig die Verantwortung für ihr oder sein Denken, Fühlen, Reden, Handeln und Sein. Schuld sind immer die anderen. Doch hat genau das einen sehr schmerzhaften Haken. Wenn andere Schuld haben, dann sind wir deren Opfer. Wenn wir aber Opfer sind, dann sind wir von den anderen, der Regierung, unserem Nachbar, dem Chef oder der Chefin, unseren eigenen Kindern, den Eltern, den Lehrern, dem Wetter, allen Umständen usw. ABHÄNGIG!!! Und wenn wir abhängig sind, können wir nichts tun, wir sind dadurch auch noch hilflos. Wie fühlt sich das an? Nach Kleinkind und Unfähigkeit.

Ja, so war es wirklich als Kleinkind, da waren andere für uns und unsere Bedürfnisse zuständig bzw. waren wir total abhängig, regelrecht ausgeliefert, falls wir eben nicht umsorgt oder gut betreut wurden. Doch jetzt sind wir erwachsen und jetzt sind wir auch dann verantwortlich, wenn wir es nicht gerne haben, es am liebsten verleugnen aus Angst um unsere gewohnte Bequemlichkeit. Genau diese Verantwortlichkeit gibt uns aber unsere Freiheit zurück und unsere Macht, etwas zu verändern in unserem Leben. Nur dann haben wir die Macht und die Freiheit, unser Leben selber zu wählen. Das wussten schon immer alle Machthaber auf dieser Erde, weshalb wir bis heute als unmündige Bürger deklariert werden, die von Vater Staat geführt werden

müssen. Doch viele Menschen haben sich in vielen Bereichen inzwischen zusammen getan, um öffentliche Änderungen zu bewirken. Die erreichen wir recht deutlich, wenn eine entsprechend große Anzahl von Menschen ihre Freiheit und ihre Verantwortlichkeit praktisch ausübt. Mögen die vier JA-Schritte dazu beitragen. Gebrauchen können wir es alle inzwischen. Dieser zweite JA-Schritt offenbarte sich mir als der erste vor vielen Jahren. Ich war gerade tief im Leiden versunken, als er mir ganz plötzlich bewusst wurde. Irgend etwas war passiert, ich konnte erkennen, dass ich tief im Leiden steckte und es also auch so wollte. Das war total neu und vollkommen anders; ich erklärte mir selbst laut und vernehmlich, dass ich tatsächlich leiden will. Außerdem fragte ich noch laut und deutlich: Woher weiß ich, dass ich leiden will? Ich leide gerade, antwortete ich selbst. Ich war im Hier und Jetzt in meiner direkten Wahrheit angekommen und übernahm sofort auch noch die volle Verantwortung zu einhundert Prozent, wie befreiend!!

Eine ebenso laute Stimme in meinem Kopf konterte regelrecht und erklärte: Wer ist schon so blöde!!! Ich antwortete ebenso laut und vernehmlich: Ich, ich bin so blöde!! Plötzlich stand ich zu mir, zu meiner derzeitigen Wahrheit, was auch vollkommen neu war. Die Stimme schwieg und mir ging es großartig. Ich hatte auf einmal eine so andere Energie, dass ich mich wie auf Wolken fühlte. Statt der depressiven Angststimmung des Leidens ohne Ausweg war da eine klare, machtvolle Energie, die sich lösungsorientiert anfühlte. Ich spürte regelrecht, dass mein voriges Verhalten gar nicht stimmen konnte und war augenblicklich und einfach nur glücklich. Unmittelbar und voller Überraschung war etwas in mir geschehen, was mir den Weg gewiesen und meinen Verstand

offensichtlich geradezu überrumpelt hatte. So ist es also, wenn man tatsächlich die volle Verantwortung übernimmt, so fühlt sich das an. Zugleich mit der direkten Erfahrung war die innere Erkenntnis der totalen eigenen Verantwortlichkeit geboren, ich war nur noch dankbar. Natürlich, das war vollkommen stimmig, ich selbst habe die volle Verantwortung und damit auch ganz logisch die Freiheit der Wahl, jederzeit. Wie gesagt, um alle vier Schritte zu kennen, dauerte es noch Jahre, doch mein Interesse war geweckt und ist bis heute ungebrochen. Ich komme damit nicht nur weiter und tiefer, sondern entdecke auch mehr und mehr Zusammenhänge, die mich staunen lassen vor dieser so einfachen und klaren Weisheit.

*JA - Ich will mich selbst belügend sein und übernehme dafür zu einhundert Prozent die volle Verantwortung!*

Zuerst kommt die reine Tatsache, unser So-Sein, wie es gerade ist, unser Schatten vor allem, den wir bisher nie wirklich anerkannt haben, weshalb er ja so stark geworden ist und uns so beutelt, dass alle ihn sehen können. Dann nehmen wir ihn, den Schatten, dieses Uns-selbst-Belügen, zu unserem Willen und übernehmen dafür auch noch zu einhundert Prozent die volle Verantwortung. Wehe uns, wenn auch nur ein halbes Prozent als Schuld an andere verteilt wird. Erstens stehen wir dann wieder NICHT zu uns selbst und zweitens fehlt uns die Kraft, die Macht und unsere wahre Freiheit, etwas zu verändern. Die bekommen wir vom Leben nur dann, wenn wir ehrlich sind und unsere Verantwortung ganz übernehmen, zu einhundert Prozent. Indem wir das alles laut sagen, schulen wir unseren Verstand, der es ja bisher vollkommen anders gewöhnt war. In unserem Gehirn sind andere Wege gebahnt, ähnlich wie Autobahnen gehen die elektrischen Impulse

der Nerven blitzartig durch die Synapsen, die gewohnheitsmäßig von uns genutzt wurden. Jetzt muss erst alles neu gebahnt oder verdrahtet werden, neue Synapsen in unserem Oberstübchen. Das können wir uns sicher gut vorstellen, also braucht es seine Zeit, ehe unser Verstand mitmacht und unser Gehirn neu gebahnt oder verdrahtet ist. Daher ist das laute Sprechen eine gute Möglichkeit, um unseren Verstand vielleicht zum ersten Mal echt zu schulen, nicht nur Wissen hinein zu stopfen, sondern für das Leben zu schulen. Wir schulen das andere Niveau, unsere neue und andere Seh- und Sichtweise der Wirklichkeit, unsere Wahrheit dessen, was tatsächlich gerade ist. Sobald der Verstand bemerkt, dass er nicht zum Feind gemacht wird, wird er kooperativ und unterstützt das wunderbar.

Und wie sieht das mit Kindesmissbrauch aus, war das dann auch mein Wille? Bevor ich darauf eingehe, will ich an dieser Stelle eine wahre Geschichte erzählen. Ein junger Mann fährt Motorrad, ein LKW nimmt ihm die Vorfahrt, er stößt frontal mit dem LKW zusammen, sein Tank explodiert und er steht vom Kopf bis zu den Füßen in Flammen. Nur durch den Helm und den Riemen gibt es die wenigen nicht verbrannten Stellen der Haut. Juristisch gesehen hatte natürlich der LKW-Fahrer Schuld, ganz klar, doch das brachte dem jungen Mann weder seine Unversehrtheit zurück noch linderte das die qualvollen Schmerzen der vielen Verbrennungen dritten Grades, die er gerade so überlebte.

Ein kluger Mensch brachte ihm bei, dafür dennoch die volle Verantwortung zu übernehmen, nachträglich und für den Rest seines Lebens. Er übernahm nicht die Schuld oder die Verantwortung des LKW-Fahrers, sondern er übernahm die volle Verantwortung für sein Erleben, für seine Erfahrungen, für sein

eigenes Leben. Er gründete eine eigene Firma und verlegte sich darauf, ein Privatflugzeug zu fliegen. Vielleicht können wir uns bereits denken, was geschieht? Richtig, er stürzt eines Tages ab und überlebt wieder, diesmal aber zusätzlich querschnittsgelähmt im Rollstuhl. Man traf diesen jungen Mann total verkrüppelt in ausverkauften großen Hallen, wo er den Menschen beibrachte, trotz allem die volle Verantwortung zu übernehmen. Unser Leben ist weder logisch noch vorhersehbar. Es ist und bleibt trotz all unseren technischen Errungenschaften ein Mysterium, welches mit dem Verstand nicht zu ergründen ist. Nur unser Herz kann uns aus der Weisheit des Lebens heraus dafür eine für unser eigenes Leben passende oder sinnvolle Antwort geben. Doch die finden wir erst, wenn wir uns wirklich einlassen und dann auch noch die volle Verantwortung übernehmen. Das ist das so andere Niveau, das ich weiter oben angedeutet habe. Niemand will missbraucht werden, ob körperlich, sexuell oder verbal, spielt sicher keine Rolle. Und es spielt auch keine Rolle, wann in unserem Leben das geschieht, also als Zweijährige oder mit zwanzig oder auch erst viel später, ob als Junge oder als Mädchen oder als Erwachsene, wobei diese Frage ja oft im Zusammenhang mit kindlichem Missbrauch auftaucht. Und doch sollten wir alle das Geschehen zu unserem Willen und dann auch noch die volle Verantwortung für unser Erleben darin und weiteres Verhalten übernehmen, denn nur dann haben wir Einfluss auf die Gestaltung unseres Lebens. Nur dann werden wir selber später keine Täter, die aus dem abgespaltenen Leid heraus wie unter Zwang nun dasselbe tun, wie es so häufig vorkommt, oder auch zwangsweise immer wieder missbraucht zu werden, also die ewigen Opfer zu bleiben. Wollen wir die Freiheit oder lieber Opfer sein,

wählen wir die Abhängigkeit von anderen Menschen und/oder Situationen oder schaffen wir es, Sinn und Wert darin zu erkennen, was der nächste Schritt vorgibt? Wieder haben wir es hier mit der so anderen Qualität oder dem so anderen Niveau zu tun, sowohl unser Leben als auch alle Geschehnisse darin zu betrachten. Das ist ein Vorschlag, probieren wir es mutig aus, dann werden wir auch die Geschenke erhalten, die darin verborgen sind. Was immer in unserem Leben geschehen ist, können wir nicht rückgängig machen, denn es ist bereits geschehen. Doch wir können unsere Interpretation, unsere Erfahrung, unseren Umgang damit vollkommen verändern, was eines der Geheimnisse unseres Lebens darstellt. Das hat der junge Mann getan und viele andere Menschen, ich selber inbegriffen.

### ***Dritter JA-Schritt:***

#### **JA - ich erlaube mir so zu sein, weil es Sinn hat.**

An dieser Stelle fangen viele urplötzlich an zu lachen. Sie spüren die wunderbare Entspannung, die sich darüber einstellt, ihre eigene Erlaubnis zu haben und damit die Freiheit so zu sein und verstehen, das ist echte Vergebung. Um es in Bezug auf Missbrauch zu sagen, hier kommt die Selbstvergebung, die so schwer ist in dieser Sache, doch ist sie unabdingbar für unseren gesamten Schatten. Ob es um unsere Opferhaltung geht oder um unsere Täterschaft!!

*JA - Ich erlaube mir, mich selbst belügend zu sein, weil es Sinn hat.*

Aber welchen Sinn sollte es haben, sich selbst zu belügen oder missbraucht worden zu sein? Unser Verstand könnte jetzt je nach Erkenntnislage viele sinnhafte Begründungen, Rechtfertigungen

und allerlei Ausreden erfinden, doch das ist damit nicht gemeint. Gemeint ist die Tatsache, dass wir von jetzt an uns selber, unserem Leben, dem Leben, allen Erfahrungen, unserem Opfer- wie Tätersein Sinnhaftigkeit zugestehen und direkt voraussetzen. Auch und besonders dann, wenn wir keine Ahnung haben, was der Sinn sein könnte. Er wird sich uns erschließen, wenn wir dafür offen sind, ihn wirklich erfahren wollen, ihn ernst nehmen, uns selber endlich ernst nehmen. An dieser Stelle betreten viele AnwenderInnen totales Neuland. Unser Schatten, das sogenannte Falsche, Schlechte, Abgelehnte sollte tatsächlich Sinn haben? Uns begegnet dabei noch einmal die sogenannte Polarität, die wir jetzt zusammengefügt haben, indem wir echtes Annehmen praktizieren und uns selber die Erlaubnis geben, so sein zu dürfen. Neben dem Gefühl frei zu sein, entsteht auch innerer Frieden, das sind völlig neue Erfahrungen, die uns unser bisher abgetrennter und ungeliebter Schatten erschließt und weil wir plötzlich den Mut haben, ihn endlich als zu uns gehörig anzunehmen.

Bisher haben wir also gelernt etwas angeblich Falsches an uns selber bejahend zuzulassen. Als nächsten Schritt lernten wir, dieses angeblich Falsche als unseren Willen zu erkennen und dann auch noch die volle Verantwortung dafür zu übernehmen. Mit dem dritten Schritt geben wir uns selber die Erlaubnis, so auch wirklich sein zu dürfen. In uns entsteht dadurch bereits Kraft und Macht etwas zu lösen oder zu ändern, falls wir es wünschen, Frieden und eine Freiheit, von der wir bisher nur träumen konnten. Entspannung und Vergebung sind ebenso da wie Freude und Lebendigkeit, wo vorher Sorge und Angst herrschten. Dabei kommt noch der letzte Schritt, wir sind ja noch gar nicht wirklich fertig. Bis hierher konnten wir den Verstand zusammen mit unserem

Herzen nutzen und darüber die anderen und neuen Gefühle erleben, die ebenso wie die niederen Emotionen mit Gedanken in einer direkten Wechselwirkung stehen. Emotionen rufen Gedanken hervor und Gedanken Emotionen bzw. Gefühle. Doch sind unsere Gefühle unendlich wirksamer in unserem Leben als nur Gedanken, wenn es darum geht, unser Leben selber zu meistern anstatt manipuliert und fremdbestimmt zu werden.

Leider haben wir alle gelernt, wie man sie unterdrückt, weshalb es etwas dauern kann, bis wir sie wieder spüren können, denn erst jetzt erlauben wir sie uns wieder, das ist zwingend notwendig. Beides natürlich, wir fühlen die Emotionen des sich Belügens, den Schmerz, der dadurch geschieht und können sofort oder nach und nach spüren, wo er genau sitzt bei welcher Lüge, denn alles ist in den Zellen unseres Körpers gespeichert, jede An- und Verspannung, die wir leisteten, um gut, brav, angepasst oder "richtig" zu sein in unserer Kindheit und bis heute bzw. auch ganz besonders innerhalb der Arbeitswelt, das hat ja nie aufgehört. Ob in den Knochen oder den Organen, hängt eher von unseren genetischen Veranlagungen ab, also von unseren Vorfahren. Hier haben wir noch einen Schlüssel zu unserer Gesundheit, welche sich je nach Stärke und Intensität dessen, was alles gespeichert ist, nach und nach neu gestalten kann. Dazu später mehr.

#### ***Vierter JA-Schritt:***

**JA - Ich liebe es so zu sein, weil es einen immensen Wert hat.**

Hier überschreiten wir den Verstand, denn lieben kann er nicht, das ist unserem Herzen vorbehalten. Auf diese Art und Weise kommen wir immer schneller und immer einfacher vom Kopf direkt

in unser Herz. Mag es zunächst noch ein Lippenbekenntnis sein, so spüren wir schnell, dass es uns gelingt, nach dem umfassenden Verzeihen unser So-Sein liebend an unser Herz zu nehmen, uns selbst also. *JA - Ich liebe es, mich selbst belügend zu sein, weil es einen immensen Wert hat.*

Wir setzen also grundsätzlich Sinn und Wert, ja sogar einen **immensen Wert** des Lebens voraus, dass alles irgendwie seine Richtigkeit hatte bzw. hat und werden überrascht sein, was sich uns alles offenbart, wenn wir es wirklich wollen. Nur wenn alles Sinn und Wert hat, haben wir mit all unseren sogenannten Fehlern und "Macken" ebenfalls Sinn und Wert, unser gesamtes Leben, Schicksal, Irrungen, Wirrungen und mehr.

Indem wir die Intelligenz unseres Herzens mit Hilfe der Selbstliebe anzapfen, entdecken wir zumeist augenblicklich, warum wir uns z.B. belügen, in welcher Situation und ganz konkret wie. Eine Freundin erklärte mir, sie lüge doch nicht, sie mogele nur - auch so belügen wir uns letztendlich. Und ich war früher entsetzt, dass so offensichtlich gelogen wird, was ja jeder sofort erkennen kann und habe mich auch noch bemüht, viel geschickter und viel intelligenter zu lügen!! Was für eine verdrehte Welt und doch hatte sie Sinn und Wert, einen immensen Wert sogar, wie mir inzwischen sehr bewusst geworden ist. Nicht immer und in jedem einzelnen Fall wird sich uns der Sinn und Wert dessen, worum es in unserem Leben dabei geht oder ging, logisch erschließen. Das braucht es auch nicht, denn manches fällt durch unsere Praxis einfach weg und anderes wissen wir in unserem Herzen so klar, dass es keiner verstandesmäßigen Übersetzung bedarf. Wir entdecken, was wir tatsächlich tun, um das hervorzurufen, was wir in der Regel NICHT wollen. Allein aus diesem Grund ist die Praxis

der vier JA Schritte vor allem mit unserem Schatten so unglaublich wertvoll. Schaffen wir es, den Schmerz zu fühlen und im Körper direkt zu spüren, wo er sitzt, nehmen wir ihn dann auch mit den vier JA Schritten sofort an und in unsere Liebe, können wir erleben, wie er sich auflöst. Nicht immer sofort und ganz, denn oftmals ist da viel Schmerz gespeichert, doch können wir meistens sofort eine Entspannung fühlen, der Schmerz wird weniger. Es ist das Geheimnis vieler Arten von Schmerzen, dass sie nur angenommen werden wollen, sie sind so etwas wie ein Briefträger, der seine Botschaft nur zustellen will. Doch wir hatten dicht gemacht, den Schmerz ignoriert und mussten ihn dadurch ertragend durchleiden. Und das auch noch ohne die Botschaft, den Sinn und Wert, je erkannt zu haben.

Zum Beispiel bei Krebs, da gibt es inzwischen viele Menschen, die ihn tatsächlich nicht mehr missen wollen, nachdem sie ihn erfolgreich überwunden haben, weil sie die Veränderung in ihrem Leben enorm wertschätzen, die dadurch geschehen ist. Die sie selber durchgesetzt haben, wie eine Trennung vom Partner, eine vollkommen andere Arbeit, ein Umzug in eine andere Gegend und/oder anderes. Da haben viele Menschen den Sinn sehr genau erfahren und dann auch danach gehandelt. Dieses Handeln hat ihnen geholfen, Heilung zu erfahren. Aber auch dann, wenn der Krebs nicht zu besiegen ist, können wir mit Hilfe der vier JA Schritte unsere innere Haltung zum Geschehen so stabilisieren und alles annehmen, dass wir die uns verbleibende Zeit als sinnvoll und gut erfahren.

Wir entdecken auch noch unsere Liebesfähigkeit und aktivieren sie mit jeder Praxis, so wächst sie kontinuierlich wieder an. Wir lieben uns erstmals so, wie wir tatsächlich sind. Wer, wenn nicht wir,

könnte das überhaupt je tun? Wir wollten das von unseren Eltern, doch in Wahrheit war es uns selber vorbehalten, darüber das wahre Lieben zu entdecken. Und wenn wir es tun, dann lieben uns immer mehr Menschen. Die Liebe unseres Herzens ist wie ein Magnet und zieht immer mehr Liebe und Wunderbares in unser Leben.

Indem wir unseren eigenen Schatten entdecken und ehrlichen Herzens annehmen, haben wir mit dem Schatten aller anderen kein Problem mehr. Ganz einfach, wenn wir jemanden erleben, der/die sich auch belügt, wissen wir genau, wie es sich anfühlt, sich selber zu belügen. Dann sind wir eher voller Mitgefühl als voller Urteile für diese Person. Wir wissen auf einmal auch wieder klar und deutlich über unser Herz, wenn uns jemand belügt. Und ganz erstaunlich ist, dass wir damit kein Problem haben. Wir müssen noch nicht einmal etwas dazu sagen. Denn wir wissen, dass die andere Person noch nicht in der Lage ist, den Mut aufzubringen, zu sich selber zu stehen. Es ist auch vollkommen unwichtig, warum sie es tut, auch wir taten es meist unbewusst. Wir handeln einfach entsprechend unserer neuen, verfeinerten und viel klareren Wahrnehmung, die wir durch unsere Selbstlügen verschleiert hatten. Und wir erinnern uns, als Kinder wussten wir immer, erst die Konditionierungen haben uns dazu gebracht, uns selber zu belügen, zu betrügen, uns zu verdrehen, uns selber nicht mehr zu lieben, das war das Ergebnis. Jetzt wissen wir es wieder und unsere Liebe kommt ungebremst zurück. Wir hatten sie nie verloren, nur unterdrückt.

Wir sind jetzt nicht nur mit unserer Fähigkeit zu lieben wieder im Lot, sondern haben die Ebene der intuitiven Weisheit des Lebens betreten, unser Herz. Der Weg vom Kopf zum Herzen ist genau vier

JA-Schritte weit entfernt. Und unser Herz ist sowohl die Ebene der Meisterschaft unseres Lebens als auch die Ebene des Mysteriums des Lebens. Doch jetzt sind wir mit beidem wieder in einer Einheit, wenn wir die Praxis der vier JA-Schritte wirklich anwenden. Wir werden sogar noch mehr entdecken, was damit alles zusammenhängt, denn die Intelligenz des Herzens ist weit höher als der Intellekt des Verstandes, der deshalb nicht zu kurz kommt. Im Gegenteil, denn wir werden vielleicht einiges in unserem Leben verändern, wozu unser Verstand mehr als gebraucht wird. Doch als LebensmeisterIn ist unser Herz der Taktgeber und warum das so ist, beschreibe ich in einem der nachfolgenden Kapitel.

## **Praxis**

Email an eine Freundin: "Ich habe heute eins auf den Deckel bekommen, wie man so schön sagt und habe sofort die volle Verantwortung dafür übernommen. Was ist passiert? Ich habe mir Pesto gemacht und in kleine Gläser gefüllt, Öl obendrauf, mit Einwecktropfen verschlossen und in der Küche auf ein Regal gestellt. Heute früh komme ich in die Küche und bin entsetzt, denn an der Wand unter dem besagten Regal sind so etwas wie Wasserschäden zu sehen, da ist etwas heruntergelaufen. Doch dort gibt es kein Wasser, es ist Öl, denn alle Gläser sind aufgegangen.

Ich muss zugeben, dass ich es gewusst und dennoch weitergemacht habe. Bei den ersten zwei Gläsern fiel mir eine Bekannte ein, die das auch einmal probiert hatte, alle Gläser waren aufgegangen. Ich hätte also auf MICH SELBST hören

können. Statt dessen habe ich noch zwei Gläser gefüllt, verschlossen und dann zur Beobachtung auf ein Regal gestellt. Ich habe sie aber NICHT beobachtet, sonst hätte ich sicher bemerkt, dass der Inhalt hochkam, ein sicheres Zeichen dafür, dass etwas nicht in Ordnung ist.

Das Regal hängt etwas höher und da schaue ich überhaupt selten hin. Normalerweise steht auch nie viel drauf. Zwar wäre meine Wohnung sowieso dran mit einer Renovierung, doch habe ich dafür jetzt kein Geld. Selbstverrat ist das, davon kann ich sowieso ein Lied singen in meinem Leben. Heutzutage erlebe ich diesen Verrat zwar nur noch selten, zum Glück, doch er geschieht durchaus noch. Wieder ist Vergebung dran und ein neuer Beginn. Ich spüre auch, dass Selbstverrat Schmerz verursacht. Also nehme ich den aufkommenden Schmerz mit den vier JA-Schritten ebenfalls an und übernehme dafür auch die volle Verantwortung. Denn nichts und niemand kann mir Schmerz zufügen außer ich selbst. Ein Tag der Selbsterkenntnis heute. Gut, denn ich will sowieso schreiben. Die Qualitäten des Menschlichen sind ja reine Herzqualitäten oder Tugenden, wie sie auch genannt werden. Meine Beschäftigung damit hat mir gezeigt, dass genau diese Qualitäten durch die vier JA-Schritte praktisch angewandt werden, was mich selber überrascht hat. Die vier JA-Schritte bilden so tatsächlich den Meisterweg des Menschlichen, wie es sich mir eines Tages offenbart hat. Zuerst dachte ich, dass diese Bezeichnung wohl etwas zu hochtrabend wäre, doch mir wird mehr und mehr klar, dass ich etwas beschreibe, was nicht nur eine Wohltat für jedermann ist, sondern tatsächlich der Meisterweg des Menschlichen. Wir brauchen nur die vier JA-Schritte regelmäßig anzuwenden, alles andere geschieht dann von alleine. Das ist ein

echtes Geschenk, ich bin sehr dankbar inzwischen. So hatte ich mir heute vorgenommen, die Qualitäten unseres Herzens zu beschreiben und aufzuzeigen, dass wir sie mit jedem JA-Schritt tatsächlich anwenden. Es geht aber noch mehr darum, sie uns bewusst zu machen und dann auch bewusst anzuwenden. Durch die vier JA-Schritte praktizieren wir sie wie von selbst, sind sie doch der Garant dafür, unsere Menschlichkeit in jeder Situation leben zu können. Es wird vielleicht Zeit, sie uns wieder bewusst zu machen, denn nur so können wir wählen. So erweitert sich das Buch und mit dem heutigen Geschehen ist mir das alles viel deutlicher geworden, ich werde immer sensibler für dieses innere Wissen und neue Erkenntnisse. Den Schmerz meines Selbstverrates konnte ich heute früh sehr klar fühlen, was mir normalerweise auch nicht so gefällt, doch heute ist er einfach dran.....

Eben habe ich die vier JA-Schritte absolviert und dabei erlebt, dass der Schmerz nicht nur in der Herzgegend gespeichert ist, sondern bei mir auch noch besonders stark in den Beinen und Füßen. Ja, jeder Verrat bis heute behindert mich, meinen ureigenen Weg zu gehen, so ließe sich das übersetzen. Die JA-Schritte jetzt bringen Neues an die Oberfläche oder auch Altbekanntes, nämlich ABLEHNUNG ! Ja, das stimmt auch!

Gegen diese Ablehnung hatte ich mich als Kind immer mit Selbstverrat gewappnet und sie dennoch grundsätzlich erfahren in meiner Familie. Logisch, das kann ich inzwischen als Spiegel von außen sehr gut nachvollziehen, weil ich mich ja selbst ablehnte mit jedem Verrat. Faszinierend, was mit den einfachen vier JA-Schritten zu erlösen ist. Die Ablehnung sitzt spürbar vor allem im Hals, auch logisch, mein Selbstaussdruck.

Ich glaube, was ich heute geschrieben habe, das könnte ich vielleicht auch im Buch aufnehmen, es ist authentisch und zeigt auf, wie das Ganze funktioniert. Ich komme mir nach und nach immer tiefer und umfassender auf meine inneren Schliche und befreie mich davon, weil das Ungute gefühlt werden darf und so bewusst wird."

