

André Hermann Höfer

Himmel und Erde

1

Jetzt

Ein kleines 3 mal 3 mal 3
der Wiedervereinigung
von Frau und Mann

LESEPROBE



André Hermann Höfer

Himmel und Erde



Jetzt

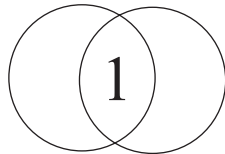


Ein kleines 3 mal 3 mal 3
der Wiedervereinigung von Mann und Frau

SHOEN
KUNST

André Hermann Höfer

Himmel und Erde



Jetzt

Ein kleines 3 mal 3 mal 3
der Wiedervereinigung
von Frau und Mann

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliothek; detaillierte Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

1. Auflage 2011

© Sheema Verlag, Inh.: Cornelia Linder, Hirnsbergerstr. 52, D - 83093 Antwort
Tel.: +49 (0)8053 – 7992952, Fax: +49 (0)8053 – 7992953
<https://www.sheema-verlag.de>

ISBN 978-3-931560-33-1

Bildnachweise: Titelbild: Renate Höfer-Tenerowicz; Portrait: www.kurt-paulus.de

Lektorat: Margit Kleinhagauer, Wien; Anna Scherer, München

Gesamtkonzeption: Sheema Verlag, Cornelia Linder, www.sheema.de

Druck und Bindung: FINIDR, s.r.o.

Alle Rechte vorbehalten. Das gesamte Werk ist im Rahmen des Urheberrechts geschützt. Jegliche vom Autor und dem Verlag nicht genehmigte Verwertung ist unzulässig. Dies gilt auch für die Verbreitung durch Film, Funk, Fernsehen, fotomechanische und digitalisierte Wiedergabe, Tonträger jeder Art, elektronische Medien, Internet, sowie auszugsweisen Nachdruck und Übersetzungen. Anfragen für Genehmigungen im obigen Sinn sind zu richten an den Sheema Verlag unter Angabe des gewünschten Materials, des vorgeschlagenen Mediums, gegebenenfalls der Anzahl der Kopien und des Zweckes, für den das Material gewünscht wird.

Haftungsausschluss:

Dieses Buch dient keinem rechtlichen, medizinischen oder sonstigen berufsorientierten Zweck, sondern ausschließlich Bildungszwecken. Die hier gegebenen Informationen ersetzen keine fachspezifische Beratung oder Behandlung. Wer rechtlichen, medizinischen oder sonstigen speziellen Rat oder Hilfe sucht, sollte sich an einen geeigneten Spezialisten wenden. Eine qualifizierte Anwendung der in diesem Buch vorgestellten Verfahren erfordert eine persönliche Schulung und ist nicht allein durch Lektüre zu erlernen. Wer die Übungen und Praktiken des Autors anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Autor und Verlag übernehmen keine Haftung für vermeintliche oder tatsächliche Schäden irgendeiner Art, die in Verbindung mit dem Gebrauch oder dem Vertrauen auf irgendwelche in diesem Buch enthaltenen Informationen auftreten könnten.

Dieses Buch ist allen gewidmet,
die die Erde und das Leben lieben.

| INHALT | Seite |
|--|-------|
| Zum Geleit | 9 |
| Grund-Legendes | 13 |
| A) Die Seele | 13 |
| B) Releasing | 15 |
| C) Die Ebenen des Bewusstseins | 18 |
| I | |
| 1 An das Männliche: | |
| ES IST ZEIT FÜR VERANTWORTUNG JETZT | 24 |
| ES IST ZEIT FÜR ÜBERWINDUNG JETZT | 31 |
| ES IST ZEIT FÜR DEMUT JETZT | 38 |
| 2 An das Weibliche: | |
| ES IST ZEIT FÜR REINIGUNG JETZT | 47 |
| ES IST ZEIT FÜR KLARHEIT JETZT | 55 |
| ES IST ZEIT FÜR AUSDEHNUNG JETZT | 64 |
| 3 Aufeinanderzugehen: | |
| ES IST ZEIT ZUR HANDREICHUNG JETZT | 74 |
| ES IST ZEIT FÜR BEGEGNUNG JETZT | 81 |
| ES IST ZEIT FÜR ERKENNTNIS JETZT | 90 |

II

Seite

1 Miteinander:

| | |
|---------------------------------------|-----|
| ES IST ZEIT FÜR VERGEBUNG JETZT | 102 |
| ES IST ZEIT ZUR ENTSCHEIDUNG JETZT | 111 |
| ES IST ZEIT FÜR GEMEINSCHAFT JETZT | 121 |

2 Qualitäten:

| | |
|------------------------------------|-----|
| ES IST ZEIT FÜR WAHRHEIT JETZT | 130 |
| ES IST ZEIT FÜR MITGEFÜHL JETZT | 139 |
| ES IST ZEIT FÜR HINGABE JETZT | 147 |

3 Da ist noch mehr:

| | |
|-----------------------------------|-----|
| ES IST ZEIT FÜR SAMMLUNG JETZT | 155 |
| ES IST ZEIT FÜR STILLE JETZT | 162 |
| ES IST ZEIT FÜR ÖFFNUNG JETZT | 166 |

| III | Seite |
|--------------------------------------|-------|
| 1 Wir sind nicht allein: | |
| ES IST ZEIT FÜR EMPFANG JETZT | 178 |
| ES IST ZEIT FÜR EINGEBUNG JETZT | 183 |
| ES IST ZEIT FÜR DANKBARKEIT JETZT | 191 |
| 2 Unglaublich, aber wahr: | |
| ES IST ZEIT FÜR PRÄSENZ JETZT | 199 |
| ES IST ZEIT FÜR WUNDER JETZT | 209 |
| ES IST ZEIT ZUR VOLLENDUNG JETZT | 215 |
| 3 Wir sind alle eins: | |
| ES IST ZEIT FÜR FREUDE JETZT | 221 |
| ES IST ZEIT FÜR FRIEDEN JETZT | 224 |
| ES IST ZEIT FÜR EINHEIT JETZT | 228 |
| Beitrag zur Einheit | 234 |
| Danksagung | 235 |
| Biografie und Kontakt | 236 |
| Literatur und Musik | 238 |

