

Katrin Langhof

Von der Schönheit, Frau zu sein  
Heilung und Entfaltung der Weiblichkeit

# LESEPROBE



**SHEEMA**



Katrin Langholf

Von der Schönheit,  
Frau zu sein

Heilung & Entfaltung  
der Weiblichkeit

SHEEMA

Katrin Langholf

# Von der Schönheit, Frau zu sein

Heilung und Entfaltung der Weiblichkeit

## **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 2014

© Katrin Langholf

© Sheema Medien Verlag, Hirsberger Str. 52, 83093 Antwort

Tel.: 08053 – 7992952 , Fax: 08053 – 7992953, <https://www.sheema-verlag.de>

© Bildmaterial: Archiv Katrin Langholf, Archiv Sheema Medien Verlag

ISBN 978-3-931560-15-7

**Gesamtkonzeption:** Sheema Medien Verlag, Cornelia Linder

**Covergestaltung:** Schmucker-digital

**Lektorat:** Anna Scherer

**Druck und Bindung:** FINIDR, s.r.o., Český Těšín

Alle Rechte vorbehalten. Das gesamte Werk ist im Rahmen des Urheberrechts geschützt. Jegliche von Autorin und 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.

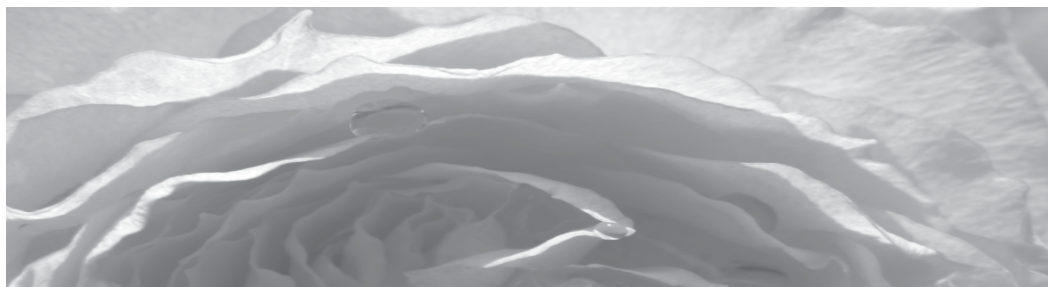
Anfragen für Genehmigungen im obigen Sinn sind zu richten an den Sheema Medien Verlag unter Angabe des gewünschten Materials, des vorgeschlagenen Mediums, gegebenenfalls der Anzahl der Kopien und des Zweckes, für den das Material gewünscht wird.

### **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. Autorin 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.

Ich widme dieses Buch  
meinen drei wunderbaren Töchtern

Anna, Louisa und Mira







## Inhalt

Begrüßung .....	10
Einleitung .....	12
<b>Teil I - Orientierungswissen .....</b>	<b>15</b>
<b>1. Kapitel: Der Mensch – ein multidimensionales Wesen..</b>	<b>16</b>
Die individuelle Ebene .....	16
Die kollektive Ebene .....	18
Die historische Ebene .....	21
Schöpfer oder Geschöpf? Ein metaphysischer Exkurs .....	23
<b>2. Kapitel: Was unterscheidet Mann und Frau? .....</b>	<b>29</b>
Die Verteilung der männlichen und weiblichen Energie .....	29
Die Chakren und ihre elektromagnetische Polung .....	30
<b>3. Kapitel: Was ist Weiblichkeit? Die Geschichte der Frau</b>	<b>36</b>
Kulturgeschichtliche Aspekte .....	37
Die archaische Ebene .....	39
Die energetische Ebene .....	41
<b>4. Kapitel: Die Ebenen der Heilung .....</b>	<b>44</b>
Die Bedeutung der Persönlichkeit .....	48
Die Bedeutung des inneren Kindes .....	49
Die Bedeutung des Körpers .....	50
Die Bedeutung der Seele .....	51
Die Bedeutung des kollektiven Feldes .....	53
Die Bedeutung des systemischen Feldes .....	54
Die Bedeutung der Unterscheidung zwischen Gefühlen und Emotionen .....	56

<b>Teil II - Die Praxis</b> .....	<b>61</b>
<b>5. Kapitel: Einführung in die Technik des Releasings</b> .....	<b>62</b>
Das Wirkungsspektrum von Releasing .....	72
<b>6. Kapitel: Im Körper sein</b> .....	<b>75</b>
Die kollektive und historische Ebene .....	75
Körperliche Erfahrungen in den ersten	
Lebensjahren und -monaten .....	79
Individuelle Geschichte und die Einstellung zum Körper ....	82
Alte Seelenerinnerungen .....	87
Intermezzo: Releasingsätze zum Thema „Im Körper sein“ ..	89
<b>7. Kapitel: Im Leben stehen. Die Beziehung zum Vater.</b>	
<b>Selbstwert</b> .....	<b>91</b>
Exkurs zum Dilemma des modernen Mannes .....	93
Mögliche Ursachen, die uns daran hindern,	
voll im Leben zu stehen.....	96
1. Die individuelle Kindheitsgeschichte .....	97
2. Die kollektive Ebene.....	98
3. Die individuelle Seelenebene .....	99
Intermezzo: Releasingsätze zum Thema	
„Im Leben stehen“ .....	100
<b>8. Kapitel: Die Vagina, das Tor zur Fülle</b> .....	<b>104</b>
Die Verbindung der personalen mit der	
transpersonalen Ebene .....	105
Die Beziehung zur eigenen Weiblichkeit und zu den	
unmittelbaren weiblichen Energien .....	107
Die Beziehung zu anderen Frauen .....	107
Der Einfluss der modernen Gesellschaft .....	109
Der Orgasmus und seine energetische Wirkung .....	111
Kommunikation.....	112
Die Beziehung zum Mann .....	115
Kindheitsgeschichte, seelische und kollektive Aspekte .....	115
Intermezzo: Releasingsätze zum Thema „Die Vagina“ .....	117
<b>9. Kapitel: Die Paarbeziehung – der Spiegel zum Selbst</b> .	<b>120</b>
Die Bedeutung von Beziehungen im Leben .....	120





Die Bedeutung des inneren Kindes im erwachsenen Leben .....	121
Die Bedeutung der Paarbeziehung auf der inneren Ebene .....	123
Ein konstruktiver Weg durch die Krise .....	126
Intimität und Freiheit .....	129
Ein Blick auf die äußere Ebene .....	133
Männer und Frauen sind unterschiedlich .....	137
Was also führt eine Beziehung zum Gelingen? .....	138
Intermezzo: Releasingsätze zum Thema „Paarbeziehung“ .....	140
<b>10. Kapitel: Sexualität – die Wiederentdeckung der körperlichen Erfüllung .....</b>	<b>144</b>
Die historische und kulturell-gesellschaftliche Ebene .....	145
Biografische und karmische Ursachen .....	148
Die evolutionäre und die energetische Motivation zur Sexualität .....	150
Konventioneller Sex vs. bewusste Sexualität .....	152
Die Bedeutung von Herz- und Wurzelchakra im sexuellen Kontakt .....	157
Die Frau – ein zyklisches Wesen .....	158
Weibliche bzw. männliche Essenz .....	160
Ein Wort zur gleichgeschlechtlichen Liebe .....	162
Intermezzo: Releasingsätze zum Thema „Sexualität“ .....	163
<b>11. Kapitel: Vom Leben getragen – die Heimat im Sein ...</b>	<b>168</b>
Vom Teufelskreis zum Engelskreis .....	169
1. Die kausale Ebene .....	169
2. Die psychologische Ebene .....	171
Sein und Handeln .....	178
Die Magie tritt in Kraft.....	180
Intermezzo: Releasingsätze zum Thema „Vom Leben getragen“ .....	183
Danksagung .....	187
Literaturliste .....	188
Anhang zum Tibetan Tantra.....	195
Über die Autorin .....	197
Leser-Service / Buchempfehlungen .....	198/199

## Begrüßung

### Liebe Leserin, geneigter Leser,

ich heiße Sie herzlich willkommen und freue mich, dass Sie mein Buch in den Händen halten. Bevor es losgeht, möchte ich im Vorfeld ein paar Anmerkungen machen, damit Sie die Art und Weise, in der dieses Buch geschrieben ist, nachvollziehen können.