*JA - Ich Bin mich selbst verratend.*

*JA - Ich will mich selbst verratend sein und übernehme dafür zu einhundert Prozent die volle Verantwortung.*

*JA - Ich erlaube mir, mich selbst verratend zu sein, weil es Sinn hat.*

*JA - Ich liebe es, mich selbst verratend zu sein, weil es einen immensen Wert hat.*

*JA - Ich Bin mir selbst Schmerz zufügend.*

*JA - Ich will mir selbst Schmerz zufügend sein und übernehme dafür zu einhundert Prozent die volle Verantwortung.*

*JA - Ich erlaube mir, mir selbst Schmerz zufügend zu sein, weil es Sinn hat.*

*JA - Ich liebe es, mir selbst Schmerz zufügend zu sein, weil es einen immensen Wert hat.*

*JA - Ich Bin mir selbst meinen ureigenen Weg verbauend, zerstörend, behindernd, blockierend (ich übte zuerst, was sich besser anfühlt, stimmiger, also blockierend.)*

*JA - Ich will mir selbst meinen ureigenen Weg blockierend sein und übernehme dafür zu einhundert Prozent die volle Verantwortung.*

*JA - ich erlaube mir, mir selbst meinen ureigenen Weg blockierend zu sein, weil es Sinn hat.*

*JA - Ich liebe es, mir selbst meinen ureigenen Weg blockierend zu sein, weil es einen immensen Wert hat.*

*JA - Ich Bin mich selbst ablehnend.*

*JA - Ich will mich selbst ablehnend sein und übernehme dafür zu einhundert Prozent die volle Verantwortung.*

*JA - Ich erlaube es mir, mich selbst ablehnend zu sein, weil es Sinn hat.*

*JA - Ich liebe es, mich selbst ablehnend zu sein, weil es einen immensen Wert hat.*

Warum kann es nicht einfach heißen; JA . Ich lehne mich selber ab? Weil es dann nur ein Tun ist, kein Sein! Denn Ich Bin mich selber ablehnend, hört oder liest sich zwar etwas verwickelt, beschreibt aber unser So-Sein. In unserem Bewusstsein sind Handlungen nicht mit unserem Sein verbunden, wir identifizieren uns darüber nicht oder nur selten. Indem wir uns wieder mit unserem So-Sein verbinden, geben wir die innere Trennung auf. Sie wird durch den Verstand erzeugt, der uns sagt, wir und auch alle anderen sollten anders sein. So geschieht Trennung in bewusst und unbewusst, in Tatsachen und Vorstellungen usw. In Wahrheit ist unser So-Sein mit unseren Gefühlen, Gedanken, Worten und Taten verbunden. Sie alle widerspiegeln unser momentanes So-Sein. Diese etwas verwickelte Art, die JA-Schritte anzuwenden, verhindern den Widerstand unseres Verstandes. Wir sind ja nicht immer im Widerstand und uns selbst ablehnend, sondern eben auch. Leider im Laufe unseres Lebens dann stärker und stärker, wenn wir die inneren Blockaden nicht bewusst auf und erlösen können. Wird uns das ganze Spiel des Ego bewusst, lösen wir buchstäblich und voller Freude alle inneren Blockaden auf. Die vier Ja-Schritte sind eine Lebenshaltung, die nie aufhört. In anderen und neuen Zusammenhängen tauchen auch andere und neue Störungen auf, die bis dahin unbewusst geblieben waren. Man könnte vor allem Psychohygiene dazu sagen. So

befreien wir auch unsere Seele von diesen Irrtümern und Blockaden, die unseren Wesensausdruck behindert haben. Und letztendlich befreien wir unseren Körper von Verspannungen, Blockaden und vielen schmerzhaften Zuständen. Dies ist deutlich zu erleben, denn es wird durch unsere Praxis vollkommen bewusst.

**Beispiele:**

*JA - Ich Bin gestresst.* (Jetzt einfach eine kleine Pause machen und nach innen spüren. Wie fühlt es sich an, wenn wir das zu uns selbst laut sagen? Wo fühlen wir das im Körper genau, falls wir es bereits fühlen können?)

*JA - Ich will gestresst sein und übernehme dafür zu einhundert Prozent die volle Verantwortung.* (Wieder nach innen spüren, wie fühlt sich Verantwortung an? Erleben wir plötzlich den Kraftzuwachs? Spüren wir, dass diese Kraft lösungsorientiert ist quasi per se? Eine innere Bewegung, eine Richtungsänderung hin zur Aktion, selber etwas zu tun anstatt nur auf etwas zu reagieren? Wo fühlen wir das im Körper genau, falls wir es bereits fühlen können?)

*JA - Ich erlaube es mir, gestresst zu sein, weil es Sinn hat.* (Auch hier geht es wieder darum, unmittelbar zu spüren, was das in uns auslöst. Tritt Entspannung ein, weil wir plötzlich die Erlaubnis haben? Tritt Freude in uns auf, fühlen wir uns befreit? Müssen wir schon lachen?)

*JA - Ich liebe es, gestresst zu sein, weil es einen immensen Wert hat.* (Strahlen wir uns dabei selber an? Vielleicht noch nicht gleich, doch immer öfter, weil wir erleben, dass es etwas vollkommen anderes ist, KEINE Kritik zu erleben? Spüren wir unsere Selbstliebe, unser Mitgefühl mit uns selbst? Sind wir wirklich

einbezogen?)

Ist es uns wirklich bewusst, dass unser Chef oder die Umstände noch nicht einmal zu einem halbes Prozent für unseren Stress zuständig sind, dann könnten wir auch folgendes sagen:

*JA - Ich Bin mich selber stressend.....usw.* Das ist als Verstandeschulung unglaublich wertvoll. Aber Selbstliebe ist doch nur egoistisch, höre ich im Chor sagen. Stimmt das wirklich? Haben wir es selber herausgefunden oder wiederholen wir nur, was andere sagen oder was wir hören und lesen? Wiederholen wir vielleicht sogar Gehirnwäsche? Alles, was wir speziell über uns selbst nicht selber herausgefunden haben, können wir gar nicht wissen. Manches sind absichtsvolle Manipulationen, tatsächlich gewollt, um uns in Unwissenheit zu halten, vor allem in Angst vor einer ungewissen Zukunft. Selbst sogenannte Autoritäten plappern es einfach nach, wie so viele andere Menschen, ich auch einst. Erst als ich mich auf den inneren Weg zu mir selbst machte, entdeckte ich meine Wahrheit. Ich möchte alle ermutigen, ihre eigene Wahrheit herauszufinden, es wird Zeit, dass wir uns selbst erkennen. Unser Schatten ist nicht unsere ganze Wahrheit, sondern nur ein Teil davon. Doch indem wir diesen speziellen Teil endlich liebevoll annehmen, werden wir ganz, innerlich stabil, mutig, klar, kraft- und sogar machtvoll. Wie sollte sich das in der Welt auflösen, wenn nicht mit und durch uns selbst?

**Weitere Beispiele:**

*JA - Ich Bin krebskrank.*

*JA - Ich will krebskrank sein und übernehme dafür zu einhundert Prozent die volle Verantwortung.*

*JA - Ich erlaube mir, krebskrank zu sein, weil es Sinn hat.*

*JA - Ich liebe es, krebskrank zu sein, weil es einen immensen Wert*

*hat.*

*JA - Ich Bin einsam.*

*(JA - Ich Bin mich selber einsam machend.), wäre auch richtig!!*

*JA - Ich will einsam sein und übernehme dafür zu einhundert Prozent die volle Verantwortung.*

*JA - Ich erlaube mir, einsam zu sein, weil es Sinn hat.*

*JA - Ich liebe es, einsam zu sein, weil es einen immensen Wert hat.*

*JA - ich bin mich selbst unter Druck setzend.*

*JA - Ich will mich selbst unter Druck setzend sein und übernehme dafür zu einhundert Prozent die volle Verantwortung.*

*JA - ich erlaube es mir, mich selbst unter Druck setzend zu sein, weil es Sinn hat.*

*JA - ich liebe es, mich selbst unter Druck setzend zu sein, weil es einen immensen Wert hat.*

Während einer Veranstaltung zur Sonnenwendfeier sprach mich eine Frau an wegen meines kleinen Vortrages über die Intelligenz des Herzens. Sie hatte Bluthochdruck und Angst deswegen, weil er einfach nicht medikamentös ansprach. Ich fragte sie, warum sie denn keinen Bluthochdruck haben darf, was sie sehr verwirrte. Niemals hören wir, dass das auch normal sein kann, vorübergehend, weil der Körper es vielleicht braucht. Wahrscheinlich setzt du dich nur selbst unter Druck, meinte ich zu ihr. Ja, ja, ja - genau das ist es, ich setze mich nur selber immer wieder unter Druck. Mitten auf dem Rasen und mit anderen zusammen sagte ich ihr, sie solle mir einfach nur nachsprechen. Ich führte sie durch die vier JA-Schritte oben. Der erste Schritt bestätigte ihre Wahrheit, die Tatsache an sich und sie nickte nur, ja, so ist es. Beim Nachsprechen des zweiten Schrittes brach sie in Tränen aus und war völlig verblüfft, weil sich in ihrem Körper

etwas auflöste, was sie nicht beschreiben konnte, auch im Rücken. Sie schluchzte und war zunächst völlig durcheinander, so dass wir uns in den Armen lagen und sie sich beruhigen konnte.

Das Nachsprechen des dritten Ja-Schrittes brachte sie zum Lachen und sie verspürte spontan eine totale Entspannung. Ihr Verstand war so überrumpelt, dass sie sich einfach darauf einließ. Und als der letzte Schritt dran war, lachten alle Anwesenden mit ihr zusammen und sie machte spontan die Bewegung, sich selbst endlich auch einmal in den Arm zu nehmen. Ob ihr Bluthochdruck dann vorbei war, kann ich nicht sagen, er wurde weder gemessen noch gab es Interesse daran. Aber sie strahlte und sagte immer wieder, dass sie gewusst hat, dass sie mich unbedingt ansprechen muss.

Doch mein Bluthochdruck ist vorbei, der mich überraschenderweise vor zwei Jahren heimgesucht hatte. Ich kam schnell dahinter, wann, wie und wobei ich mich unter Druck setze und machte lieber die JA-Schritte als Medikamente zu nehmen. Sobald ich mit den vier JA-Schritten durch bin, erlebe ich immer wieder diese innere Entspannung, oftmals psychisch, dann auch körperlich oder auf beiden Ebenen gleichzeitig. Etliche AnwenderInnen beschreiben immer wieder, dass es die deutlich Bejahung einer Tatsache ist, die bereits einen spürbaren Wandel hervorruft. Sie spüren direkt den neuen Mut, das Geschehen oder die Tatsache auch wirklich zu wollen und sich damit zu konfrontieren, was ihnen Standfestigkeit bringt. Mit der hundertprozentigen Verantwortung kommt innere Stärke auf und nach und nach erleben sie ihre Macht, tatsächlich selber handeln zu können. Also nicht mehr im Außen zu versuchen, andere zu manipulieren, sondern selber zu handeln. Dabei geschieht das

sogar von alleine, doch es fühlt sich einfach völlig anders an. Vor allem ist es die eigene Erlaubnis und damit verbunden unsere Selbst-Vergebung, die das Gefühl der Befreiung auslöst. Dann fällt das Lieben aus dem Herzen sehr leicht, wir alle empfinden es als eine Wohltat und als sehr angemessen. Endlich keine Selbst-Verurteilung mehr, endlich keine Selbst-Kritik mehr, endlich keine Selbst-Verleugnung mehr, sondern Selbst-Akzeptanz auf allen Ebenen. Wir erlangen unser Selbst-Wert-Gefühl zurück. Weder Geld, Besitz, Bildung oder Status noch andere künstliche Wichtigkeiten können unseren echten Selbst-Wert ersetzen. Wir brauchten das, weil wir keinen Selbst-Wert mehr hatten, er war uns durch die Praxis der inneren Trennung abhanden gekommen. Doch zu seinen angeblichen Fehlern zu stehen, sie zu bejahen und dadurch zu integrieren, erhöht auf natürliche Art und Weise unseren Selbst-Wert. Wir strahlen ihn auch wieder aus. Die liebevolle Akzeptanz unserer angeblichen Fehler ist das Gegenteil einer sonst recht üblichen Abwehrhaltung, die mit der Behauptung einhergeht, dass wir nun einmal so sind. Solange wir unseren inneren Schmerz nicht erlösen, wird dieser Schaden anrichten, ob in unseren Beziehungen oder in uns selbst, in unserer Seele oder im eigenen Körper spielt schon keine Rolle mehr.

Die vier JA-Schritte befreien uns von solchen Schwierigkeiten in einer bisher nie dagewesenen Einfachheit, ja mit Eleganz und Freude. Das ist eine völlig neue Generation von Möglichkeiten, sich selbst zu managen und kann von jedermann problemlos angewandt werden. Ihre Wirkung mag nicht für jeden sofort spürbar sein, doch wer sie als Lebenshaltung regelmäßig praktiziert, dem wird sich Erstaunliches offenbaren. Denn die vier JA-Schritte des Lebens sind eine Grundlage, um die verschüttete

Intelligenz unseres Herzens wieder zum Tragen zu bringen und uns an die intuitive Weisheit anzuschließen. Selbstermächtigung nennt man das. Dazu brauchen wir nur ein kleines Werkzeug, welches uns darüber hinaus noch mit weiteren wunderbaren Errungenschaften beschenkt, die wir nie für möglich gehalten hätten. Haben wir vor Jahrzehnten auf unserem Weg zu uns selbst noch größte Schwierigkeiten überwinden müssen, so haben wir alle damit den Weg gebahnt für die Leichtigkeit der Transformation und unseres Seins in der heutigen Zeit. Mit anderen Worten, Methoden und Werkzeuge, um uns selbst zu helfen, werden immer einfacher und dennoch immer wirkungsvoller. Das haben wir den Mutigen zu verdanken, die lange vor uns die kollektive Psyche der Menschheit von ihrem persönlichen Leid befreit haben. Wenn wir das auch tun, wenn wir unseren Schmerz erlösen, dann befreien wir nicht nur uns selbst, sondern ebenfalls die kollektive Psyche der Menschheit von uns, von unseren Verwirrungen und Irrungen über uns selbst. Dafür gibt es lauter Geschenke des Lebens, die weiter unten ausführlich beschrieben werden.

### **Doch zurück zur Praxis.**

*JA- Ich Bin depressiv.(mich selber depressiv machend)*

*JA - Ich will depressiv sein und übernehme dafür zu einhundert Prozent die volle Verantwortung.*

*JA - Ich erlaube es mir, depressiv zu sein, weil es Sinn hat.*

*JA - Ich liebe es, depressiv zu sein, weil es einen immensen Wert hat.*

Vor vielen Jahren als junge Frau war ich mehrmals in tiefe Depressionen versunken. Da gab es eine Zeit für mich, wo ich nur noch im Bett lag und auch nur schlafen, mich am liebsten auslöschen, einfach nicht mehr vorhanden sein wollte.

Später habe ich mit den vier JA-Schritten auch diese Zeit nachträglich in mein Bewusstsein geholt und bin nochmals da hindurch gegangen. Mein damaliges Leben schien so sinnlos, so wertlos, so hoffnungslos. Ich konnte in dem, wie mein Leben ablief, nichts Sinnhaftes erkennen. Dabei ging und geht es gar nicht darum, etwas Bedeutendes zu tun, sondern darum, das eigene Leben in einem sinnhaften Zusammenhang mit dem Ganzen, der Menschheit, dem Universalen zu sehen. Doch dafür fehlte mir jegliche Voraussetzung. In meiner eigenen Wahrnehmung einst lebte ich nicht, ich funktionierte nur. So erschien mir mein Leben sinnlos und leer. Das konnte ich kaum aussprechen, so betroffen machte es mich, es war auch äußerst schmerzvoll, mich dieser Wahrheit zu stellen. Meine Depression war der sichtbare und fühlbare Ausdruck dieser Tatsache. Dieser Schmerz, diese Hilflosigkeit, der ich so gerne entkommen wollte, haben mir dann doch irgendwann Beine gemacht, mir selbst zu helfen und damit meinem Leben Sinn zu geben. Das aber bedeutete, gegen den Strom zu schwimmen, aus der Masse und Manipulation auszusteigen und meinen eigenen Weg zu gehen. Unspektakulär, ruhmlos, ohne Aufsehen und ohne große Heldentaten, die von der Welt belohnt werden. Doch in Wahrheit habe ich für mich selbst unendlich viel getan. Ich habe mich von einem negativen, depressiven, kranken und zum reinen Konsum degradierten Masse-Menschen zu meiner Individualität und darüber hinaus entwickelt. Zu mir selbst und die innere Reise geht immer weiter. Es war und ist eine Bewusstseinsreise, wodurch eine bewusste Seins-Qualität mein Leben heute auszeichnet. Die ehemaligen depressiven Schübe waren dafür besonders wertvoll. Sie haben mir mein Ziel gezeigt, mich selbst zu finden, ich selbst zu sein.

Auch Beziehungen lassen sich wunderbar mit Hilfe der vier JA-Schritte des Lebens hinterfragen und das Ungute löst sich auf. Die heutige Wissenschaft erklärt, dass wir Menschen uns besonders glücklich fühlen, wenn wir positive, ehrliche und warmherzige zwischenmenschliche Beziehungen haben. Das, so heißt es heute, ist unsere Natur. Alles andere ist sozusagen widernatürlich und entspricht nicht unserem menschlichen Wesen. Die hohen Scheidungsraten in unserer westlichen Welt bezeugen quasi die von der Wissenschaft entdeckte Tatsache. Unsere Beziehungen sind alles andere als warmherzig, menschlich und geradezu wunderbar. Im Gegenteil, wir leben lieber unsere Rollen, wollen dominieren oder Recht haben, uns schützen vor Schmerz und Verlust, die Kontrolle behalten und uns in Sicherheit wiegen. Nehmen wir diesen Schatten ebenfalls an, verändern sich unsere Beziehungen drastisch. Wir erkennen, dass Beziehungen unser Spiegel sind, denn was wir am Anderen kritisieren, tun wir in Wahrheit alle selbst. Wir projizieren unser Abgelehntes auf den anderen und genau das sehen und erleben wir dann nur noch. Umgekehrt dasselbe und schon bewegen wir uns in einer Abwärtsspirale von Kritik, Anklage und dem Wunsch, der Andere sollte ganz anders sein. Unsere Liebe füreinander, unser Verständnis und unsere Freude gehen dabei buchstäblich in den Keller.

**Hier einige Beispiele:**

*JA - Ich Bin mir selbst und anderen eine Rolle vorspielend.*

*JA - Ich will mir selbst und anderen eine Rolle vorspielend sein und übernehme dafür zu einhundert Prozent die volle Verantwortung.*

*JA - Ich erlaube mir, mir selbst und anderen eine Rolle vorspielend zu sein, weil es Sinn hat.*

*JA - ich liebe es, mir selbst und anderen eine Rolle vorspielend zu sein, weil es einen immensen Wert hat.*

*JA - Ich Bin grundsätzlich recht habend.*

*JA - Ich will grundsätzlich recht habend sein und übernehme dafür zu einhundert Prozent die volle Verantwortung.*

*JA - Ich erlaube mir, grundsätzlich recht habend zu sein, weil es Sinn hat.*

47

*JA - Ich liebe es, grundsätzlich recht habend zu sein, weil es einen immensen Wert hat.*

Unser Verstand hat immer recht, das ist sein Job. Mit Liebe hat das absolut nichts zu tun, denn dadurch verschließen wir unser Herz, genau dann machen wir dicht. Wir verschließen unsere Gefühle und wollen damit nichts zu tun haben. Cool sein und darüber stehen ist die Devise und wenn das nicht funktioniert, dann leiden wir an unseren Emotionen oder werfen sie dem Anderen als Unbeherrschtheit bzw. Unreife vor. In Wahrheit ist es genau umgekehrt, was wir tief in uns auch tatsächlich wissen. Dieses innere Wissen kommt langsam immer deutlicher an die Oberfläche und wir beginnen, uns darüber auszutauschen. Viele neue wissenschaftliche Erkenntnisse unterstützen diesen sogenannten Erwachensprozess zu uns selbst. Die vier JA-Schritte befreien uns von diesen Irrtümern, die wir zunächst von unseren Vorfahren und dem kollektiv Unbewussten übernommen hatten.

Mit den vier JA-Schritten wird es leicht, Kritik und Verstimmung in uns selbst aufzulösen. Wir alle wissen, dass sich der Andere nun einmal nicht nach uns richtet, auch wenn wir es noch so gerne hätten. Umgekehrt genauso: sich so zu verstellen, wie es dem Anderen angeblich gefällt oder genehm ist, kann niemand auf

49

Dauer durchhalten. So schauen wir ganz besonders in einer Beziehung direkt in den Spiegel. Sollte nach unserer Kritik die andere Person nicht so neidisch sein, so ist es in Wahrheit unser Neid, den wir nicht erkennen und so unbewusst auf andere projizieren, was bedeutet das? Das bedeutet, dass wir alle alles in uns tragen, auch das gesamte Negative auf Erden. Ob stärker oder schwächer, wenn wir ehrlich sind, finden wir absolut alles in uns. Von Korruption bis Gier, von Mangel bis Angst, von Hass bis Starrheit, von Kritiksucht bis Hilflosigkeit, von Machtlosigkeit bis Manipulation und mehr. Doch im Positiven ist es ebenso, auch das finden wir absolut alles in uns, was wir aber vehement bestreiten. Natürlich gibt es Fähigkeiten, die wir nicht trainiert haben, doch sie sind ebenso in uns vorhanden wie in anderen. Das ist ein Gesetz des Lebens, wie innen - so außen oder wie oben - so unten. Besonders SchauspielerInnen sprechen manchmal davon, dass sie dankbar sind, mit ihrem Beruf auch ihre dunklen Seiten ungestraft und voll ausleben zu können. Denn die Ablehnung unserer selbst ist das Schmerzlichste, was wir uns selbst antun können. So kann uns der Spiegel des Anderen, der Spiegel des Lebens besonders in einer Beziehung helfen, zur Liebe zu erwachen anstatt ewig Kritik zu üben. Das bedeutet nicht, dass es nicht zu Brüchen kommen kann und durchaus auch sollte. Hier geht es NICHT um Friede, Freude Eierkuchen. Beziehungen sind unser aller Knackpunkt, da wir alle mehr oder weniger stark genau das Gegenteil von dem erlebt haben, was Wissenschaftler inzwischen herausgefunden haben. Was haben wir erlebt? Kritik, Kritik, Kritik und nochmals Kritik. Und was tun wir heute? Wir kritisieren, kritisieren, kritisieren und werden kritisiert. Wenn wir das durchschauen, können wir recht schnell aus dieser ewigen

Schleife des Unguten aussteigen und die vier JA-Schritte nutzen.

*JA - Ich Bin mich selbst kritisierend.....*

*JA - Ich Bin meinen Partner / meine Partnerin, Kinder, Eltern usw. ständig kritisierend.....*

Dann käme das dran, was wir an uns selbst kritisieren, an anderen und an der Welt. Denn das alles tun wir selber. Oder wie sieht es denn damit aus, haben wir schon einmal im Supermarkt oder woanders etwas mitgehen lassen? Hand aufs Herz, hier geht es um unsere Ehrlichkeit. Also haben wir? Ich habe schon und habe auch dazu die vier JA-Schritte gemacht. Befreiend, ohne Rechtfertigung und das ganze Getue. Ja stimmt, ich habe schon einmal etwas mitgehen lassen und stehe dazu.

*JA - Ich Bin...stehend.*

*JA - Ich will ..... stehend sein und übernehme dafür zu einhundert Prozent die volle Verantwortung.*

*JA - Ich erlaube mir, ..... stehend zu sein, weil es Sinn hat.*

*JA - Ich liebe es, .... stehend zu sein, weil es einen immensen Wert hat.*

Seit Jahr und Tag erlebe ich mich genau das tuend, was ich an anderen früher kritisiert habe. Beim Thema Diebstahl ging es um meine Mutter. Ihr Slogan war: du darfst alles tun, Hauptsache du lässt dich nicht erwischen. Eines Tages schenkte sie ihrem Enkel, meinem Sohn, ein besonderes Mikroskop für den Biologieunterricht und dann erzählte sie, dass sie getreu ihres Slogans dieses Gerät hat mitgehen lassen. Mein Sohn war zunächst glücklich über das teure Geschenk, doch es war viel zu kompliziert für einen damals Elfjährigen. Außer für Angeberei in der Schule taugte es also nichts. Dafür kritisierte ich meine Mutter und dann holte mich diese Kritik eines Tages ein, indem ich

mich selbst dabei ertappte, etwas mit dem diebischen Gefühl heimlicher Freude mitgehen zu lassen. Indem ich mir das wirklich bewusst machte, entdeckte ich noch viel mehr. Im gleichen Trott wie wir alle war ich mir bis dahin völlig unbewusst vielfältig am Diebstahl beteiligt. Stehlen wir nicht die Zukunft unserer eigenen Kinder? Ist Raubbau für unseren Luxus nicht eine Plünderung des Planeten, ein Diebstahl auch unserer eigenen Zukunft? Mit den integrativen vier JA-Schritten werden wir bewusst und dann können wir völlig neue Entscheidungen treffen, ja sogar unsere wahre Macht anwenden, unsere Verantwortung für unser eigenes Leben übernehmen, selbst für diesen wunderbaren Planeten, unsere Erde.

*Frage: Ich lebe mit einem Alkoholiker zusammen, doch ich trinke ja gar nicht. Wie sollte ich das auflösen?*

Antwort: Hier geht es eher um unsere eigenen Abhängigkeiten, die wir nicht durchschauen.

*JA - Ich Bin mich selbst abhängig machend .....oder?*

Wovon machen wir uns in Wirklichkeit abhängig und wofür steht der Spiegel in der Partnerschaft? Wenn wir selber weder rauchen noch trinken, mahnt uns der Spiegel tiefer zu schauen, denn wir machen uns nicht nur vom Partner abhängig, von dessen Tun und Handeln, sondern waren es bereits vorher, sonst hätten wir diesen Partner nicht angezogen. Wie innen - so außen. Aus meiner eigenen Erfahrung auf diesem Gebiet kann ich berichten, dass äußere Abhängigkeiten wie Alkohol oder Nikotin und andere Süchte, in Wahrheit nichts anderes sind als der Ausdruck einer inneren Abhängigkeit, die wir bisher nicht erkannt haben. Wir zeigen die Abhängigkeit im Außen, um sie uns endlich bewusst zu machen und dadurch zu erlösen. So konnte ich eines Tages

erkennen, dass ich rauchte, weil ich im Alter von 17 Jahren geglaubt hatte, mit dem Rauchen meine Unabhängigkeit und mein Erwachsensein gegenüber meiner Mutter demonstrieren zu können. Es war ein Abgrenzungsversuch, der natürlich fehlschlug. Doch das konnte ich in dem Alter nicht wissen. Nach dieser Erkenntnis hörte mein Rauchen nach 31 Jahren fast sang- und klanglos auf, ohne die berüchtigten Entzugserscheinungen und alles, was sonst darüber berichtet wird. Ich war frei und vergaß das Rauchen schon nach kurzer Zeit, als ob ich nie davon abhängig gewesen wäre. Ich hatte mich mit meiner Entscheidung als Siebzehnjährige von meiner Mutter abhängig gemacht, das war es, und die angebliche Sucht löste sich auf. Dies geschah lange Zeit vor dem Geschenk dieser wunderbaren vier JA-Schritte. Doch war ich zu jener Zeit gerade damit beschäftigt, mein schmerzvollstes Thema, meine Mutter, zu bewältigen und mich von allen negativen Bindungen zu erlösen. Was mein Rauchen anbelangte, so hatte ich mich etliche Jahre lang gefragt, warum ich das tue, denn in Wahrheit hat es mir niemals geschmeckt. Offiziell hätte ich das natürlich niemals zugegeben, doch zu mir selbst war ich in dieser einen Sache damals bereits absolut ehrlich. Die Antwort ließ etliche Jahre auf sich warten, denn ich fragte mich das nur sporadisch und ließ Rechtfertigungen und Erklärungen des Verstandes nicht gelten. Erst als die innere Verbindung zu meiner Mutter, meiner Abhängigkeit von ihr, auftauchte, wusste ich, dass ich den Haken oder die echte Ursache gefunden hatte und alles andere wurde tatsächlich ganz einfach.