Zum Geleit

Eigentlich könnte alles ganz einfach sein. Unser aller Bruder Jesus Christus, der vor 2.000 Jahren über diesen Planeten wandelte, zeigte das durch seine Art, zu leben, zu sprechen und zu handeln. „Liebe Deinen Nächsten wie Dich selbst“ und „Was Du nicht willst, das man Dir tu, das füg auch keinem anderen zu.“

Das war und ist im Grunde schon alles, was ein Mensch zur Orientierung für das eigene Leben braucht. Wenn alle Menschen so leben würden, wäre die Erde wahrlich in himmlischer Ordnung. Niemand würde einem anderen Wesen Schaden zufügen, und die Liebe würde uns im Kleinen und im Großen immer wieder den Weg weisen.

Doch irgendetwas scheint mit der Liebe schiefgelaufen zu sein, auch mit der Selbstliebe.

Was ist Liebe? Und wer oder was ist das Selbst? Wer nimmt sich heutzutage noch Zeit für diese wesentlichen Fragen? Und wer gibt echte Antworten darauf?

Über den heutigen weitverbreiteten Zeitgeist sind schon viele Bücher geschrieben worden, und jeder weiß selbst am besten, in welcher Welt wir heute leben. Deswegen an dieser Stelle nur einige Worte dazu:

Medien und Technik bringen immer mehr Möglichkeiten mit sich. Es wird getaktet, gechattet und gecastet, unendlich viele Worte werden gesprochen, und die Aufmerksamkeit ist größtenteils auf das Außen gerichtet. Wo passiert das nächste Sensationelle? Welche Dramen, Tragödien und Katastrophen haben sich heute zugetragen? Ja nichts verpassen! Man muss mitreden können. Zeit ist Geld, und davon ist meist zu wenig da. Wissen ist Macht und kann mich zum Millionär machen. Aktienkurse sind enorm wichtig. Kinder sollen am besten schon im Mutterleib lernen, schließlich soll unser Land bei der nächsten Pisa-Studie besser abschneiden. Körper sollen fit sein, nicht altern. Man sollte so viel mitnehmen wie möglich, denn schließlich lebt man nur einmal. Business, Fun und Kult sind angesagt. Für fast jede Krankheit gibt es eine Pille, Zukunftsängste sind fehl am Platze, und die Umweltzerstörung kriegen wir schon in den Griff ... irgendwann ... später ... nicht jetzt ...

Dieses „später ... nicht jetzt ...“ kenne ich zur Genüge aus dem eigenen

Leben. Auch ich habe dieses Buch zwei Jahre vor mir hergeschoben, immer wieder davon gesprochen, aber nicht gehandelt. Doch nun geht es nicht mehr anders. Lange genug war Schweigen.

Mein Herz sagt mir: Es ist Zeit jetzt!

Als Mann, der das Leben, die Menschen und die Erde aus tiefstem Herzen liebt, bin ich jetzt endlich bereit, Verantwortung zu übernehmen und das zum Ausdruck zu bringen, wonach es der Seele verlangt.

Es freut und berührt mich, dass Du dieses Buch jetzt in Deinen Händen hältst. Für mich bist Du eine Schwester oder ein Bruder in der großen Menschheitsfamilie, der wir alle angehören. Deswegen erlaube ich mir, „Du“ zu Dir zu sagen. Welches Geschlecht, welche Hautfarbe, welche Nationalität Du hast, welchen Beruf Du ausübst oder ob Du arbeitslos bist, ob Du einer bestimmten Religion angehörst oder nicht, wie viel Geld Du auf dem Konto hast, was Du zu leisten imstande bist und was Du alles weißt, wie alt Du bist, welche Fehler Du gemacht hast – das alles ist mir nicht wichtig.

Was einzig und allein zählt: Du bist da!

Ich weiß nur, dass Du unendlich wertvoll und ein wunderbares Wesen bist und wir jetzt gemeinsam auf diesem Planeten Erde unterwegs sind. Meine Seele reicht Dir die Hand und lädt Dich ein, ein paar Stunden Deiner kostbaren Zeit mit diesem Buch zu verbringen. Und sie ist Dir dankbar, wenn Du „Ja“ dazu sagst.

Bevor es jetzt richtig losgeht, habe ich noch eine große Bitte an Dich: Glaube nichts von dem, was Du hier liest, und genauso lehne es bitte auch nicht von vornherein kategorisch ab. Lass es einfach auf Dich wirken, spüre und fühle, ob Dich etwas berührt und was das mit Dir und Deinem Leben zu tun hat. Denn das ist das für Dich Wesentliche, alles andere kannst Du getrost wieder vergessen. O. k.? Abgemacht?

„Ich weiß, dass ich nichts weiß“ hat Sokrates gesagt, und ganz in diesem Geiste ist dieses Buch geschrieben. Ich bin mir meines Kleinseins

in den großen unendlichen Weiten des Universums, das wiederum auch nur eins von vielen ist, bewusst. Und so erhebt dieses Buch keinen Anspruch auf DIE Wahrheit. Es ist mir jedoch ein Herzensanliegen, „meine“ Erfahrungen, Wahrnehmungen und tiefen Empfindungen mit Dir zu teilen und dadurch vielleicht Brücken zu bauen und Verbindungen (wieder-)herzustellen. Von meinem Wesen her bin ich kein Analytiker, Denker oder Rationalist. Meine Seele bringt eher die Qualitäten von Synthese, Fühlen und Intuition mit.

