



Hallo Ihr Lieben,

bevor der Alltag mich wieder einholt, möchte ich euch noch ein paar Erkenntnisse des letzten Jahres mitteilen. Wenn ihr das lesen wollt, nehmt euch Zeit dafür, es dauert etwas länger ;-)

Es geht um New Age, Esoterik-Szene, spirituelle Praktiken und Überzeugungen. Hier könnte man sich stundenlang auslassen, ich versuche mich auf die Essenz zu konzentrieren und hoffe, dass ihr mir folgen könnt.

Grundsätzlich sind wir spirituelle Wesen und jeder strebt, ob bewusst oder unbewusst zum Spirituellen, zum Göttlichen. Und es scheint viele Wege zu geben, die „nach Rom“ führen. Doch wie ich gefunden habe, führen manche Wege gekonnt an Rom vorbei und kaum einer merkt es.

In der immer beliebter werdenden New Age und Esoterik-Szene, die sich immer mehr als die "wahre" "Alternativ-Religion" präsentiert, gibt es unter dem Licht-und-Liebe-Versprechen ganz viel Übles. Sagen wir mal so: wenn ich der Teufel wäre, würde ich mich hier verstecken und so viele Menschen wie möglich zu verführen suchen. Vieles was hier verbreitet wird, hört sich toll an, ja sogar weise und vor allem lichtvoll. Und nicht nur das, es hört sich nicht nur so an, es ist es teilweise sogar - allerdings sind immer wieder eingebaute Fallstricke dabei, die nicht unbedingt so leicht zu erkennen sind. Genauso wie in allen anderen großen Religionen ebenfalls. Hier ist unser Unterscheidungsvermögen mehr gefragt denn je!

Doch bitte versteht mich hier nicht falsch, Ich finde nicht Religion an sich falsch oder verwerflich, in ihrem innersten Kern sind alle "gut". Doch vor allem die mir bekannten Weltreligionen schränken auch ein, missbrauchen ihre Macht, halten Menschen in Abhängigkeit, drohen mit göttlichem Zorn und Strafe usw. Auch hier steckt der Teufel im Detail.

Ich möchte hier ganz und gar nicht alles über einen Kamm scheren, aber ich möchte euch für die Fallen sensibilisieren.

Ich will mich auch nicht festlegen, ob es den Teufel nun gibt oder nicht, aber manche Praktiken und Lehrer der New-Age-Esoterik, die immer so bedeutungsvoll von Licht und Liebe sprechen, handeln eindeutig in diesem Sinne. Luzifer bedeutet übrigens wörtlich übersetzt „Lichtträger“ (zu lat. lux, „Licht“ und ferre, „tragen, bringen“)

Wichtig ist hier die Augen aufzuhalten und äußerst wachsam zu sein. Sich nicht einlullen zu lassen von den vielfältigen Erleuchtungs- und Licht-und-Liebe-Versprechungen. Viele von uns sind derzeit sehr anfällig für diese Versprechungen. Enttäuscht von den Erlebnissen, die wir alle zu verarbeiten haben und den Schwierigkeiten, Krisen und Weltuntergangs-Szenarien, die diese Welt derzeit für uns bereithält, glauben wir Halt oder auch eine neue Religion oder gar eine neue Gemeinschaft, sprich Ersatzfamilie hier zu finden.

In diesem labilen Zustand übersieht man leicht die Fallstricke und im Nu ist man voll drin in der Szene und den Denkmustern, die immer weiter in die Verwirrung und vor allem in die Selbst-Entfremdung führen.

Meine Erfahrung darin ist, wenn Menschen einen bestimmten Grad der Verstrickung in dieser Szene erreicht haben, sind sie kaum noch logischen Argumenten zugänglich, sie sind im wahrsten Sinne des Wortes "verloren". Vor allem da sie überzeugt davon sind, auf dem richtigen Weg zu sein und vor

allem, "weiter" und besser zu sein als alle anderen. Von dieser Selbst-Erhöhung des Ego können die wenigsten wieder herunter kommen - weil das würde zum vollkommenen Zusammenbruch des derzeitigen eigenen Weltbildes führen, was tatsächlich schwer erträglich ist. Man müsste zugeben, dass man sich vollkommen verrannt und man letztlich überhaupt nicht besser oder weiter als die anderen ist - sondern vielleicht sogar das Gegenteil der Fall ist. Die Ego-Falle im höchsten Grade! Und sind es nicht gerade diese Lehren, die uns warnen vor der Ego-Falle - und genau dort führen sie dann hinein.