*Frage: Aber ich habe noch niemals nach Öl gebohrt und eine derartige Umwelttragödie verursacht.*

Antwort: Hier geht es darum, dass wir alle mit unserer

Kaufentscheidung dazu beitragen, die Umweltzerstörung voranzutreiben. Wir alle sind verantwortlich für unser tägliches Handeln. Fahren wir Auto? Brauchen wir Öl zum Heizen? Tragen wir vorrangig Kleidung, die mit Öl „veredelt“ wurde? Wie sieht es in unserem Haushalt mit Plastik aus? „Planet Plastik“, heißt ein Film, der aufzeigt, wie unser Leben und die Erde buchstäblich im Plastik-Müll versinken, der sich über Jahrhunderte nicht abbauen kann. Unsere Gedankenlosigkeit bringt einigen wenigen einen immensen Gewinn, wie es scheint. Jeglicher Kunststoff braucht Öl zur Herstellung, überall Öl, überall auch unsere Gier nach Gewinn, wenn es um Herstellung geht und nach billig, wenn es um uns geht. Es geht also um unsere Umweltzerstörung, unsere Verantwortung, wie wollen wir tatsächlich leben?

Das sind nur zwei weitere Beispiele, wofür wir die vier JA-Schritte anwenden können, denn unser Schatten reicht weit über uns selbst hinaus. Wegschauen ist zu unserer zweiten Natur geworden. Die vier JA-Schritte helfen uns, wieder zu uns selbst zu stehen und zuerst unsere eigene Kraft und Macht zu nutzen, die ganz besonders in unseren Kaufentscheidungen wurzeln. Sonst wird es vielleicht noch schwieriger werden weltweit durch unser Nichthandeln einerseits und das verantwortungslose Handeln Lösungen gelangen, wie ich einst durch meine Depression. Denn ALLES hat Sinn und Wert, absolut ALLES. War ich damals noch ganz allein auf mich gestellt, so haben wir heute ein neues Wir. Wir werden die Herausforderungen gemeinsam bewältigen. Allerdings ist der eigene Schatten zuerst unser eigener Beitrag zu einem weit schöneren Leben und dadurch auch zu einem neuen, anderen Wir. In diesem Zusammenhang möchte ich noch einmal dieses so schwierige Thema des Missbrauchs aufgreifen. Die Medien sind

gerade voll von Enthüllungen, die uns allen zeigen, dass diese Problematik eben nicht nur in einzelnen Familien vorkommt, sondern offensichtlich eine tiefe menschliche Unreife zeigt quer durch alle gesellschaftlichen Schichten. Das zeigt auch, dass Bildung allein innere Unreife NICHT beseitigt, sondern inneres Wachstum und ein anderes Miteinander, was wir uns in einem späteren Kapitel genauer anschauen werden.

Das Thema Missbrauch wirft die Frage auf, was ist daran unser Schatten? Eine erste Antwort besteht darin, dass unverarbeiteter Missbrauch jeglicher Art die einstigen Opfer zu einem sehr hohen Prozentsatz später zu TäterInnen macht. Es gibt geistigen Missbrauch, also Gehirnwäsche, die wir leider auch alle selbst als Opfer und TäterInnen erlebt haben. Ein kleines und wie ich dachte, eher harmloses Spiel habe ich mit meinem Sohn gespielt, als er noch recht klein war und natürlich gerne das tun wollte, was ich tue, vor allem abends länger auf bleiben usw. Was habe ich ihm auf seine Wünsche geantwortet? „Wenn Du eine Mami bist, dann kannst Du das auch alles tun.“ Damit war er lange zufrieden und ich hatte meine Ruhe. Doch eines Tages hatte er den Schwindel durchschaut und erklärte mir klipp und klar, dass das ja gar nicht geht. Wir mögen schmunzeln darüber und doch beschreibt diese kleine Begebenheit, worum es geht. Wir erzählen nicht nur unseren Kindern buchstäblich großen Unsinn, sondern machen das sogar noch heute mit uns selbst. Geistiger Missbrauch ist enorm weit fortgeschritten, gerade weil inneres Wachstum, Transformation und damit Unterscheidungsfähigkeit in unserer Gesellschaft eher unbekannt sind.

Seelischer Missbrauch ist psychischer Terror, den sehr viele Menschen während ihrer Kindheit und später im Leben erfahren

und dann selber ausüben.

Körperliche Gewalt und sexueller Missbrauch sind so weit verbreitet, dass wir an unserer Menschlichkeit zweifeln könnten und doch sind sie unsere Wahrheit.

Die vier JA-Schritte lassen sich durchaus auf diese Problematiken anwenden, wenn wir den Mut aufbringen und bereit sind, uns den inneren Erfahrungen selber zu stellen. Ist das für uns zu schwierig, dann sollten wir uns unbedingt professionelle Hilfe holen und erst später, wenn die schwierigsten Momente überstanden sind, die vier JA-Schritte anwenden, weil sie unser Herz für uns selbst öffnen. Denn erst wenn wir auch mit diesen Erfahrungen wirklich selbstverantwortlich sein können, finden wir zu uns selbst.

Was immer geschehen ist, ist bereits geschehen, nichts davon lässt sich rückgängig machen, weder die Taten oder unsere Reaktionen darauf. Doch können wir lernen, neu und anders damit umzugehen. Das ist eine der wunderbaren Möglichkeiten unserer Menschlichkeit, wie wir noch erfahren werden. Darum geht es auch bei Missbrauch in der Kindheit und/oder später. Tatsachen sind Tatsachen! Sich zu wünschen, dass sie nicht geschehen wären, lässt uns vor allem psychisch leiden, denn damit lehnen wir unser eigenes Leben ab, uns selbst vor allem. Erkennen wir den Missbrauch an, so akzeptieren wir das Geschehen als zu unserem Leben gehörig. Dann haben wir die Chance, die psychischen Blockaden und emotionalen Disharmonien tatsächlich zu transformieren. Sie können sich auflösen, wenn wir sorgsam und bewusst vorgehen. Doch müssen wir dabei immer in der Gegenwart beginnen. Also auch dann, wenn der Missbrauch bereits viele Jahre oder gar Jahrzehnte zurück liegt. Warum? Ganz

einfach, wir haben ihn nach wie vor in uns. Auf einer subtilen Ebene leben wir ihn immer noch, und dort müssen wir beginnen. Mit dieser Tatsache gehen wir in zweierlei Art um. Einmal, indem wir uns ständig an die Ereignisse erinnern und den Missbrauch dadurch wieder und wieder durchleben. Jede Erinnerung verstärkt die geladene Energie und lässt uns unsere Hilflosigkeit, den Schmerz, die Scham und unsere Wertlosigkeit erneut durchleben. Dieses Phänomen ist auch bei Kriegsveteranen bekannt, die lebensbedrohliche Situationen Jahre bis Jahrzehnte ständig nachts im Traum erinnern und dann schon Angst vor dem Einschlafen haben.

Die Polarität hierzu besteht darin, das Ganze so stark zu verdrängen, dass man auf keinen Fall erinnert wird. Diese Hoffnung ist trügerisch, denn unsere Welt ist voll von Sexismus und jeglichem Missbrauch, auch öffentlich. Das so Verdrängte bricht sich anderweitig Bahn und beutelt uns nach wie vor, auch im Hier und Jetzt.

Auch die zweite Möglichkeit drückt sich als Polarität aus. Entweder wir bleiben Opfer, auch als Erwachsene und werden körperlich und/oder sexuell, psychisch und/oder geistig weiterhin missbraucht und können uns nicht wehren, erleben also die Situation konkret über Jahre bis Jahrzehnte weiter. Oder wir begehen nun selber Missbrauch, jetzt als TäterInnen. Wir sehen, auf irgend eine Art und Weise leben wir dieses Trauma durch die Tabuisierung innerhalb der Gesellschaft weiter. Die jüngsten Enthüllungen tragen endlich dazu bei, dass wir uns als Gesellschaft dieser Problematik annehmen und dadurch andere Entscheidungen treffen können. Im Spirituellen kommt an dieser Stelle das Karma ins Spiel. Karma besagt, dass wir als eine Art

Sühne heute das erleben, was wir in einer früheren Inkarnation anderen angetan haben usw. Damit geht aber wieder Schuld einher. Karma ist ein mentales Konzept, um das Unerklärliche irgendwie erklärbar zu machen. Doch das Mysterium des Lebens passt nicht in unser logisches Denken, also Vorsicht. Jede und Jeder sollte selbst entscheiden, ob er oder sie sich damit anfreunden möchte, ich tue es nicht. Ich lasse das Mysterium ein Mysterium sein, welches über den Verstand nicht erklärbar ist und setze so ohne Verknüpfung und damit mentale Erklärungen Sinn und Wert in meinem Leben hier und jetzt voraus. Das hat in meinen Augen den Vorteil, dass mir Sinn und Wert jetzt auch tatsächlich bewusst werden kann. Habe ich aber bereits eine Erklärung wie Karma, dann bleibe ich in einer Rückwärtsschleife gefangen und verliere wieder den echten Bezug zum Hier und Jetzt, so meine Erfahrung.

Doch zurück zu den vier JA-Schritten. Beginnen wir mit den sich ewig wiederholenden Erinnerungen:

*JA - Ich Bin mich ständig oder permanent an den sexuellen Missbrauch meiner Kindheit erinnernd/ oder durch X/Y erinnernd/ in Gedanken durchlebend.....*

Wir sollten probieren, was sich stimmiger anfühlt, bei der Wahl der Worte auf unser Herz achten und uns dabei innerlich mit der Erinnerung verbinden. Das tun wir, indem wir zum ersten Mal die Erinnerung bewusst und willentlich zulassen. In diese Erinnerung und die damit verbundenen Gefühle sprechen wir nach und nach unseren jeweiligen JA-Schritt und bleiben weiterhin in Kontakt mit der Erinnerung. Wir spüren bewusst in die zugelassenen Gefühle hinein und erleben, was jetzt durch unser so anderes Handeln mit der Erinnerung alles geschieht. Und erst wenn wir bemerken, was

da wirklich geschieht, gehen wir zum nächsten JA-Schritt weiter. So bleibt zum ersten Mal in dieser Sache unser Herz offen, die Blockade kann sich teilweise oder sogar ganz auflösen.

*JA - Ich will mich ständig an den sexuellen Missbrauch meiner Kindheit erinnernd sein und übernehme dafür zu einhundert Prozent die volle Verantwortung.*

Das geschieht jetzt in unserem Leben und für unser Denken, Fühlen, Reden und Handeln sind wir zu einhundert Prozent verantwortlich. Nur dann können wir tatsächlich damit aufhören. Jetzt werden viele Betroffene sagen, dass sie genau das NICHT tun können. Es ist wie ein innerer Zwang, dem sie hilflos ausgeliefert sind. Dann sollten wir auch dafür die Verantwortung übernehmen, denn es ist nicht die ganze Wahrheit. Vielleicht stellen wir voller Überraschung fest, dass etwas von alleine aufhört, weil wir anders damit umgehen. Dazu anschließend gleich mehr.

*JA - Ich erlaube mir, mich ständig an den Missbrauch meiner Kindheit erinnernd zu sein, weil es Sinn hat.*

*JA - Ich liebe es, mich ständig an den Missbrauch meiner Kindheit erinnernd zu sein, weil es einen immensen Wert hat.*

***Ich Bin so, ich will so und total verantwortlich sein, ich erlaube es mir und verzeihe mir damit vollkommen und ich liebe mich so, wie ich wirklich bin.***

Zwischen den einzelnen JA-Schritten immer eine kleine Pause einlegen und dem, was wir da laut zu uns selbst sagen, nach innen nachspüren. Vielleicht müssen wir weinen, vielleicht lachen wir, vielleicht sind wir überrascht, das alles ist möglich. Doch eines steht fest, jetzt als Erwachsene brauchen wir weder Hilflosigkeit noch Scham oder Schmerz, wir KÖNNEN UNS JETZT TATSÄCHLICH HELFEN!

Alle anderen Probleme, die noch damit zu tun haben, können wir mit Hilfe der vier JA-Schritte auflösen wie den Schmerz, die Scham, die Hilflosigkeit und auch die eigene Zerstörungswut, die darin steckt. Das alles wird hochkommen und braucht unsere liebevolle Zuwendung und damit Erlösung in und mit uns selbst.

*JA- Ich Bin glaubend, mit den sich ewig wiederholenden Erinnerungen an den Missbrauch in meiner Kindheit nicht aufhörend sein zu können.*

*JA - Ich will glauben, mit den sich ewig wiederholenden Erinnerungen an den Missbrauch in meiner Kindheit nicht aufhörend sein zu können und übernehme dafür zu einhundert Prozent die volle Verantwortung.*

*JA - Ich erlaube mir zu glauben, mit den sich ewig wiederholenden Erinnerungen an den Missbrauch in meiner Kindheit nicht aufhörend sein zu können, weil es Sinn hat.*

*JA - Ich liebe es zu glauben, mit den sich ewig wiederholenden Erinnerungen an den Missbrauch in meiner Kindheit nicht aufhörend sein zu können, weil es einen immensen Wert hat.*

Es kann durchaus sein, dass auch andere Emotionen um das Geschehen herum gespeichert sind, als ich sie hier beschrieben habe. Die vier JA-Schritte sind eine Möglichkeit, selbstverantwortlich an der Lösung zu arbeiten. Sie ersetzen weder eine Therapie noch andere ärztliche Maßnahmen, wenn wir es wollen oder brauchen. Wir können sie eigenverantwortlich anwenden, auch ohne therapeutische Begleitung, falls wir den Mut haben, und wir können sie unterstützend anwenden, beides ist ohne weiteres möglich.

Jetzt käme der eigentliche Missbrauch dran, den wir aus der Sicht eines Kindes nie wollten. Für den Missbrauch selbst können wir

natürlich keine Verantwortung übernehmen, denn sie gehört den TäterInnen, wie dem LKW-Fahrer in der obigen Geschichte. Worum geht es dann? Um unsere Erfahrung darin, sie ist unsere Sache. Wir übernehmen die volle Verantwortung ausschließlich für uns und unseren Beitrag darin, für unsere Verwirrung und was auch immer dadurch in uns und mit uns ausgelöst wurde.

Wir übernehmen nicht nur dafür die Verantwortung, dass wir als kleines Kind nicht anders handeln konnten, sondern wir nehmen uns dafür auch endlich voller Mitgefühl erstmals in Schutz! Denn nur dann können wir uns von dem in uns Gespeicherten erlösen.

*JA - Ich Bin sexuellen Missbrauch erlebend.....* (Er ist ja noch da, in unserem Denken und Fühlen ist er präsent, wenn auch vielfach verdrängt usw. )

*JA - Ich will sexuellen Missbrauch erlebend sein und übernehme dazu zu einhundert Prozent die volle Verantwortung.*

*JA - Ich erlaube mir sexuellen Missbrauch erfahrend zu sein, weil es Sinn hat...*(Natürlich hat das Sinn, denn wenn wir es schaffen, uns nachträglich davon zu befreien, dann lehren wir die gesamte Menschheit, anders damit umzugehen und viel Leid und Schmerz zu beenden. Das geschieht schon allein über das kollektiv Unbewusste, weil wir unsere Erfahrungen verändern, unsere Interpretation und damit dort etwas löschen.)

*JA - ich liebe es, sexuellen Missbrauch erfahrend zu sein, weil es einen immensen Wert hat...* (Nur die Mutigsten unter uns, können sich dieses unsäglichen Themas annehmen und damit den enormen Beitrag leisten, den es den nachfolgenden Generationen erlaubt, damit gänzlich aufzuhören.)

Nicht immer werden wir das in unserem Leben sogleich erkennen können, doch nach und nach werden wir feststellen, dass unser

Beitrag zum Ganzen, zum Leben direkt, immens wertvoll war. Vor allem dann, wenn wir es schaffen, die alten Interpretationen in Liebe und Wertschätzung zu verwandeln.

Heute als Erwachsene können wir das tun, als Kind war das natürlich nicht möglich. Wir tun das, ohne die TäterInnen zu entlasten oder aus ihrer Verantwortung zu entlassen. Wir handeln ausschließlich für uns selbst und integrieren diese Erfahrung in unser Sein, weil wir sie erlebt haben, aus keinem anderen Grund. Wir übernehmen auch dafür die Verantwortung, dass wir das Trauma der Erfahrung als Blockade bis heute festgehalten haben. Aus Irrtum, aus Unwissenheit über uns selbst und weil wir weder Sinn noch Wert darin sehen oder finden konnten. Das alles gehört untrennbar zu unserem Sein. Die einstige Erfahrung und unsere lebenslange Blockade hat unser So-Sein, unsere Individualität nachhaltig beeinflusst, ohne Wertung, einfach als Tatsache. Was wir selber aus einer Erfahrung machen, wie wir sie interpretieren, das ist unsere Verantwortung. Leider hat uns das niemand beigebracht, wir lernen es jetzt mit Hilfe der vier JA-Schritte, wenn wir es wollen. Wir lernen dabei auch den gravierenden Unterschied kennen zwischen Selbstverantwortung und Abhängigkeit durch das Verteilen von Schuld, durch Urteilen und Ablehnung. Nur durch die eigene Erfahrung können wir diese neue Reife dann auch in allen anderen Belangen unseres Lebens praktisch anwenden, was ein unglaublicher Gewinn ist.

Es geht dabei ausschließlich um unser Mitgefühl für uns selbst sowohl als kleines Kind, welches diese schmerzvolle Erfahrung durchleiden musste als auch jetzt um uns als Erwachsene, die noch immer darunter leiden. Unser neues Mitgefühl erlöst beides in uns und bringt uns zusätzlich neue und wertvolle Erfahrungen.

Besonders wir Frauen haben durch die Jahrtausende der Unterdrückung Muster kultiviert, die uns heute enorm zu schaffen machen. Dazu zählen Willfährigkeit, Selbstaufgabe, Selbstverleugnung, Machtlosigkeit bis Ausgeliefertsein. In allen Fällen erschaffen wir uns das noch immer selbst und können es mit den vier JA-Schritten endlich erlösen. Doch das Gegenteil oder die Kraft unseres Willens können wir nur leben, wenn wir uns dann auch dafür entscheiden. Das ist besonders wichtig zu wissen, dass innerhalb des Bewusstseins, also auch einer bewussten Lebensführung, nichts, aber auch rein gar nichts automatisch erfolgt. Am ehesten dann noch unsere langjährige Gewohnheit. Und genau diese wollen wir ja bewusst erlösen.

Das sind nur einige Beispiele, wie wir mit derart schwierigen Themen in unserem Leben umgehen können. Natürlich ist es besser, dieses neue und so andere Annehmen und damit Loslassen zunächst mit einfacheren Problemen in unserem Leben zu praktizieren, ehe wir uns derart schwierigen Tatsachen stellen. Sobald wir aber praktisch nachvollziehen können, was tatsächlich geschieht mit Hilfe der vier JA-Schritte (*immer vorausgesetzt, wir lassen uns wirklich darauf ein*), dann werden wir sowohl den Mut als auch die Kraft und letztendlich sogar die Macht haben, auch dieses Konflikt behaftete Thema unseres Lebens zu erlösen.

## **Sinn und Wert**

Kriege, Katastrophen, Umweltdesaster, Machtmissbrauch, immer neue und schwerwiegendere Krankheiten, innere Blockaden, Gedanken von Mangel, Angst und Gier sowie psychische Schäden sollten sinn- und auch noch wertvoll sein? Solange wir uns dem nicht zuwenden, uns sozusagen stellen und den Wunsch haben, in uns und dadurch auch im Außen etwas zu überwinden, ist das tatsächlich nicht besonders glaubhaft. Doch diejenigen, die einen schweren Schicksalsschlag erfolgreich meisterten, wissen um die Kraft und Heilung durch die Entdeckung von Sinn und Wert in der Tragödie. Oder anders ausgedrückt, wenn sich uns der Sinn und Wert des Geschehens offenbart, wir ihn erkennen und verstehen können.

Sinn und Wert unseres Lebens treten ähnlich dreifach auf wie unser Schatten. Erinnern wir uns, unser Schatten besteht aus unseren Urteilen über uns selbst, dann über alle anderen bzw. ganz besonders über unsere direkten Bezugspersonen und dann über Gott und die Welt bis hin zum Wetter. Und jede dieser Ebenen unseres Lebens beinhaltet Sinn und Wert, wenn wir es zulassen, und bilden darüber sogar eine untrennbare Einheit. Grundsätzlich sind wir in jeder Sache herausgefordert, alle Dinge als sinn- und wertvoll zu betrachten, um in den Genuss der Erkenntnis zu gelangen und sogar weit darüber hinaus. Wer hätte das gedacht, wird uns das Leben doch nur dann als sinn- oder wertvoll zugestanden, wenn es um viel Geld oder Macht geht. Und hier werden wir damit konfrontiert, dass sogar unser Schatten sinnvoll ist. Dreifach bedeutet, dass natürlich zuerst der Sinn und Wert unseres individuellen Lebens bzw. Wachstums gemeint ist.

Doch was das im Einzelnen ist, bleibt dem äußeren Betrachter verborgen, denn das kann sich uns nur dann erschließen, wenn wir lernen, offen dafür zu sein. Wenn wir lernen, auf inneren Empfang zu gehen und nicht schon eine Antwort im Verstand parat zu haben. Letzteres wird immer falsch sein und uns wieder in fatale Abhängigkeit bringen, denn dann bleiben wir im Hamsterrad von Erklärungen, Rechtfertigungen und Begründungen gefangen. Darin ist unser Verstand geradezu Weltmeister, haben wir doch leider gelernt, ihm eine Bürde aufzuerlegen, die er nicht lösen kann, weshalb er so chaotisch reagiert. Denn im Grunde will er mit seinem Rechthaben und seinen Widerständen uns nur schützen. Leider geschieht dabei das genaue Gegenteil.

Wenn wir lernen, den Sinn nicht nur mit Worten voranzusetzen, sondern im Herzen, weil es unser Wunsch, unser Wille, unsere Absicht ist, mehr über uns selbst und unser Leben herauszufinden, haben wir sehr gute Karten, dass sich uns sowohl der individuelle Sinn in dieser Sache und unseres Lebens erschließt als auch der Sinn im Gefüge des Ganzen speziell in dieser Zeit. Hier werden unterschiedliche Ebenen angesprochen. Den individuellen Sinn entdecken wir in unserer Aufgabe, über die Ebene des Ego hinauszuwachsen, wodurch sich uns u.U. auch völlig neue Fähigkeiten erschließen. Das ist eine Übungssache und je ehrlicher wir mit uns selbst sind, desto schneller haben wir es gelernt und werden geradezu Schätze über Zusammenhänge in unserem Leben und uns selbst herausfinden. Manche Erkenntnisse werden vielleicht auch nicht nur schön oder angenehm sein, doch sollte uns gerade diese Tatsache anspornen, in unserem Inneren weiter zu kommen, das Schmerzhaftes, Ungute

und Blockierende zu überwinden. Das funktioniert seit ewigen Zeiten immer gleich und gilt für uns alle ohne Ausnahme. Offen zu bleiben, kann unter Umständen ebenfalls zu einer kleinen Herausforderung werden, weil wir auch nach Tagen oder Wochen noch immer keine innere Antwort vernommen haben, wie wir meinen. Wenn wir nämlich einen bestimmten Sinn voraussetzen, haben wir schon wieder verloren. Dann wollen wir die Kontrolle behalten und im Rechthaben bleiben. Wirkliche Offenheit schließt die Bereitschaft ein, nichts wissen zu können, weil das Leben ungleich größer ist als unser kleiner Verstand. In dieser Offenheit gehen wir mit dem weitaus größeren Leben bzw. uns selbst jenseits unserer Gedanken und Emotionen in Kontakt, mit dem Mysterium des Lebens sozusagen.

Dann kommen Erkenntnisse, von denen wir sofort wissen, dass sie tatsächlich aus der Tiefe unseres eigenen Seins stammen. Sie sind umfassend, total stimmig und wir verstehen sie auf Anhieb. Aus dieser Erkenntnis schöpfen wir innere Stärke, denn diese kommt dann automatisch zustande, was sofort spürbar ist.

Erschließt sich uns der individuelle Sinn und Wert unseres Schattens, z.B. der schmerzhaften Erfahrungen unserer Kindheit, wird in uns etwas geheilt, worauf wir ansonsten keinen Einfluss hatten. In der anthroposophischen Medizin kennt man den Ausdruck der Salutogenese. Salutogenese beschreibt Gesundheit im Gegensatz zur Krankheit. Anstatt irgendwann auf Krankheit zu reagieren und Symptome zu behandeln, geht die Forschung davon aus, dass es etwas geben muss, wodurch Gesundheit grundsätzlich unterstützt wird. Die Erkenntnisse auf diesem Gebiet besagen, dass schwere oder schwerste Erfahrungen keinen Schaden hinterlassen, wenn es den Betroffenen gelungen ist, darin

einen Sinn zu entdecken. Es gibt noch weitere Kriterien, die zur Heilung oder einer umfassenderen Gesundheit führen. Wir werden uns das im nächsten Kapitel anschauen, denn die vier JA-Schritte haben tatsächlich dieses Potential.

Der zweite Sinn und Wert unseres Schattens betrifft das Menschliche bzw. das kollektiv Menschliche. Ob es uns gefällt oder nicht, wir sind alle daran angeschlossen. Unser Verstand schöpft seit Jahrtausenden aus dieser Quelle und wird vom kollektiv Unbewussten gespeist. Das sind allgemein gültige Glaubensmuster über das Leben und wie etwas funktioniert oder nicht, über richtig und angeblich falsch und auch über unsere kulturelle Identität, womit wir uns bewusst oder unbewusst identifizieren. Ein sehr großer Teil dieses kollektiv Unbewussten ist uralt und seit Jahrtausenden aus den gleichen Gründen vorhanden, die uns bisher veranlasst hatten, unseren inneren Schatten nicht anzuschauen. Dieses kollektiv Unbewusste befreien wir von unseren Irrtümern und Abhängigkeiten, wodurch es sowohl diejenigen unserer Umgebung als auch die nachfolgenden Generationen viel leichter haben, sich weiter zu entwickeln, um nicht dasselbe wieder und wieder durchleben zu müssen, wie es seit Jahrtausenden stattgefunden hat. So ist unsere innere Arbeit an uns selbst buchstäblich ein Geschenk für das Menschliche. Schauen wir uns diese Ebene unseres Seins genauer an, dann können wir unschwer erkennen, dass unser Schatten im Kollektiv den aller anderen verstärkt bzw. schwächt und auflöst. Wofür entscheiden wir uns?