Die Einsichten, die ich über das Wesen der Weiblichkeit gewonnen habe, sind zu einem großen Teil aus der Erfahrung mit mittlerweile Tausenden von Klientinnen entstanden und der Fähigkeit der inneren Schau, die ich mithilfe meiner ersten Lehrer Isa und Yolanda Lindwall entwickeln durfte. Insofern ist dieses Buch im strengen Sinn kein wissenschaftliches Werk. Wenn Sie Interesse an wissenschaftlichen Forschungen haben, die meine Erkenntnisse untermauern, habe ich im Anhang entsprechende Literatur für Sie zusammengestellt. Besonders die moderne Hirnforschung konnte in den vergangenen Jahrzehnten immer wieder aufs Neue belegen, was Heiler, Seher, Weise und Mystiker der verschiedensten weltanschaulichen Traditionen seit Jahrhunderten gesagt und gelehrt haben.

Neben den allgemeinen Literaturhinweisen im Anhang habe ich an einigen Stellen im Text mit Zahlen versehene Sternchen eingefügt, die konkrete Verweise auf bestimmte Bücher geben oder auch vertiefende Anmerkungen von mir selbst. So wird der Fluss meiner Gedanken im Buch nicht durch zu ausführliche Detailinformationen gestört und Sie haben gleichzeitig die Möglichkeit, sich ausführlich zu informieren.

Des Weiteren möchte ich etwas zur Wahl des Geschlechts in meiner Textsprache sagen: Es ist für mich, wie sicherlich für viele Autorinnen der heutigen Zeit, die sich mit dem Thema Weiblichkeit auseinandersetzen, ein Dilemma, ein Buch über Weiblichkeit zu schreiben in einer Sprache, die sich so entwickelt hat, dass allgemeine Attribute oft selbstverständlich im männlichen Geschlecht



ausgedrückt werden. Ich bin jedoch keine Freundin von „Anrufbeantworterinnen“ und dergleichen und fühle mich in der Sprachform, mit der ich aufgewachsen bin, am wohlsten. Besonders störend finde ich den/die Versuch/e alles unter einen oder mehrere Hu(ü)t/e zu bringen. Ich hätte dieses Buch sicher um etliche Seiten verlängern können, wenn ich diese Technik angewandt hätte, und Sie hätten das Buch vermutlich nach kürzester Zeit entnervt beiseite gelegt. Es gibt eine einzige Stelle, wo ich es trotz alledem so gehalten habe, aber wirklich nur ganz kurz.

Um dem Thema Weiblichkeit im Rahmen unseres allgemeinen Sprachgebrauchs ihren Tribut zu zollen, habe ich, wenn es um konkrete Beispiele geht, als Protagonisten immer Klientinnen gewählt. Das heißt natürlich nicht, dass all diese Themen für Männer nicht genauso relevant sein können. Was es mit der geschlechtlichen Identifikation auf den verschiedenen Ebenen unseres Wesens auf sich hat, wird im Verlauf des Buches ausführlich zu lesen sein.

Die Struktur der Themen im zweiten Teil ist der theoretischen Grundlage meiner Jahresgruppen für Frauen entliehen. Sie können aus diesem Buch also lesen, was ich theoretisch so mache. In der Praxis geht es natürlich immer um den eigenen Weg, das individuelle Wachstum und die Heilung durch bestimmte Methoden, Erfahrungen und konkrete Vollzüge.

Nun hoffe ich, dass ich alle Unklarheiten beseitigt habe, und wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen.

Ihre Katrin Langholf

## Einleitung

„Frau-Sein“ ist ein Begriff, der seit etlichen Jahren in aller Munde ist. Es wird darüber geschrieben, gesprochen und diskutiert. Das Thema Weiblichkeit ist längst in den Blick der Öffentlichkeit geraten. Wenn man genauer hinschaut, kann man dabei zwei grundsätzliche Strömungen beobachten:

Da gibt es zum einen den politischen Ansatz, der aus der Bewegung des Feminismus und der Emanzipation des vergangenen Jahrhunderts hervorgegangen ist. Diese Bewegung hat es sich zur Aufgabe gemacht, die Frau, sowohl auf der individuellen wie auch der gesellschaftlichen Ebene darin zu unterstützen, ihre herkömmlichen Rollenbilder und deren damit verbundenen Begrenzungen zu hinterfragen und zu überwinden. Sie befasst sich mit der Anerkennung und Würdigung der Frau in der Gesellschaft. Sehr viel dreht sich in diesem Zusammenhang um das Thema „Gleichberechtigung“. Diese Bewegung verdient meiner Meinung nach den größten Respekt, vor allem wenn man bedenkt, dass die ersten Frauen, die sich aus ihrem „Joch“ erhoben haben, dies unter den größten persönlichen und gesellschaftlichen Entbehnungen getan und den Weg für uns nachfolgende Generationen bereitet und geebnet haben.

Die meisten Frauen in unserer Zeit sind in Bezug auf die äußeren Bedingungen ihres Lebens in der Lage, ein weitgehend selbstbestimmtes Leben zu führen, Berufe zu erlernen, die sie materiell unabhängig machen und den Ausdruck ihrer kreativen Kraft ermöglichen. Das ist für uns inzwischen schon selbstverständlich, ist aber den mutigen und beharrlichen Bemühungen jener Frauen zu verdanken, die damals aufgestanden sind und sich auf den Weg gemacht haben. Dieser Prozess ist in seiner ganzen Konsequenz bis heute noch nicht abgeschlossen.

Was im ganzen Emanzipationsprozess jedoch vielfach aus dem Blick geraten scheint, ist die weibliche Energie an sich, die einen essenziellen Aspekt unseres Seins als Frau ausmacht.



Wir haben (mehr oder weniger) gelernt, uns in der männlich-patriarchalisch strukturierten Wirklichkeit zurechtzufinden und durchzusetzen – zum Preis einer energetischen Selbstunterdrückung. Weibliche Energie oder Essenz und deren natürlicher Ausdruck wird heutzutage oft gleichgesetzt mit einer Schwäche, die überwunden werden muss. Was zählt, ist Leistung, Zielorientierung, Klarheit und Erfolg.

Das Problem ist, dass wir unsere weibliche Natur zwar leugnen können, uns das aber auf lange Sicht nicht guttut. Wir fühlen uns ausgebrannt, leer, unzufrieden und entwickeln darüber hinaus neue Abhängigkeiten, wie zum Beispiel alle möglichen Spielarten von Süchten – über Esssucht, Attraktivitätssucht, Jugendwahn, Perfektionismus und vieles mehr. Die Ursache liegt, nebst der vielen individuellen Themen, auf die ich zum Teil später eingehen werde, darin, dass wir als Frauen nicht mehr in der Lage sind, mit unserer weiblichen Energie in unserer Mitte zu ruhen. Wir haben vergessen, wie es ist, Frau zu sein – und zwar nicht im Sinne einer angepassten unterdrückten „Mutti“, sondern im energetischen Sinn, der sich jedoch auch immer auf unser Denken, Fühlen und Handeln auswirkt.

So kann man sagen, dass die zweite Strömung der Weiblichkeitsthematik damit zu tun hat, sich dem eigentlichen Wesen des Weiblichen wieder anzunähern, es zu verstehen, anzunehmen und zu heilen.

Beide Strömungen sind nicht voneinander zu trennen, denn ohne die Freiheit, unseren individuellen Selbstausdruck zu finden und die Anerkennung durch die Gesellschaft als vollwertiger Mensch, wären wir auch nicht frei, uns als Frau selbst zu entdecken und uns darin aufzurichten.

Unsere weibliche Essenz ist ein natürlicher Ausdruck von Kraft und Schönheit, die das Potenzial birgt, durch jede Frau zu strahlen und in ihr zu wirken. Im Kontakt mit dieser Essenz können wir das Mysterium des Frau-Seins erfahren, die Fülle des Lebens kosten und die natürliche Kreativität, die dem weiblichen Prinzip zugrunde liegt, zum Ausdruck bringen.