Das was diesen Praktiken gemeinsam ist, ist dass sie Versprechungen zur schnellen Erleuchtung geben, zur Glückseligkeit, bedingungsloser Liebe, zur Freiheit und Unabhängigkeit, zur ultraschnellen Heilung, ja sogar zur jeglichen Wunscherfüllung - wenn man nur das und das ganz richtig macht. Beispiele habe ich in einigen renommierten Büchern gefunden, in spirituellen Yoga-Praktiken, in ultraschnellen Heilungspraktiken, vor allem auch wenn Geräte benutzt werden, in sogenannten Wunscherfüllungspraktiken oder Erfolgspraktiken, in bestimmten (nicht allen!) Meditationstechniken und auch im sogenannten Lichtnahrungsprozess. All das hat wahrhaft magische Anziehungskraft auf immer weitere Teile der Bevölkerung.

Ich will hiermit nicht sagen, dass diese Dinge nicht funktionieren. Oft funktionieren sie sogar scheinbar ziemlich gut! Aber zu welchem Preis? Ich will es euch sagen: zum Preis, **dass ihr euch selbst verliert!** Oft verbirgt sich dahinter (schwarze?) Magie, die als weißes Licht verkauft wird. Und NATÜRLICH funktioniert diese Magie!

Insofern kann ich euch nur raten, hier achtsam zu sein, Fragen zu stellen, und nur das anzunehmen, was euch in eurem tiefsten Inneren anspricht. Und bitte benutzt hierbei euren Verstand, er ist mit seiner Unterscheidungsfähigkeit da, um uns vor solchen Gefahren zu warnen. Manche Lehrer sagen sogar, dass man erst den Verstand verlieren muss (oder leer machen muss) damit man zur Erleuchtung kommt. Ja, diese Methoden können uns wahrhaft um den Verstand bringen!!!

Es ist nicht gut, den Verstand zu verlieren, kann es nicht sein, oder? Es ist nur wichtig, ihn nicht über zu bewerten, sich nicht mit ihm zu identifizieren - wir sind nicht (nur) unser Verstand! In unserer modernen wissenschaftlichen Zeit wird er natürlich überbewertet. Man sollte ihn durchaus zurechtrücken, aber nicht verlieren, sprich abspalten! Was ich hiermit sage ist: setzt den Verstand ein, aber nicht nur ihn. Natürlich sind auch andere Instanzen zu würdigen, z.B. das Gefühl (Seele) oder auch die Intuition. Denn der Verstand rückt auch mal nicht zusammenpasst. Dinge zuerst, damit sie in ein ihm bekanntes Schema passen. Es muss nur der erste und der letzte Buchstabe stimmen. Wenn ihr das lesen könntet, habt ihr ein gutes Beispiel dafür. ☺ Dasselbe gilt natürlich in ähnlicher Weise auch für alle anderen „Instanzen“.

Zum Thema Freiheit möchte ich auch noch etwas sagen. Viele legen sehr viel Wert darauf "frei" zu sein. Doch was bedeutet eigentlich diese Freiheit? Frei sein von jeglicher Verantwortung? Die Freiheit zu jederzeit zu haben, zu lassen und zu tun, was man will? Vollkommen unabhängig zu sein, von anderen Menschen, von der Umwelt, von der Zeit, von Gott? Können wir das überhaupt? Und ist das sinnvoll? In dieser Hinsicht können wir niemals vollkommen unabhängig sein. Wenn wir uns wirklich vollkommen frei machen würden, würde das unseren Tod bedeuten. Klar, oder?

Ich möchte ein Beispiel aus dem Familiensystem nennen. Angenommen ein Mensch hat so viel Schlimmes in seiner Familie erlebt, dass er sich vollkommen von dieser lossagt, alle Verbindungen dahin kappt, damit nichts Negatives daraus ihn mehr erreichen kann. Nun, in jeder Familie gibt es auch Positives, eine Kraft, die das Leben erhält. Auch der Fluss dieser Kraft wird dann unterbrochen. Ich vergleiche ein Familiensystem gerne mit einem Organsystem. Wenn z.B. die Leber sagt: nein, ihr vergiftet mich zu viel, ich kann und will das hier nicht mehr leisten, ich will nicht mehr entgiften, ich will was anderes, also koppelte ich mich nun ab, macht doch euren Mist alleine! Sie macht sich also "frei". Was passiert aber dann? Nur ein paar Tage wird das gut gehen ...