Beides zusammen ergibt aber erst einen Teil des Sinns für unser Leben. Das ist ähnlich wie Zahnräder, die ineinander greifen und erst im Zusammenhang zeigen, wozu sie da sind. Wenn wir das

kollektiv Unbewusste von unseren Irrtümern und Blockaden, unseren Abhängigkeiten und unseren Gedanken wie Vorstellungen von Mangel, Angst und Gier erlösen, die gerade in unserer Zeit so stark propagiert werden, dann haben wir einen enormen Beitrag zum Weltfrieden geleistet. Denn unser Verstand schöpft nicht nur aus dem kollektiv Unbewussten der Menschheit, sondern nährt es ebenso und erfüllt es mit seinem Inhalt, was eine logische Wechselwirkung ist.

Die dritte Ebene von Sinn und Wert unserer Arbeit erschließt sich uns wieder über unser inneres Wachstum. Denn wir sind zwar eine einmalige Individualität, doch sind wir gleichzeitig in ein größeres Ganzes eingebunden. Dieses größere Ganze ist nicht nur unser menschliches Kollektiv, sondern umfasst das Leben, ja das gesamte Universum. Darin sind wir ein kleiner Teil, der dennoch untrennbar mit allem verbunden ist und ebenso gemäß seiner Ebene der inneren Entwicklung zum Ganzen entscheidend beiträgt. Dieser Beitrag kann ebenfalls positiv, menschlich, liebevoll, friedlich, offen und sich selbst bzw. dem Ganzen dienend sein oder das genaue Gegenteil, was uns selbst ebenfalls wieder einschließt. Dieser Aspekt ist uns in der Regel noch weniger bewusst als das kollektiv Menschliche, denn zuerst wollen wir nur uns selbst befreien. Doch wirken alle drei Ebenen untrennbar zusammen. Sind wir ausschließlich auf unser kleines eigenes Leben ausgerichtet ohne das kollektiv Menschliche und sogar Universelle einzubeziehen, dann verlieren wir den Kontakt zum Lebendigen und gleichzeitig zu uns selbst in unserer eigenen Tiefe. Unser Leben wird mehr als oberflächlich, was allenthalben gut zu beobachten ist. Auf der universellen Ebene leisten wir unseren Beitrag für das Leben an sich, was natürlich auf uns selbst

zurückfällt, denn wie innen - so außen, das ist wahrlich umfassend.

Wir sind als Einzelne individuell und einzigartig, eingebunden in das Kollektiv des Menschlichen, was alle Menschen weltweit einschließt, weil es dabei um die Entfaltung des Menschlichen geht. Darüber hinaus sind wir eingebunden in das Universelle, einer übergeordneten Ganzheit, die wir ebenfalls konkret mitgestalten. Als Gestalter und Gestalterinnen unseres Lebens wirken wir sozusagen dreifach oder auf drei unterschiedlichen Ebenen sowohl bewusst als auch unbewusst. In und mit uns selbst, in und mit dem Kollektiv des Menschlichen und in und mit dem Universellen Leben an sich. Auf allen drei Ebenen unseres Seins gibt es eine direkte Rückkopplung zu unserem Denken, Fühlen, Reden und Handeln, zu unserer Offen- oder Verslossenheit, zu unseren Herzqualitäten usw. Hier taucht wieder unsere Verantwortung auf, eine ungleich größere, eher vielleicht als HüterInnen des Lebens.

Alle drei Ebenen zusammen ergeben den Sinn und Wert unseres Lebens und dann können wir auch jederzeit handeln und unsere bewusste Wahl treffen, als wenn es nur um unser eigenes Befinden geht oder um unser Geld und Fortkommen in dieser Welt. Das Eine schließt das Andere nicht aus, im Gegenteil, sie bedingen einander. Solange wir aber weder Sinn noch Wert voraussetzen, haben wir keinen Zugang zur Weisheit des Lebens, die sich über unser offenes Herz bemerkbar macht. Dieser erkannte Sinn und Wert relativiert auf natürliche Art und Weise unsere rein persönlichen Dramen. Ihren umfassenden Sinn und Wert haben sie nur zusammen in dieser dreifachen Ebene unseres Seins und einmal wirklich bewusst, haben wir tatsächlich in jeder Minute die

Wahl, wie wir wirklich leben wollen. Unser Schatten kann uns zu unbekanntem Ufern in uns selbst führen, wenn wir uns darauf einlassen, ihn zu integrieren und damit zu überwinden. Dann wird sich dasselbe auch in unserem Außen manifestieren bzw. zeigen, denn wie innen - so außen. Die Integration unseres Schattens hilft nicht nur uns selbst, sondern der gesamten Welt und allen Lebewesen. Fallen wir also nicht mehr auf die verlogenen Versprechungen derer herein, die daraus ihren Gewinn beziehen, ändern wir diese Welt nachhaltig zugunsten einer praktizierten Menschlichkeit, die uns alle auszeichnet und bisher noch so rar ist.

## **Heilung**

Heilung ist vielfältig und kann nicht durch unseren Glauben an ewige Gesundheit als die Abwesenheit von Krankheit erklärt werden. Um Heilung zu verstehen, brauchen wir ein anderes Verständnis von Gesundheit. In der TCM (Traditionellen Chinesischen Medizin) gibt es ein über die Jahrtausende gewachsenes Verständnis, dass Gesundheit kein Zustand ist, sondern eine Lebensweise. Obwohl der Ernährung in diesem erprobten Wissen durchaus eine wichtige Rolle zuerkannt wird, ist sie dennoch nur zu einem geringeren Prozentsatz an einer gesunden Lebensführung beteiligt. Die TCM gibt dem Denken des Menschen eine ungleich größere und vor allem ganz klar ursächliche Dimension. Unser Denken gehört zum psychischen Bereich, und so können wir sagen, dass unsere Lebenshaltung, unsere Haltung uns selbst, allen anderen und dem Leben

gegenüber sehr stark ursächlich an Gesundheit bzw. Krankheit beteiligt ist..

Die Salutogenese der Anthroposophie zeigt auf, worauf es dabei ankommt. Hier werden drei wesentliche Dinge genannt, die uns im Grunde bereits schon als Kind für eine gesunde Entwicklung zur Verfügung stehen sollten. Nämlich das Leben und alle Erfahrungen sollten verstehbar sein. Allein dieser Aspekt des Verstehens meiner Erfahrungen des Lebens war für mich selbst über Jahrzehnte hinweg nicht gegeben. Vor allem konnte ich nicht verstehen, warum ich mich in etlichen Fällen immer wieder wie ein Kleinkind benommen hatte. Das war so unerklärlich für mich und dadurch erlebte ich mich für mich selbst geradezu als absurd. Also versuchte ich, derartige Erfahrungen zu vermeiden, mich dagegen mit Überlegenheit zu wappnen oder mit Widerstand und Blockaden, was zum Glück zu immer größeren Schwierigkeiten führte. Zum Glück, weil ich mich irgendwann endlich meinen diesbezüglichen Problemen stellte und heute mein gesamtes Leben mit allen Erfahrungen vollkommen verstehen kann.

*„Als Aaton Antonowsky (1923-1994) - der Vater des salutogenesischen Paradigmas - die Aufgabe hatte, den Gesundheitszustand älterer Menschen in Israel zu untersuchen, hat er Kriterien entwickelt, wie man körperliche und seelische Gesundheit misst. Zu seiner großen Überraschung stellte er dabei fest, dass zu den gesündesten älteren Menschen, die er fand, auch solche gehörten, die das Grauen des Holocaust überlebt hatten.“(1)*

Das waren Menschen, die einen Sinn in ihrem Erleben gefunden hatten, was zu den drei wesentlichen Dingen gehört, die zur Gesundheit im Bereich des Seelischen führen. Ich beschränke mich hier auf das Seelische, weil unsere Aufgabe genau darin liegt,

unseren psychischen Müll zu entsorgen und für eine lebenslange Psychohygiene zu sorgen, was mit den vier JA-Schritten wunderbar gelingt. Sinn und Wert meiner lebenslangen Erfahrungen von negativ bis positiv oder sogar wunderbar geben mir ein Gefühl, in das Größere des Lebens direkt eingebunden zu sein. Genau dieses Gefühl wird mit Kohärenz beschrieben, mit Stimmigkeit mit sich selbst und worin alles seinen Platz hat und sich gleichzeitig erfüllt. Das Dritte im Bunde ist die Handhabbarkeit, also das Wissen, dass man mit schwierigen Situationen oder Erfahrungen tatsächlich umgehen kann. Mir fehlte gerade diese Handhabbarkeit ganz speziell mit meinen Erfahrungen der Angst.

Im Enneagramm der Charakterfixierungen nach Eli Jaxon Bear und seinem Buch: „Die neun Zahlen des Lebens“, bin ich der direkte Angsttyp. Und eines Tages fand ich mich zu seinen Füßen wieder während eines Workshops in Deutschland, wo er mich dann direkt durch meine Angst hindurch führte und sogar weit darüber hinaus. Diese Erfahrung, so schmerzlich und unbequem sie auch war, brachte mir die Erkenntnis, dass wir tatsächlich mit derartigen Emotionen ganz praktisch umgehen können. Wir lernten damals, Angst z.B. zuzulassen und ihr nachzuspüren, um zu verstehen, wie sie wirklich funktioniert. Ausgerechnet Angst, ein echtes Tabuthema unserer Welt, wo sie zwar kräftig geschürt aber gleichzeitig verleugnet bzw. geradezu lächerlich gemacht wird. Niemand will Angst haben und dennoch, alle haben wir sie. Den ersten Schock erlebte ich während dieses Workshops, als es aus mir voller Verzweiflung herausbrach, dass ich diese verdammte Angst nicht haben will und Eli vollkommen ungerührt antwortete: „Siehst du, deswegen hast du sie!“ Ich brauchte das Wort Angst nur zu denken, schon beherrschte sie mich total. Das war im Laufe

meines Lebens immer stärker geworden und meine Kraft reichte nicht mehr, sie ständig zu unterdrücken. Mir machte also meine fehlende Erfahrung der Handhabbarkeit die größten Probleme, weshalb ich die Angst verdrängte und versuchte, sie irgendwie mit Gewalt zu beherrschen. In Wahrheit beherrschte sie mich, und so saß die personifizierte Angst damals vor Eli Jaxon Bear während dieser Erfahrung, was mir hinterher auch sehr bewusst wurde. Es geht also um Verstehbarkeit, um Sinn und Wert und um Handhabbarkeit aller Erfahrungen unseres Lebens. Alle unsere inneren Konflikte, alle unsere Blockaden und Widerstände sind davon das direkte Gegenteil. Mit Hilfe der vier JA-Schritte erfahren wir genau die hier genannten Voraussetzungen wieder. Integrieren wir einen schmerzhaften Schattenanteil, indem wir ihn annehmen und den gesamten Prozess der JA-Schritte hindurch fühlend offen bleiben, dann erleben wir buchstäblich die Auflösung der blockierten und stagnierten Energie. Erkennen wir eines Tages oder sofort Sinn und Wert unserer Blockade oder unseres Widerstandes, unserer Kontrolle oder gar Zerstörungswut, können sich uns darüber hinaus noch etliche Zusammenhänge zeigen, die wir nie vermutet hatten. Dann haben wir in dieser Sache genau das nachgeholt, was uns als Kinder oder auch später nicht möglich war. Wir hatten nur gelernt, den Schmerz der Erfahrung aus Angst zu blockieren, und jetzt lernen wir sowohl den Schmerz als auch die Erfahrung und die Energieblockade loszulassen, indem wir sie zulassen. Das führt zur Heilung von vielen chronischen Zuständen, die ebenfalls ihre Zusammenhänge zeigen. Je nachdem, wie sensibel wir unsere Wahrnehmung ausrichten können, wird uns der Gewinn unseres inneren Wachstums, das Annehmen unseres ungeliebten Schattens, völlig neue

Möglichkeiten aufzeigen. Inneres Wachstum ist eine Selbstschulung auf allen Ebenen, die uns zu Meisterschaft unserer selbst führt. Sinn und Wert in einem umfassenden Zusammenhang des Lebens zu verstehen, löst in uns ein Gefühl von Kohärenz, von innerer Stimmigkeit aus. Wir fühlen uns vom großen Ganzen plötzlich getragen, eingebettet in einen großen Zusammenhang des Lebens und gleichzeitig mit einer wertvollen Aufgabe betraut. Auch dann, wenn es sehr schmerzhaft war oder unangenehm. Die vier JA-Schritte selbst zeigen uns die Handhabbarkeit derartiger Altlasten in unserem Leben, sogar noch nach Jahrzehnten. Unsere neue Lebensführung wird verstehbar, sinn- und wertvoll und bringt uns die Freude am Leben zurück, auch wenn es diverse gesundheitliche Schwierigkeiten geben sollte. Heilung bzw. Gesundheit hat ungemein viel mit dem inneren Wachstumsprozess zu tun, den wir vielleicht anstreben - oder leider bisher noch nicht. Eine andere Lebensführung als vorher, eine völlig neue Sicht des Lebens, andere, umfassendere Zusammenhänge können unser Leben von Grund auf verändern und uns mit Riesenschritten unserer Berufung näher bringen. Wir haben alle unsere Aufgaben im Leben, ganz besonders in dieser Zeit des Wandels und der weltweiten Umbrüche. Die Integration unseres Schattens kann direkt zur Heilung führen, wenn die inneren Energieblockaden wieder ins Fließen kommen und dadurch erlöst werden. Denn alles ist Energie, und diese will fließen. Sobald sie blockiert ist, verlangsamt sie sich, ändert ihre Fließrichtung und sobald sie eine bestimmte Frequenz erreicht hat, manifestiert sie sich. Das kann in vielen Fällen direkt als Krankheit sein und zeigt auf, weshalb unsere westliche Medizin bei chronischen Erkrankungen so machtlos ist.

Erstaunlicherweise können wir im Sinne unserer westlichen Medizin krank sein, sogar unheilbar, und dennoch gesund im Sinne des Lebens. Dann haben wir mit der Krankheit, sogar mit Schmerzen, keine wesentlichen Probleme. Wir verstehen unseren sinn- und wertvollen Beitrag zum Leben und nutzen jeden Tag zur Freude und um das Leben zu umarmen. Eine solche Haltung kann bewusst trainiert werden, und ist wesentlich erfolgreicher im Hinblick auf Gesundheit als alle unsere Dramen. Allein unsere neue Lebensführung zusätzlich mit Dankbarkeit praktiziert, bringt uns der Heilung unseres Lebens in seiner Ganzheit näher als viele medizinischen Interventionen, die uns leider noch immer in Einzelteile zerlegen, ähnlich wie ein Auto. Das soll nicht heißen, dass wir von nun an nicht mehr zum Arzt gehen sollten, sondern das bedeutet, dass wir über die ehrliche Praxis der vier JA-Schritte unsere Selbstheilungskräfte unmittelbar aktivieren. Eine derartige Aktivierung ist umfassend und vor allem ganzheitlich im Gegensatz zu Medikamenten und kann diese besonders stark unterstützen. Die vier JA-Schritte unterstützen so jede Therapie und jede Ebene von Heilung.

Hier möchte ich eine kostenlose Heilungsmöglichkeit über das Internet weitergeben, die mir selbst gute Dienste leistet und unter [www.quantumk.co.uk/index\\_german.htm](http://www.quantumk.co.uk/index_german.htm) zu finden ist. Auch nutze ich dieses Medium, um die Möglichkeit noch weiter zu verbreiten, wie es ausdrücklich gewünscht wird. Natürlich sind wir aufgerufen, selbstverantwortlich zu entscheiden.

Aus eigener Erfahrung ist mir bewusst geworden, dass es auch sogenannte Aufmerksamkeitsblockaden gibt. Haben wir z.B. chronische Beschwerden oder sogar Schmerzen, dann ist unsere Aufmerksamkeit unter Umständen darauf so fixiert, dass wir eine

neurologische Nervenbahn im Gehirn eingerichtet haben, die uns dann buchstäblich mit dem inzwischen erwarteten Schmerz "belohnt". Dieses Phänomen wird innerhalb der Neurologie Bahnen des Gehirns genannt. Durch die Fixierung unserer Aufmerksamkeit auf den Schmerz setzen wir ihn grundsätzlich voraus. Ähnlich einer Autobahn gehen nun die Impulse der Nerven blitzartig durch diese gebahnten Synapsen und erzeugen so das Übel. In der Charité in Berlin gibt es inzwischen eine Abteilung, wo dieses Phänomen erforscht und auch darüber berichtet wird. Wir erwarten in diesem Fall weder Sinn noch Wert, sondern Schmerzen und genau das geschieht dann auch.

Zuerst lösen wir das mit Hilfe der vier JA-Schritte auf und dann ist unsere Bewusstheit gefragt. Wir sind aufgerufen, unsere kostbare Aufmerksamkeit von der Fixierung ganz bewusst zu lösen und auf etwas anderes zu richten, auch wenn sich gerade dadurch zuerst neue Schmerzen bemerkbar machen. Je öfter wir

sowohl die vier JA-Schritte als auch die bewusste Lenkung unserer Aufmerksamkeit praktizieren, desto schneller hören auch die selbst erschaffenen Schmerzen wieder auf. Das gilt ganz besonders für chronische Schmerzen. Meine Füße, die seit meiner Geburt chronisch nicht ganz in Ordnung sind und im Laufe meines Lebens natürlich nicht gerade besser wurden, haben mich genau diese Aufmerksamkeitsfixierung gelehrt. Inzwischen bin ich sehr dankbar, denn auch lebenslange Bahnungen im Gehirn lassen sich verändern. Je bewusster wir leben, desto wunderbarer wird alles. Je automatischer, also unbewusster wir leben, desto problematischer wird alles. Und den Automatismus haben wir alle gelernt, wo unser Unterbewusstsein sogar das Autofahren übernimmt und wir getrost dabei erzählen, Radio hören oder

manchmal auch träumen können. Um dann unsanft durch einen Auffahrunfall oder sogar Schlimmeres geweckt zu werden. Wir leben so automatisch, dass es schon erstaunlich ist, dass wir überhaupt glimpflich über eine Straße kommen. Die vier JA-Schritte bringen uns unsere Bewusstheit zurück und schenken uns auch noch Sinn und Wert unseres Lebens, umfassendes Verstehen, Handhabbarkeit schwieriger und schmerzhafter Phänomene und können uns sogar von irrtümlich selbst erschaffenen Schmerzen befreien. Als Eltern haben wir ganz sicher unsere Kinder immer dann abgelenkt, wenn sie weinten oder sich eine Beule geholt hatten. Dasselbe sollten wir ganz bewusst mit uns selbst ebenso praktizieren, wenn unsere Aufmerksamkeit auf Schmerzen fixiert ist. Das ist eine lohnenswerte Selbstschulung und stärkt unsere Bewusstheit ungemein, was uns bereits wieder einen wunderbaren Sinn erschließt.

Das Weisheitswissen aller Epochen besagt, dass sich unser Leben generell zwischen Freude und Schmerz abspielt. Beides gehört untrennbar zusammen wie auch die Polarität, die nur die zwei Seiten ein und derselben Medaille ist. Doch das Leiden ist unnötig, wird darin betont, und das hat Hand und Fuß, denn unser Leiden erschaffen wir irrtümlich mit Hilfe unseres Widerstandes alle selbst. Wir erschaffen dieses Leiden aus Irrtum und Falschwissen über uns selber, über unsere wahre Natur als Mensch, das Menschliche, unsere innere Macht und Kraft oder Stärke und unsere schöpferischen Fähigkeiten.

Es gibt in diesem Zusammenhang noch ein Phänomen. Die meisten Menschen wollen Schmerz vermeiden, wodurch schmerzhaft Erfahrungen blockiert werden, wie bereits beschrieben. Doch gibt es auch das Gegenteil, wo wir an der

Freude festhalten wollen und genau dadurch innere Blockaden erschaffen. Auch dann kann unsere Lebensenergie nicht mehr fließen, und die freudige, liebevolle, wunderbare Erfahrung gerinnt zu einer statischen Angelegenheit, die sich nie wiederholen kann. Unsere gedanklichen Wiederholungen werden schal, und weil wir sie genauso erwarten, werden wir dadurch immer enttäuscht. Wir ziehen uns zurück und bleiben in der Erinnerung verhaftet, was uns vom Leben direkt abhält und uns von unserer eigenen Tiefe trennt, wie schon beschrieben. Wir leben nun einmal innerhalb der Polarität, und dasselbe kann durchaus aus vollkommen unterschiedlichen Ursachen entstehen, wie das hier der Fall ist. Blockaden aus Freude oder aus Schmerz erzeugen letztendlich das gleiche Dilemma. Unsere Lebensenergie wird festgehalten, was zu den Schwierigkeiten unseres Lebens führt. Es gibt Menschen, die sich alles schönreden, was weder Freiheit noch Menschlichkeit ist. Das Leben ist kein Gedankenkonstrukt, sondern echt und authentisch. Dann bleibt unser Herz ebenso verschlossen wie bei allen anderen Blockaden.

Das Leben ist immer neu, immer überraschend anders, was wir mit unseren Blockaden, welcher Art auch immer, versuchen zu verhindern. Dabei geht es weder um Stimmigkeit oder Vermeidung, sondern um Sicherheit. Hier schließt sich der Teufelskreis, in den wir geraten sind, wenn wir dieses Spiel nicht durchschauen, denn jede Blockade ist nur eine Scheinsicherheit, die in jedem Augenblick unseres Lebens zusammenbrechen kann. Im Grunde wissen wir das alle. Mit Hilfe der vier JA-Schritte beginnen wir, uns selbst sozusagen zurück zu erobern. Unser Abenteuer und unsere Meisterschaft des Menschlichen beginnen erstaunlicherweise gerade dort, wo wir es nie vermutet hätten, bei unserem

ungeliebten Schatten, unseren Krankheiten, bei unseren Problemen und den anderen Schwierigkeiten.

Hier wieder ein konkretes Erleben aus meiner eigenen Praxis mit den vier JA-Schritten. Viele Jahre meines Lebens konnte ich nicht verstehen, dass ich mich bezüglich von Gesundheit als Opfer fühlte. Meinem Unverständnis folgend, unterdrückte ich meine Wahrnehmung, und da ich sowieso nicht zum Arzt ging, konnte ich damit irgendwie klarkommen. Doch kaum begann ich mit dem Körper zu arbeiten, kam meine direkt in den Zellen gespeicherte Opferhaltung ungebremst zum Vorschein. In meinem Fall war die über einen langen Zeitraum in der Psyche festgehaltene Opferhaltung bereits körperlich manifestiert. Doch erst mit Hilfe der vier JA-Schritte kam ich diesem Phänomen direkter auf die Spur. Um Opfer sein zu können, mich als Opfer fühlen zu können, brauchte ich keinen direkten Täter, sondern NUR das Gefühl von Hilflosigkeit und Abhängigkeit. Außerdem, und das ist das Besondere, muss ich dafür unbedingt meinen Willen unterdrücken oder, wie in meinem Fall, eher lähmen. Diese beginnende Lähmung konnte ich seit einiger Zeit in meinem rechten Fuß und Bein spüren, doch die vier JA-Schritte darauf bezogen, ergaben keine direkte Erlösung. Die Taubheit und ein Gespür für Lähmung, eine leise innere Angst vor den Folgen, blieben bestehen. Eines Tages war es dann soweit, ich kam meiner Opferhaltung in einer ganzen Reihe von Begebenheiten oder Bereichen meines Lebens auf die Spur und gleichzeitig der totalen Unterdrückung meines Willens, was sich äußerst schmerzhaft innerhalb des Solarplexus bemerkbar machte. Zuerst verwechselte ich das noch mit Magenschmerzen, doch bald spürte ich, dass es um etwas vollkommen anderes geht. In diesem Zusammenhang begriff ich

sowohl intuitiv als auch vom Verstand her den Sinn dahinter, weil ich direkt im rechten Fuß und Bein die Bewegung erleben konnte, wo sich etwas entspannte durch die Praxis der vier JA-Schritte mit der vielfältigen Opferhaltung. Auch an Stellen, die ich weder als taub noch in Richtung Lähmung empfand, was ich auch verstand. Seither gehe ich völlig anders damit um und zwar voller Vertrauen und Dankbarkeit. Was nicht unbedingt bedeutet, dass nun alles vorbei ist, mitnichten, sondern meine Haltung diesem Geschehen und auch den Schmerzen gegenüber hat sich vollkommen verwandelt.

Bevor mein Wille frei wurde, befreit von der jahrelangen Unterdrückung in diesen Bereichen, wo ich die Erfahrung des Opferseins erschaffen hatte, kam zunächst Wut hoch. Dadurch verstand ich, dass Wut entsteht, wenn der Wille als dynamische und konstruktive Kraft unterdrückt wird. So entstehen auf der Ebene von Opfer oder Täter Angst und Hilflosigkeit, und als Polarität direkte Zerstörungswut, die man selber als TäterIn dann entweder nach außen oder nach innen richtet. In meinem Fall ging der Schuss nach hinten los, ich richtete die so entstandene zerstörerische Kraft des schöpferischen Willens, Opfer und Lähmung, gegen mich selbst. Denn Wille ist auch Bewegung, eine dynamisch gerichtete Kraft, die etwas in Bewegung setzt, nämlich das gesamte Universum. Da ich das unterdrückte, war es logisch, die Auswirkungen in und mit meinen Beinen (Bewegung) zu manifestieren. Könnten Ärzte darauf kommen?

## **Emotionale Balance**

Um die Intelligenz unseres Herzens überhaupt leben zu können, ist es unabdingbar, emotionale Harmonie in uns selber herzustellen. Wir erreichen sie, wenn wir die vier JA-Schritte auf unsere Emotionen anwenden. Auf Angst, Wut, Ärger, Groll, Hass, Neid oder Missgunst, um nur einige zu nennen und womit uns unsere Umwelt pausenlos beeinflusst. Ob es die Berichterstattungen unserer Medien sind oder die Gespräche mit den Personen unserer Umwelt, unterdrückte und unterschwellige die offen ausgetragene Emotionalität lässt uns solange mitschwingen, bis wir sie sozusagen erlöst haben. Oder anders ausgedrückt, bis wir sie überwunden haben. Dass sie vorhanden sein dürfen, ist schon ein starkes Stück in der Welt, wo vor allem Angst und Wut geradezu die Stiefkinder des Lebens darstellen.