Dieses Buch soll Frauen darin unterstützen, die Wurzeln ihrer Weiblichkeit wieder zu entdecken und sich mit ihnen zu verbinden. Ich möchte mich mit Ihnen auf eine Reise in die individuelle und kollektive Geschichte der Weiblichkeit begeben und aufzeigen, warum und wie es dazu gekommen ist, dass die Frau von den Wurzeln ihrer weiblichen Energie entfremdet wurde. Es werden verschiedene Themen und Aspekte zur Sprache kommen, die sich in meiner langjährigen Arbeit mit Frauen als häufige und damit relevante Themen herauskristallisiert haben, Themen, die der Betrachtung und Heilung bedürfen.

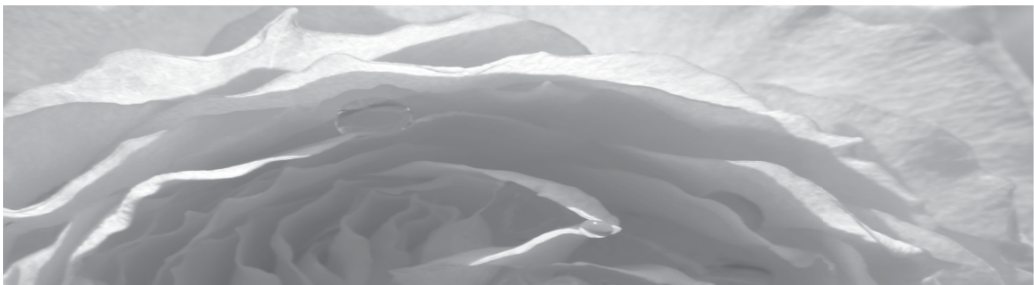
Darüber hinaus werde ich praktische Anregungen geben, die Sie für sich umsetzen können und die Sie dabei unterstützen werden, Ihr weibliches Potenzial zu befreien, wenn Sie es möchten.

Sie können dieses Buch also einfach als Sach- und Informationsbuch lesen, sind aber auch eingeladen, sich auf einen inneren Prozess einzulassen, um mehr über das Frau-Sein zu erfahren und sich auf einer tieferen Ebene als Frau selbst zu begegnen.

Viel Spaß damit in beiden Fällen!

# Teil I

# Orientierungs- wissen



# 1. Kapitel

## Der Mensch – ein multidimensionales Wesen

### Die individuelle Ebene

Bevor wir uns nun in die Gefilde der Weiblichkeit begeben, möchte ich zunächst klarstellen, dass Frauen und Männer erst einmal Menschen sind. Ein Mensch ist ein vielschichtiges Wesen. Dieses Wesen hat einen physischen Körper mit den unterschiedlichsten genetischen, sozial- und umweltbedingten Anlagen, diverse sogenannte *feinstoffliche Körper* \*<sup>1</sup>, die in und um diesen physischen Körper liegen, eine Persönlichkeit, eine Seele und den Geist, der in diesem Zusammenhang nicht mit der mentalen Ebene oder dem Verstand gleichzusetzen ist.

Ich werde kurz auf die Begriffe *Persönlichkeit*, *Seele* und *Geist* eingehen. Sie werden in verschiedenen Zusammenhängen immer wieder ein wenig unterschiedlich definiert, und deshalb erscheint es mir sinnvoll, eine gemeinsame Verständigungsgrundlage für uns zu schaffen. Auf die Ebene der *feinstofflichen Körper* werde ich im 2. Kapitel zurückkommen.

Die ***Persönlichkeit*** ist die Instanz in uns, die normalerweise „Ich“ sagt. Psychologisch könnte man sie definieren als die Konstellation aller individuellen Eigenschaften, die sich auf Denken, Fühlen und Handeln auswirken. Ihr Streben dient dem Überleben, dem Wachsen, der Anpassung und der Veränderung.

Unsere Persönlichkeit wird geprägt durch unsere physische und psychische Konstitution, soziale Prägungen und Umwelteinflüsse,





kulturelle Normen und Werte und natürlich alle Erfahrungen, die wir im Laufe unseres Lebens machen. Besonders prägend sind dabei die Erfahrungen in unserer Kindheitsentwicklung, und in diesem Zusammenhang spielen wiederum die familiären Beziehungen eine herausragende Rolle.

Den Begriff **Seele** definiere ich hier auf folgende Weise: Sie ist ein individualisierter Ausdruck des Lebens, der nach Erfahrung und Wachstum strebt. Die Seele bewohnt den physischen Körper, in welchem sie bestimmte Erfahrungen macht, die zu ihrer Reifung und Entwicklung beitragen. Es ist wahrscheinlich, dass die Seele mehr als nur die momentane Erfahrung in diesem aktuellen Körper macht, der gerade diese Zeilen liest. Sie ist darüber hinaus auch eine Vermittlerinstanz zwischen der Ebene der Persönlichkeit und den überpersönlichen Aspekten (Geist) unseres Wesens. Und wenn wir tatsächlich davon ausgehen, dass wir mehrere Erfahrungen in verschiedenen physischen Körpern machen, so ist die Seele auch Informationsträger aller Erfahrungen, die die verschiedenen Personen gemacht haben, die wir einmal gewesen sind. So wirkt die Seele immer auch auf unsere Persönlichkeit und auf unseren Körper. Man könnte das einen „seelosomatischen“ Prozess nennen, in Anlehnung an den bekannten psychosomatischen Prozess, bei dem die psychische Verfassung Auswirkungen auf das körperliche Wohlbefinden hat. Die Seele wird auf unserer Reise eine wichtige Rolle spielen.

Der **Geist** ist in unserem Zusammenhang als transpersonale, kausale Energie zu verstehen. Der Ursprung und die Ursache allen Seins. Der Atheist würde vielleicht sagen, die Urmaterie, aus der der Urknall entsprang, der Gläubige würde diese Kraft als Gott oder göttliche Energie bezeichnen.

Ich möchte mich hier keinem Lager verpflichten, nur bin ich der festen Überzeugung, dass diese Kraft mit einer sinnhaften und sinnstiftenden Intelligenz versehen ist, die auf einer Ebene wirkt, welche jenseits unseres begrenzten und rationalen Verstandes wirkt. Die Essenz unserer Seele ist untrennbar mit dem Geist verbunden.

( ... )

# 11. Kapitel

## Vom Leben getragen – die Heimat im Sein

Das Gefühl, sich vertrauensvoll ins Leben hinein zu entspannen, kann potenziell der Grundzustand für jede Frau sein. Wollen Sie sich einen Moment mit diesem Gefühl verbinden? Vielleicht haben Sie Lust auf ein kleines Experiment.

### Übung:

Schließen Sie die Augen und nehmen Sie einige etwas tiefere Atemzüge, so tief in den Bauch hinein, wie es angenehm für Sie ist. Konzentrieren Sie sich einige Atemzüge lang auf das Ausatmen. Mit dem Ausatmen entlassen Sie nach und nach alle Gedanken und Ereignisse des bisherigen Tages aus ihrem System. Dann richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das Einatmen. Stellen Sie sich vor, Sie hätten eine Art Energiemagneten in ihrem Körper, der einen Finger breit unter Ihrem Bauchnabel liegt. Mithilfe dieses Magneten holen Sie mit jedem Atemzug all die Anteile Ihrer Selbst in Ihren Körper zurück, die durch Gedanken und die verschiedenen Aufgaben und Ereignisse des bisherigen Tages um Sie herumschwirren und mit denen Sie nicht ganz präsent in Ihrem Körper waren. Sie können sich auch vorstellen, wie Sie sich mit jedem Atemzug mehr und mehr selbst ausfüllen, bis Sie ganz da sind und in Kontakt mit Ihrem Körper.

Nun lassen Sie ganz entspannt Ihre Erinnerung schweifen und erinnern Sie sich an einen magischen oder vollkommenen Moment in Ihrem Leben. Vielleicht war es eine Erfahrung in der Natur oder eine besondere Begegnung mit einem oder mehreren anderen Menschen. Vielleicht gab es eine Situation, wo sich alles im perfekten Moment von einem zum Nächsten gefügt hat. Was



immer es für Sie gewesen ist: Verbinden Sie sich mit dem Gefühl von Vollkommenheit und Magie, die Sie in der damaligen Situation empfunden haben. Sie dürfen solange in der Erinnerung und den damit verbundenen Empfindungen schwelgen, wie Sie möchten.