Freiheit bedeutet für mich, der zu sein, der ich wirklich bin! Langlotz bezeichnet es als „autonom sein“. Das Beste zu sein, was in mir steckt. Wenn ich Leber bin, dann bin ich Leber und ich kann nur die Aufgaben einer Leber erfüllen. Wenn ich sein will wie die Niere oder wie das Gehirn, dann geht das schief. Das werde ich niemals leisten können. Und wenn ich das Gehirn noch so sehr bewundere und ihm nacheifere, es wird mir nicht gelingen, Gehirn zu sein. Und wenn ich immer danach strebe, etwas anderes zu sein, als das ich bin, dann kann ich meine eigentliche Funktion nicht voll erfüllen, da meine Energie sich zerstreut.

Die eigentliche Frage, die sich also stellt, ist, wer bin ich selbst? Was ist meine individuelle Aufgabe? Das was ich bin, ist nicht mein Name, mein Beruf und das was ich bisher erlebt habe. Das alles gehört zu mir, aber das bin ich nicht. Aber was bin ich dann?

Allzu gerne sehen wir an uns selbst nur das Positive, nur das Lichtvolle. Und so präsentieren wir uns auch. Kein Makel soll sich zeigen. Und so verstecken wir das, was wir wirklich sind. Und nicht nur vor anderen, sondern am gekanntesten vor uns selbst! Vielleicht seid ihr jetzt entrüstet über diese Vorstellung. Doch je entrüsteter ihr seid, desto mehr betrifft euch das. Desto genauer solltet ihr euch selbst einmal hinterfragen. Ihr könnt das ja im „Geheimen“ machen ;-). "Aber ich habe doch nur gute Absichten" kommt jetzt vielleicht. Dann fragt euch, für wen sind diese Absichten wirklich gut? Was genau steht hinter diesen guten Absichten? Vielleicht ein Versuch Anerkennung zu bekommen, ein Versuch Liebe zu bekommen? Wenn ja, dann dienen diese guten Absichten doch nur wieder dem Ego ...

Ich möchte nochmal zurück zum Licht-und-Liebe-Denken kommen.

Am Anfang schuf Gott das Licht, heißt es. Okay, aber dann kann Gott nicht (nur) das Licht sein, oder? Gott ist die Dunkelheit, ist die logische Schlussfolgerung. Die Dunkelheit ist immer da, das Licht muss erst entzündet werden. In unserem Inneren ist es dunkel und im Weltall ist ebenso das meiste dunkel. Vielleicht sollten wir hier mal umdenken und nicht nur nach dem Licht streben!

Die Suche nach dem Licht wird oft dazu verwendet, sich seine Schatten nicht anzuschauen, ihnen zu entfliehen. Aber wir können nur mit beidem leben, mit Licht und Schatten! Wir können den Schatten nicht loswerden, genauso wenig wie wir die Nacht loswerden können. Aber wir können bewusst werden. Wir können dem Schatten erlauben da zu sein, ja ihn genauso anerkennen und lieben wie das Licht.

Was genau ist unser Schatten? Der Schatten ist all das, was wir von uns nicht haben wollen. Alle negativen Gefühle, Ängste, alle Verletzungen und Wunden in uns. Der Schatten ist auch das Wissen, dass wir alles verlieren werden, was wir jemals geliebt haben und dass wir keine Kontrolle darüber haben. Daran wollen wir aber nicht denken! Aber nicht nur das, der Schatten kann auch ein ungeheures Potenzial sein, ein Talent, das wir uns gar nicht zu sehen getrauen, weil wir uns nicht würdig glauben z.B. oder weil es uns zu groß erscheint oder weil mal jemand gesagt hat, dass man damit kein Geld verdienen kann oder dass es keinen Sinn macht. Dann stellen wir unser Potenzial in den Schatten. Indem wir es aber in den Schatten stellen, hemmen wir seine Entwicklung. Wir lassen uns dann manipulieren und tun etwas, das nicht unsere Bestimmung ist. Richten uns nach dem, was gefragt ist, im Berufsleben genauso wie in Beziehungen oder in der Gestaltung unseres Alltages. Und wenn wir das lange genug tun, ohne uns bewusst zu sein, werden wir vom „Schicksal“ eben gezwungen zu sehen, was nicht stimmt, bzw. was wesentlich ist.