So wie ich fühle, schreibe ich – in einfachen, manchmal fast alltags-sprachlichen Formulierungen, sodass die Denker unter Euch vielleicht auf Widerstände beim Lesen stoßen. Es ist, wie es ist.

So ist dieses Buch zwar klar strukturiert, beinhaltet aber keine vollständige Analyse eines bestimmten Zustandes oder eines möglichen Lösungsweges. Es wird zahlreiche Impulse für Frauen und Männer geben, und trotzdem wirst Du vielleicht bestimmte Anregungen vermissen. Es ist, wie es ist.

Innerhalb weniger Minuten, in einem Zustand tief entspannter innerer Klarheit, wurde ich inspiriert, 27 Sätze aufzuschreiben und sie in 3 mal 3 mal 3 Kapitel aufzuteilen. Kurzzeitig meldeten sich Gedanken, was das denn alles solle und dass mir ja wohl klar wäre, dass das alles nicht vollständig sei. Und ich kann ganz beruhigt sagen: Ja, das ist mir klar. Im Laufe der Jahre habe ich immer mehr gelernt, auf meine innere Stimme zu hören und ihr zu vertrauen – und so entstand daraus, was Du jetzt in Händen hältst: ein kleines, bescheidenes 3 mal 3 mal 3 des Zusammenlebens von Frau und Mann auf der Erde, in der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft und ihres gemeinsamen Weges nach Hause. 3 Teile mit jeweils 3 Abschnitten à 3 Kapiteln. $3 \times 3 \times 3 = 27$

Im Teil I wenden sich die ersten drei Kapitel an den Mann, das Männliche, denn hier gibt es aus meiner Sicht am meisten zu tun oder besser gesagt zu lassen. Die Frau, das Weibliche, kommt in den nächsten drei Kapiteln ausnahmsweise mal an zweiter Stelle. Der dritte Abschnitt, mit wiederum drei Kapiteln, ist dem Aufeinanderzugehen von Mann und Frau gewidmet. Insgesamt geht es hierbei viel um die Klärung der Vergangenheit mit all ihren Trennungen, Verletzungen und Kämpfen.

Im Mittelteil beschäftigen wir uns mit dem neuen Miteinander von Frau und Mann und den Qualitäten einer neuen Geschlechterbeziehung. Gegen Ende des zweiten Teils widmen wir uns der (gemeinsamen) inneren Sammlung und Ausrichtung auf die Kraft, die uns alle geschaffen hat.

Welche Kraft diese gemeinsame Hingabe an die Quelle allen Lebens freisetzen und was das für unser Erdendasein bedeuten kann, beschäftigt uns im dritten Teil. Bilder einer neuen Zeit und eines neuen, grundlegenden Lebensgefühls, das für alle möglich sein kann, runden dieses kleine 3 mal 3 mal 3 dann ab.

Einerseits bauen die 27 Kapitel aufeinander auf und folgen einem roten Faden, andererseits kannst Du Dir auch die Freiheit nehmen und das Buch an einer beliebigen Stelle aufschlagen und dort lesen. Dieses Kapitel hat dann vielleicht gerade mit Dir und Deinem Leben zu tun.

Du hast hier kein reines Lesebuch in den Händen, sondern an manchen Stellen wirst Du eingeladen werden, das Buch beiseite zu legen und Dich Dir selbst zuzuwenden. Schließlich geht es in diesem Buch in erster Linie um Dich, die Frau, die Du bist, den Mann, der Du bist, das Wesen, das Du bist. Wenn Du gerne spielst, kannst Du Dir auch kleine Zettel machen, die Zahlen von 1 bis 27 darauf schreiben, einen dieser Zettel ziehen und dann das entsprechende Kapitel aus diesem Buch lesen, z. B. Nr. 11 wäre „Es ist Zeit zur Entscheidung – Jetzt“.

Und selbst wenn sich manche Kapitel explizit an ein Geschlecht wenden, darf sich das andere auch ruhig angesprochen fühlen.

„Zwei mal drei macht vier widde widde witt und drei macht neune, ich mach mir die Welt widde widde wie sie mir gefällt“, singt Pippi Langstrumpf ihr Lied. Ganz in diesem Sinne glaube ich fest daran, dass wir alle gemeinsam und mit Hilfe der Schöpferkraft eine Welt erschaffen, in der nur noch Frieden herrscht.

Ottobrunn, 30.03.2011

A. H. Höfer

Grund-Legendes

A) Die Seele

Hast Du Dich schon mal mit der Frage beschäftigt: Was ist der Mensch für ein Wesen? Oder was würdest Du antworten, wenn man Dir die Frage stellt: Wer bist Du?

Du würdest wahrscheinlich kurz Deine Lebensgeschichte zusammenfassen, z. B.:

Ich heiße Hans Müller und bin 1964 geboren. Meine Eltern haben einen kleinen Laden, und ich habe zwei jüngere Schwestern. 1971 ging ich dann zur Schule, machte 1980 eine Ausbildung und begann anschließend in diesem Beruf zu arbeiten. 1988 lernte ich meine heutige Frau Petra kennen, wir heirateten 1990, bauten ein Haus und bekamen zwei Kinder, Sabine und Thomas, die heranwachsen und vor Kurzem das Elternhaus verlassen haben ...

Unser Selbstverständnis entspricht meist der eigenen Biografie.