Wenn Sie dann so weit sind, können Sie sich folgende Frage stellen: Wie wäre es, wenn ich wüsste, dass ich alles haben könnte und bekäme, was ich brauche? Machen Sie sich einen Moment innerlich frei von den Ideen und Konzepten darüber, was scheinbar nötig ist, um all das zu bekommen, wie zum Beispiel harte Arbeit, Konflikte, Kompromisse, Verluste und Ähnliches. Und machen Sie sich auch frei von den Überzeugungen, dass Sie bestimmte Dinge oder Erfahrungen unmöglich haben oder machen können. Versetzen Sie sich hinein ins Schlaraffenland, wo einem die gebratenen Tauben oder die fertigen Tofu-Burger direkt in den Mund fliegen. Wie fühlt sich das an?

Sie können sich dann in Ihrem eigenen Tempo mithilfe von ein paar weiteren bewussten Atemzügen wieder ganz in das Alltagsbewusstsein zurückholen.

Möglicherweise sind Sie bei diesem Experiment auf drei Reaktionen in sich selbst getroffen. Vielleicht nehmen Sie das unmittelbare Gefühl wahr, sich nicht mehr anstrengen und kämpfen zu müssen, und dann spüren Sie vielleicht, wie sich Ihr gesamtes System nach und nach entspannt. Anschließend könnte aber auch die Frage auftauchen, was das Ganze dann noch soll? Wäre es nicht auch irgendwie langweilig, keine Herausforderungen mehr im Leben zu haben? Und eine dritte Frage könnte sein: Was ist eigentlich ein Bedürfnis und was brauche ich wirklich? Wie kann das alles zusammengehen?

## Vom Teufelskreis zum Engelskreis

### 1. Die kausale Ebene

Wie wir ja inzwischen wissen, sind wir Menschen multidimensionale Wesen und all die oben genannten Fragen, Themen und Ebenen haben im Ganzen ihren Platz und ihre Berechtigung. Wenn wir innerlich im Gleichgewicht sind, vereinen sich der Grundzustand des Entspanntseins mit der Lust an Herausforderungen und

schöpferischem Handeln. Wenn wir, darüber hinaus, nach und nach die subtileren Ebenen unseres Seins erforschen, erfahren wir mit der Zeit immer häufiger und deutlicher die Verbindung und Einheit mit der schöpferischen Kraft unseres höheren Selbst. Das höhere Selbst ist seinem Wesen nach selbsterfüllt, frei, unendlich kreativ und liebend. In Kontakt mit unserem höheren Selbst liegen die Erfahrung und die Empfindung von Fülle und Erfüllung in sich selbst. Sind wir erfüllt in uns selbst, dann relativiert sich die Bedürftigkeit in uns. Das heißt, wenn ich selbsterfüllt bin, was gibt es dann noch „da draußen“, was ich wirklich brauche? Sicher werde ich weiterhin Wünsche und Vorlieben haben, aber das ist etwas ganz anderes als ein Bedürfnis. Während Wünsche und Vorlieben etwas mit meiner individuellen Betrachtung und Gestaltung der Welt zu tun haben, ist ein Bedürfnis immer mit existenziellen Empfindungen von Abhängigkeit und Mangel verbunden.

Klingt alles ganz einfach. Aber warum machen wir immer noch so oft die Erfahrung von Mangel und Vergeblichkeit?

Ich habe im 1. Kapitel ausführlich über die kausale Ebene des schöpferischen Prozesses geschrieben und werde das an dieser Stelle deshalb nicht mehr detailliert erörtern. Nur zu Ihrer Erinnerung: Die Vielschichtigkeit unseres Wesens beinhaltet das Schöpfer-Sein, was auf der kausalen Ebene aus unserem höheren Selbst kommt. Und wir sind gleichzeitig auch Geschöpfe – Protagonisten im großen Drama des Erwachens. Wir erschaffen natürlich auch auf den Geschöpf-Ebenen unseres Wesens. Nur sind wir hier den Gesetzen des Spiels unseres dreidimensionalen Lebens auf diesem Planeten unterworfen und damit dem Prozess der Dualität, der Schwerkraft, des Körpers und all der Elemente, die für dieses Spiel hier auf der Erde ausgetüfelt wurden. Der Schlüssel, uns mehr und mehr mit der eigentlichen schöpferischen Dimension unseres wahren Selbst zu verbinden, liegt im Erinnern, wer Du bist. Wer Du bist, hat nur teilweise mit dem zu tun, für was Du Dich jetzt gerade hältst, seien es Dein Körper, die Persönlichkeit, der Status oder die Lebensumstände. Wenn man jedoch anfängt, das eigene wahre Sein zu erkennen, dann verlagert sich das Bewusstsein nach und nach in Richtung der wahren, schöpferischen Instanz unseres höheren Selbst. Und hier lockert



sich die Verhaftung an die scheinbar unabdingbaren Gesetze der dritten Dimension, und die Magie des Lebens tritt auf den Plan.

Die Magie des Lebens nenne ich einen Erfahrungszustand im Leben, in dem sich die Ereignisse scheinbar mühelos und stimmig ineinander fügen, auch und gerade, wenn sie nach menschlichem Ermessen vollkommen unwahrscheinlich erscheinen: wundersame Momente, in denen sich die physikalischen Gesetze relativieren oder sogar für einen Moment außer Kraft gesetzt sind. Mir fällt spontan eine Situation aus meinem eigenen Leben ein. Als wir vor Jahren unser Haus bauten, gab es ein ziemlich wackeliges Gerüst, mit dem man vom ersten bis in den dritten Stock des Hauses, mehr schlecht als recht, klettern konnte. Eines Tages trat ich bei der Kletterei daneben, rutschte aus und wäre eigentlich drei Stockwerke in die Tiefe gestürzt. Im Bruchteil eines Moments war mir, als trügen mich immaterielle Hände ein kleines Stück nach links, sodass ich fast schwebend auf einem Zwischenbrett landete, auf dem ich, physikalisch betrachtet, niemals hätte landen können.

Vielleicht haben Sie vergleichbare Erfahrungen in Ihrem Leben gemacht. Etwas nicht so ungewöhnliches sind telepathische Erfahrungen, wie zum Beispiel der Moment, wenn das Telefon klingelt und Sie genau wissen, wer am anderen Ende der Leitung ist.

Die Magie des Lebens kann in Kraft treten, weil wir auf der Ebene unseres höheren Selbst, selbsterfüllt, selbstbestimmt, unendlich kreativ, frei und liebend sind. Und weil das Leben selbst viel reicher und vielschichtiger ist, als wir es im Alltagsbewusstsein unserer Persönlichkeit ermessen und wahrnehmen können.

## 2. Die psychologische Ebene

Die meisten Menschen haben, besonders in den prägenden Jahren ihrer Entwicklung, in irgendeiner Form die Erfahrung des Mangels gemacht. In Ländern der „Dritten Welt“ haben diese Erfahrungen häufig mit Hunger oder existenziellen Erfahrungen wie Flucht und Heimatlosigkeit oder Naturkatastrophen zu tun. Hier im

Westen haben wir heutzutage unter anderem mit den kollektiven Folgen der Körperfeindlichkeit zu tun, und wir tragen die Folgen des Mangels an Körperkontakt in uns. In extremen Fällen gehen die damit verbundenen Erfahrungen bis hin zu Vernachlässigung oder physischer Gewalt. Ein großes Problem ist, dass wir uns als Babys und Kleinkinder nicht artikulieren konnten. Aus diesem Grund bleiben körperlicher Schmerz und Unwohlsein häufig unerkannt, selbst wenn wohlmeinende und engagierte Eltern bemüht sind, sich um unsere Bedürfnisse zu kümmern. In dieser Lebensphase sind wir in der Hilflosigkeit unseres Körpers gefangen. Wir sind darauf angewiesen, dass eine andere Person versteht und erkennt, was los ist, und uns von dem jeweiligen Ungemach befreit. Das kann extrem frustrierend sein.