Mit Hilfe der vier JA-Schritte wird uns nicht nur der Sinn und Wert einer Emotion im Zusammenhang z.B. mit einer Situation bewusst, sondern wir erkennen auch, dass sie an Gedanken und Glaubensmuster gekoppelt sind. Viele davon sind uns ebenso unbewusst wie manches andere in unserem Leben und stellt eine Altlast aus unseren Familien dar bzw. aus dem kollektiv Unbewussten und natürlich bestimmten Kindheitsprägungen. Diese eher niederen und daher besonders starken Schwingungen, dass sie uns geradezu beherrschen können, wie ich es einst mit der Angst erlebt habe, stellen eine bestimmte Entwicklungsstufe in uns dar, wo wir es noch nicht geschafft haben, darüber hinaus zu gelangen. Das gilt für beides, sie zu unterdrücken als auch in jeder Situation aus zu agieren. Es ist die Polarität ein und derselben Ebene bzw. deren Extreme. Harmonie finden wir genau in der

Mitte. Die vier JA-Schritte bieten uns dafür eine direkte Hilfe und klare Handhabbarkeit an, wie es die Salutogenese beschreibt. Dann nämlich lenken WIR die Emotion anstatt sie uns. Bereits beim ersten Schritt werden wir feststellen, dass unsere Emotion sofort eine andere Schwingungsfrequenz annimmt. Unsere klare Bejahung und echtes Zulassen bringt sie bereits in diesem Stadium fast zum Erliegen. Allein die Tatsache, dass wir sie haben dürfen und wir sie als zu uns gehörig annehmen, gibt uns die Macht über uns selbst zurück. Alles Weitere werden wir voller Staunen erleben, wenn wir die vier JA-Schritte praktizieren. Im Grunde ist unsere sogenannte niedere Emotionalität der Boden, worauf sich unsere vielen und wunderbaren Gefühle des Menschlichen entwickeln können. Ohne Überwindung unserer negativen Emotionalität können wir die höheren Zentren unseres Herzens bzw. seine Qualitäten nicht leben. Die permanente "Überfütterung" mit diesen negativen Emotionen durch unsere Massenmedien hat durchaus Methode, denn dadurch bleiben wir von unserer Menschlichkeit weit entfernt und damit in fast jede Richtung lenkbar. Mit der Praxis der vier JA-Schritte geben wir unseren emotionalen Widerstand auf, sobald etwas in unserem Leben nicht so ist, wie wir es erwarten oder haben wollen, um die Kontrolle zu behalten. Entscheiden wir uns statt dessen für Freiheit, innere Stärke, Macht und Freude im Leben, kommen wir sehr einfach dahinter, wie etwas in uns funktioniert. Die Integration unserer emotionalen Ladungen führt direkt zu innerer Harmonie und emotionaler Ausgeglichenheit, die wir so dringend benötigen. Erinnern wir uns, Energie geht niemals verloren, sie wird nur umgewandelt. Hinzu kommt unser Verständnis, dass stagnierende Energien frei fließen müssen, um in uns ein

Wohlgefühl zu erzeugen. Auf diese Art und Weise wurden unsere höheren Gefühle gebunden und grundsätzlich festgehalten. Doch das Menschliche bietet uns eine unglaublich vielfältige Palette an wunderbaren Gefühlen, die wir uns alle erobern können. Diese Gefühle sind es, die uns zeigen, was gut oder richtig für uns ist und was nicht. Emotionen sind keine guten Ratgeber, was schon der Volksmund weiß mit dem Hinweis: *Angst ist der schlechteste Ratgeber.*

Unser bester Ratgeber ist die Freude des Herzens, sie kann uns in allen Angelegenheiten direkt leiten. Erleben wir echte Freude, dann sind wir mit uns selbst im Reinen und alles geht uns leicht von der Hand. Dann bringen uns selbst ungeliebte Tätigkeiten nicht aus der Ruhe, wir bleiben in Freude. Das kann man trainieren, denn im Gegensatz zu den niederen Emotionen kommen die höheren Gefühle direkt aus dem Zentrum unseres Seins oder unseres Wesenskerns. In der Freude und Dankbarkeit dem Leben gegenüber haben wir Zugang zu einem weit höheren inneren Wissen als nur über den Intellekt des Verstandes. Wir profitieren von der Intelligenz unseres Herzens. Auch das Glück, dem wir alle so nachjagen, taucht in Wahrheit aus unserem inneren Zentrum auf, wenn wir uns darauf einlassen. Doch sind wir erstaunlicherweise erst bereit glücklich zu sein, wenn sicher ist, dass wir nicht verlassen werden, dass wir unseren Job behalten, dass wir geliebt werden, dass wir gesund bleiben und, und, und. Dabei können wir "glücklich" weder haben noch tun, sondern nur sein, und das vollkommen unabhängig davon, was gerade ist. Ob Freude oder Glück, dazu benötigen wir den Zugang zu uns selbst, zur Tiefe unseres eigenen Herzens und dies gelingt uns nur, wenn wir emotionale Harmonie herstellen.

Natürlich können wir nicht gleich alles mit den ersten Anwendungen der vier JA-Schritte umsetzen, das braucht auch etwas Zeit und Kontinuität und viele neue Erfahrungen. Als neue Lebenshaltung nehmen wir uns diese Zeit oder gestehen sie uns zu, und schon gibt es keinen Stress mehr.

Negative Emotionen nennt man deshalb negativ, weil sie eine sehr langsame oder niedrige Schwingungsfrequenz haben. Je höher die Frequenz, desto wunderbarer ist das Gefühl. Liebe ist die höchste Schwingung im Universum und gleichzeitig die stärkste Kraft. Allerdings ist sie schon wieder kein Gefühl mehr, sondern ein Seinszustand, wie echtes Glück oder auch wahre Freude. Alle drei benötigen nichts, um sein zu können. Wir denken immer, wir müssten einen Grund haben, um lieben zu können oder dankbar zu sein oder um uns zu freuen oder gar glücklich zu sein oder sein zu dürfen. Das alles können wir getrost mit Hilfe der vier JA-Schritte auflösen und dann erleben, dass nichts davon stimmt. Inzwischen gibt es das Lach-Yoga, wo Menschen zusammen kommen, nur um gemeinsam zu lachen.

Fängt nur einer an, werden bald alle folgen und sich buchstäblich auf der Erde kugeln vor Vergnügen und können kaum wieder aufhören. Das Ergebnis kann sich echt sehen lassen, denn Lachen ist inzwischen wissenschaftlich nachgewiesen tatsächlich die beste Medizin. Doch solange wir in den niederen Emotionen gefangen sind, haben wir nur sehr selten Zugang zu unseren höheren Zentren und vor allem zu unserem weisen Herzen. Das Lachen ist vielen Menschen bereits vergangen. Emotionale Balance wird in uns auch dadurch ausgelöst, weil wir mit Hilfe der vier JA-Schritte tatsächlich die Qualitäten des Weiblichen und Männlichen in uns in eine Einheit bringen. Körperlich gesehen sind wir in unser

Geschlecht getrennt. Doch innerhalb der Seele sind wir androgyn, wie es genannt wird, also männlich und weiblich zugleich. Unsere Seele ist unser Wesenskern, und wollen wir in Kontakt mit uns selbst sein, dann brauchen wir sowohl unsere emotionale Ausgeglichenheit als auch die Praxis unserer inneren Qualitäten. Allein diese Tatsache bringt uns in eine innere Stabilität, die eine Anwenderin der vier JA-Schritte so beschreibt: "Ich habe die Wahrnehmung, als ob ich lauter unterstützende Hände auf meinem Rücken habe, die mir helfen, stabil zu bleiben." Obwohl jeder durchaus etwas anderes erleben und erfahren kann, ist das dennoch eine gute Beschreibung. Den Zugang zu uns selbst verdecken die vielen inneren Blockaden und Muster, die wir angesammelt und mit deren Hilfe wir dicht gemacht haben. Je mehr wir wieder aufmachen und diese Blockaden umwandeln, desto mehr spüren wir quasi die Unterstützung von uns selbst, was mit der Metapher der Hände auf dem Rücken eine gute Wahrnehmung ist. Denn wenn uns jemand die Hand auf den Rücken legt, fühlen wir uns tatsächlich gestärkt und unterstützt. Das ist eine völlig andere Wahrnehmung als wenn uns der Staat zu HilfsempfängerInnen degradiert.

Emotionale Balance wird in uns auch dadurch ausgelöst, dass wir die tatsächlichen Qualitäten des Männlichen und des Weiblichen in uns in Harmonie bringen. Das funktioniert ausschließlich dadurch, dass wir alle diese Qualitäten in unserem Leben ganz praktisch anwenden, sie sozusagen leben. Wie aber können wir innere Qualitäten leben, wenn wir sie gar nicht kennen? So erging es mir selbst und vielen meiner Freunde, denen ich die Frage nach den Qualitäten des Männlichen und des Weiblichen gestellt habe.

Wenn alles Sinn und Wert hat, dann ganz sicher auch die

Tatsache, dass die meisten Menschen von diesen Qualitäten noch keine Ahnung haben. Sie sind weitestgehend unbekannt und mehr oder weniger tief in uns allen verschüttet. Dennoch sind sie in uns allen vorhanden und wollen natürlich auch gelebt werden, denn nur dadurch bleiben wir auch in Harmonie und innerer Stabilität. Hier haben wir es wieder mit dem so anderen oder weitaus höheren Niveau unserer Lebenshaltung zu tun, direkt aus unserem Herzen zu leben. Die vier JA-Schritte sind auch dafür der Garant, denn sie nutzen diese Qualitäten auf direktem Weg.

Allein der erste Schritt, das echte Annehmen dessen was ist, die bejahende Akzeptanz, die innere Zustimmung und damit totale Offenheit, ist eine Qualität des Weiblichen. Es ist das annehmende Prinzip, welches keine Passivität in dem Sinne bedeutet, wie es immer interpretiert wurde. Es ist weder eine Meinung über etwas noch Erdulden oder Ertragen oder gar Apathie, sondern aktive Bejahung, ein direktes Zulassen. Im Grunde könnten wir sagen, dass dieses aktive Bejahen oder Zulassen das Loslassen unseres Widerstandes dagegen ist, was unmittelbar zur Entspannung führt.

Bekräftigen wir beim nächsten JA-Schritt, dass unser Schatten wirklich unser Wille ist, dann sind wir bei einer Qualität des Männlichen angelangt. Wir wissen, dass der Wille dem Männlichen zugeordnet wird, was nicht bedeutet, dass wir Frauen keinen Willen hätten. Harmonie und innerer Ausgleich kommen ja gerade dadurch zustande, dass wir diese Qualitäten direkt anwenden und leben. Unser Wille wird nicht nur gestärkt, sondern selbst harmonisiert, indem wir ihn auch auf das angeblich Negative anwenden. Dabei geschieht noch etwas, denn in dem Augenblick, wo wir uns selber klarmachen, dass unser Schatten unser Wille

ist, sind wir mit dem größeren Willen des Lebens konform. Solange wir gegen unsere Angst oder Gier oder Unbeherrschtheit oder unser Mangeldenken waren, solange waren wir mit der Wirklichkeit oder dem Leben nicht in einer Einheit, nicht konform. Unser Wille, es möge anders sein, stand dem Willen des Ganzen konträr gegenüber. Wir können jetzt direkt sagen: Willkommen in der Wirklichkeit!

Die Aktivierung des weiblichen annehmenden Prinzips und die Ausrichtung unseres Willens auf die Übereinstimmung mit dem Leben oder der Wirklichkeit, bringen uns in eine sehr deutlich wahrnehmbare innere Stabilität und Harmonie. Übernehmen wir auch noch die Verantwortung zu einhundert Prozent, dann kommt eine seit Jahrtausenden verschüttete Qualität des Männlichen wieder in unsere Welt. Es ist kein Wunder, dass heutzutage Männer mehr Identitätsprobleme haben als Frauen. Das Männliche, welches über das Weibliche als höher dargestellt wurde, war weder qualitativ noch menschlich. Da die inneren Qualitäten des Männlichen nicht gemeint waren, sondern willkürlicher Zwang und Gewalt sowie Machtmissbrauch und andere sogenannte Härten und Stärken, waren alle Männer von ihrem Inneren getrennt und buchstäblich abgeschnitten. Das bedeutet, sowohl von ihren eigenen Qualitäten des Männlichen als auch von den polaren Qualitäten des inneren Weiblichen, also ihres kompletten Wesenskerns. Aus diesen Erkenntnissen heraus ist unsere Welt mit ihren Schwierigkeiten vollkommen zu verstehen, und die vier JA-Schritte bieten uns eine neue Handhabbarkeit mit uns selbst zur Auflösung aller Probleme. Erst in unserer Zeit kommen die verschütteten männlichen und weiblichen Qualitäten, die sie tatsächlich sind, wieder an die

Oberfläche. Denn das Menschliche kann ohne sie nicht bestehen. Wir beginnen auch zu verstehen, dass es bei der Verantwortlichkeit um weit mehr geht als um Schuld und Bestrafung. Was Verantwortung tatsächlich ist, finden wir erst heraus, wenn wir sie vorbehaltlos und für absolut alles in unserem Leben übernehmen. Natürlich kann es vorkommen, dass Verantwortung auch dazu führt, schuldhaftes Verhalten zu bestrafen, wo es angebracht ist. Wenn wir diese Qualität in unserem Leben grundsätzlich anwenden, werden wir achtsam mit allem umgehen, weil wir verantwortlich für unser Denken, Fühlen, Reden und Handeln sind. Diese bewusste Verantwortung weist uns den Weg zu einer praktisch umsetzbaren Menschlichkeit. Denn erst sie löst in uns eine lösungsorientierte Energie aus, die vorher nicht zum Einsatz kommen konnte, da sie an diese Qualität gebunden ist. Ob neue Lösungen oder innere Macht und Stärke kommen nur durch die Übernahme von Verantwortung in allen Bereichen unseres Lebens als neue Ebene unseres Seins zum Vorschein. Wir beginnen, unsere inneren Schätze des Menschlichen zu erkennen und auch zu leben. Diese so anderen Qualitäten des Männlichen lassen uns aber auch eine innere Freiheit erfahren, die wir niemals vermutet hatten. Beides hat mit unseren üblichen Vorstellungen von Macht, Stärke oder Freiheit nichts zu tun, sondern mit einer inneren Kraft und Wahrheit, die durch uns zum Ausdruck kommen, wenn wir die inneren Qualitäten des Männlichen und des Weiblichen konsequent praktisch anwenden. Allein bis hierher kann uns die ehrliche Integration unseres Schattens bereits eine völlig neue Lebensqualität bescheren. Geben wir uns mit Schritt drei tatsächlich die Erlaubnis, so sein zu dürfen, wie wir gerade von Moment zu Moment auch sind, dann kommt wieder eine weibliche

Qualität zum Einsatz, das Vergeben, unsere eigene Gnade. Gnade und Vergebung lösen eine tiefe Entspannung aus, die Lebensenergie kann wieder frei fließen, die inneren Blockaden lösen sich auf. Hierdurch entsteht Heilung auf vielen Ebenen, wie z.B. emotional, mental, körperlich, psychisch oder spirituell in unserem Bewusstsein. Selbstvergebung ist ebenfalls ein gehütetes Geheimnis, weil wir dadurch frei und vollkommen unabhängig werden von jeglicher Hierarchie, und zwar ob weltlich, religiös oder spirituell. Wenden wir die weibliche Qualität unserer Vergebung an, hört zwangsläufig unsere innere Kritik auf. Wir werden authentisch, machtvoll, unabhängig und damit frei von hierarchischen Strukturen, weil wir wissen, wie wir mit uns umzugehen haben - und es dann auch tun.

Mit der Selbstvergebung entsteht eine Selbstermächtigung, die uns noch tiefer mit der Quelle allen Seins verbindet. Hier verbinden sich unsere neuen Qualitäten zu einer Freiheit, Macht und Kraft, die wir so noch nie erleben konnten, da auch sie uns grundsätzlich abgesprochen wurden. Leider sind wir selbst unsere strengsten Kritiker, wodurch Krankheiten entstehen und hierarchische Abhängigkeiten. Gnade und Verzeihen erlösen diese alten patriarchalen Strukturen und auch diese gebundene Energie kann wieder frei fließen und steht uns für unsere wahre Integrität zur Verfügung.

Hierarchie selbst ist weder falsch noch schlecht, sondern leider immer wieder nur falsch und schlecht angewandt. Das hängt damit zusammen, dass hierarchische Strukturen solange anfällig sind für Gewalt und Machtmissbrauch, solange die darin Wirkenden selber noch nicht die Reife des Menschlichen erlangt haben. Der letzte JA-Schritt bringt uns direkt in unser Herz, denn

lieben kann der Verstand nicht. Und wahre Liebe ist kein Gefühl, wie wir es mehr emotional kennen, sondern verbindet uns über das Herz direkt mit dem Kern unseres Seins. Als Kinder kannten wir diese Liebe alle besonders gut, wir liebten einfach, ohne erkennbaren Grund. Diese Liebe aktivieren wir mit Hilfe unseres Herzens, weil die vorangegangenen Schritte bereits eine völlig andere Qualität zum Vorschein gebracht haben. Die vier JA-Schritte bringen zwei weibliche Qualitäten wie das bejahende Zulassen und die Gnade bzw. Selbstverzeihung mit den beiden männlichen Qualitäten von Wille und Verantwortung zu einer inneren Stabilität und Harmonie. Diese Stabilität und innere Harmonie sind der Auslöser für unsere bedingungslose Liebe des Herzens, die weder weiblich noch männlich ist, sondern menschlich. Sie alle wirken zusammen und bilden die Grundlage des Menschlichen.

Absichtsvoll können wir das so einfach nicht leben, weil es zu Heuchelei führt und anderen Schwierigkeiten. Doch durch die Praxis der vier JA-Schritte werden diese Qualitäten von alleine in uns aktiviert und wir leben sie ganz normal. Das Menschliche kommt von allein zum Vorschein, und durch die Anwendung mit uns selbst wissen wir auch, ob es stimmt. Alles zusammen führt zu einer tiefen inneren Umwandlung, die einfach geschieht und unsere neue innere Reife ausmacht. So einfach geschieht inneres Wachstum, und das ist derzeit dringend gefragt.

Der letzte Schritt, direkt in unser Herz, löst dann noch unsere intuitive Weisheit aus, die wieder eine weibliche Qualität ist, die ganz besonders nötig gebraucht wird in dieser Welt. Diese intuitive Weisheit kommt aus unserem inneren Zentrum des Seins und ist die eigentliche Führung unseres Lebens. Sie macht sich über

unsere innere Stimme bemerkbar oder das schlechte Gewissen, wenn wir ihr nicht folgen usw. Mit Hilfe der vier JA-Schritte bekommen wir einen direkten Zugang dazu und jetzt haben wir alle Instrumente für unsere Menschlichkeit und damit für ein wunderbares und gelingendes Leben. Einfach, weil das Menschliche unsere natürliche Art und Lebensqualität ist. Auf dieser Ebene unseres Seins können wir alle unsere Vorhaben verantwortungsvoll umsetzen, denn die Weisheit unseres Herzens steht uns wieder zur Verfügung.

Dies aber bedeutet ebenfalls fast automatisch, dass wir unserem Verstand nicht mehr die höchste Priorität als Führungsinstanz in uns geben werden, sondern der Weisheit unseres Herzens. Wir überwinden mit der Integration unseres ungeliebten Schattens unseren Widerstand gegen das Leben und lernen, alles anzunehmen. Denn jeglicher Widerstand bringt ebenso automatisch die nächste Blockade in uns hervor und damit die nächste Krise oder Krankheit. Innere emotionale Balance und der natürliche Ausgleich unserer männlichen wie weiblichen Qualitäten bringen in uns die polaren Kräfte des Lebens, Ying und Yang, in Harmonie. So erlangen wir eine kraftvolle innere Stabilität, die uns hilft, alle Krisen des Lebens zu meistern. Wir verlieren die Angst vor Schwierigkeiten und Problemen, denn alle Lösungen kommen aus der Weisheit unseres Herzens, zu der wir wieder Zugang haben.

Jetzt wird unser Leben auch viel einfacher und leichter, weil wir nicht mehr versuchen, alles zu verkomplizieren, wie es die Überforderung des Verstandes hervorgebracht hat. So nutzen wir unseren Verstand allein dafür, wofür er vom Leben selbst eingerichtet wurde: er hat die Aufgabe, die Lösung eines Problems

mittels der Weisheit unseres Herzens innerhalb der Materie umzusetzen. Mit anderen Worten, die Wahrheit ist immer ganz einfach. Wir haben uns eine neue Lebensqualität erschlossen, ein anderes Niveau des eigenen Seins. Uns steht ein sehr praktisches Werkzeug zur Verfügung, welches weit mehr bewirkt als nur unseren Schatten zu erlösen und uns selbst von diesem Schatten. Hier möchte ich unsere emotionale innere Harmonie und Balance auch am Beispiel von männlich und weiblich mit den Energien von Ying und Yang deutlicher erklären. Wir kennen vielleicht das berühmte Symbol des Tao, wo die polaren Kräfte von Ying und Yang vollkommen gleichberechtigt in einem Kreis ruhend dargestellt werden.. Beide Kräfte sind gleich groß, beide Kräfte haben etwas von der polaren anderen Kraft oder Energie in sich, und doch vermischen sie sich nicht, es entsteht kein Einheitsgrau. So ist es auch in uns selbst, männlich und weiblich vermischen sich nicht, sie sind beide als gleichberechtigte Energien in uns und bringen so die verschiedensten Erfahrungen hervor, je nachdem, wie wir sie bewusst oder unbewusst anwenden. Lehnen wir das Weibliche ab, wie es durch das Patriarchat geschehen ist und nach wie vor geschieht, dann lehnen die Männer nicht nur einen wertvollen Teil ihrer selbst ab, sondern leider auch viele Frauen. Einfach deshalb, weil viele Frauen versucht hatten, nur ihren männlichen Anteil zu leben und ihre Gefühle und intuitive Weisheit den Vorstellungen des Patriarchats unterzuordnen. So sind wir als Frauen und Männer aufgerufen, uns unsere Ganzheit zurück zu erobern. Das bedeutet nicht, dass wir dadurch jetzt unweiblicher oder unmännlicher werden, sondern harmonischer, emotional stabiler, viel intelligenter durch die Weisheit unseres Herzens und ganz einfach, echt menschlich.

So gesehen kann uns dieses uralte Symbol lehren, was Frieden, Harmonie und sogar Freiheit ist. Die Ablehnung des Weiblichen über die Jahrtausende des Patriarchats bis heute ist eine direkte Ablehnung der Fähigkeit zu lieben, der Weisheit des Herzens zu folgen, des eigenen Mitgefühls, der Gnade und Barmherzigkeit, der Freude, des Glücks und weit mehr. Diese Ablehnung brachte innere Trennung hervor und Energieblockaden, an denen wir seither leiden. Ebenso brachte sie die Triebkräfte dieser Welt in Form von Mangel, Angst und Gier hervor, woran wir ebenfalls alle leiden.

Daraus resultieren das Umweltdesaster ebenso wie alle Kriege, der Hunger in der Welt und alle anderen Unbarmherzigkeiten oder Unmenschlichkeiten bis heute. Aus dieser künstlichen Trennung unseres Inneren von uns selbst, also unserer Ganzheit, resultieren alle unsere weltweiten Probleme, die wir mit den vier JA-Schritten zuerst in uns selbst erlösen und als Folge unserer Veränderungen in der Welt. Diese künstliche Trennung in uns selbst, die Ablehnung des Weiblichen über Jahrtausende hinweg, hat im kollektiv Unbewussten der Menschheit eine schwere Schuld hinterlassen, an der wir leider auch alle beteiligt sind. Diese Schuld, so unbewusst sie für viele Menschen auch ist, hindert uns besonders stark daran, echte Verantwortung zu übernehmen. Ganz besonders in Deutschland wird durch die beiden Kriege diese Art von Schuld noch verstärkt und grundsätzlich festgehalten. Lernen wir bitte, ganz besonders Schuld zu transformieren, indem wir alle unsere Schuldgefühle und Schuldgedanken mit Hilfe der vier JA-Schritte er- und auflösen. Ganz besonders an dieser Stelle ist unsere ausgleichende Gnade, das Verzeihen für uns selbst gefragt, für die Altlasten unserer eigenen Ahnen, an die wir durch

das kollektiv Unbewusste gebunden sind. Erst die bewusste Auflösung dieses Schattens kann uns dazu verhelfen, dass wir vor der Verantwortung unseres eigenen Lebens nicht mehr davonlaufen, wie wir es als Spiegel im Außen bei den Politikern, Bankern oder Managern so klar sehen können. Ying und Yang hilft uns zu verstehen, dass Ganzheit angesagt ist und nicht die Polarität der Extreme. Die Polarität ist in uns selbst in Balance zu bringen, was mit unserer Praxis tatsächlich geschieht. Unsere Individualität wird dabei nicht nur gewahrt, sondern kommt viel klarer und echter zum Vorschein, weil sie von unserem Schatten befreit ist, der bisher unser aller Leben lenkte und unsere Energien, unseren Ausdruck, unsere Lebendigkeit blockierte. Die vier JA-Schritte entpuppen sich bereits an dieser Stelle als ein reines Werkzeug des Bewusstseins. Indem wir uns nicht nur die Praxis anschauen, sondern die inneren Verbindungen erkennen, verändern wir unser Bewusstsein von und über uns selber, doch dazu später mehr.

## **Die Intelligenz des Herzens**

Solange wir in uns selbst fast ausschließlich nur mit unserem Kopf agieren, unseren Verstand quasi als eine innere Kontroll- und Führungsinstanz nutzen, schläft unser Herz und seine Qualitäten stehen uns nicht zur Verfügung. Es sei denn, wir lassen uns von unserer inneren Stimme leiten, und zwar grundsätzlich, indem wir vor allem ehrlich mit uns selbst umgehen. Leider lernen wir in unseren Bildungseinrichtungen nirgends, dass es um diese Ehrlichkeit mit uns selbst geht und darum, auf uns selbst zu hören, was unser Herz aktiviert und uns seine Schätze erschließt. Noch immer werden wir gerade dort mit dem Gegenteil konfrontiert. Dieses innere Wissen war in den letzten Jahrtausenden fast vollkommen verloren gegangen, und somit auch das Wissen um uns selbst. Millionen Menschen weltweit ändern plötzlich ihre innere Zentrierung vom Kopf zum Herzen und folgen damit intuitiv dem derzeitigen Geschehen auf der Erde. Neues steht an, was allgemein als Aufstieg bezeichnet wird. So kommen völlig neue und weit höhere Schwingungsfrequenzen zu uns, die uns helfen können, uns noch schneller und leichter an unsere höhere Qualität im Innern anzupassen. Sie unterstützen unsere innere Arbeit ungemein, da alles tief Verborgene durch diese Frequenzen an die Oberfläche gebracht wird. So ist es an der Zeit, die Verwechslung unseres Ich Bin mit unseren Gedanken aufzuzeigen. Unser Kopf produziert ununterbrochen Bilder, Gedanken und Vorstellungen ohne Ende, woraus wir uns aus Unkenntnis eine Vorstellung von und über uns selbst gebastelt haben. Die Integration unseres Schattens macht deutlich, dass wir das alles auch sind, aber keinesfalls nur. Die konkrete Erfahrung bringt uns die weise Erkenntnis, dass wir unseren Schatten

offensichtlich sogar brauchen, um emotional stabil und in Harmonie sein zu können. Auch stellen wir fest, dass wir weder männlich noch weiblich an sich sind - außer rein körperlich - sondern sowohl als auch zusammen mit unserem Inneren bzw. der Seele, was eine neue Seinsqualität bedeutet. Auf einmal stehen uns unsere inneren Qualitäten sowohl des Männlichen als auch des Weiblichen voll zur Verfügung, was uns das Menschliche erschließt, unsere eigene Menschlichkeit. Damit ist das, was wir "Ich" nennen, weder ein Selbstbild noch eine Geschichte von der Wiege bis zur Bahre. Die vier JA-Schritte des Lebens als ein Weg des Bewusstseins zur Erkenntnis unseres wahren "Ich Bin" bzw. der Frage, wer oder was wir tatsächlich sind, wird im nächsten Kapitel noch konkretisiert.