Wenn man Psychologen die obige Frage stellt, kann die Antwort je nach Fachrichtung höchst unterschiedlich ausfallen. Im Extremfall könnte eine Aussage sein, dass der Mensch als unbeschriebenes Blatt auf die Welt kommt und ein Produkt seiner Lernerfahrungen ist.

Hin und wieder hört man auch das Wort Seele, oft dann, wenn ein Mensch dem Tode nahe ist.

Dann kommt häufig auch die Religion ins Spiel und die Frage, was passiert eigentlich nach dem Tod? Gibt es ein Leben nach dem Tod? Manche glauben daran, manche verneinen das.

Und manche diskutieren sich gerne an dieser Stelle die Köpfe heiß, ob es so etwas wie Wiedergeburt gibt oder nicht. Sei's drum. Letztens erzählte mir mein Vater, dass auch Franz Beckenbauer davon überzeugt ist, schon einmal früher gelebt zu haben.

Für mich als Mensch und Psychologe ist mittlerweile klar, dass wir, Du und ich, Seelenwesen sind. Wir haben als Mensch nicht nur eine Seele, wir sind diese Seele. Das zu erkennen, ist lediglich eine Frage des Bewusstseins und gar nicht so schwer. Es hat viel mit der rechten

Gehirnhälfte, der Beruhigung der Gedanken und einem offenen Herzen zu tun, man kann es erfahren und dadurch für sich wissen, wenn man mag. Mein Gefühl sagt mir, dass es jetzt an der Zeit ist, dieses Erfahrungswissen mitzuteilen.

Es mag für Dich anfangs ein wenig fremd oder weit hergeholt klingen, wenn ich sage: Du bist nicht nur Deine biografische Geschichte, nicht nur das Kind Deiner Eltern, Du bist viel mehr als das. In Dir schlummern große, einmalige Potenziale, die nur Du in dieser Form mitbringst. Deine Seele möchte Einzug halten in Dein Leben.

Das hat Dir so vielleicht noch niemand gesagt, Deine Eltern nicht, Deine Lehrer nicht, Dein Pfarrer nicht. Aber es muss einfach gesagt werden, auch, damit wir es dann unseren Kindern weitersagen können. Sich selbst und andere als Seelenwesen wahrzunehmen, führt zu einem be-seelten Leben, im wahrsten Sinne des Wortes. Und dazu sind wir hier.

Wir sind auch jetzt mit der eigenen Seele in Kontakt – die einen mehr, die anderen weniger. Wir drücken es nur nicht so aus. Es wurde uns meist auch nicht beigebracht, genügend auf ihre Signale zu achten. Die Seele kommuniziert mit uns über drei Kanäle:

1. Körper: Sätze wie „Mir sitzt was im Nacken“, „Ich habe weiche Knie“, „Ich spüre ein mulmiges Gefühl im Bauch“, „Ich habe die Nase voll“ usw. kennen wir alle. Hier spricht die Seele über den Körper zu uns und sendet uns Signale, um auf etwas in unserem Leben aufmerksam zu machen.
2. Gefühle: Die ganze Palette der Gefühle von Traurigkeit, Angst, Ärger, Wut, Neid, Gier, Stolz, Liebe, Freude sind ebenfalls Ausdrucksformen der Seele, die nur in ihrer Bedeutung verstanden werden wollen.
3. Bilder: Gerade nachts, wenn wir schlafen, verarbeitet die Seele das Erlebte in Träumen oder möchte uns Anstöße für die eigene Entwicklung geben, manchmal sogar für die ganze Menschheit, wie z. B. in den Träumen einiger Wissenschaftler. Auch im Wachbewusstsein erleben viele Menschen: „Da war auf einmal dieses Bild im Kopf“ oder „Plötzlich hatte ich diese Idee“.

Bei den meisten Menschen ist einer dieser Kanäle am stärksten ausgeprägt. Es gibt hier kein Besser oder Schlechter, es ist einfach wie es ist. Entscheidend ist, ob wir die Signale unserer Seele wahrnehmen und wie viel Beachtung wir ihnen schenken.

Eine sehr effektive und wunderbare Möglichkeit, mit der eigenen Seele in Kontakt zu kommen, ist die Releasing-Methode, die ich im Folgenden vorstelle und die uns im Laufe des Buches immer wieder beschäftigen wird.

B) Releasing

Das Wort „release“, von dem sich Releasing ableitet, kommt aus dem Englischen und bedeutet übersetzt „loslassen“ oder auch „erlösen“.

Es war und ist das Lebenswerk eines einfach und bescheiden lebenden amerikanischen Ehepaares, Dr. Elmer Edward & Ruth Lindwall, diese Methode seit den 1970er-Jahren in über 40 Ländern der Erde zu verbreiten.

Beide wuchsen in einem christlichen Elternhaus auf. Beide hatten von Kindheit an gebetet. Einer seiner Brüder war Epileptiker, und ihr Vater war Alkoholiker. So waren sie schon früh mit menschlichem Leiden konfrontiert und fühlten in ihren Herzen den großen Wunsch, später einmal den Menschen helfen zu wollen und, wenn möglich, sie sogar zu heilen. Dieser Herzenswunsch sollte sich erfüllen.

Er wurde Arzt und praktizierte zusätzlich noch Methoden wie Chiropraktik und Kinesiologie. Sie war ursprünglich Lehrerin. Nach ihrer Hochzeit arbeiteten sie viele Jahre gemeinsam in einer sehr erfolgreichen eigenen Arztpraxis.