All diese Erfahrungen, wie immer sie im Einzelnen gelagert sind und wie stark ihre Ausprägung sein mag, führen dazu, dass wir innere Strukturen und Verhaltensweisen entwickeln, die dazu führen, dass wir uns im Leben *strategisch* verhalten. Dieser Mechanismus entsteht folgendermaßen: Durch den Mangel, den wir erfahren, kommen wir zu der Überzeugung, dass das Leben nicht für uns sorgt – jedenfalls nicht umfassend genug, um uns ganz sicher und erfüllt zu fühlen. Da das, was wir brauchen, nicht von allein kommt (jedenfalls an bestimmten, für uns entscheidenden Stellen), entwickeln wir fixe Ideen darüber, was wir brauchen, wie und wann wir es brauchen und von wem wir es brauchen. Diese spezielle Kombination entsteht nur, weil die Erfahrung des Mangels zu einer Zeit in unserer Entwicklung entstanden ist, in der die Erfüllung eines bestimmten Bedürfnisses von einer oder sehr wenigen bestimmten Personen, abhing. Und wir entwickeln Überzeugungen darüber, was wir tun müssen, um das zu erreichen oder zu bekommen, was wir brauchen. Diese Überzeugungen wiederum bilden die Grundlage für die Strategien, die wir entwickeln, um an das, was wir brauchen, heranzukommen. Solche Strategien können gelernt werden, wenn ich zum Beispiel immer wieder vermittelt bekomme, dass ich lieb und brav sein muss, wenn ich etwas bekommen möchte. In diesem Fall wird eine Strategie bewusst von außen anerzogen. Sie kann aber auch zufällig entstehen. Vielleicht war meine Mutter immer ganz bemüht um mich, wenn ich laut geschrien habe oder krank war. Strategien sind fast



immer indirekt. Ich sage also nicht: „Mama, ich brauche deine Liebe!“ (im entsprechenden Alter können wir auch noch nicht so von uns abstrahieren), sondern meine Überzeugung ist: Ich bekomme keine Liebe, aber, wenn ich mein Zimmer besonders schön aufräume (oder krank werde), dann könnte es sein, dass ich eine Belohnung in Form von einem Stück Schokolade, einer liebevollen Umarmung oder Anerkennung bekomme. Die ganze Misere des Brauchens, liegt in der Erfahrung begründet, ursprünglich an einer Stelle etwas nicht bekommen zu haben, wo dies existenzielle Ängste und Empfindungen (Hunger, Schmerz, Einsamkeit) ausgelöst hat. Als Baby beispielsweise geht es nicht um die Frage, dass ich Birne essen muss, weil Apfel gerade ausgegangen ist, sondern darum, dass ich existenziell davon abhängig bin, dass einer versteht, was ich brauche (was manchmal gar nicht so leicht ist), und es mir dann auch gibt, weil ich es nicht selbst tun kann.

Diese Fixierungen auf das Wer, Wie, Wann und Was entsteht in dieser Phase unseres Lebens. Wenn unsere Mutter unsere einzige verlässliche Bezugs- und Versorgungsperson war, dann gibt es die Konditionierung in uns, dass nur sie mir das geben kann, was ich brauche. Da ich mir kein Brot schmieren kann, werde ich ängstlich, wenn ich Hunger habe. Dieses Muster verbindet sich tief mit unseren Ego-Strukturen und wirkt meistens das ganze Leben hindurch weiter.

Wenn wir nun, später im Leben, diese Kombination nicht bekommen – das Was, das von Wem und das Wie und Wann –, entsteht eine tiefe Ernüchterung und Enttäuschung über das Leben. Wir entwickeln das Gefühl und die Überzeugung, dass das Leben nicht für uns sorgt. Wir haben das Empfinden, dass unsere Bedürfnisse genau in der vorgestellten Form erfüllt werden müssen, sonst ist das Leben falsch und frustrierend und unsere Lage vielleicht sogar lebensbedrohlich. Wir können nur noch auf den einen Punkt schauen, wo wir die Möglichkeit der Erfüllung unserer Bedürfnisse sehen, und machen es sehr eng für das Leben, uns aus seiner Fülle zu beschenken. Aus dieser Haltung entsteht eine permanente Grundkontraktion in unserem System, die sich folgendermaßen zusammensetzt:

~ Grundkontraktion: Ich kann dem Leben nicht vertrauen. Ich bekomme nicht, was ich brauche.

~ Kampf: Ich muss immer um das kämpfen, was ich will und brauche. Hier treten unsere Strategien auf den Plan.

~ Erschöpfung: Ich kann machen, was ich will, ich bekomme es einfach nicht so, wie ich meine, es zu brauchen.

~ Frustration: Es ist nie einfach mal alles gut.

Dieser Teufelskreis führt zu einer Haltung des Misstrauens gegen das Leben. „Ich will es auf meine Weise, ich werde enttäuscht, ich misstraue dem Leben, ich meine, es alles selbst tun zu müssen, ich kämpfe, ich scheitere, ich kann nicht mehr ...“ Vielleicht kämpfe ich immer weiter, bis ich vollkommen am Ende bin oder ich ziehe mich zurück, werde bitter und erwarte nichts mehr vom Leben.

Die gute Nachricht ist:

Es gibt einen Weg aus diesem Teufelskreis!

Der Dreh- und Angelpunkt in dem eben geschilderten Prozess ist die Grundhaltung der Kontraktion. Die Kontraktion lösen wir nicht dadurch, dass wir das Leben irgendwann so unter Kontrolle haben, dass immer alles so passiert, wie wir es wollen (das hat sowieso noch niemand geschafft), sondern indem wir lernen, uns zu entspannen und zu vertrauen. Einen Zustand der Entspannung können wir erreichen, indem wir die Fähigkeit entwickeln, in unserem Körper ein Empfinden, eine wirklich gefühlte Gewissheit zu entwickeln, dass für alles gesorgt ist, was wir brauchen. Das geht nur, wenn wir es körperlich und emotional fühlen! Mentale Konzepte helfen da nichts oder höchstens als erster Schritt in dem Prozess. Das klingt vielleicht erst einmal ziemlich merkwürdig. Wir sind es normalerweise gewohnt, dass der Prozess der Erfüllung folgendermaßen funktioniert: Ich bekomme etwas, bin daraufhin dankbar und zumindest für eine kleine Weile erfüllt und entspannt. Das hält eine Weile vor und dann muss wieder etwas kommen, um meine Erfüllung und Dankbarkeit aufzufrischen oder zu erhalten. Wenn das nicht passiert, zieht sich mein System wieder zusammen und ich bin frustriert und hadere mit dem Leben. Auf diese Weise sind wir immer davon abhängig, dass rechtzeitig der erhoffte Input





in unser Leben kommt, der das Reservoir des Erfülltseins wieder auffüllt. Eigentlich funktioniert es aber genau andersherum. Indem ich in einem Grundzustand der Offenheit und Entspannung lebe, entsteht Weite in mir. Diese innere Weite ermöglicht es dem Leben, mich zu beschenken. Das ist gewissermaßen ein Vertrauensvorschuss an das Leben und damit der Schritt und das Wagnis, welches wir eingehen müssen, um eine neue Realität erfahren zu können. Sehr hilfreich in diesem Prozess ist es, sich bewusst von allen Erwartungen zu lösen, die damit zu tun haben, durch wen, auf welche Weise, wann und wo sich die Dinge entwickeln müssen, die wir meinen, zu brauchen. In unserem alten Paradigma bedeutet das erst einmal: „Dann kriege ich ja doch wieder nicht, was ich brauche. Und damals hätte ich meine Mutter gebraucht und sie war nie da, weil sie arbeiten musste. Jetzt brauche ich den Uli und zwar sofort und nie ruft der mich an ...“ usw. usf. Indem wir aber an diesen fixen Ideen festhalten, schränken wir die schöpferische Kraft in unserem Leben ein. Während wir innerlich an Uli festhalten und zerren, steht vielleicht genau neben uns der unglaublich gut aussehende und liebevolle Anton, der mit einem offenen Herzen und offenen Armen nur darauf wartet, uns zu beschenken, den wir aber nicht wahrnehmen können, weil wir völlig auf Uli fixiert sind. Oder meine beste Freundin hätte ein offenes Ohr und würde mich in den Arm nehmen, bis ich mich einfach gut, gehalten und getragen fühle.

