



Hallo Ihr Lieben,

nun bin ich in Bali, kann die Seele baumeln lassen und die Gedanken auf Reisen schicken. Während ich hier in Ruhe auf der warmen Insel BIN, wird Euch vielleicht der Weihnachtsstress verfolgen und Euch unruhig machen. Ich wünsche Euch Mut und Kraft, die Dinge, die ihr ändern wollt und könnt zu ändern, Gelassenheit, die Dinge hinzunehmen, die Ihr nicht ändern könnt und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.

Mir sind noch einige Gedanken zu Abgrenzung bzw. All-eins-sein gekommen, die ich Euch gerne mitteilen möchte.

Verbindung und Abgrenzung

In vielen Büchern, Vorträgen und spirituellen Seminaren wird uns immer wieder gesagt, dass wir alle miteinander verbunden sind, ja wir alle eins sind, göttlich sind, ein großer Organismus. Stimmt das? Fühlen wir uns als das? Oder ist das, was wir tatsächlich fühlen eher wieder das Individuum, das Einzelne, das sich getrennt und allein fühlt? Interessanterweise beinhaltet der Name Individuum das Unteilbare, („individere“ = „unteilbar“). Nun ist es ja so, dass es mir und vielen anderen Therapeuten allerdings sehr wichtig geworden ist, wieder seine Grenzen zu finden, gesunde Abgrenzung zu üben und sogar seinen eigenen Raum zu verteidigen. Da fragt sich doch sicher der ein oder andere, wie das zusammenpasst.

Nun, es passt zusammen, auch wenn es zunächst so aussieht, als müsste man hier die absoluten Gegensätze vereinen!

Sehen wir uns einen Menschen an, ein Tier oder eine Pflanze. Oder auch nur ein Organ oder den ganzen Kosmos. Es ist überall dasselbe Prinzip: Wir sehen uns an und sehen EINEN Menschen. Dieser eine Mensch besteht jedoch aus Milliarden einzelner Zellen. Und wenn man genau hinsieht, ist jede dieser Zellen in sich abgegrenzt und hat eine Zellwand. Diese lässt, wenn sie gesund ist, manches hinein, manches hinaus und manches nicht hinein oder hinaus. Da gibt es klare und sinnvolle „Vorschriften“. Wenn diese Zellwand, sprich Grenze so nicht mehr funktioniert und z.B. Giftstoffe hineingelassen werden oder auch nur zu viel „Gutes“ z.B. Wasser, dann geht es der Zelle schlecht, sie wird krank und kann sogar sterben.

Gleichzeitig sind aber auch alle miteinander verbunden. Sterben viele Zellen, dann stirbt auch der ganze Organismus. Sterben die Zellen des Herzens z.B., was ja nur einen kleinen Teil des Gesamtorganismus ausmacht, so stirbt doch der ganze Mensch. Oder wenn es der Leber schlecht geht, wird es der ganze Organismus merken, er leidet mit. Wenn alle Zellen ihre Grenzen verloren haben, sind wir nur noch ein einförmiger Haufen. Und das ist nicht das, was mit „All-Eins-Sein im Göttlichen“ gemeint ist!

Das „Individuum“ beinhaltet also das Ganze und auch das Differenzierte! Jede Zelle hat ihre individuelle Aufgabe. „Alle eins“ ist nicht gleich „alle gleich“!

So ist es auch mit der Erde, dem Sonnensystem und dem ganzen Kosmos. Alles ist getrennt und doch verbunden. Selbst der Atomkern ist relativ gesehen meilenweit von seinen Elektronen entfernt und klar abgegrenzt! Diese Grenzen sind lebenswichtig.

Beides ist also wichtig, die Abgrenzung UND die Verbundenheit, und auch das Wissen um das All-Eins-Sein im Göttlichen.

Das Problem bei uns Menschen ist, dass viele von uns diese gesunde Abgrenzungsfähigkeit verloren haben. Und auch wenn es sich paradox anhört, um diese Verbundenheit, dieses All-Eins-Sein mit dem

Göttlichen wiederherzustellen, müssen wir uns unserer gesunden Grenzen wieder bewusst werden und sie wiederherstellen!

An dieser Stelle können natürlich diverse Fragen auftauchen, wie z.B. was hat diese Grenzen so durchlässig gemacht und in welchem Maß bin ich selbst betroffen? Wie merke ich, dass meine Grenzen unzureichend sind? Krankheit ist ein Symbol dafür. Und dabei ist es egal welche Krankheit, sie kann physischer, psychischer oder geistiger Natur sein. Ich denke dass die „Grenzverletzung“ ein gemeinsamer Faktor sein könnte, bei allen Symptomen. Jedoch muss man ebenfalls feststellen, dass, wenn Krankheit schon mal da ist, die Grenzverletzung schon eine relative Größe hat. Denn vieles kann lange kompensiert werden. Der Fragebogen von Dr. Langlotz kann hier recht hilfreich sein, wenn man sich selbst einschätzen möchte.