Im Laufe der Jahre wuchs ihr Verständnis für die seelischen Ursachen von körperlichen Krankheiten, und sie machten die interessante Entdeckung, dass ein und dieselbe Therapie bei dem einen Menschen erfolgreich war und bei einem anderen nicht. Da sie wirklich wissen wollten, was der Grund dafür war, beteten sie immer wieder darum, Erklärungen für dieses Phänomen zu erhalten. Durch verschiedene Bücher und Begegnungen wurden sie in ihrer Arbeit mit den Patienten und ihren eigenen

Erfahrungen immer weiter geführt und inspiriert, was die Nachfrage in ihrer Praxis immer mehr steigen ließ.

Bei aller Freude darüber, auf diese Art und Weise den Menschen dienen zu dürfen, entstand ein rein pragmatisches Zeitproblem und die Frage, ob es nicht auch Möglichkeiten gäbe, mehreren Menschen gleichzeitig zu helfen. Und so beteten sie wieder.

Dr. Lindwall wendete zu dieser Zeit bereits sogenannte positive Affirmationen an. So kam es, dass er sich selbst während des Joggens immer wieder Sätze sagte wie: „Ich liebe mich, ich liebe mich, ich liebe mich ...“, und er machte eine sehr einschneidende Erfahrung.

Er konnte in sich Gedanken beobachten, die da lauteten: „Das glaubst du doch selbst nicht, dass du dich liebst“. Und während er so weiterlief, beschäftigte ihn das sehr, und Du ahnst vielleicht schon was er tat – genau, er betete ...

Was dann geschah, war Folgendes. Er hörte innerlich den Satz: „Ich lasse los meinen alten Selbsthass.“ Während er weiterjoggte, sprach er diesen Satz mehrmals laut aus. Anschließend probierte er wieder seinen positiven Gedanken: „Ich liebe mich.“ Und er stellte fest, dass er jetzt tatsächlich diese Selbstliebe ein Stück weit fühlen konnte und die gegensätzlichen Gedanken zumindest in den Hintergrund gerückt waren. Das war die Geburtsstunde des Releasings, des Loslassens.

Dr. Lindwall und seine Frau wurden innerlich geführt, Releasing-Seminare in zunächst kleineren Gruppen anzubieten. Der Ablauf gestaltete sich wie folgt:

Die TeilnehmerInnen bildeten Paare und jeweils eine/r begann mit dem Loslassen, während die/der andere die Begleiterrolle übernahm.

Für die loslassende Person bedeutete es, sich entspannt auf den Rücken zu legen, die Augen zu schließen, mit der Aufmerksamkeit zum Atem zu gehen und die Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen (Schritt 1).

Dann ging es im entspannten Zustand darum, innerlich darum zu bitten, dass sich die Ursache für ein bestimmtes Problem, körperliches Symptom oder aktuelles Lebensthema jetzt zeigen möge (Schritt 2).

Nach dem Aussprechen dieser Bitte war die Anleitung, einfach wahrzunehmen, was innerlich geschah. Gab es Körperempfindungen, Gefühle oder innere Bilder? Diese konnten der Begleitperson dann mitgeteilt

werden, und so entstand ein Dialog von Herz zu Herz, in dem zwischen- durch immer wieder Raum und Zeit für Stille, bewusstes Atmen und Selbstwahrnehmung war (Schritt 3).

Wenn sich im Laufe dieses Dialogs bestimmte Themen abzeichneten, wurden die Teilnehmer aufgefordert, selbstständig mit dem Releasing zu beginnen und sogenannte Loslass-Sätze zu formulieren. Ging es z. B. um bestimmte Gefühle wie Traurigkeit oder Ärger, konnte man sagen: „Ich lasse los meinen alten Ärger auf xy, weil er das gesagt oder getan hat“, oder „Ich lasse los meine Traurigkeit darüber, dass mein Vater so wenig Zeit für mich hatte und ich atme das jetzt aus“. So konnten sich die TeilnehmerInnen selbst von (altem) seelischem Ballast befreien (Schritt 4).

Abschließend erwies es sich als sehr effektiv, sich bewusst auf etwas gewünschtes Positives zu konzentrieren, sich dafür zu entscheiden oder zu öffnen oder auch um etwas zu bitten, wie z. B.: „Ich entscheide mich, wieder auf einen bestimmten Menschen zuzugehen“, „Ich öffne mich für die Freude“ oder „Ich bitte darum, dass mehr Leichtigkeit in mein Leben kommt.“ (Schritt 5).

Dieser ganze Releasing-Prozess dauerte in der Regel zwischen 60 bis 120 Minuten, und nach einer Pause wurden die Rollen getauscht. Wer zunächst begleitet hatte, konnte dann loslassen, und wer schon losgelassen hatte, begleitete. So war es möglich, dass innerhalb weniger Stunden zwanzig oder mehr Menschen für sich wesentliche Erfahrungen machen und seelische Ursachen für aktuelle Lebensumstände wie Krankheit, Konflikte oder Stagnation erkennen, ausdrücken und loslassen konnten.

Das Ziel des Releasings besteht darin, zunächst für inneres Gleichgewicht zu sorgen. Das Schöne daran ist, dass es auch jederzeit im Alltag angewendet werden kann. Immer, wenn man merkt, dass es gerade rumort, kann man sagen: „Ich lasse los ...“ und dann ergänzt man den Satz mit dem, was einen gerade beschäftigt, z. B. „Ich lasse los meinen Ärger auf meinen Chef und ich lasse los, mich ihm gegenüber ohnmächtig zu fühlen. Das lasse ich jetzt los und atme ich aus“. Und die positive Affirmation könnte dann lauten: „Ich bin die Chefin meines Lebens, und ich erlaube ihm nicht länger in dieser Art und Weise mit

mir umzugehen.“ Die Einsatzmöglichkeiten und Formulierungen der Loslass-Sätze sind schier unendlich, und sie haben die Kraft, ein ganzes Leben zu verändern.