Doch inzwischen wirkt bereits die Intelligenz unseres Herzens, die wir uns nun näher anschauen wollen. Unser Verstand wird auch der Intellekt genannt, nicht Intelligenz. Da scheint es einen enormen Unterschied zu geben, den wir unbedingt kennen sollten, wollen wir unsere Intelligenz auch wirklich leben. Fakt ist, dass wir mit unserer JA-Praxis eine direkte und klare Verbindung zwischen unserem Verstand und unserem Herzen herstellen. Wir kommen nicht auf die Idee, unseren Verstand als minderwertig oder gar als Feind zu betrachten, den es nun zu bekämpfen gilt, ganz im Gegenteil. Wir entlasten ihn von Aufgaben, wofür er nicht geschaffen ist, nämlich als innere Führungsinstanz zu funktionieren. Das ist nur bewusst möglich, also gewollt und absichtlich. Der sogenannte Automatismus unseres körperlichen Wachstums und auch Reifungsprozesses vom Kleinkind bis zum Erwachsenen funktioniert hier nicht mehr. Allerdings müssen wir leider zugeben, dass unser Körper zwar noch von alleine

gewachsen ist, unser inneres Wachstum hat aber schon eine beträchtliche Stagnation erfahren, denn sonst wäre unsere Welt bereits sehr menschlich. Warum das so war und für viele Menschen noch ist, steht auf einem anderen Blatt, worauf ich später auch noch zu sprechen komme.

Die vier JA-Schritte verbinden unseren Verstand mit dem Herzen und so kann unser Herz erstmals überhaupt bzw. grundsätzlich seine angeborene Führungsrolle übernehmen. Unser Herz ist autonom und keinesfalls von unserem Gehirn oder den Nerven abhängig. Bereits drei Wochen nach der Vereinigung von Samen und Eizelle beginnt unser Herz zu schlagen. Von Nerven oder Gehirn gibt es zu dieser Zeit noch keine Spur. Mit anderen Worten, unser Herz ist im Gegensatz zu anderen Organen oder Strukturen unseres Körpers keinesfalls auf die Impulse unserer Nerven angewiesen. Das ist innerhalb der Wissenschaft eine gängige Tatsache, denn sie wird ständig beobachtet, doch allgemein tunlichst verschwiegen. Allein dieses Wissen, sobald wir nur ein wenig darüber nachdenken, lässt uns Herzschriftmacher mit völlig anderen Augen sehen. Aus meiner Sicht haben wir es hier mit inneren Blockaden zu tun, die unsere Medizin noch immer nicht zu lösen versteht. Doch jeder kann das eigene Herz wieder öffnen, wie es die vier JA-Schritte vorgeben und dadurch alle inneren Blockaden erlösen, was uns vielleicht auch von Herzschriftmachern erlöst. Wir sind also mit unserem Herzen direkt an die Quelle der Schöpfung, an das Licht angeschlossen, wodurch unsere Herzautonomie entsteht. Das geschieht über unser energetisches Herz, welches wir uns ähnlich vorstellen können wie es die Kirlianfotografie mit den Blättern eines Baumes nachgewiesen hat. Dabei wurde bekannt, dass ein Blatt

energetisch bereits vorhanden ist, obwohl es noch in der Knospe steckt. Das gilt auch für alle unsere inneren Organe und den Körper grundsätzlich, sie haben ein energetisches Pendant und darüber hinaus gibt es dann noch den Emotional-, Mental- und spirituellen Körper, was mit Aura umschrieben wird.

Die Verbindung zwischen dem energetischen und dem physischen Herzen, wodurch wir sogar physisch an das Licht der Schöpfung angeschlossen sind, ist zugleich die Verbindung zur Seele. Oder anders ausgedrückt, darüber kommt die Seele in den Körper und verlässt ihn beim Tod auch wieder. So haben wir über unser Herz einen direkten Zugang und innere Verbindung zu unserer Seele bzw. unserem Wesenskern. Denn sie drückt sich mit Hilfe des Körpers innerhalb der Materie aus, was mit Selbsta Ausdruck umschrieben wird. Unser Herz, das energetische Herzzentrum, birgt also etliche Geheimnisse, die früher nur Eingeweihten zugänglich waren. Dieses Wissen steht oft vollkommen im Gegensatz zur Wissenschaft und allgemeinen Lehrmeinungen über uns Menschen. Doch immer mehr Wissenschaftler veröffentlichen ihre Erkenntnisse außerhalb des etablierten Wissenschaftsbetriebes, sodass wir uns mehr und mehr Wissen und Erkenntnisse über uns selbst erschließen können. Vorhanden war vieles von diesem Wissen schon immer, wurde aber negiert, verfolgt oder lächerlich gemacht. Ich möchte es noch einmal wiederholen, außer uns selbst hat auf dieser Erde absolut niemand Interesse daran, dass wir herausfinden, wie Mensch-Sein funktioniert und wer oder was wir tatsächlich sind. Das ist leider oder absichtlich eine Tatsache, die wir zu akzeptieren haben. Denn wer immer suchte, hat auch immer gefunden, was ebenfalls eine Tatsache ist. Dieser innere Lichtstrom aus der Quelle, welcher

niemals versiegen kann und sofort wieder stärker wird, wenn wir unser Herz öffnen, aktiviert höhere Verstandeszentren als nur unsere linke, analytische Gehirnkapazität. Sie bleibt erhalten und ist dann aber nicht mehr allein für unser Leben zuständig, sondern zusätzlich auch unsere rechte Gehirnhälfte und darüber hinaus ganz besonders unsere vorderen Stirnlappen. Sie gelten als der Sitz unserer menschlichen Qualitäten. Das ist zwar unser Herz, doch kann mit den heutigen bildgebenden Verfahren nachgewiesen werden, dass diese vorderen Stirnlappen aktiv sind, wenn wir auf Situationen mitfühlend, anerkennend, tolerant oder hilfsbereit reagieren, um nur einige Beispiele zu nennen. Wir wissen, dass unsere rechte Hirnhälfte ganzheitlicher funktioniert und nicht rein logisch oder analytisch wie die linke. Unter Stress und echter Gefahr schaltet das Leben automatisch die Vorherrschaft unseres linken Gehirns ab und die rechte Seite ein. Damit wird sichergestellt, dass wir eine Situation innerhalb von Bruchteilen einer Sekunde vollständig erfassen können, um Kampf, Flucht oder Erstarrung zu optimieren. Das ist einer der Gründe, weshalb wir bei Stress nicht mehr logisch und klar denken können, weil wir es auch nicht sollen. Wenn wir erst darüber nachdenken müssten, ob wir jetzt fliehen sollen oder kämpfen, um unser Leben zu retten, hätten wir bereits verloren. Das wird automatisch durch den Überlebensinstinkt gesteuert.

Erst wenn wir die volle Verantwortung für unser Leben übernehmen, lockert sich diese Zwangssteuerung der Instinkte. Dann müssen wir uns aber auch Gedanken machen, warum wir ständig im Stress sind, denn Stress wird ausschließlich durch Angst aktiviert. Angst, Überlebensangst zum Beispiel, verschließt und blockiert unser Herz zwangsläufig, weil jetzt die Instinkte des

Lebens wirken. Angst ist die Abwesenheit von Liebe, womit wir den Schlüssel für Stressfreiheit in der Hand haben, wie es die vier JA-Schritte des Lebens vorgeben. Dieser Schlüssel ist an unser Herz gekoppelt, weil wir nur durch ein offenes Herz lieben können. Je mehr wir es verschließen, desto mehr Stress erleben wir. Bleiben wir über einen langen Zeitraum darin gefangen, kommt Depression hinzu und wir verlieren noch weiter auf allen Ebenen.

Je offener unser Herz ist und je bewusster wir in Verbindung mit unserem Herzen sind, also unsere Aufmerksamkeit vor allem auf unser Herzzentrum richten anstatt auf unseren Kopf bzw. unsere pausenlosen Gedanken, desto mehr erschließen wir uns unsere höheren Zentren und Fähigkeiten, die alle schon immer vorhanden waren. Unser Herz aktiviert unsere höheren Verstandeszentren, die uns nun auch noch direkt zur Verfügung stehen. Das ist wieder ähnlich wie das energetische Herz, hier könnten wir das energetische Gehirn einsetzen. Denn dass unser Gehirn vom Verstand genutzt wird, ist auch der Wissenschaft bekannt, doch wurde der Verstand als solcher bisher nicht lokalisiert und darüber gibt es viele Vermutungen und unbewiesene Behauptungen. Wir brauchen nur im Internet nachzuschauen, um das zu verstehen. Jetzt ist die Intelligenz des Herzens komplett. Alle beiden Gehirnzentren sind aktiviert und werden gemeinsam genutzt. Erst darüber wird eine Verbindung zu unseren höheren Verstandeszentren geschaffen und zusätzlich sind wir an die intuitive Weisheit unseres Herzens angeschlossen. Eine recht beachtliche Sache, die uns das Leben da zur Verfügung stellt, was mit der Intelligenz des Herzens umschrieben wird. Ob und wie wir sie nutzen, steht auf einem anderen Blatt, da wir es hier mit unserer bewussten Absicht, unserem bewusst eingesetzten Willen,

mit unserer bewussten Selbstverantwortung zu tun haben bzw. überhaupt mit dem, was man Bewusstheit nennt. Eine Art Automatismus ist bewusst weder möglich noch erstrebenswert. Nutzen wir die vier JA-Schritte auch mit diesem Hintergrundwissen ganz bewusst, so erschließen wir uns ebenfalls unsere Herzqualitäten, die auch Tugenden genannt werden. Sie werden zwar wiederum automatisch aktiviert, doch wirklich leben können wir sie nur bewusst. Wir betreten zusammen mit unserem Herzen als Taktgeber und Führungsexperte die Ebene des Menschlichen. Dazu gehören schon unsere inneren weiblichen und männlichen Qualitäten und ebenso die unseres Herzens.

Die vier JA-Schritte des Lebens bilden eine Art Brücke, um diese Ebene unseres Herzens betreten zu können, denn die Qualitäten oder Tugenden waren noch nie wirklich bewusst und allgemein gültig auf Erden präsent, was nur einer der Aspekte dieser Qualitäten ist. Der andere Aspekt beschreibt unsere Mitgestaltung des Lebens oder unser Mitschöpfertum, was derzeit so unendlich wertvoll ist und auch so dringend gebraucht wird. Denn der Wandel auf Erden benötigt unser aller Intelligenz, was wir als Menschheit statt dessen wollen, wenn das Alte wegbricht. Die Qualitäten oder Herztugenden habe ich vor einiger Zeit in einer neuen Lehre gefunden, die es vorher so noch nicht gegeben hat.(2) Während meines eigenen inneren Weges tauchte plötzlich das Wissen auf, dass die vier JA-Schritte eine Art Bindeglied zu dieser Lehre darstellen und uns die Möglichkeit geben, uns diese neue Seinsebene eines verständlichen Mitschöpfertums zu erschließen. Je länger und je tiefer ich selbst mit den vier JA-Schritten umgehe, desto mehr und umfassender offenbaren sich mir immer mehr Zusammenhänge.

Solange ich meinen Schatten nicht anerkannt habe, war mir der echte Zugang zu allen anderen versperrt. Denn ich lehnte nicht nur meinen Schatten ab, sondern den der anderen ebenfalls, und blieb in der ewigen Kritik verhaftet. Die Anerkennung meiner selbst führte vollkommen logisch und nach dem ewig gültigen Gesetz des Lebens: "wie innen - so außen" dazu, dass ich nicht nur mich selbst weit besser verstand, sondern auch alle anderen. Die bedingungslose Akzeptanz meiner selbst führte dazu, dass jegliches Urteilen insofern aufhörte, als es schon nur noch dumm wirkte, denn ich war keineswegs besser.

Nach der totalen Anerkennung meiner eigenen Spezies, also aller Menschen, tauchte die Natur auf, auch Mücken, Wespen und anderes Getier, was ich zwar noch immer nicht in meiner Wohnung haben möchte, doch respektiere ich es und wenn möglich, ver helfe ich allem zur Freiheit. Mutter Erde ebenso wie das Leben an sich mit allen Erscheinungen bis in alle Dimensionen und Welten des Multiversums, was sich mir nach und nach so alles offenbart hat. Da war Dankbarkeit ebenso eingeschlossen wie die Intelligenz des Lebens an sich, welche ich inzwischen überall er- und anerkennen kann. Der nächste Schritt taucht auf und verlangt von mir, die Kontrolle über meinen Körper ebenso aufzugeben wie mich gleichzeitig bewusst mit den Energiefeldern der Intelligenz des Lebens zu verbinden, was nur auf Herzebene möglich ist. Diese Felder waren immer vorhanden, doch konnten wir sie weder erkennen noch betreten, denn wir selber hatten eine viel zu niedrige Energie, um damit in Resonanz gehen zu können. Dazu ist eine innere Reife oder unser Wachstum notwendig, was in unserem Innern dazu führt, dass wir emotional ausgeglichen und in Harmonie mit unseren männlichen und weiblichen Qualitäten

sind. Es sind Felder der Intelligenz des Lebens, die uns mit dem gesamten Multiversum verbinden und so eine Grundlage der Einheit bilden. Die bedingungslose Liebe des Ganzen umgibt uns ebenso immer wie sie durch unser Herz immer in unserem Inneren zur Verfügung steht. Je mehr wir lieben können, und Anerkennung ist eine intelligente Art dieser bedingungslosen Liebe, desto mehr ziehen wir diese Intelligenz in unser Leben. Mitschöpfertum ist nur bewusst möglich und funktioniert insofern, als diese von uns angezogene Intelligenz durch uns neu und anders zum Ausdruck kommen will. Im nächsten Kapitel wollen wir uns ein konkretes Beispiel im praktischen Leben anschauen, um unsere Macht des Menschlichen zu verstehen. Hier gebe ich zunächst diese Tugenden in unserem Normalverständnis weiter, wie sie sich uns mit Hilfe der vier JA-Schritte erschließen. Doch sie sind ungleich mehr, was wir erst dann erkennen, wenn wir uns mit der angegebenen Quelle(2) auseinander setzen.

**Anerkennung/Akzeptanz** ist eine der Tugenden, die sich uns dadurch erschließt, dass wir uns selbst mit unserem Schatten bedingungslos annehmen. Wir erleben, was Annehmen bedeutet und wie diese Qualität des Menschlichen funktioniert. Dieses Anerkennen birgt eine sehr tiefe Wahrheit, die sich uns erst erschließt, wenn wir sie grundsätzlich und jederzeit praktizieren, also auch dann, wenn uns das Leben vielleicht beutelt oder wenn etwas alles anders als gerade schön ist. Vergessen wir nicht, das Leben spielt sich zwischen Freude und Schmerz bei jedermann ab, auch wenn beides für Jeden etwas völlig anderes ist. Das Annehmen und Anerkennen unseres Schattens lehrt uns eine Lebensweisheit, die uns in jeder Situation unseres Lebens tragen kann, und eröffnet uns unsere Menschlichkeit. Haben wir Übung

darin und bleiben wir auch in schwierigen Situationen dabei offen, locker und zulassend, kommen wir in eine immer tiefere und uns tragende Verbindung zu uns selbst. Allein damit können wir erleben, dass wir Zeuge eines Geschehens sind und nicht die Erfahrenden. Doch Anerkennung geht weit über uns selbst hinaus und schließt letztendlich das gesamte Leben in allen Ausdrucksarten ein.

**Mitgefühl** ist die nächste Tugend, die wir uns mit Hilfe der vier JA-Schritte erschließen, denn wir praktizieren unser Mitgefühl mit der Integration unseres Schattens an und mit uns selbst. Im tibetischen Buddhismus des Dalai Lama ist dieses Mitgefühl eine zentrale Säule der Meditationspraxis. Neurologische Forschungen haben nachgewiesen, dass wir nur dann zu Mitgefühl fähig sind, wenn wir uns in unserer Kindheit liebevoll, beschützt und aufgehoben gefühlt haben. Sei es durch die Eltern oder auch nur eines Elternteiles oder anderer Bezugspersonen. Fehlt das, so die Forschungen, sind wir zum Mitgefühl nicht fähig. Doch sobald wir angeleitet werden, uns daran zu erinnern, dass es in unserer Kindheit auch solche Momente oder Gelegenheiten gegeben hat, können nur zehn Minuten der Erinnerung ausreichen, um unser Mitgefühl für das Leiden anderer zu wecken. Die gängige Meditationspraxis im Buddhismus bedient sich dieser Tatsache schon immer, und so erinnern sich die Praktizierenden täglich daran, dass sie sich einst sicher, genährt, beschützt und geliebt gefühlt haben, um ihr Mitgefühl zu stärken und auszuweiten, was neurologische Forschungen nachweisen konnten.

**Mut** ist eine weitere Qualität des Menschlichen, die ebenfalls zunächst durch die vier JA-Schritte geweckt wird. Denn es gehört durchaus eine ganze Portion Mut dazu, sich den eigenen

Schwierigkeiten zu stellen, um sie zu überwinden. Diesen Mut finden wir nur im Herzen, unser Kopf hat dazu keinen Zugang. Es gehört Mut dazu, zu sich selbst zu stehen und sich dem zu widersetzen, was uns andere einreden wollen, wenn das unserem Inneren nicht entspricht. Ebenso gehört eine Portion Mut dazu, sich von Abhängigkeiten und Blockaden zu erlösen, weil wir dazu unsere Fähigkeit zu fühlen wieder zulassen müssen. Ist unser Mut gewachsen, können wir ihn dazu nutzen, uns für diejenigen einzusetzen, die unsere Hilfe gerade benötigen. Damit ist keine Geldspende gemeint, sondern spontane praktische Hilfe im Alltag, wo sie gerade gebraucht wird.

**Demut** praktizieren wir zunächst allein dadurch, dass wir sogar bei unserem Schatten Sinn und Wert voraussetzen, ihn mit unserem Verstand aber weder erfinden noch erklären oder rechtfertigen. Damit sind wir auf unsere höheren Verstandeszentren und die intuitive Weisheit unseres Herzen angewiesen, die sich uns nur dann erschließen, wenn wir offen dafür sind, sozusagen auf Empfang und warten können. Das beinhaltet die Anerkennung von etwas weit Höherem als unserem kleinen Verstand. Ob wir das Höhere nun Leben nennen oder Licht oder Gott, spielt keine Rolle, denn Namen sind nur Metapher für das Mysterium des Lebens.

Das Nichtwissen kann uns zu Beginn durchaus zu schaffen machen, doch können wir das Problem mit den vier JA-Schritten auflösen. Später erkennen wir, dass wir eingebettet sind in ein größeres Ganzes, dessen Ziel wir nicht so einfach mir nichts dir nichts mit Hilfe unseres Verstandes erfassen können. Demut ist weder unwürdig noch unterwürfig, sondern eine bewusste Haltung gegenüber etwas ungleich Größerem, dem wir angehören und

worin wir unseren einzigartigen Platz haben. Wenn wir die Praxis, für unseren Schatten Sinn und Wert vorauszusetzen, auf unser gesamtes Leben und dann dem Ganzen gegenüber ausweiten, werden wir verstehen, dass sich das Leben selber grundsätzlich in höchster Vollständigkeit ausdrückt. Und zwar mit und durch alle seine Geschöpfe. Dabei spielt es keine Rolle, ob Chaos herrscht, Unwetter, Katastrophen, auch menschengemachte wie die Finanzkrise, und wir dabei sogar etwas verlieren. Grundsätzlich gilt, der Wandel ist höchste Vollständigkeit, denn das Ganze ist auch unseren höheren Verstandeszentren nur dann zugänglich, wenn wir Sinn und Wert voraussetzen. Höchste Vollständigkeit bedeutet, dass die Schöpfungsintelligenz am Werk ist und wir darin unseren Beitrag leisten, der am einfachsten und wertvollsten ist, wenn wir offen sind und unserem Herzen folgen. Ändern wir uns selbst, ändert sich unsere Welt. Die derzeitigen Änderungen zeigen uns die Wahrheit des universellen Gesetzes: Wie innen - so außen. Millionen von Menschen haben sich bereits geändert.

**Verzeihen** ist ebenso eine Tugend des Herzens wie die Basis des Menschlichen, die wir ebenfalls praktisch bei uns selbst zuerst anwenden. Wieder erleben wir, dass wir erst dann wissen können, was Verzeihen ist, wenn wir es an uns selbst anwenden. Wie ich bereits angedeutet habe, ist Selbstverzeihen gleichzeitig auch Selbstermächtigung, die in uns etwas freisetzt, was sehr lange verschüttet war, nämlich eine eher weibliche Macht des Könnens. Bisher hieß es immer, dass wir erst etwas zu lernen hätten, und das meist auch noch gegen unsere Natur oder unser tiefes inneres Wissen. Selbstermächtigung ist eine Macht, die uns hilft, das zu tun, weshalb wir hier sind, was unsere Gabe für das Leben ist. Das können wir nicht lernen, das bringen wir mit. "Learning by doing"

ist hier die schon länger genutzte Devise, die uns weiterhilft, unseren Ausdruck dafür zu finden, weshalb wir hier sind. Wir verstehen jetzt sicher, dass es bei dem Verzeihen um etwas geht, was uns so noch nie gelehrt wurde. Ich brauche nicht die andere Wange hinzuhalten, sondern muss mir selber verzeihen, dass ich diese Erfahrung angezogen habe. Sie hat Sinn und Wert und dieses Verstehen gibt mir eine andere Haltung dem Leben und meiner eigenen Schöpferkraft gegenüber, die immer in mir wirksam ist. Wir erleben unsere Schöpferkraft am eigenen Leibe vor allem bisher nur negativ, weil wir nicht wissen, wer oder was wir tatsächlich sind und was unsere Aufgabe im Leben ist. Weil uns oftmals das Negative dann so zu schaffen macht, dass wir etwas ändern wollen, beginnen wir zu suchen, und werden dann auch grundsätzlich in uns selbst fündig.

**Verstehen** bringt uns die Salutogenese in Erinnerung. Sie besagt, dass auf der seelischen Ebene Verstehen, Sinnhaftigkeit und Handhabbarkeit einer Sache oder unseres Lebens bzw. aller Erfahrungen unabdingbar für Gesundheit sind. Die vier JA-Schritte geben uns die Möglichkeit, weit über unseren Verstand hinaus sowohl uns selbst umfassender zu verstehen als auch unsere Erfahrungen. Ob es darum geht, dass wir einst in der Sache X dicht gemacht hatten und damit eine Blockade in unserem Herzen erschufen oder um eine gescheiterte Beziehung oder unseren Schatten generell, ein umfassenderes Verstehen bringt uns in Balance und stärkt wiederum unsere Gesundheit. Sie ermöglicht uns, alle anderen ebenso zu verstehen, wie wir uns jetzt verstehen. Diese Art des Verstehens bringt uns in Verbindung mit unserer Ganzheit, mit unseren höheren Zentren, mit unserer Aufgabe, mit unserer Menschlichkeit und erschließt uns unsere

untrennbaren Verbindungen mit allen anderen Menschen.

Schauen wir uns die hier beschriebenen Herzqualitäten zusammen an, so können wir feststellen, dass sie alle durch die Praxis der vier JA-Schritte des Lebens zum Vorschein kommen. Somit sind letztere weit mehr als nur eine Methode, wie viele andere, die man mehr oder weniger oft anwendet. Sie sind buchstäblich eine neue Haltung dem Leben gegenüber und aktivieren das Beste in uns allen: unsere Menschlichkeit!

### **Die Macht des Menschlichen**

Was ist die wahre Macht des Menschlichen? Ist uns davon tatsächlich etwas bekannt? Im Laufe dieses Buches habe ich sie bereits öfter erwähnt, ohne sie allerdings zu benennen. Sie begegnet uns auch ständig in unserem Innern, doch ist uns in der Regel nicht bewusst, dass es sich dabei um eine Form von echter Macht handelt, die wir alle anwenden könnten. Ich unterscheide echte Macht von geborgter Macht wie z.B. Waffen, Zwang, Gewalt, Kontrolle, Missbrauch, Korruption, Überwachungsmechanismen, Folter und Gefangenenlager, Krieg und viele andere Grausamkeiten, womit Macht über andere Menschen ausgeübt wird. Echte Macht oder die Macht des Menschlichen kommt aus unserem Inneren und steht uns auch dann zur Verfügung, wenn wir es nicht vermuten. Aus der Geschichte von David gegen Goliath wissen wir, dass es etwas gibt, womit ein scheinbar übermächtiger Goliath zu besiegen ist. In unserer Metapher hier ist Goliath unser Schatten, unsere Bequemlichkeit, unsere Angst, unser Widerstand und unsere vielen Rechtfertigungen für unser Versagen. Echte

Macht ist demnach keine Macht über andere Menschen und auch keine Macht über uns selbst, was nur wieder Gewalt, Verdrängung und Unterdrückung jeglicher Art einschließen würde, sondern etwas vollkommen anderes. Sie beruht darauf, dass wir die Macht haben zu wählen, wie wir etwas erleben, sehen, betrachten bzw. interpretieren wollen. Dabei handelt es sich nicht nur darum, einen roten oder einen schwarzen Mantel zu wählen, sondern um etwas ungemein Wertvolleres. Diese Macht ist zugleich auch unsere Freiheit, die uns allerdings nur bewusst zur Verfügung steht.

Nehmen wir ein Trauma aus unserer Kindheit, dann werden gute und wirksame Therapien darauf abzielen, dass wir lernen, das einstige Geschehen aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten, es anders zu interpretieren und uns dadurch von unserem Festhalten, unserem Widerstand, dem Sich-Verschließen zu befreien. Dieses Festhalten geschieht aus Widerstand, weil wir noch immer wollen, dass dieses Trauma nie geschehen wäre. So entstehen in uns Energieblockaden, die uns lebenslang beuteln können, wenn wir sie nicht irgendwann bewusst auflösen. Mit Hilfe der vier JA-Schritte nutzen wir diese angeborene Macht, indem wir Sinn und Wert voraussetzen und dabei nicht wissen, was beides sein könnte. Wir wählen, neu und anders damit umzugehen und nutzen so diese angeborene Macht der Wahl und unsere Freiheit, dies zu tun.