Was nun hat diese gesunden Grenzen zerstört? Ich denke hierfür gibt es viele unterschiedliche Ursachen. Diese genauer zu durchleuchten würde ein halbes Buch füllen, von daher kann ich es nur andeuten. Es ist meiner Meinung nach hauptsächlich permanente Manipulationen, die auf vielen Ebenen Grenzen verletzend – ob bewusst oder unbewusst- eingesetzt werden. Auf der physischen Ebene durch Giftstoffe oder Mangelzustände, auf der Energieebene durch E-Smog, Handysendefunk und andere schädigende Strahlung, auf der Mentalebene durch Medienmanipulation, durch „normale“ Erziehung, durch „normale Bildung“, durch moralische, soziale, religiöse und staatliche Ge- und Verbote. Auf der Intuitiven Ebene durch übernommene Traumata („Grenzverletzungen“) aus dem Familiensystem, karmischen Belastungen oder auch durch Nicht-Anerkennung der Existenz dieser Ebene, auf der göttlichen oder Geistebene durch die Trennung der Verbindung zu Gott – was interessanterweise bevorzugt die Religionen machen! „Religere“ heißt eigentlich „wiederverbinden“, gemeint ist mit Gott. Was uns aber die meisten Religionen vermitteln ist, dass wir getrennt sind von Gott und einen Mittelsmann oder ein Ritual brauchen um mit ihm in Verbindung zu treten. Das heißt, sie machen uns abhängig. Das können sie aber nur, wenn wir glauben, dass wir tatsächlich keine Verbindung zu Gott haben!

Fazit: Wir sollten uns darauf besinnen, wer wir wirklich sind - nämlich mit Gott verbundene Wesen und uns nicht von anderen klein halten lassen. Wir sollten aufmerksam sein, wo unsere Grenzen verletzt sind und werden und das nicht länger mit uns machen lassen. Es ist an der Zeit, aufzuwachen, achtsam zu sein und vor allem „nein“ zu sagen! „Nein“ zu allem, was uns nicht gut tut, „Nein“ zu allem was uns manipuliert, „Nein“ zu Autoritätspersonen welcher Art auch immer, wenn sie unsinnige Dinge anordnen oder von uns verlangen, „Nein“ wenn uns jemand dazu treiben möchte, gegen unser eigenes gutes Gefühl oder Mitgefühl zu verstoßen, „Nein“ zu unsinnigen politischen Entscheidungen, „Nein, nein, nein!“ „Ja“ haben wir lange genug in diese Richtung gesagt. Natürlich können und sollen wir „Ja“ sagen zum Leben, „Ja“ zu uns selbst, „Ja“ zu unserem Potenzial, „Ja“ zu dem, wie wir leben wollen ... aber nicht zu den Dingen und Menschen, die uns schaden oder manipulieren wollen!

Das was uns krank macht, ist unsere Bereitschaft, unsere Grenzen überschreiten zu lassen, ob von Keimen, Strahlen, Worten, Menschen, Geistern, ... und das einzige was da helfen kann ist, uns und unsere Grenzen wieder bewusst wahrzunehmen und aufrechtzuerhalten, bzw. zuerst einmal wiederherzustellen. Das ist eine große Aufgabe. Aber das macht uns zum echten Individuum, als differenzierten Teil des Ganzen. Wenn wir das schaffen, sind wir authentisch und gesund, fühlen uns verbunden und doch einzigartig und damit auch glücklich mit und in uns selbst.

In diesem Sinne können wir auch von unseren Kindern lernen, sie bringen ihren Unmut noch vehement zum Ausdruck! Achtet darauf, wann Eure Kinder Euch ihre Grenzen zeigen, vor allem wenn sie noch klein sind und nicht schon durch Erziehung und „Bildung“ so manipuliert sind wie wir, dass sie nicht mehr spüren und auch nicht mehr zeigen können, was ihnen wirklich gut oder schlecht tut. Dieser authentische kindliche Ausdruck wird sehr oft schon sehr früh unterdrückt, leider.

So wünsche ich Euch Achtsamkeit und Mut für Euch selbst einzutreten und für Eure Mitgeschöpfe! Denkt daran, zuerst kommt Ihr, Ihr seid Euch selbst der Nächste! Und wenn jeder gut für sich sorgt, dann geht es jedem gut! Natürlich meine ich hier nicht den selbstbezogenen, ausbeutenden, auf Macht bezogenen Egoismus. Nein, nur dem Anderen gegenüber sollen natürlich genauso die Grenzen gewahrt bleiben! (Doch wenn dieser andere authentisch ist, wird er Euch das schon klar zeigen J). Behandelt Euch selbst einfach so, wie Ihr Euer Liebstes behandeln würdet. Mit Aufmerksamkeit, Mitgefühl, Liebe und Vergebung. Und dies wird ganz automatisch geschehen, wenn Ihr gelernt habt, Euch selbst zu erkennen und Eure Grenzen wahrzunehmen; was auch bedeutet, euer Potential, eure Wünsche wahrzunehmen, zu respektieren und auch dafür einzutreten.

Gehen wir gemeinsam daran, es zu üben. Beginnen wir JETZT.

Das ist das größte Geschenk, das Ihr Euch selbst machen könnt. In diesem Sinne wünsche ich Euch fröhliche Weihnachten!

Herzliche Grüße
Brigitte Doneyer-Perius

Brigitte Doneyer-Perius	limentis@t-online.de
Zum Tauhügel 3	www.die-quelle-der-gesundheit.de
66459 Kirkel	06849 - 991018