Wie dem auch sei, oft genug leugnen wir unseren Schatten, so als gäbe es ihn nicht. Der Schatten ist da, ob wir das nun wahrhaben wollen oder nicht.

Apropos Kontrolle, Bekannt ist auch, dass alle Gedanken wirken, allerdings nehmen wir nur 4 % unserer Gedanken bewusst wahr ... was wollen wir da kontrollieren?

Lichtwege werden genug beschrieben, ich beschreibe euch nun mal den Schattenweg. Der Schattenweg ist der Weg, wieder eins zu werden. Heilige und Hure zugleich, Engel und Teufel, Mörder und Opfer, Freude und maßloses Entsetzen. Wir sind Licht und Schatten. Wir sind wie ein Pendel, das hin und her schwingt. Der Verstand glaubt, er könnte das Pendel nur in eine Richtung schwingen lassen. Doch das führt nur in die Erstarrung, letztlich in den Tod. Wo immer nur die Sonne scheint, entsteht Wüste. Das Pendel zeigt sich auch in unseren Gehirnwellen oder in der Herztätigkeit ... hoch und runter immer wieder, das ist Leben! Nulllinie bedeutet Tod!

Das Pendeln ist völlig normal in einer dualen Welt - und das haben wir hier. Wer nichts Böses mehr erleben will, wird nichts mehr erleben. Wir können nur mit beidem leben.

Wichtig ist also, dass wir den Schatten voll anerkennen und integrieren, und nicht, ihn einfach weg zu meditieren.

Ein Weg dazu ist, einzutauchen in die alten Verletzungen und Wunden, nicht um darin zu baden, sondern sich diesen endlich mal wieder bewusst zu werden, zu verarbeiten und zu integrieren, ja die Kraft, das Potenzial darin erkennen. Dann können sie zur größten Kraft werden! So wie die Nacht der größte Regenerator ist, wenn wir uns ihr hingeben und nicht diese auch noch mit Licht durchsetzen.

Wenn wir das nicht tun, werden die Schatten sich andere Wege suchen, sich zu zeigen. Und zwar in der Außenwelt, in unseren Beziehungen, in Krankheiten. Dann dürfen wir, wie schon gesagt, zwangsläufig lernen, was wirklich ist und was das Wesentliche ist. Alle Symptome sind gute Freunde. Wenn ein Körper streikt, dann will er streiken. Wenn er nicht mehr mitmacht, ist er abgespalten. Da hilft auch nicht unbedingt Sport. Wozu ist der Körper da? Er ist vollkommen umgeben von der Haut. Wozu ist die Haut da? Zum FÜHLEN. Dieses alles müssen wir ehren und achten. Wenn wir Beziehungsprobleme haben, dann müssen wir Beziehung ehren und achten. Wenn wir Angst haben - Angst ist der größte Schatten - und ich verspreche euch, den hat jeder, und gerade derjenige, der jetzt denkt, "nein, ich doch nicht" ... der hat nur Angst, seine Angst zu sehen ... Angst gehört dazu! Sie gebietet Vorsicht. Und sie ist der Hintergrund von Mut. Mut ist, etwas trotzdem zu tun, weil ich es z.B. für sinnvoll erachte, trotz der Angst.

Meine Erfahrungen zum „Heil werden“, was für mich heißt "ganz werden", also "ganz heil sein" auf allen Ebenen, oder auch "EINS-SEIN", führt nur über die Erkenntnis seiner Selbst. Doch ich erkenne mich nur selbst, wenn ich mich hinterfrage, mich mir selbst stelle. Dazu braucht es Mut und Handlungsfähigkeit. Da hilft in der Regel kein passives Dsitzen in Glückseligkeits-Meditation. Genauso wenig wie das Umherirren im Tätigkeitswahn. Das ist Symptomunterdrückung wie auch das Positive Denken oder auch pharmazeutische Medikamente.

Nicht falsch verstehen, positiv zu denken ist dann richtig, wenn es der Wahrheit entspricht, wenn ich durch und durch positiv bin in meiner Haltung, in meinem Glauben, in all meinen Gefühlen, dann bin ich positiv und muss es mir nicht mehr vordenken oder anders ausgedrückt schönreden.