Indem wir offen bleiben für ein tieferes inneres Wissen, welches uns nur durch diese Offenheit, unsere innere Empfangshaltung zur Verfügung steht, erlösen wir die Blockade, wie beschrieben. Denn heute, nach Jahren oder Jahrzehnten, sind wir erwachsen und können das einstige Geschehen aus einem anderen

Blickwinkel betrachten. Wir haben weit mehr Erfahrung als das kleine Kind von einst.

Viktor Frankl, ein Neurologe, Arzt und Psychiater aus Wien, hat genau diese innere Freiheit zu wählen und dadurch seine Menschlichkeit wahren zu können, inmitten des Holocaust Hitlers entdeckt und später mit der Logotherapie weltweit bekannt gemacht. Er nannte das die letzte Freiheit, die ihm inmitten dieser unmenschlichsten aller Erfahrungen bewusst wurde, wodurch er in der Lage war, sogar seinen Mitgefangenen zu helfen, Sinn in ihrem Leiden und Sterben zu entdecken. Um es hier zu verdeutlichen, wir haben grundsätzlich und in jeder Situation unseres Lebens die Wahl, wie wir auf das, was uns widerfährt, reagieren wollen. Der Volksmund sagt uns ja eigentlich schon ganz deutlich, dass wir lieber erst bis zehn zählen sollen, ehe wir reagieren. Doch der Versuch, das ohne ein tieferes und neues Verstehen zu praktizieren, führt leider nicht sehr weit, denn er erlöst unseren Schatten nicht. Die vier JA-Schritte sind viel einfacher und vor allem viel wirkungsvoller.

Die zweite echte Macht erleben wir mit Hilfe der vier JA-Schritte, wenn wir ganz konsequent die volle Verantwortung über unser gesamtes Leben, Erleben, unsere Art der Reaktionen, unser Denken, Fühlen, Reden und Handeln übernehmen, kurz Selbstverantwortung genannt. Mit Hilfe der vier JA-Schritte erleben wir diese Tatsache ganz konkret und zusätzlich zu der bereits vorhandenen Macht des Wählens. Indem wir zu uns stehen, im wahrsten Sinne des Wortes, beginnen wir unsere Macht auszudrücken, zum Ausdruck zu bringen. Unsere Macht können wir nur bewusst ausüben, wie das Menschliche insgesamt. Zum einen ist unsere Macht und Freiheit der Wahl grundsätzlich

gegeben und zum anderen wächst unsere Macht des Menschlichen mit jeder Praxis der vier JA-Schritte kontinuierlich an.

Wie aber hat Viktor Frankl seine Entdeckung in einem Konzentrationslager, der absoluten Unfreiheit überhaupt, angewandt? Er hatte verstanden, dass er über sein Leben keinerlei Kontrolle hat. Die Nazischerger konnten es ihm jede Sekunde nehmen. In seinem Innern blieb dennoch etwas so klar und unberührt, dass er das erkennen und darüber reflektieren konnte. Er begriff, dass ihm in diesem Innern absolut niemand etwas anhaben konnte. Hier fand er seine Freiheit und Macht, die er dahingehend nutzte, dass er sich nicht auf die Ebene der Schergen stellte, um sie z.B. zu verurteilen. In der Sekunde seiner Erkenntnis traf er die Entscheidung selbst zu bestimmen, wie er mit dem Geschehen umgeht. Sein Leben konnte ihm jederzeit genommen werden, doch diese innere Freiheit, diese innere Macht, wie er vor Ort mit allem Geschehen umgeht, das entscheidet er selbst. So nahm er seine Macht in Anspruch und weitete sie aus, sie wurde stärker und dadurch konnte er seinen Mitgefangenen helfen. Er beanspruchte seine Menschlichkeit und wandte sie auch an.

In unserer Zeit können wir unschwer erkennen, dass es viele Menschen gibt, die sich sehr einfach und schnell auf die Seite oder Ebene der jeweils Mächtigen stellen. Unter dem Motto, wenn die das können, vielleicht Steuern zu hinterziehen, dann wir eben auch, um hier ein gängiges Beispiel zu nehmen. Doch unsere echte Macht des Menschlichen verspielen wir dadurch. Lügen und Betrügen hat nichts mit wahrer Menschlichkeit und echter Macht zu tun. Tief in unserem Inneren wissen wir das auch sehr genau, was nicht gerade als sehr bequem gilt.

Nehmen wir an, wir sind Hartz IV EmpfängerIn und praktizieren diese vier JA-Schritte, um unsere inneren Probleme und äußeren Abhängigkeiten zu transformieren, um innere Reife zu erlangen und damit den Gegebenheiten auf Erden oder in unserem Leben weit besser gewachsen zu sein. Nehmen wir weiter an, wir haben alles in diesem Buch umgesetzt bzw. soweit verstanden, dass wir bereit sind, die Tugenden konkret anzuwenden. Unser Beispiel war die Herzqualität der **Anerkennung** und jetzt kommt die Frage, was gibt es neben unserem Schatten und uns selbst weiterhin anzuerkennen? Und wie hängt das mit Hartz IV zusammen?

In unserer Welt gilt nichts als sinn- oder echt wertvoll und schon gar nicht das Leben selbst. Dem Ganzen ungeteilte Anerkennung zu zollen, ob Mutter Erde, der Natur, dem Leben selbst, bringt andererseits auch die Anerkennung und damit Unterstützung dessen hervor, was wir so freigiebig und bedingungslos anerkennen. Wir alle haben vergessen, dass wir grundsätzlich mit allem verbunden sind und dass Trennung nur eine Illusion ist. Das können wir direkt erfahren, wenn wir tatsächlich das Leben in allen seinen Ausdrucksformen anerkennen. Und zwar als die jeweils höchste Vollständigkeit ohne jegliches Urteil. Wie könnte ein Teil des Lebens, wir in unserer Einzigartigkeit, das Leben als Ganzes, worin wir eingebettet sind und dem wir untrennbar angehören, irgend etwas be- und verurteilen? Aus welcher Seh- und Sichtweise ist das möglich?

Unsere Versuchsperson mit Hartz IV begreift an dieser Stelle vielleicht, dass das Leben selbst absolut Fülle und ein unendlicher Reichtum ist. Diese Fülle, der Reichtum des Lebens, sind in uns vorhanden und bedeuten unsere Fähigkeiten, die wir vielleicht noch gar nicht kennen, unser gesamtes Potential. Geld kann damit

auch gemeint sein, doch vergessen wir nicht, unsere neue Macht kann nicht missbraucht werden. Also irgend eine Tätigkeit mit dem Ziel, Hauptsache mein Lebensunterhalt ist gesichert, also aus Angst, kann mit innerer Reife nicht konform sein. Wollen wir unsere Reife zu unserem Wohle einsetzen, dann müssen wir sie auch zum Wohle des Ganzen einsetzen, weil ja alles untrennbar miteinander verbunden ist und damit wechselseitig funktioniert. Neue Ideen, die wir noch nicht einmal für möglich gehalten hätten und die sich total einfach und voller Freude, mit Leichtigkeit umsetzen lassen, neue Fähigkeiten, die wir an uns entdecken und die uns viel Freude und neue Möglichkeiten bringen, uns auszudrücken und gleichzeitig dem Leben zu dienen.

Was ist dann Hartz IV, wenn sich unsere Versuchsperson daraus verabschiedet und auf ihren eigenen Füßen ihr Leben neu und anders gestaltet? Wenn sie dadurch gleichzeitig das kollektiv Unbewusste von Ängsten, Hilflosigkeit, Lähmung, Frust und Abhängigkeit befreit und so anderen ermöglicht, ihren Weg ebenfalls zu gehen? Wenn dadurch das Leben sich neu und anders hier und jetzt ausdrücken kann, um diese innere Änderung im Außen umzusetzen und sie so allen zugänglich zu machen? Können wir die Zusammenhänge erkennen, den Sinn und Wert in allem, und so unsere kreative und schöpferische Gestaltungskraft in das Ganze einbringen? Wie wertvoll war dann Hartz IV ohne den negativen Sinn einer Gesellschaft, die alle diejenigen zu stigmatisieren versucht, denen sie weder eine Alternative noch Zukunft geben kann. Das Auslaufmodell der Geschichte von sogenannter Vollbeschäftigung ist ein Merkmal eines unglaublichen Wandels auf Erden, der sich derzeit vollzieht.

Diesen Wandel können wir für uns entscheiden, wenn wir unsere

Wahl treffen, wie wir damit umgehen wollen. Und alles transformieren, annehmen, vor allem unsere Schatten, der ganz besonders durch den Wandel an die Oberfläche kommt. Hier haben wir ein konkretes Beispiel dafür, den Wandel als Chance zu nutzen, diesen Slogan bewusst für uns zu gestalten. Die vier JA-Schritte sind für alle Lebenslagen eine wunderbare Möglichkeit, alle Erfahrungen zu verstehen, sie zu handhaben und darin Sinn und Wert zu erkennen.

Bleiben wir noch bei Hartz IV, es könnte auch sein, dass wir nicht gleich den nächsten, zufriedenstellenden Job erhalten, dennoch wird es uns weitaus besser gehen, wenn wir Sinn und Wert in unserer derzeitigen Erfahrung anerkennen und unsere Interpretation von den gängigen Mustern der Massenmedien befreien.

Die Tugenden des Herzens sind von mir nur beiläufig interpretiert worden und haben eine weit höhere Sinnhaftigkeit, die alle Praktizierenden selbst für sich erschließen können. Zu finden ist das Original auf der unter Anmerkung angegebenen Adresse.(2) Mich hat dabei interessiert, wie die vier JA-Schritte einen direkten Zugang zu unseren Herztugenden aufzeigen und sich als ein direktes Verbindungsglied zu unserer Menschlichkeit erweisen. Indem wir uns dafür entscheiden, sie anzuwenden, ziehen wir höhere Frequenzen in unser Leben. Unser Herz ist dabei wieder der Führungsexperte, denn diese Felder der Schwingung waren immer vorhanden, doch konnten wir uns bisher nicht damit verbinden. Die Intelligenz und Weisheit dieser Tugenden übertreffen alles, was wir als Menschlichkeit bisher denken können. Gleichzeitig verbinden sie uns in Einheit mit dem gesamten Multiversum, weil alles Leben darin eingebunden ist.

Mit anderen Worten, sollten wir auf anderes oder höher entwickeltes Leben stoßen, dann sind die Tugenden der Garant dafür, ob wir es mit tatsächlicher Intelligenz im positiven Sinn zu tun haben. Globalisierung, wie wir das heutzutage verstehen, hat nur angebliche Gleichmacherei zum Inhalt, was unsere Einzigartigkeit vollständig ignoriert und ausschließlich dem Finanzkapital dienen soll. Die Einheit des Lebens bedeutet etwas völlig anderes und beinhaltet vor allem die höchste Wertschätzung eben dieses Lebens grundsätzlich und überall. Das trifft in unserem Fall auf alles Leben in der Natur ebenso zu wie auf das Leben aller Menschen unabhängig von Rasse, Hautfarbe, Religion, Geldbeutel und anderen äußeren Erscheinungen. Im Innern haben wir alle die gleiche Grundlage des Seins.

Bei der Globalisierung alten Niveaus kommt die Einzigartigkeit des Individuums nicht vor, was quasi das Gegenteil bzw. die Leugnung der Intelligenz des Lebens ist. Es ist gleichzeitig auch die Leugnung der Fülle, des Reichtums, der Macht und der Stärke, die uns allen innewohnt. Unsere Macht, Kraft und Stärke erwächst uns aus der Erkenntnis unserer individuellen Einzigartigkeit, die unser Beitrag zum Ganzen ist und womit wir dem Ganzen dienen, nicht einer Elite oder den Machtinteressen von Konzernen. Unsere Einzigartigkeit erkennen wir durch die Integration unseres Schattens, wobei in uns Harmonie und das Gefühl von Stimmigkeit, von Kohärenz erzeugt wird. Dann sind wir in der Lage, uns in das Ganze einzufügen, ohne dabei fürchten zu müssen, uns in der Unendlichkeit des Universums oder des Lebens zu verlieren. Das alles ist angeboren und bedarf nur des richtigen Auslösers, um wirksam zu werden. Was ist unsere Wahl, wofür entscheiden wir uns?

Die Macht des Menschlichen ist enorm, und um sie leben zu können, brauchen wir unsere innere Umwandlung Schritt für Schritt, weshalb die vier JA-Schritte eher eine Lebenshaltung sind als nur eine Methode. So garantieren wir uns selbst in eigener Regie und absoluter Verantwortlichkeit, dass wir genau zur richtigen Zeit am richtigen Ort sind, um diesen Wandel auf Erden im besten Sinne des Ganzen mitzugestalten und dabei vom Leben selbst beschützt und unterstützt zu werden. Diese innere Umwandlung ist im Grunde nichts anderes als ein Bewusstseinsweg, der uns zu neuen Ufern in uns selbst und dann im Außen führt. Nur bewusst sind wir in der Lage, in dieser Zeit der weltweiten Katastrophen unsere Menschlichkeit im Sinne von innerer Reife und Stabilität einzusetzen, um dann auch anderen unsere Hand reichen zu können. Doch noch etwas geschieht, was sich nahtlos anschließt und mit Hilfe der vier JA-Schritte umgesetzt werden kann. Wieder geht es darum, uns dessen bewusst zu sein.

In der Sekunde, wo sich uns aus der Tiefe unseres Seins, über unsere neuen Verstandeszentren, der Sinn eines bestimmten Schattens erschließt, sind wir aus diesem Schatten heraus. Es ist konkret zu fühlen, dass wir absolut nicht mehr betroffen sind. Denn in dem Moment haben wir unseren normalen Verstand und das Ego überschritten und befinden uns in unserem Inneren auf der Ebene des Zeuge-Seins, wir haben kurzfristig den Beobachterstatus, wo wir registrieren können, dass uns die Geschehnisse in Wahrheit nicht tangieren. Das ist die derzeit tiefste und wichtigste Ebene in uns allen, die sich uns nahtlos mit Hilfe der vier JA-Schritte erschließen kann. Immer vorausgesetzt, dass wir unsere Wahrnehmung schulen und uns dieser Ebenen

und Tatsachen in uns selbst bewusst werden. Unsere Macht steckt also wahrhaftig in uns selbst, in unserem Umgang mit uns selbst, in unserer Verantwortlichkeit für unser gesamtes Leben, einschließlich unseres so stark abgelehnten oder gar bekämpften Schattens. Jetzt können wir auch erkennen, dass alle unsere Macht haben wollen, wir sollen sie abgeben und uns dann einfügen in das, was andere wollen. Alle Proteste dagegen schließen uns weiterhin in die Polarität ein, und dies macht uns zu Opfern oder Tätern bzw. zu Ohnmächtigen oder Macht- Missbrauchenden. Doch ein kleiner Schritt tiefer zu uns selbst erschließt uns unsere angeborene innere Macht, wofür es jetzt Zeit ist, dass wir sie anwenden.

Viktor Frankl konnte mit seiner inneren Freiheit und Macht den Holocaust nicht abschaffen, wir unsere gekauften Regierungen auch nicht, und Protest oder Demonstrationen nützen rein gar nichts, wie wir inzwischen alle erfahren. Widerstand ist sinnlos, weil er das erhält, wogegen er sich richtet, das ist ein Energiegesetz des Lebens. Mit Hilfe der vier JA-Schritte wenden wir dieses Energiegesetz konstruktiv an, indem wir das zuvor Abgelehnte bedingungslos annehmen. Und damit bedingungslos nicht nur ein Wort bleibt, praktizieren wir dabei vier konkrete Schritte mit uns selbst, was uns völlig neue und ungeahnte Erkenntnisse und Ergebnisse bringt. Dann sind wir auch in der Lage, vollkommen Neues in diese Welt zu bringen. Denn es reicht nicht, innerlich aufzuräumen und dann nichts mehr zu tun, sondern dann kommt der nächste Schritt, unsere Macht und Stärke im Außen einzusetzen. Jetzt ist unsere Einzigartigkeit gefragt, jetzt können und müssen wir sie zum Ausdruck bringen, was den Wandel auf Erden in ein neues Morgen bringt. Denn das Auslaufmodell der

Geschichte hat nicht nur etwas mit der sogenannten Vollbeschäftigung oder nicht zu tun, sondern mit absolut allen Strukturen, die über die Jahrtausende geschaffen wurden. Sie alle sind dabei, zusammen zu brechen bzw. durch neue Strukturen ersetzt zu werden. Dafür sind wir alle gefragt, uns konstruktiv einzubringen, was nur jenseits der etablierten Machtpositionen erfolgreich möglich ist. Dass es möglich ist, zeigen unendlich viele spannende und praktische Beispiele weltweit. Wir brauchen unseren Blick nur darauf zu richten, dann offenbaren sich uns unendliche Möglichkeiten. Denn das, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten, wächst. So stehen wir wieder vor der Frage, was wir wirklich wollen. Wofür entscheiden wir uns?

Wenden wir die vier JA-Schritte tatsächlich konsequent an, so werden wir bemerken, dass eine vertraute Energie auftaucht, die wir lange vermisst hatten, unsere Macht, sie wächst und sie ist lösungsorientiert. Wir erleben ständig, dass uns politische Entscheidungen übergestülpt werden, wozu es angeblich keinerlei Alternativen gibt. Eine derartige Haltung dem Leben gegenüber lähmt. Sowohl die angeblichen Entscheidungsträger als auch uns, wenn wir dabei bleiben, unsere Macht anderen zu überlassen. Jetzt können wir unsere Macht jederzeit wieder selbst anwenden, und damit wächst in uns die seit Jahrtausenden vernachlässigte Pflanze wieder. Sie war nie ganz verloren, sondern nur unerkannt, und wie gesagt, total vernachlässigt.

Wir sind grundsätzlich und immer in der Lage unser Inneres zu verdunkeln mit Gefühlen der Ohnmacht, Hilflosigkeit, Feindbildern, Krankheiten, Zwang und Gewalt auch in Gedanken, was auch die dunkle Nacht der Seele genannt wird. Wir können uns auch dem Licht in unserem Innern zuwenden, uns unserer

eigenen Menschlichkeit bewusst werden und so unsere Macht zunächst für uns selbst und später sogar für andere anwenden. Wie Viktor Frankl können wir uns gegenseitig helfen, Sinn und Wert in unseren Schwierigkeiten zu erkennen und den Schatten zu erlösen. Licht und Schatten oder die dunkle Nacht der Seele sind in uns allen nur eine Wahl entfernt. Richten wir unsere Aufmerksamkeit nur auf die allseits vorhandenen Schwierigkeiten, so verstärken wir diese mit unserer Lebensenergie und damit auch unseren eigenen Schatten. Richten wir unsere Aufmerksamkeit auf Lösungen, Möglichkeiten, Chancen, Fähigkeiten, dann verbinden wir uns sozusagen mit dem Licht und damit auch mit dem Licht in uns selbst. So werden wir uns unserer wahren Fähigkeiten wieder bewusst und dass es unsere Aufgabe ist, das Menschliche in diese Welt zu bringen. Tiere sind dazu nicht in der Lage, und wer sonst sollte es tun?

Unsere schöpferischen Fähigkeiten sprechen sich bereits herum und viele Bücher raten uns, unsere Gedanken und Gefühle für die Erfüllung unserer Wünsche einzusetzen. Dabei wenden wir das Prinzip immer an, einfach deshalb, weil wir Menschen sind. Wir brauchen da nichts zu lernen, das können wir längst. Wenn uns unsere vielen irrtümlichen Schöpfungen wie Probleme, Krankheiten und andere Schattenanteile nicht gefallen, dann haben wir sowohl die Macht als auch das Recht, sie jederzeit wieder zu ändern. Auch das war schon immer so, wir hatten es nur vergessen. Unsere Aufmerksamkeit war auf die vielen bunten Bilder gelenkt, auf die vielen Ablenkungen, die uns davon abhielten, uns auf uns selbst zu zentrieren, direkt in unserem Herzen. Das Menschliche ist verantwortungsbewusst. In unserer Psyche entsteht grundsätzlich durch die Art unseres hektischen

und von vielen Zwängen beherrschten Lebens immer wieder genug Schatten, man könnte dazu auch Psycho-Müll sagen, den es zu entsorgen gilt. Glauben wir daran, nur weil es in uns auftaucht, dann haben wir noch immer nicht begriffen, wie Mensch-Sein funktioniert. Psycho- bzw. Verstandeshygiene sind klare Forderungen, die wir zu erfüllen haben. Sonst entsteht wieder ein Goliath anderer Art und wir dachten, jetzt ist alles in Ordnung. Mitnichten, Mensch-Sein erfordert unser Bewusstsein, wie das Menschliche bzw. auch und vor allem das Unmenschliche entsteht und funktioniert. Deshalb sind die vier JA-Schritte eine Art Lebenshaltung, mit deren Hilfe wir aufmerksam und selbstbewusst bleiben, um jederzeit auch ganz subtile Schatten in uns zu erlösen und unsere Macht auch immer deutlicher zum Ausdruck zu bringen.

Das Menschliche ist nicht einfach das Gegenteil dessen, was wir alle mehr oder weniger stark erleben, sondern vollkommen anderes, weil es nicht mehr in die alte Form der Polarität gehört. Mit der Ebene unseres Herzens und unserer Menschlichkeit verlassen wir die übliche polare Denknorm und richten uns auf Vertrauen, Dankbarkeit und Liebe ein. Es ist eine einheitliche Haltungsebene, die voraussetzt, dass alles Sinn und Wert hat, also auch das, was wir nicht verstehen oder erkennen können. Vergessen wir nicht, dass unsere höheren Verstandeszentren vom Herzen aus geschaltet werden. Dazu bedarf es des Menschlichen, was uns als Menschen ja auszeichnet. Es ist ein Wohlwollen dem Leben gegenüber, ein Zulassen jeglichen Ausdrucks als den momentan besten Ausdruck des Ganzen überhaupt. Stellen wir uns vor, dass unser wahres Wesen ein individueller Ausdruck des Ganzen und das Universum sozusagen ein universelles Wesen ist,

mit dem wir interagieren. Es spiegelt uns, und je nachdem, was wir in diese Welt bringen, erleben wir den Spiegel des Ganzen. Haben wir das verstanden, dann wertschätzen wir den "Spiegel" als höchsten Ausdruck, der im Sinne des Ganzen in diesem Moment vollständig ist.

Selbst dann, wenn uns der Spiegel nicht gefällt. Der Ausdruck des Ganzen oder des Universums ist so, wie er ist, weil er so ist, und wir übernehmen für unser Erkennen und Wahrnehmen die volle Verantwortung. Kritisieren wir unseren eigenen Spiegel, also die Menschen in unserem Umfeld oder das Ganze, dann zeigt sich uns unser Unbewusstes, es wird bewusst. Uns zeigen sich unsere Schattenanteile, die wir bisher gar nicht kannten und die dennoch vorhanden sind. Das ist der Weg des Bewusstseins. Lassen wir den Ausdruck des Ganzen ebenso wohlwollend zu, anerkennen wir das Chaos von weltweiter Veränderung als höchsten oder besten Ausdruck des Lebens, so gibt es wechselseitig viel mehr Unterstützung als zuvor. Vorher galt der Spiegel als die wertvollste Unterstützung. Grundsätzliche Anerkennung als höchsten Ausdruck bringt eine neue wechselseitige Unterstützung in unser Leben, welche uns von der alten polaren Ebene des Seins ablöst und unser neues Mensch-Sein fördert. Mit anderen Worten, das Leben hat immer recht.

Erkennen wir darüber hinaus, dass die Quelle oder das Licht in unserem Herzen die Grundlage in jedem einzelnen Geschöpf des Lebens ist, dann sind wir auf dieser Ebene mit allem in Einheit verbunden. Es gibt keine Millionen Funken oder "Selbste", sondern das Licht ist, mehr nicht. Es ist immer dasselbe Licht in jedem von uns, was Einheit bedeutet. Diese Einheit des Lebens ist essentiell,

denn das Menschliche hat weder Feindbilder noch Gegner oder andere Schwierigkeiten. Im Gegenteil, wenn wir das Leben unterstützen, indem wir alles als den besten oder höchsten Ausdruck im Jetzt überhaupt anerkennen können, kommen wir der bedingungslosen Liebe immer näher. Denn nichts und niemand will kritisiert werden, auch das Leben will sich kritiklos so ausdrücken können, wie es das tut. Wir können das weder verstehen noch lenken, sondern absichtsvoll unterstützen und es dabei entdecken. Das ist unser erster Schritt als HüterInnen des Lebens, wenn wir unsere Menschlichkeit leben wollen.

Solange wir nur auf den Schatten anderer schauten und diesen ebenso ablehnten wie unseren eigenen, solange waren wir die Gefangenen eben dieser Schatten. Indem wir ihn bewusst annehmen und uns dadurch von ihm erlösen, verbinden wir uns direkt mit uns selbst im Herzen, wir sind authentisch und stärken unsere Integrität, was sich als Gefühl in uns bemerkbar macht. Unsere Menschlichkeit kann sich entfalten, weil wir nun sehen, dass alle anderen auch nur an ihren Schatten leiden, die sie auf andere projizieren, weil sie noch nicht entdeckt haben, was Annehmen bedeutet. Unser Mitgefühl und unsere Integrität, unsere innere Macht und Freiheit, unsere nun lösungsorientierte Energie und unsere neuen und oftmals so anderen Fähigkeiten werden sich zum Ausdruck bringen. Lassen wir es zu und nehmen wir uns selbst mit diesen neuen Bedingungen bedingungslos an.

Beispiele:

*JA - Ich Bin machtvoll Herz zentriert.*

*JA - Ich will machtvoll Herz zentriert sein und übernehme dafür zu einhundert Prozent die volle Verantwortung.*

*JA - ich erlaube mir, machtvoll Herz zentriert zu sein, weil es Sinn*

*hat.*

*JA - Ich liebe es, machtvoll Herz zentriert zu sein, weil es einen immensen Wert hat.*

*JA - Ich Bin mich selbst ermächtigend.*

*JA - ich will mich selbst ermächtigend sein und übernehme dafür zu einhundert Prozent die volle Verantwortung.*

*JA - ich erlaube mir, mich selbst ermächtigend zu sein, weil es Sinn hat.*

*JA - Ich liebe es, mich selbst ermächtigend zu sein, weil es einen immensen Wert hat.*

Können wir unsere wahre Macht des Menschlichen ebenfalls annehmen? Sind wir in der Lage, unsere so lange unter unserem Schatten verschütteten Fähigkeiten anzunehmen und zu leben?