Eigentlich ist Releasing gar keine Methode. Es ist eine Lebenseinstellung, eine Entscheidung, alles, was mich aus dem Gleichgewicht bringt oder belastet, möglichst direkt anzuschauen, angemessen auszudrücken und entsprechend loszulassen. Nach eigener, über 10-jähriger Releasing-Erfahrung kann ich ruhigen Gewissens sagen, dass durch die Anwendung dieser einfachen Prinzipien die Lebensqualität unheimlich steigt. Es stellt sich zunehmend Gelassenheit, (Selbst-)Liebe und (Selbst-)Bewusstsein ein und dadurch auch zunehmend Gleichgewicht im äußeren Umfeld.

Wie wir uns selbst und die Welt um uns herum wahrnehmen, hängt unmittelbar mit unserem Bewusstsein zusammen. Und so gilt es an dieser Stelle auch, das Lebenswerk eines weiteren „großen“ Wissenschaftlers zu würdigen.

C) Die Ebenen des Bewusstseins

Dr. Dr. David R. Hawkins ist seit 1952 praktizierender Psychiater. Er verfasste zahlreiche Bücher, u. a. zusammen mit dem Nobelpreisträger Linus Pauling das bahnbrechende Werk: „Orthomolekulare Psychiatrie“. Als Forscher und Lehrer erhielt er zahlreiche Einladungen zu Vorträgen an Hochschulen, Universitäten und Klöstern weltweit. Er beriet ausländische Regierungen und internationale Diplomaten in äußerst kritischen Konflikten.

Schon als Dreijähriger und später als Jugendlicher während eines eiskalten Schneesturms, der ihn beinahe das Leben gekostet hätte, hatte er sogenannte Erleuchtungserlebnisse. Er selbst beschreibt es als „ein volles Bewusstsein von Existenz“ und „einen Zustand unbeschreiblichen Friedens, begleitet von Licht und der Anwesenheit einer unendlichen Liebe, die weder Anfang noch Ende hatte und von meinem eigenen Wesenskern nicht verschieden war.“ Diese Erlebnisse sind in seinen Büchern ausführlich beschrieben.

Auch er hatte wie die Lindwalls eine florierende Praxis und konnte den

wachsenden Patientenstrom kaum noch bewältigen. Sein Weg führte ihn zum Studium der Kinesiologie. Er lernte, dass der menschliche Körper eine ihm innewohnende Weisheit besitzt und diese Weisheit zum höchsten Wohle des (eigenen) Lebens nutzbar gemacht werden kann. Beim kinesiologischen Testen wird überprüft, wie ein Muskel auf einen bestimmten Reiz reagiert.

Üblicherweise streckt die Testperson einen Arm seitlich aus, und der Tester drückt mit leichtem Druck einige Fingerbreit neben dem Handgelenk den Arm nach unten. So ist es z. B. möglich, zu prüfen, ob ein bestimmtes Nahrungsmittel der Gesundheit dienlich ist oder nicht. Der Tester trifft die Aussage: „Es dient der Gesundheit der Testperson, Zucker zu sich zu nehmen“. Dann fordert er die Testperson auf, den Arm oben zu halten und drückt ihn mit leichtem Druck nach unten. Auf diese Art und Weise lassen sich unzählige Reize oder Aussagen testen. Wenn der Reiz positiv, wahr und dem Leben dienlich ist, lautet die Antwort „ja“ und der Muskel bleibt stark, d. h. der Arm der Testperson bleibt oben. Wenn der Reiz negativ, unwahr oder dem Leben entgegengesetzt ist, lautet die Antwort „nein“ und der Muskel reagiert schwach – der Arm kann vom Tester leicht nach unten gedrückt werden.

Mithilfe dieses Tests entwickelte Dr. Hawkins in jahrzehntelanger Forschungsarbeit eine Skala des Bewusstseins, auf der sämtliche menschlichen Bewusstseinszustände enthalten sind und bestimmten Zahlen zugeordnet werden.

Dabei ist der unterste Wert 0 und steht für die Abwesenheit von Leben, den physischen Tod. Der oberste Wert ist 1.000, er steht für den Zustand von Erleuchtung oder Einheitsbewusstsein, das in der Menschheitsgeschichte bisher nur von ganz wenigen Seelen wie z. B. Jesus Christus erreicht wurde.

Auf der nächsten Seite folgen die Ebenen des Bewusstseins nach Dr. Dr. David R. Hawkins:

| Messwert | Ebene |
|-------------|------------------------------|
| 700 – 1.000 | Erleuchtung |
| | ↑ |
| 600 | Frieden |
| | ↑ |
| 540 | Freude, bedingungslose Liebe |
| | ↑ |
| 500 | Liebe |
| | ↑ |
| 400 | Vernunft, Verstand |
| | ↑ |
| 350 | Akzeptanz |
| | ↑ |
| 310 | Bereitwilligkeit |
| | ↑ |
| 250 | Neutralität |
| | ↑ |
| 200 | Mut; Wahrheit, Integrität |
| | ↓ |
| 175 | Stolz |
| | ↓ |
| 150 | Ärger, Wut |
| | ↓ |
| 125 | Begehrlichkeit |
| | ↓ |
| 100 | Angst |
| | ↓ |
| 75 | Kummer |
| | ↓ |
| 50 | Apathie, Hass |
| | ↓ |
| 30 | Schuldbewusstsein |
| | ↓ |
| 20 | Scham |
| | ↓ |
| 0 | physischer Tod |

Diese Skala ist hochinteressant. Dr. Hawkins fand heraus, dass bestimmte emotionale Zustände den Test negativ ausfallen ließen. So ist Scham das Gefühl, das am wenigsten Energie hat, gefolgt von Schuldgefühlen, Apathie, Depression, Hass und Kummer. Der nächste Wert auf der Skala (100) steht für Angst. Dann geht es weiter über Gier, Ärger und Wut und schließlich zu Stolz (175).