Wie gesagt – diese alten Fixierungen des Brauchens kommen aus einer Zeit, in der wir tatsächlich vollkommen abhängig von bestimmten Bezugspersonen waren. Das ist auf die Vergangenheit bezogen verständlich, aber in der Jetzt-Zeit, als erwachsene Person, nicht mehr real und angemessen.

Sie können einmal versuchsweise Ihre innere Hierarchie des Brauchens entlasten. Das können Sie tun, indem Sie das, was Sie meinen zu brauchen, in einen Wunsch umdefinieren, und das, was Sie wünschen, in eine Vorliebe. Wenn Sie das wirklich innerlich vollziehen, werden Sie sehr schnell spüren, wie sich Ihr gesamtes System entspannt. Ein ganz einfaches und banales Beispiel wäre, wenn Sie das dringende Bedürfnis nach einem Stück Schokolade verspüren. Im Modus von Bedürfnis fühlt sich das sehr existenziell

an, fast wie bei einem Entzug. Wenn Sie nun das Gefühl oder den Gedanken „Brauchen“ durch das Gefühl und den Gedanken „Wunsch“ ersetzen, können Sie wahrscheinlich ganz schnell eine Entspannung fühlen, und wenn Sie dann noch einen Schritt weitergehen und den Gedanken „Wunsch“ durch „Vorliebe“ ersetzen, kann es schon fast egal sein, ob Sie dieses Stück Schokolade bekommen oder nicht.

Den Grundzustand von Entspannung und Vertrauen zu entwickeln, ist einer der besonders wesentlichen Fähigkeiten, die ein Mensch entwickeln kann, um ein Leben in Fülle zu erfahren. Es gibt viele Wege, diese körperliche und emotionale Gewissheit in sich zu etablieren. Wir können uns einerseits von den Erinnerungen an Kontraktionen alter Erfahrungen befreien, die wir in der Vergangenheit gemacht haben. Dafür ist Releasing ein sehr hilfreiches Medium. Aber es gibt auch viele andere Techniken und Methoden, die dazu beitragen, alten Ballast aus dem Gesamtsystem zu befreien. Gerade für uns westliche Menschen ist es sehr unterstützend, ganz bewusst den Körper in diesen Prozess mit einzubinden. Sei es durch einfache Entspannungstechniken wie Autogenes Training <sup>\*59</sup> oder Progressive Muskelentspannung nach Jacobson. <sup>\*60</sup> Dann gibt es den großen Bereich der Körperarbeit <sup>\*61</sup>, die in den 30er-Jahren des vergangenen Jahrhunderts von Wilhelm Reich <sup>\*62</sup> initiiert wurde und die verschiedensten Schulen und Ausprägungen nach sich gezogen hat. Diese Formen der Körperarbeit unterscheiden sich von den Entspannungstechniken, da sie eine therapeutische Wirkung haben. Das heißt, der Entspannungseffekt ist eine Folge von Heil- und Lösungsprozessen, die über die körperliche Ebene ablaufen. Für jeden Menschen gibt es passende Zugänge. Aus meiner eigenen Praxis möchte ich auf das Tibetan Tantra <sup>\*64</sup> hinweisen, worüber Sie im Anhang noch eine kurze Abhandlung von mir finden können.

In einem entspannten Gesamtsystem werden wir empfänglich dafür, die Vollkommenheit des Lebens in jedem Moment zu erfahren. Empfänglichkeit ist kein Zustand der Passivität oder des Fatalismus. In einem entspannten System und dem gefühlten Wissen, dass ich in jedem Moment versorgt bin, entwickle ich ein natürliches Empfinden dafür, wann es Zeit zu handeln ist und wann



es darum geht, sich zurückzulehnen und dem Leben die Zügel zu überlassen. Das hat zugleich einen sehr persönlichen, aber auch einen unpersönlichen Aspekt. Manche von Ihnen werden jetzt vielleicht befürchten, dass letztendlich alles im Leben ganz beliebig wird. Apfel oder Birne, Uli oder Anton.

Natürlich gibt es im Leben wichtige und bedeutsame Beziehungen. Ich möchte hier nicht den Eindruck erwecken, dass Begegnungen oder Situationen und Lebensumstände beliebig sind. Nur ist es immer problematisch, die Erfüllung unserer Bedürfnisse an eine bestimmte Person oder Situation zu binden. Die Person kann nach wie vor ein wichtiger Mensch in meinem Leben sein. Wenn sie mir aber nicht das geben kann oder will, was ich brauche, um mich rund und gut und in Fülle zu fühlen, gibt es Milliarden anderer Menschen oder Situationen, wo ich vielleicht genau das bekommen kann. Der Bedeutung dieser speziellen Person tut dies in meinem Leben keinen Abbruch. Vielleicht passiert sogar das Gegenteil. Die andere Person wird entlastet und kann sich mir wieder frei zuwenden.

In dem Maße, in dem wir die Erfahrung machen, dass unsere Wünsche leicht und unkompliziert erfüllt werden, ohne dass wir unglaublich viele Strategien und Energie dafür aufwenden müssen, desto weniger haben wir das Empfinden, etwas wirklich zu brauchen. Wenn das geschieht, ist es ein Zeichen dafür, dass die alten Kontraktionen in uns beginnen, sich zu lösen.

Je mehr wir unserem Wollen und unseren Fixierungen in Bezug auf das Wer, Wie, Was und Wann aus dem Weg gehen, desto leichter und natürlicher kann sich die Magie des Lebens entfalten. Und wir werden, wenn wir diesen Weg einschlagen, die Erfahrung machen, dass das Leben freundlich und uns wohlgesonnen ist.

So entsteht nach und nach aus dem alten Teufelskreis des Mangels ein Engelskreis der Fülle und Entspannung.

## Sein und Handeln

Auf der „Protagonisten-Ebene“ unseres Daseins leben wir in einer Erfahrungswelt der Dualität. Deshalb stehen auf dieser Ebene Sein und Handeln untrennbar nebeneinander. Sein und Handeln sind aber auch zwei Grundprinzipien, die, jedes für sich, eine wesentliche Bedeutung für das Leben spielen.

In unserer Welt sind sie aus dem Gleichgewicht geraten. Der Aspekt des Handelns ist in der westlichen Welt über die Maßen in den Vordergrund getreten. Das Empfinden von Mangel und Existenzangst verhindert auf der einen Seite ein heilsames Eintauchen in die Qualität des Seins und treibt, auf der anderen Seite, zu immer hektischerem Handeln an.

Dazu kommt noch die Fixierung auf die männlich-aktive Herangehensweise an das Leben.

Wir haben, zumindest teilweise, über diese Hektik den Blick dafür verloren, was an Aktion eigentlich wirklich in unseren Zuständigkeitsbereich fällt und was überhaupt sinnvoll ist. Im Extremfall können wir entweder gar nicht mehr loslassen, sondern versuchen, alles im Leben unter Kontrolle zu haben, oder wir fühlen uns trotzig, gelähmt oder resigniert und machen gar nichts mehr.

Gay Hendriks <sup>\*63</sup> hat sehr treffend drei Zuständigkeitsbereiche für das Leben herausgearbeitet: meine Angelegenheiten, deine Angelegenheiten und Gottes Angelegenheiten. Teilweise habe ich diese Unterscheidungskriterien schon im 8. Kapitel angesprochen.

Diese Unterscheidung kann sehr hilfreich sein, um sich selbst und sein Handeln wieder in ein Gleichgewicht zu bringen, wenn man droht, sich über das gesunde Maß hinaus zu verausgaben oder dabei ist, zu resignieren.

Meine Angelegenheiten sind die Dinge, für die nur ich Verantwortung übernehmen kann. Die Einstellung zu meinem Körper, zum Beispiel in Bezug auf Bewegung, Ruhe, Ernährung etc. Aber auch alle Entscheidungen, die ich treffe, und der Anteil, den ich



realistischerweise beitragen kann, damit etwas in meinem Leben gelingt. Wenn ich essen will, dann muss ich etwas zubereiten oder einkaufen oder ins Restaurant gehen. Wenn ich Kontakt suche, dann kann ich eine Freundin anrufen. Wenn ich vermeiden möchte, dass in mein Haus eingebrochen wird, sobald ich im Urlaub bin, dann schließe ich die Türe ab.