*JA - Ich Bin eine selbständige Wesenheit.*

*JA - Ich will eine selbständige Wesenheit sein und übernehme dafür zu einhundert Prozent die volle Verantwortung.*

*JA - Ich erlaube mir, eine selbständige Wesenheit zu sein, weil es Sinn hat.*

*JA - Ich liebe es, eine selbständige Wesenheit zu sein, weil es einen immensen Wert hat.*

Was bedeutet eine selbständige Wesenheit zu sein? Nun, unser wahres Wesen ist menschlich, und das Menschliche des Menschen ist selbständig. Also sind wir nicht nur verantwortlich für unser gesamtes Leben, sondern wir stehen auch selbst auf unseren eigenen Füßen. Uns hat nichts und niemand zu sagen, was angeblich richtig oder falsch ist. Denn das Menschliche kommt erst durch uns alle zum Vorschein, es kann also nicht vorgegeben werden. Es kann nur durch unsere Fähigkeit, authentisch zu sein, zum Vorschein kommen. Wir können es von Moment zu Moment,

von Situation zu Situation, entdecken, was dann unser Ausdruck des Menschlichen ist. Das Einzige, was dazu zu sagen ist, hängt mit unserer Liebesfähigkeit zusammen. Mit unserer bedingungslosen Akzeptanz dessen, was ist. Authentisch zu sein bedeutet, im Hier und Jetzt situationsbedingt zu handeln, frei, ohne Urteil, im Fluss des Augenblicks. Danach kann alles wieder ganz anders sein. Das ist das wahre Menschliche, und das ist das, was in dieser Zeit darauf wartet, von uns gelebt zu werden. Es braucht unsere Anerkennung, unser freies Annehmen unserer selbst, unseres Schattens und aller dahinter verborgenen Fähigkeiten. Durch das Erlösen unseres Schattens erobern wir sowohl unsere dahinter verborgenen Fähigkeiten als auch uns selbst, unseren Wesenskern.

Da wir lernen, unsere Liebe wieder fließen zu lassen und zuerst in und mit uns selbst anzuwenden, kommen wir auch auf diesem Gebiet endlich bei uns selber an. Denn unsere Art zu lieben wurde über die Jahrtausende pervertiert, und so blieben viele in den sogenannten Vorstufen stecken. Schauen wir uns das genauer an, dann können wir unschwer feststellen, wo hier unser Schatten zu finden ist.

Wir schmelzen alle wie Butter in der Sonne, wenn uns ein Baby mit strahlenden Augen anlächelt, weil unser Beschützerinstinkt erwacht. Das ist unserem Überlebensinstinkt zuzuschreiben, dem Überleben der Art und dem Schutz der Herde. Das Kleinkind selbst liebt ungebrochen, weil es total abhängig ist von der Fürsorge von außen.

Diese Liebe ist rein besitzergreifend MEINS, Mein Teddy, Meine Mama, MEINS!!!

Wer auf dieser Stufe in seiner inneren Entwicklung stecken

geblieben ist, wird später von Eifersucht geplagt und wird stets besitzergreifend lieben. Meine Frau, Mein Mann, Mein Auto, Mein Job, Mein Haus, MEINS!!!

Später lernen wir schmerzhaft den Handel kennen. Wir werden nicht um unser selbst willen geliebt, sondern weil wir brav sind oder gute Noten nachhause bringen usw. Hier erleben wir bereits den Schmerz der Ablehnung, wenn wir den Erwartungen anderer nicht entsprechen. Bleiben wir in unserem Schatten hier gefangen, werden wir später eine Ehe auf dieser Grundlage eingehen, denn wir kennen nichts anderes. Das gilt für jede Ebene: wir können nur das weiterführen, was wir erlebt haben.

Handel bedeutet auch Unterstützung, wenn wir dem Bild des Anderen entsprechen bzw. umgekehrt. Mit Liebe hat das nicht viel zu tun, es ist eine Abmachung unter dem Deckmantel der Liebe. Unsere vielen Scheidungsurteile zeigen uns diese Ebene als Spiegel nur allzu deutlich. Selbst wenn sich viele Menschen entscheiden, dennoch aus Angst vor Verlust, oft finanzieller Art, in einer Haltung des Nebeneinanders zusammen zu bleiben, so verraten wir dabei doch unsere Menschlichkeit, wir ordnen sie der Angst unter. In der Pubertät taucht in uns allen die Ebene der romantischen Vorstellungen auf. Wir träumen vom Prinzen oder der Prinzessin, unsere Weltliteratur ist voll davon. Doch erst wenn wir auch in unserer inneren Reife sozusagen erwachsen geworden sind, kann sich die wahre Liebe des Menschlichen entfalten. Was es dazu benötigt, habe ich mit mir selber und anderen erfahren und nun in diesem Buch zum Ausdruck gebracht.

Liebe ist immer bedingungslos und sie macht vollkommen frei. Wer je bedingungslos geliebt hat, weiß aus Erfahrung, dass er oder sie wahrhaft die Sterne vom Himmel holen konnte. Erst auf der Ebene

des Menschlichen sind wir in der Lage, diese Liebe ganzheitlich zu leben. Das heißt, sie außer auf unsere Partner der Kinder, Katze, Hund oder Garten auf alles auszudehnen, was nur absichtsvoll und vollkommen bewusst geht.

*JA - Ich Bin mich selbst und das Leben liebend.*

*JA - Ich will mich selbst und das Leben liebend sein und übernehme dafür zu einhundert Prozent die volle Verantwortung.*

*JA - Ich erlaube mir, mich selbst und das Leben liebend zu sein, weil es Sinn hat.*

*JA - ich liebe es, mich selbst und das Leben liebend zu sein, weil es einen immensen Wert hat.*

Oder etwas anders:

*JA - Ich Bin bedingungslos liebend.*

Noch anders:

*JA - Ich Bin die bedingungslose Liebe meines Seins.*

Zum Schluss möchte ich noch auf ein Phänomen unseres Bewusstseins eingehen. Unser normales Tagesbewusstsein ist voll von unseren vielen Glaubensmustern, wie wir die Welt sehen, sie be- und verurteilen usw. Wie wir inzwischen wissen, ist das mehr unserem Schatten zuzuschreiben als der Wirklichkeit des Lebens an sich. Ohne Selbstschulung, wie z.B. mit den vier JA-Schritten, ließe sich das nie erfolgreich ändern.

Unser Bewusstsein besteht aus unserem Tagesbewusstsein, dem Unterbewusstsein und dem total Unbewussten. Wir könnten sagen, es ist wie in drei Ebenen aufgeteilt. Da unser Bewusstsein das ist, was wir tatsächlich sind, kommen wir uns mit dem Bewusstwerden unseres Schattens quasi viel näher als zuvor, wir gewinnen an Tiefe, an Reife.

Zum besseren Verständnis können wir unser Bewusstsein mit

einem Haus vergleichen. Dann wäre die Wohnung mit allen Zimmern und vielleicht sogar Etagen unser normales Tagesbewusstsein. Hier finden wir unsere Konditionierungen durch Eltern, Lehrer und Gesellschaft ebenso wie alte Kindheitsmuster, die uns zwar irgendwie bewusst sind, die wir aber dennoch niemals wirklich überwunden haben. Das ist ähnlich wie einige verstaubte Ecken in unserer Wohnung oder eine bestimmte Anordnung von Gegenständen, die nie geändert wird, obwohl wir es eigentlich ganz gut fänden.

Das Unterbewusstsein stellt dann der Dachboden dar, wo es jede Menge Gerümpel gibt, das sich im Laufe unseres Lebens angesammelt hat. Vielleicht sogar Gerümpel von unseren Eltern oder noch weiteren Generationen, die hier ebenfalls gelebt haben. Wir wissen, dass es da Schätze gibt, aber auch viel Staub, Spinnen und vielleicht sogar anderes Getier, weshalb wir nicht so gerne hinaufsteigen oder höchstens nur ganz vorne hinschauen. Wie gesagt, dort lauert unser Schatten auf uns, den wir in einigen Fällen sogar sehr genau kennen, nur nicht gerne wahrhaben wollen. Anderes wird uns höchst überraschen, sobald wir uns diesen Teil von uns endlich bewusst machen und sogar noch Sinn und Wert in allem entdecken. Dass es solche unglaublichen Geschenke geben könnte, hatten wir nie vermutet, und nach den ersten echten Erfahrungen sind wir bestrebt, uns den gesamten Dachboden zurück zu erobern: uns selbst.

Doch es gibt auch einen dunklen und sehr ungemütlichen Keller. Wir ahnen es schon, der wartet auch auf uns. Er ist das sogenannte total Unbewusste in uns allen, wo unsere größten Ängste darauf warten, endlich erlöst zu werden. Hier finden wir unsere größten Schrecken und Schwierigkeiten, die wir sogar vor

uns selber versteckt haben. Nach der Erfahrung mit unserem Unterbewusstsein - oder Dachboden in unserer Analogie - haben wir inzwischen sowohl Mut als auch Kraft und sogar Macht, uns auch unserem inneren Keller zu stellen. Inzwischen verstehen wir, dass alles ganz anders ist und dass auch unser Keller mit allen Unwägbarkeiten nicht nur Sinn, sondern sogar immensen Wert haben könnte. Die vier JA-Schritte können dabei ebenso nützen wie vorher, doch sollten wir zunächst den helleren Dachboden aufräumen, ehe wir uns in unsere eigene Tiefe wagen. Das Geschenk hinter dem Müll der Jahrtausende und unseren größten Schrecken sind wir selbst.

Genau dort wartet das, was wir wirklich sind, im Gegensatz zu unseren Vorstellungen von und über uns selbst, endlich entdeckt zu werden. Schon immer führte uns der Weg durch alle Schatten und Wolken unserer Vorstellungen direkt zu uns selbst. Ob wir das mit Hilfe von Meditation bewältigen oder mittels anderer Praktiken, wozu auch die vier JA-Schritte zählen, spielt keine Rolle. Es ging und geht immer darum, sich selbst vollkommen anzunehmen und alle Vorstellungen loszulassen, was ein und dasselbe ist, wie wir jetzt wissen. Welchen Weg wir zu uns selbst wählen, ist nicht von Bedeutung, wir werden grundsätzlich das finden, was für uns genau richtig ist. Doch wählen müssen wir selbst, das bleibt allein uns vorbehalten. Da haben wir wieder die Macht des Menschlichen, die uns als Menschen auszeichnet, weil nur wir dazu in der Lage sind! Wenn uns das Ausmisten unseres Dachbodens schon die Tugenden unseres Herzens erschließt, unsere Menschlichkeit, was wird dann im Keller auf uns warten?

Wir brauchen für unsere Ganzheit das Licht und den Schatten unseres Lebens ebenso wie das Männliche und Weibliche in uns

bzw. unser Herz und unseren Verstand zusammen. Dazu gehört unser Ego ebenso wie unser wahres Selbst. Haben wir das verstanden und unseren Schatten tatsächlich integriert, dann können wir die vier JA-Schritte auf alle unsere Entscheidungen ebenso anwenden wie auf das Gute, Wahre und Schöne unserer selbst. Ich entscheide mich täglich für Liebe, Frieden und die Freude des Seins.

*JA - Ich Bin der Frieden meines Lebens*

*JA - Ich will der Frieden meines Lebens sein und übernehme dafür zu einhundert Prozent die volle Verantwortung.*

*JA - ich erlaube mir der Frieden meines Lebens zu sein, weil es Sinn hat.*

*JA - Ich liebe es, der Frieden meines Lebens zu sein, weil es einen immensen Wert hat.*

*JA - Ich Bin die Freude meines Seins*

*JA - Ich will die Freude meines Seins sein und übernehme dafür zu einhundert Prozent die volle Verantwortung.*

*JA - Ich erlaube mir die Freude meines Seins zu sein, weil es Sinn hat.*

*JA - Ich liebe es, die Freude meines Seins zu sein, weil es einen immensen Wert hat.*

*JA - Ich Bin die Fülle meines Lebens.*

*JA - Ich Bin mein wahres Selbst.*

Die vier JA-Schritte haben es also in sich, wenn wir sie so tiefgreifend, umfassend und letztendlich als unsere neue Lebenshaltung anwenden, wie sie gedacht sind. Das entscheiden wir natürlich selbst.

## **Ein Erfahrungsbericht**

Doris S., 62 Jahre, Berlin im Oktober 2010

Meine Jahre zuvor waren häufig ausgefüllt mit Verschleierungstaktiken, Verdrängung, Ignoranz, Bagatellisierung und Schönreden, wenn es um meine auch vorhandenen Schattenseiten und von mir ungern gesehenen Mitschöpfungen im alltäglichen Dasein ging. Herzschmerzen, ein Gefühl des Grollens in der Magengegend und andere Störungen meiner Befindlichkeit waren die Folge, obwohl ich im tiefsten Inneren um mein Mogeln wusste.

Auf meinem Weg zu mir selbst suchte ich Hilfe, ohne zu wissen, wie und was ich konkret gebrauchen könnte. In dieser Situation entsprach das Angebot der "4-JA-Schritte" genau der Klarheit und Struktur, die mir fehlten. Ich nahm mutig und dankbar das Geschenk an und konnte gleich zu Beginn meiner Praxis eine für mich ganz überraschende Erfahrung innerhalb meiner Familie machen. Ich sagte nein, wenn ich nein meinte, und konnte schweigen, wenn es für mich nichts zu sagen gab. Diese Erfahrung machte mir Mut, die neue Lebenshaltung mit den vier JA-Schritten konsequent weiter zu verfolgen.

Zu Beginn ging mir die für mich noch oft ungewohnte Artikulation schwer über die Lippen. Ich formulierte laut mehrere Varianten, bis es für mich stimmig war. Anfangs war es regelrecht befremdlich, meine eigene laute, klare Stimme zu vernehmen, doch nur so können alle Zellen, besonders mein Verstand, hören, was Thema ist. Ich blieb auch für längere Zeit zentriert beim jeweiligen Schritt, um zu erfassen, worauf es wirklich gerade ankam. Zwischen den einzelnen Schritten wählte ich bewusst Pausen, um mir die Inhalte gegenwärtig zu machen.

Da ich Sinn und Wert nicht kannte, wollte ich vermeiden, dass mein Verstand ständig am Raten ist, und so übergab ich nach dem letzten Schritt alles meiner höheren Intelligenz. Ich nahm mir meist sofort eine handwerkliche Tätigkeit vor, wofür ich meine ganze Aufmerksamkeit brauchte, um aus dem Geschehen der 4-JA-Schritte vollkommen heraus zu sein. Das hat sich für mich sehr bewährt, denn mitten in meinem hingebungsvollen Tun tauchte immer öfter und immer klarer der tatsächliche Sinn und Wert meines Schattens auf, was mir ein umfassenderes Verstehen meiner derzeitigen Situation erlaubte.

Es gab Höhen und Tiefen, manchmal ist die erwartete Umwandlung nur sehr geringfügig und manchmal fast überwältigend klar und spontan auflösend. Oft spürte ich Widerstand, Trägheit, Starre, Abwehr, Aggressivität und Schwäche. Dann ging ich dieses ebenfalls nacheinander mit den 4-JA-Schritten durch. Erlebte ich eine Schattenseite z.B. als integriert, schoben sich augenblicklich drei neue, bisher verdrängte Schattenanteile in mein Bewusstsein. Es fühlte sich so an, als lösten sich dicke Knoten und wandelten sich in Kraftschübe um.

Die 4-JA-Schritte nutzte ich schriftlich mit lauter Artikulation. Je vertrauter mir jedoch der Ablauf wurde, desto mutiger begann ich, die 4-JA-Schritte ohne schriftliche Formulierung gleich laut anzuwenden. Als Krücke legte ich mir dann in jedes Zimmer und für unterwegs Zettel mit den 4-JA-Schritten hin, die ich inzwischen nicht mehr benötige.

Der Ablauf ist nun ein festes Gefüge für mich, die Inhalte sind nach wie vor sehr bunt. Ich habe das Gefühl, dieses Instrument ist für mich sehr hilfreich, förderlich und einfach in der Anwendung. Jetzt nutze ich die 4 JA-Schritte mehr in aktuellen Situationen,

und ich freue mich darüber, dass ich meinen bisher mir "unbekannten" Schatten zulassen kann, was ich als sehr wohltuend erlebe.

Auch die Wiederholungsschleifen kann ich mehr liebevoll lächelnd betrachten und überzeugt sagen: ja, so bin ich eben auch. Es ist so wie es ist - es darf so sein. Es kommt vermehrt aus tiefstem Herzen, echt, ehrlich, erfüllt, befriedigend, dankbar, und sogar wunderbare Glücksmomente waren schon dabei. Deutlich bemerke ich nun an mir wesentlich mehr: Klarheit, Stabilität, liebevolle Eigenversorgung, Friedlichkeit, innere Ruhe, Leichtigkeit, Wachheit und Aufmerksamkeit für mich selbst. Ich bin mir vieler Dinge meines Lebens plötzlich sehr bewusst, meiner inneren Impulse, meines neuen Selbstwertgefühls und der überraschenden Lösungen, die sich durch die Übernahme der Verantwortung mit Leichtigkeit ergeben.

In der aktuellen Situation gelingt es mir mehr im Agieren und Reagieren 1:1 authentischer oder still zu sein. Ich spüre mehr unterstützenden Rückenwind, deutliche Führung, ein Getragen- und Gehaltensein. Ich bin einfach gegenwärtiger und viel mutiger, meine Grenzen zu überschreiten. Mich freut, dass die Maske verwässert, die Rund-um-die-Uhr-Nettigkeit aufweicht und das Schönreden verblasst.

Mir ist aufgefallen, wenn ich Ja sage zum Leben, höre, sehe, spüre ich auch ein Ja vom Leben zurück. Es geschieht etwas, und dieses Bedingungsgefüge passt dann genau "zufällig" in meine Lebenssituation. Ich bin mir näher, meine Absichten sind mir klarer. Ich habe den Eindruck, mit den 4-JA-Schritten haben sich Fenster und Tore meines Herzens weiter geöffnet.

Das hartnäckigste Beispiel, die bisher unendliche Geschichte:

„Mein Weglaufphänomen bei unangenehmen Situationen“ möchte ich preisgeben.

Trotz der 4-JA-Schritte war der Drang nach dem Weglaufen vor allem in Stress-Situationen nach wie vor präsent. Doch eines Tages erkannte ich das Muster in der aktuellen Stress-Situation, ging sofort die 4-JA-Schritte durch, und als ich beim Erlauben war, mir das Weglaufen wirklich zu erlauben, erlebte ich eine umfassende Entspannung. Erstaunlicherweise überlebte ich das Geschehen. Neuerdings taucht mehr und mehr Freude darüber auf, dass ich mir langsam immer deutlicher auf meine eigenen Schliche komme. Dieses Mitgefühl für mich selbst, ich vergebe mir wirklich, in dem Moment erlebe ich dann auch Kraftzuwachs, allerdings nicht immer, ein weiteres Durchgehen ist dann angesagt.

Wie erging es mir anfangs konkret bei der Anwendung der 4-JASchritte?

Beim Anfreunden an den 1. Schritt bemerkte ich häufig ein Erstauntsein über mich, über die bunte Vielfalt, was ich alles machend bin, wie viele Mitschöpfungen sich zeigen.

Beim 2. Schritt kamen Unmut, Zweifel, Skepsis und das Gefühl hoch, etwas nicht wahrhaben zu wollen.

Den 3.Schritt begleiteten Tränen. Ich war oft sehr bewegt, berührt und hielt lange inne.

Der 4. Schritt kam mir nur sehr schwer über die Lippen, ringend zuerst, leise und dann immer lauter, deutlicher.

Je mehr ich die 4-JA-Schritte integriere, desto stärker bemerke ich ein fließendes Wohlgefühl und ein viel tieferes Einverständnis mit mir selbst. Danke.

Herzlichst Doris

**Epilog**

Der Meisterweg des Menschlichen entfaltet sich konkret nach der Intention der Anwendung. Jeder Nutzer und jede Nutzerin entscheidet selbstverantwortlich, wie tief oder weit der eigene Weg nach innen geht. Ich habe dargestellt, dass bei konsequenter Anwendung der vier JA-Schritte des Lebens unser gesamter Schatten transformiert werden kann. Darüber hinaus ist es leicht möglich, sich die inneren Qualitäten des Männlichen und Weiblichen praktisch zu erschließen und sie sich in unserem Alltag direkt bewusst zu machen. Die Zentrierung im Herzen wiederum eröffnet uns den Zugang zu unserer wahren Intelligenz weit über den Verstand und unser Ego hinaus. Unsere menschlichen Qualitäten sind auch gleichzeitig die sogenannten Tugenden unseres Herzens, die wir uns mit jeder Anwendung der vier JA Schritte ebenfalls erschließen und mit uns selbst praktisch anwenden. Bis hierher haben wir uns unsere innewohnenden Qualitäten des Menschlichen überhaupt erst einmal bewusst gemacht. Sie im Alltag lebendig werden zu lassen, ist unserer Entscheidung überlassen, unserer bewussten Wahl und von daher unserer Freiheit und Macht.

Wir haben schon immer entschieden, wie wir leben wollen, leider bisher nur unbewusst und fremdbestimmt. Mit den vier JA-Schritten heben wir jegliche Fremdbestimmung auf und lenken bewusst unser Schicksal im Einklang mit dem universellen Ganzen zum Wohle aller. So wird unser Leben einerseits ganz einfach und andererseits ungemein interessant und spannend.

Doch hier geschieht nichts mehr irgendwie, sondern klar und bewusst gewollt. Dazu bedarf es klarer und konsequenter Entscheidungen für etwas, niemals gegen. Wie wollen wir leben?

Ich entscheide mich immer wieder neu für Liebe, Frieden und die Freude des Seins und erlebe das dann auch, es wird mir immer bewusster, ist immer gegenwärtiger. Besonders dann, wenn alles dagegen spricht, entscheide ich mich ganz bewusst dafür. Jetzt erst recht im Einklang mit den Gesetzen des Lebens. Denn das Leben auf der Erde verändert sich proportional zu uns allen, die wir uns verändern. Wir sind alle einbezogen in einen universellen Wandlungsprozess ungeahnten Ausmaßes, den wir dennoch jeder Einzelne mitgestalten. Der erste Schritt in diesem Wandel gehört unserem Schatten und uns selbst, um uns in die universale Ordnung zu bringen, die immer vorhanden war, an deren Verbreitung aber niemand interessiert war. Im Gegenteil, unsere innere Halt- oder Strukturlosigkeit wurde immer umfassender im Laufe der Jahrtausende, was nicht zuletzt in der vielfachen Degeneration des Bewegungsapparates zum Ausdruck kommt. Wer suchte, hatte das Wissen um sich selbst und damit die innere, universale Ordnung des Menschlichen, schon immer über alle Jahrtausende hinweg gefunden.

Nur ging es einst grundsätzlich dabei um einen rein persönlichen inneren Werdegang oder Reifungsprozess Einzelner. Doch jetzt in unserer Zeit ist dieser Reifungsprozess universell, worin alle Menschen weltweit bewusst wie unbewusst einbezogen sind, ebenso die Erde, die Natur und alles Leben schlechthin. So hat unser innerer Wandel universelle Dimensionen, die wir mit unserem kleinen Verstand nicht erfassen können, wohl aber mit unserem intelligenten Herzen als Führungsexperte unseres Lebens. Dieses Buch soll dazu beitragen, dass wir die vielen neuen Herausforderungen und weltweiten Veränderungen gut und locker überstehen. Es soll auch dazu beitragen, dass wir voller Freude

unsere uns allen innewohnenden wunderbaren Qualitäten des Menschlichen bewusst für ein selbstbestimmtes und damit auch selbstverantwortliches Leben voller Liebe für uns und diese Welt einsetzen. Denn Menschen sind die einzigen Wesen, die überhaupt menschlich sein können, was als ein unglaubliches Privileg gilt. Vielleicht können wir es jetzt verstehen und dazu beitragen, dass das Menschliche in dieser Welt für uns alle zum Maßstab wird. Denn mit dieser Aufgabe sind wir selbst diejenigen, die uns von unserem Leid befreien, die uns endlich richtig verstehen und die uns so lieben, wie wir wirklich sind. Unsere Menschlichkeit, wie sie hier beschrieben wird und woran ich erinnern will, kommt tatsächlich in unserem Land in vielen kleinen Beispielen zum Ausdruck. Allerdings nicht bei den sogenannten Mächtigen dieses Landes, sondern bei uns Menschen wie du und ich. Ob es die Krönungswelle des Bedingungslosen Grundeinkommens ist, die uns Menschen optisch mit Hilfe einer Krone ermächtigt, selbst die Königin oder der König des eigenen Lebens zu sein oder andere Projekten, die sich dem Wandel und der Selbstermächtigung verschrieben haben, wie z.B. QuantumK, wie schon angedeutet oder viele andere. Jeder öffentliche Wandel bedarf des inneren Wandlungsprozesses der Akteure und Mitgestalter, weshalb ich dazu aufrufe, sich selbst von allen Urteilen über sich selbst, alle anderen und das Leben bis hin zum Wetter zu befreien und damit die innere Ordnung des Lebens, unsere Menschlichkeit, wieder herzustellen. Denn die Praxis der vier JA-Schritte ist unsere ureigene Selbstermächtigung, sobald wir die volle Verantwortung für absolut alles in unserem Leben tagtäglich praktisch übernehmen. Eine Selbstermächtigung für unsere eigene Menschlichkeit und dann völlig natürlich für unsere Mitgestaltung

gemeinsamen Lebens. So wird der äußere Wandel, den wir alle so herbeisehnen, leichter und viel schneller wirksam.

Denn wir sind selbst die Glücksbringer unseres eigenen Seins, die Meister des Menschlichen - JETZT!

### **Anmerkung**

**(1) Seite 65/Heilung:** aus Salutogenese, Heft 5, Seite 7 von Michaela Glöckner, 4. Auflage 2007/ gesundheit aktiv - anthroposophische heilkunst e.v.

**(2) Seite 95, 97/ Die Intelligenz des Herzens und Seite 105/Die Macht des Menschlichen:** aus "The Art of the Genuine: A Spiritual Imperative" unter [www.wingmakers.com](http://www.wingmakers.com)

**In eigener Sache:** Ich bin an Erfahrungsberichten interessiert, auch später zur Veröffentlichung. Bitte schriftlich an die angegebene Adresse.

Fragen können ebenfalls schriftlich gestellt werden und werden individuell beantwortet, eventuell auch als Online-Kurs. Eine gesonderte E-mail-Adresse wird noch eingerichtet.

### **Literaturhinweise**

**Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn** - Gerald Hüther / Vandenhoeck & Ruprecht 2006

**Der radikale Mittelweg** - Armin Risi / Kopp 2009

**Erwachende Seele** - Annette Kaiser / Kösel 2009

**Gemeinschaftsbildung** - M.Scott Peck / eurotopia Verlag 2007

**Gewaltfreie Kommunikation** - Marshall B. Rosenberg / Junfermann 4.Auflage 2003

**Hingabe an Gott** - Dr.med.Dr.phil. David R. Hawkins / Sheema Medien Verlag 2009

**Integrale Vision** - Ken Wilber / Kösel 2009

**JETZT ! Die Kraft der Gegenwart**  
Eckhart Tolle / Kamphausen 2000

**Eine Neue Erde** - Eckhart Tolle / Arkana 2005

**Kultur des Wohlwollens** - Helga Kerschbaum / Via Nova Verlag 2004

**Neue Gedanken Neues Gehirn** - Sharon Bergley / Goldmann Arkana 2007

**Rendevous mit dem Universum** - Jan Moewes / Kösel 2010

**Die Eine Wahrheit - Der Schlüssel zur Nicht-Dualität** - Ramesh S.Balsekar / A.Lüchow 1996