Dem Wert 200 fällt eine Schlüsselposition zu. Erst ab hier ist wirklich Kraft vorhanden, sodass die Antwort beim Test positiv ist. Es ist der Wert für Mut, Wahrheit und Integrität. Ein Mensch, der ehrlich, mutig und integer ist, strahlt Kraft aus und entscheidet, sich nicht herunterziehen zu lassen von Gefühlen wie z. B. Schuld oder Ärger.

Zunehmende Energie beinhalten die inneren Haltungen von Neutralität, Bereitwilligkeit, Akzeptanz und klarem Verstand, d. h. Vernunft (bis zum Wert von 499).

Schließlich kommen die Zustände, in denen das Leben verehrt wird und gütig erscheint. Liebe, Freude und Frieden (500 – 600). Hier geht es primär nicht mehr um Denken oder Handeln. Sein ist genug. Das Miauen einer Katze, das Brabbeln eines Babys oder der Großvater im Schaukelstuhl, alles ist einfach und vollkommen und ganz. Was dann noch kommt, ist reines Bewusstsein (700 – 1.000), das mit Worten nicht beschrieben werden kann.

Die Kenntnis dieser Zusammenhänge ist sehr wertvoll und wird uns im Laufe des Buches immer wieder beschäftigen.

Gut, dann kann es jetzt losgehen.

Brüder, wir sollten miteinander reden ...

I

Prolog Paradies I

Schorsch, die Schlange hatte sich gerade
selbst in den Schwanz gebissen.
Mandy, die Maulwürfin eilte sofort herbei
und brachte ihm Arnika.

Sie kümmerte sich rührend um ihn
und während er mit schmerzverzerrtem Gesicht
auf dem Rücken lag, salbte sie sein Heiligstes
mit den heilenden Kräutern.

Schorsch fiel in einen tiefen Schlaf,
Mandy wusch ihre Hände in Unschuld,
und Gott dachte:
Das ist ja gerade noch mal gut gegangen.

1 An das Männliche:

ES IST ZEIT FÜR VERANTWORTUNG JETZT

Hallo Bruder, schön, dass Du da bist. Wie geht es Dir?

Wie ist Dein Leben gerade so?

Fühlst Du Dich wohl? Was macht Dein Körper?

Alles im grünen Bereich?

Ich frage deshalb, weil wir seit nunmehr 5.000 Jahren in einer Welt leben, in der Männer bestimmen, wo es langgeht, zumindest in Politik, Wirtschaft und Religion. Diese lange Zeit war geprägt von großen Anstrengungen. Es ging um Strategie, Macht, Hierarchie, Kampf, Krieg, Eroberung, Zerstörung, Technik, Logik und nicht zuletzt um die Unterdrückung des Weiblichen. Man nennt diese Epoche auch Patriarchat. Männliche Patriarchen bestimmten im staatlichen und kirchlichen Bereich den Lauf des Weltengeschehens. Land wurde erobert, abgegrenzt und mit einem Namen versehen. Wenn man Glück hatte, gab es genau in diesem Territorium wertvolle Rohstoffe, sodass dauerhafter Reichtum gesichert schien. So wurde im Laufe der Menschheitsgeschichte der ganze Planet Erde in Herrschaftsgebiete aufgeteilt, und diese wurden um jeden Preis verteidigt. „Große“ Führer meinten in ihrem Wahn immer wieder, ihr Reich ausweiten zu müssen, koste es, was es wolle. So wurden Pläne und Waffen geschmiedet. Unzählige Millionen von Menschenbrüdern zogen gegeneinander in die Schlacht, bekämpften sich, töteten einander und was am schlimmsten war:

Sie töteten auch die Wesen, die sie so sehr liebten wie nichts anderes auf dieser Welt: ihre Frauen und Kinder.

Welche Schmerzen, welches Leid!

Damit Männer überhaupt so weit gehen konnten, mussten sie sich von ihren eigenen Gefühlen abtrennen, ihre innere Stimme abtöten und sich vollständig einer Ideologie unterordnen:

Alles für den König, alles für das Vaterland! Dadurch bekam das eigene Leben gleichzeitig Bedeutung und Sinn, und das Gruppenzugehörigkeitsgefühl verlieh der eigenen Existenz einen entsprechenden Wert. Der Körper musste stark sein und sollte am besten wie eine Maschine funktionieren, denn nur die Besten würden überleben. Um auf alles vorbereitet zu sein, wurde bis an die Grenzen des Menschenmöglichen trainiert.

In den Zentralen der Macht wurde derweil mit männlicher Intelligenz und Rationalität die Lage der Nation analysiert. Neue Strategien wurden entwickelt, festgelegt und propagiert, Befehle in hierarchischen Strukturen von oben nach unten verteilt. Bei vorbildlichem Verhalten bekam man Orden verliehen. Man(n) konnte sich hocharbeiten. Notfalls ging man dabei über Leichen. Das alles wurde auch von höchster Stelle abgesegnet, nämlich von Gott selbst, sagten zumindest die männlichen Stellvertreter von Gottes Gnaden. So sollte man also auch um Himmels willen nicht dagegen sein.