Deine Angelegenheiten beziehen sich auf den Zuständigkeitsbereich der Menschen, die uns umgeben. Wenn Du weiter Alkohol trinken möchtest, dann kann ich das schlecht finden und sogar eine Diskussion mit Dir darüber anfangen, aber was du letztlich entscheidest, ist deine Angelegenheit und ich muss mir klarmachen, dass es einen Punkt gibt, wo ich nichts tun kann. Wenn Du wählst, die Stadt zu wechseln, weil Du ein tolles Arbeitsangebot hast, dann kann ich traurig oder enttäuscht sein, aber letztendlich sind es Deine Wahl und Angelegenheit. Meine Angelegenheit wären dann die Konsequenzen, die für mich aus Deinen Entscheidungen entstehen.

Unter Gottes Angelegenheiten fallen alle Ereignisse, die wir ansonsten vielleicht mit Schicksal bezeichnen würden. Ich breche besonders früh auf, weil ich ein Vorstellungsgespräch habe und pünktlich sein will. Dann wird die Autobahn gesperrt, weil es einen Unfall gegeben hat, und ich komme drei Stunden nicht vom Fleck. Oder ich begegne zu einem bestimmten Zeitpunkt einer bestimmten Person, die sich als meine große Liebe herausstellt. Das sind Dinge, die ich nicht in der Hand habe. Da kann ich heulen und mit den Zähnen knirschen oder mich staunend freuen über das unverhoffte Glück – es ist dann, wie es ist.

Wie ich es in diesem Kapitel an anderer Stelle schon angedeutet habe, besteht das Problem häufig darin, dass wir dazu tendieren, uns entweder für alles oder gar nichts verantwortlich zu fühlen, oder uns an der falschen Stelle engagieren. Letzteres hat oft mit den alten Fixierungen des Brauchens zu tun. Wenn ich glaube, ich brauche Hans für mein Überleben, dann werde ich meine ganze Energie darauf richten, Hans so „zurechtzubiegen“, dass ich von ihm das bekomme, was ich brauche. Das ist zumeist ein völlig obsoletes Unterfangen, und es geht allen Beteiligten nicht gut dabei.

Besser wäre es, wahrzunehmen, was ich mir wünsche, und es zwar einerseits zu kommunizieren (Hans soll ja seine Chance bekommen), aber dann weiter zu schauen, was ich dafür tun kann, damit sich dieser Wunsch für mich erfüllt. Ein unverzichtbarer Schritt dabei ist immer, Wünsche, die wir haben, für das Leben sichtbar zu machen – zum Beispiel in Form einer Bitte – und dem Leben so die Möglichkeit zu geben, mich unvorhergesehener Weise und wundersam zu beschenken.

Es ist immer wieder hilfreich, die verschiedenen Zuständigkeitsbereiche zu erkennen. Auf diese Weise kann ich mich auf das konzentrieren, was meine Angelegenheiten sind, und der Rest liegt nicht in meiner Hand. Dann kann ich mich zurücklehnen und getrost dem Leben selbst das Ruder überlassen. So entsteht ein natürliches Gleichgewicht zwischen den Polen des Seins und des Handelns in meinem Leben. In diesem Gleichgewicht kann ich den Herausforderungen des Lebens begegnen, meine Kräfte erproben und stärken und mein kreatives Potenzial entfalten – und es gibt gleichzeitig einen natürlichen Raum, wo ich die Möglichkeit habe, loszulassen, zu entspannen und mich zu regenerieren. In diesen Momenten kann ich, wenn ich möchte, in die Qualität des reinen Seins eintauchen. Dieser Raum des Seins ist zugleich der kreative Raum aller Möglichkeiten, aus dem dann neue Kraft und Inspiration für mein Leben entstehen kann.

## Die Magie tritt in Kraft

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass es zwei heilsame Grundhaltungen im Leben gibt, in deren Gleichgewicht wir die Voraussetzungen schaffen können, um ein Leben in Fülle zu erfahren. Die eine ist die Eigenverantwortung. Selbstverantwortung ist keine Überverantwortung und auch nicht so gedacht, dass wir am Ende doch alles allein bewältigen müssen. Was wir von uns aus tun können, um glücklich zu sein im Leben, ist dies: Alle Aspekte der Geschichte unseres Lebens anschauen und heilen, die zu begrenzenden Vorstellungen über uns selbst, über andere und das Leben als Ganzes geführt haben.



Das konnten Sie vielleicht ein bisschen erfahren, wenn Sie mit den Releasingsätzen gearbeitet haben, die ich am Ende der einzelnen Kapitel angeboten habe.

Darüber hinaus haben wir die Aufgabe, uns der Welt zu zeigen und zu schenken. Wir dürfen uns zumuten mit dem, was wir uns wünschen, und das geben, was wir beitragen wollen mit unserer Liebe und Kreativität. Dazu müssen wir auf andere Menschen und die Welt zugehen und uns zeigen und ausdrücken.

Die andere Grundhaltung ist die der Empfänglichkeit. Mit jedem Schritt, den ich gehe, um meine alten begrenzenden Muster zu heilen – egal wie und auf welcher Ebene ich das tue – schaffe ich mehr und mehr Raum für Entspannung in meinem System. Das existenzielle Gefühl des Brauchens relativiert sich. Indem ich mich dem Leben anvertraue, fühle und erfahre ich seine Fülle und Güte, weil ich keine Agenda mehr darüber habe, was in jedem Moment geschehen muss, damit es mir gut geht. All das generiert ein Grundgefühl von Liebe und Dankbarkeit in mir.

Und eben diese Eigenschaften der Liebe und Dankbarkeit erschaffen den magischen Raum, der genau das in unserem Leben anzieht, was die Liebe und Dankbarkeit rechtfertigen. So ist die Dankbarkeit der optimale Nährboden für unser Glück. Dankbarkeit als eine Grundhaltung ist die höchste Form der Empfänglichkeit. Es gibt ein bekanntes tibetisches Sprichwort: „There is no way to happiness. Happiness is the way.“ (Es gibt keinen Weg zum Glück. Das Glück ist der Weg.)

Dankbarkeit und Liebe sollen aber niemals als Konzept oder hohle Fassade gelebt werden. So als eine Art raffiniertes Rezept für das Glück. Auch wenn es so funktioniert, funktioniert es nur, wenn es echt ist. Und ES ist nur echt, wenn ICH echt bin, das heißt: authentisch. Wenn ich in Wirklichkeit wütend und verletzt bin, dann wird es mir nicht viel nützen, mir einzureden oder andere glauben zu machen, dass ich doch sooo voller Liebe und Dankbarkeit bin. Das ist ein sehr schmaler Grad, auf dem wir wandern. Und vielleicht ist es hilfreich, sich diese Entwicklung weniger als einen linearen Prozess vorzustellen, sondern vielmehr, wie ich

im ersten Kapitel schon geschrieben habe, als eine spiralförmige Bewegung. Es geht nicht darum, im Sinne einer spirituellen Leistung immer besser, heiler und empfänglicher zu werden. Sondern ich sehe es eher so, dass wir in dem, was wir hier in diesem Leben und diesem speziellen Körper lernen möchten, uns spüren, entwickeln und dabei immer wieder entscheidende Erkenntnisse und Entwicklungsschritte machen. Die Themen, die mit diesen Entwicklungsschritten verbunden sind, werden immer wieder auf einer neuen Ebene aktiviert und wühlen dabei vielleicht noch einmal etwas in uns auf. Doch wir werden immer durchlässiger und undramatischer, bis das betreffende Thema eine nette kleine Eigenart unserer Individualität ist, auf die wir mit Liebe und Humor schauen können.

Das Leben wird uns immer wieder vor Herausforderungen stellen. Das ist, nur für sich betrachtet, einfach spannend und belebend. Jede Herausforderung lockt uns über die alten Grenzen, die wir für den Tellerrand der Welt gehalten haben, an dem es scheinbar nicht weiterging, in immer größere und weitere Dimensionen des Lebens und der Vorstellung dessen, wer wir sind.

Wenn wir eine wirkliche Krise im Leben erfahren, dann liegt es nicht daran, dass das Leben und alle beteiligten Protagonisten uns kaltherzig fallen gelassen und betrogen haben. Das sind vielmehr die besonderen Momente in unserem Leben, in denen wir die Möglichkeit haben, einen Quantensprung in unserer Entwicklung zu vollziehen. Wir dürfen dabei alle Hilfe in Anspruch nehmen, die wir bekommen können.