Wichtig ist zum „Heil werden“ nicht das Abspalten, Verleugnen, Kleinreden und Ignorieren unserer Verletzungen, sondern das mutige Anschauen und Verarbeiten. Einfach nur "loslassen" und "vergeben" wie es auch oft propagiert wird, funktioniert nur in den seltensten Fällen, wenn überhaupt. Ich persönlich habe noch niemanden kennengelernt, bei dem es wirklich nachhaltig funktioniert hat. Vielleicht kommen diese Leute aber auch nicht zu mir.

Von daher liegt für mich der Weg darin, eigene Verletzungen anzuschauen, zu verarbeiten und zu integrieren, auch die familiensystemisch mitgebrachten und (wer daran glaubt) die karmischen. Unsere abgespaltenen Selbstanteile wieder zurückzunehmen, sie liebevoll anzuerkennen und ihnen den Raum geben, der ihnen zusteht.

Ich persönlich möchte mit Menschen zusammen sein, die den Mut haben, voll sie selbst zu sein! Oder die zumindest bestrebt sind, es zu sein, so wie ich. Kann sein, dass es ein (lebens-?) langer Prozess ist.

Das sind auch die Menschen, die nichts so schnell umhaut, die in ihrer Mitte zu bleiben vermögen, auch wenn Stürme kommen. So steht schon im Psalm 91 in der Bibel: Fallen auch tausend zu deiner Seite und zehntausend zu deiner Rechten, dich wird es nicht treffen.

Darum geht es.

Zum Abschluss möchte ich noch auf die Seite von Dr. Langlotz verweisen.

**[http://e-r-langlotz.de/systemische\\_familietherapie/dok.php?id=401](http://e-r-langlotz.de/systemische_familietherapie/dok.php?id=401)**

Hier vergleicht er buddhistische Lehren mit seiner Erfahrung mit den Selbst-Anteilen bzw. der Selbst-Integration.

DAS SELBST UND DER OCHSE

SYMBIOTISCHE VERKLEBUNGEN UND DIE BUDDHISTISCHEN VORSTELLUNGEN VON ANHAFTUNGEN

SYMBIOSE UND SELBST-ENTFREMDUNG

Z.B. findet sich ein wichtiger und passender Abschnitt gegen Ende seiner Ausführungen:  
Problematisch scheint mir als Psychotherapeut, dass die Vorstellungen von der „Illusion eines Selbst“ von westlichen Buddhismus-Schülern häufig so miss-verstanden werden, dass sie ihre eigene symbiotische Unabgegrenztheit mit einer Art spirituellen Ungetrenntseins, mit einer Vorform von Erleuchtung verwechseln. Und dass sie das Fehlen eines „Selbst“ und des damit verbundenen (gesunden) Egoismus bereits für die Überwindung des Selbst halten. Dass sie ihre fehlende – unterdrückte – Aggression bereits für bedingungslose Liebe und ihr unabgegrenztes Mitleiden bereits für Mitgefühl halten.

Anstatt sich auf die Suche nach ihrem „Selbst“ - ihrem „Ochsen“ - zu machen, ihn zu finden und zu zähmen, „überspringen“ sie die Stufen eins bis sechs der Ochsen-Parabel. Sie üben sich darin einen Ochsen los zu lassen, den sie noch gar nicht gefunden, geschweige denn gezähmt haben.

Das ist nicht nur komisch. Spirituelle Übungen, welche die Grenzen auflösen, das Unterdrücken „negativer Gefühle“ verstärken, können für sie gefährlich werden.

Sie können dadurch sogar in eine Psychose geraten.

So nun wünsche ich euch, dass ihr zu eurem wahren Selbst findet und damit zufrieden und glücklich Eins-Sein könnt.

Herzliche Grüße

Brigitte

Brigitte Doneyer-Perius

Praxis für ganzheitliche Therapie und Naturheilverfahren

Tel.: 06849-991018

[www.die-quelle-der-gesundheit.de](http://www.die-quelle-der-gesundheit.de)

Aktuelle Termine:

25.01.2014 16 Uhr: Gezielte Diagnose und Behandlung bei chronischen Krankheiten

02.02.2014 10 Uhr: Systemische Aufstellungen

30.11. - 07.12.2014 "Die Seele weiß den Weg" - Selbstfindungs-Seminar auf Bali

„Erleuchtung besteht in der absoluten Kooperation mit dem Unausweichlichen.“ Antony de Mello