Der Vater im Himmel und die Patriarchen wussten, was gut, richtig und rechtens war, selbstverständlich und über jeden Zweifel erhaben. Und so war alles in „bester Ordnung“. Für Krankheit, Schwäche und Infragestellen war kein Platz, und sich gegen Autoritäten zu stellen, konnte Kopf und Kragen kosten, die eigene „Freiheit“ oder das eigene Leben. Dieser selbstverständliche Anspruch der Mächtigen bezog sich nicht nur auf das eigene Land, sondern dehnte sich auch auf andere Völker und Nationen aus. Wie der letzte Präsident der USA es formulierte: „Wer nicht für uns ist, ist gegen uns“. Das heißt: Es gab nur entweder – oder, hopp oder topp, friss oder stirb.

Innerhalb dieser geistigen und weltlichen Strukturen in der westlichen Welt entwickelten sich im Laufe der Jahrhunderte verschiedene Systeme in Wirtschaft, Wissenschaft, Bildung und Kultur. In all diesen Bereichen wurde bis heute auch Hervorragendes geleistet.

Das ist unbestritten, doch das ist nicht das, worum es gerade geht. „Männlicher“ Stolz ist in diesen Zeiten meiner Ansicht nach überiegend fehl am Platze. Es ist jetzt vielmehr an der Zeit, hinzuschauen, wirklich hinzuschauen, wohin uns diese jahrtausendealte Ordnung geführt hat.

Wenn wir uns den Zustand der Erde anschauen, das Klima, die weitverbreitete Armut, die sogenannte soziale Ordnung (...)

Biografie und Kontakt

André Hermann erblickte am 19. Dezember 1967 im Kreis Viersen am Niederrhein das Licht der Welt. Erst später wurde ihm klar, dass er einen langen Weg gegangen ist und auf diesem viele Erfahrungen gesammelt hat. Er empfand schon als Kind eine tiefe Liebe zu Jesus Christus, verbrachte tagsüber einen Großteil seiner Jugend mit Fußball, beschäftigte sich vor dem Einschlafen mit philosophischen Fragen wie „Was wäre, wenn es mich gar nicht gäbe?“ und war ansonsten sehr schüchtern und zurückhaltend.



Erst im Alter von fast 20 Jahren verliebte er sich zum ersten Mal, als er schon eine Ausbildung zum Bankkaufmann begonnen hatte, und dadurch geriet sein Weltbild total ins Wanken.

Was ist Liebe? Wieso kann ein so lebendiges Lachen, das durch die Kehle einer Frau ertönt, ein ganzes Leben verändern? Was waren das für Gefühle? Was ist der Mensch für ein Wesen?

Es erwachte ein tiefes Interesse für die Psycho-logie, für die Lehre von der Seele!

Bücher über Liebe und Lebenskunst wurden verschlungen. Im Rahmen einer Therapie wurde humorvoll die Diagnose „Muttersöhnchen“ gestellt, und das Deuten von Träumen erlaubte aufschlussreiche Begegnungen mit dem eigenen Unbewussten. Begeistert von diesen Erlebnissen wurde entschieden, das auch lernen zu wollen und ein entsprechendes Studium zu absolvieren.

Die erste große Liebe dauerte vier Jahre und endete mit viel Schmerz und Schuldgefühlen, aber der Schrei nach Leben war zu stark und die Wahrheit wollte in Freiheit gefunden werden. Die Wochenenden wurden zunehmend mit Selbsterfahrungsseminaren statt im Fußballstadion verbracht, und das Studentenleben brachte vielerlei Begegnungen mit sich, das Männerbüro Trier wurde mitgegründet.

An Fließbändern, in Gärtnereien, auf Baustellen und LKWs wurde Geld verdient und große Achtung für die Menschen empfunden, die diese Arbeit Tag für Tag verrichten.

Mit 30 Jahren waren das Diplom in der Tasche und Selbstständigkeit erreicht. Während einer Ausbildung wurde die Weisheit des Körpers und das Potenzial des Atems intensiv erlebt, und der geistige Horizont erweiterte sich bis nach Indien. Im Jahre 1999 beseelte Releasing (Loslassen) das Leben in bis dahin ungeahnter Weise, und in der Mittsommernacht 2000 wurde die Geliebte des Herzens in der Bretagne erobert. Welten kamen zusammen.

Seitdem war und ist Freude und auch zunehmend Frieden im Innern. Während einer dreijährigen Tätigkeit (2006 – 2009) erlebte er zahlreiche Begegnungen mit gewaltauffälligen Jugendlichen aus meist sozial benachteiligten Familien. Die Erkenntnis wuchs, dass es nicht um die Rollen geht, die Menschen spielen, sondern um echte Menschlichkeit und, dass wir alle gemeinsam in einem Boot namens Erde sitzen.

André Hermann Höfer lebt und arbeitet z. Zt. in Ottobrunn bei München und ist gerne auch dorthin unterwegs, wohin der Ruf des Lebens ihn führt.

Kontakt:

Einzeltermine, Seminare, Paararbeit, Teamarbeit und Supervision

Homepage: www.praxis-in-praesenz.de

E-Mail: 1@praxis-in-praesenz.de

Mitglied im Releasing Fachverband RFVD e.V., www.rfvd.de

Besuchen Sie unsere Homepage,
dort finden Sie weitere Bücher, Hörbücher und CDs.
Wir freuen uns auf Sie!

www.sheema-verlag.de

KONTAKT

Sheema Medien Verlag

Bücher. Aus Liebe.

Hirnsbergerstr. 52
D - 83093 Antwort

Tel.: +49 (0)8053 - 7992952

E-Mail: info@sheema.de
<https://www.sheema-verlag.de>



SHEEMA

MÖGEN ALLE WESEN GLÜCKLICH SEIN