Das Leben spielt sich im ständigen Wechsel zwischen Sein und Handeln ab. Auch wenn wir immer wieder dazu aufgerufen sind, Verantwortung für uns und unser Leben zu übernehmen, zu erschaffen und im Einklang mit den Wünschen unserer Persönlichkeit und dem Streben unseres höheren Selbst immer mehr Fülle und Freude in unserem Leben zu manifestieren, so sind wir in den heutigen Strukturen unserer Gesellschaft und besonders als Frauen an einem Punkt angelangt, an dem es notwendig ist, die Qualität des Seins zu stärken.





Das Sein ist der Raum und der Urgrund in und aus dem heraus Handeln entsteht. Die Qualität des Seins bestimmt die Qualität unseres Handelns und die Grundqualität unseres Lebens.

Der Raum des Seins ist auch ein Raum der Regeneration für alles, was existiert, von unserem vitalen individuellen System bis hin zum Universum. Hier ist Ruhe und Nahrung.

Wir Frauen haben durch unseren natürlichen Magnetismus leichter Zugang zu diesem Raum.

Für uns, aber auch für das kollektive Feld und alle Menschen in unserer westlichen Gesellschaft, ist es von großem Wert, wenn wir den Zugang zu diesem stillen Raum des Seins in uns etablieren und stärken. Auf diese Weise können sich nach und nach der Wahnsinn und die Erschöpfung in uns wie auf diesem Planeten beruhigen, und so kommen das individuelle, kollektive und planetare Bewusstsein wieder in sein natürliches Gleichgewicht.

Mögen alle Wesen in allen Welten glücklich sein

**Intermezzo:**  
**Releasingsätze zum Thema**  
**„Vom Leben getragen sein“**

- ~ Ich lasse los das alte Grundgefühl des Mangels in mir.
- ~ Ich lasse los die Überzeugung, dass ich nicht das bekomme, was ich brauche.
- ~ Ich lasse los die Auswirkungen von Hunger, Schmerz und Einsamkeit aus den ersten Lebensjahren.
- ~ Ich lasse los das alte Gefühl der Hilflosigkeit aus meiner Babyzeit, mich nicht artikulieren zu können.
- ~ Ich lasse los das alte Gefühl von Angst und Hilflosigkeit über meine Abhängigkeit von anderen.
- ~ Ich lasse los das Gefühl von damals, nicht gesehen und verstanden zu werden.
- ~ Ich lasse los alle Gefühle der Ohnmacht darüber.
- ~ Ich lasse los alle Gefühle der Existenzangst von damals.

- ~ Ich lasse los alle Auswirkungen des Mangels an Körperkontakt.
- ~ Ich lasse los alle Traurigkeit und Einsamkeit darüber.
- ~ Ich lasse los das Gefühl und die Überzeugung, dass ich mich nur auf mich selbst verlassen kann.
- ~ Ich lasse los die Entscheidung, alles alleine zu machen.
- ~ Ich lasse los alle Angst, Anspannung und das Gefühl der Überforderung, was dadurch in meinem System entstanden ist.
- ~ Ich lasse los die Angst, ins Leere zu fallen, wenn ich mich öffne und entspanne.
- ~ Ich lasse los das Programm und die Überzeugung, dass das Leben mir nichts schenkt.
- ~ Ich lasse los das Gefühl, dass das Leben willkürlich und grausam ist.
- ~ Ich lasse los die Erwartung, all das nicht zu bekommen, was ich mir so dringend wünsche.
- ~ Ich lasse los das gelernte Muster indirekt zu kommunizieren.
- ~ Ich lasse los die Erwartung, nicht das zu bekommen, was ich möchte, wenn ich direkt kommuniziere.
- ~ Ich lasse los die Tendenz und die Notwendigkeit, zu manipulieren.
- ~ Ich lasse los die tiefe Überzeugung, dass nur meine Mutter mir geben kann, was ich brauche.
- ~ Ich lasse los die tiefe Überzeugung, dass nur ..... (Name) mir geben kann, was ich brauche.
- ~ Ich lasse los die alte Fixierung auf bestimmte Personen, in Bezug auf die Erfüllung meiner Bedürfnisse.
- ~ Ich lasse los die Angst, nicht das zu bekommen, was ich mir wünsche, wenn ich mich entspanne.
- ~ Ich lasse los die Notwendigkeit, zu kämpfen.
  
- ~ Ich lasse los den Glaube und das Programm, dass das Leben auf der Erde von Mangel bestimmt ist.
- ~ Ich lasse los alle Auswirkungen aus allen Situationen und Inkarnationen, in denen ich existenzielle Not und Mangel erleiden musste.
- ~ Ich lasse los alle Auswirkungen davon, durch Krieg oder Naturkatastrophen meine Lebensgrundlage verloren zu haben.



- ~ Ich lasse los alle Identifikation mit dem kollektiven Feld solcher Erfahrungen.
- ~ Ich lasse los alle Angst und Panik von damals.
- ~ Ich lasse los alle Hoffnungslosigkeit.
- ~ Ich lasse los allen Hader mit Gott, dem Leben und meinem Schicksal.
- ~ Ich lasse los die Enttäuschung und Ernüchterung dem Leben gegenüber.
- ~ Ich lasse los alle Überidentifikation mit meinem Körper.
- ~ Ich lasse los alle Todesangst aus den betreffenden Situationen.
- ~ Ich lasse los das tiefe Gefühl, dass ich dem Leben nicht vertrauen kann.
- ~ Ich lasse los die Entscheidung, dem Leben nie wieder zu vertrauen.
  
- ~ Ich lasse los die Überzeugung, dass ich kämpfen muss, um zu bekommen, was ich will.
- ~ Ich lasse los alle Erschöpfung über den alten vergeblichen Kampf in meinem Leben.
- ~ Ich lasse los die Entscheidung, zu resignieren und gar nichts mehr zu tun.
- ~ Ich lasse los die Weigerung, Verantwortung für meine Angelegenheiten zu übernehmen.
- ~ Ich lasse los allen Trotz gegen Gott, gegen das Leben, gegen meine Eltern, gegen die Anforderungen des Lebens.
- ~ Ich lasse los das Gefühl der Hoffnungslosigkeit, Vergeblichkeit und der Überforderung dem Leben gegenüber.
- ~ Ich lasse los alles Misstrauen dem Leben gegenüber.
- ~ Ich lasse los das Gefühl und die Überzeugung, dass ich es mir nicht leisten kann, mich zu entspannen.
- ~ Ich lasse los die Angst und den Widerstand dagegen, mich ins Leben hinein zu entspannen.
- ~ Ich lasse los die Angst und den Widerstand, dem Leben zu vertrauen.
- ~ Ich lasse los die Überzeugung und die Erwartung, alle Sicherheit im Leben zu verlieren, wenn ich loslasse, mich entspanne und dem Leben anvertraue.

( ... )

## Über die Autorin



**Katrin Langholf** wurde 1962 in Heidelberg geboren. Prägend für ihre Entwicklung waren zwei längere Auslandsaufenthalte mit ihrer Familie während ihrer Kindheit in Süd Afrika und Amerika.

Während ihres Studiums lernte sie die Begründer der Releasingarbeit Dr. E. E. Isa und Ruth Yolanda Lindwall kennen und erlernte deren Methode.

Im Laufe der Jahre erweiterte sie ihre Arbeit durch systemische Ansätze, Atemarbeit und tantrische Körpertherapie.

Katrin ist Mutter von drei Töchtern.

Weitere Informationen:

[www.weiblichkeit-entfalten.de](http://www.weiblichkeit-entfalten.de)

## KONTAKT

### **Sheema Medien Verlag**

Bücher. Aus Liebe.  
Hirnsberger Str. 52  
D - 83093 Antwort

Tel.: 08053 - 7992952  
Fax: 08053 - 7992953

E-Mail: [info@sheema.de](mailto:info@sheema.de)  
<https://www.sheema-verlag.de>



**SHEEMA**

MÖGEN ALLE WESEN GLÜCKLICH SEIN