Aspekte der *Kraft*

Wir sind die auf die wir gewartet haben.
Hopi

Bekanntlich gibt es eine enorme Fülle an Wunscherfüllungsliteratur und entsprechenden Seminaren. Obendrein tauchen täglich mehr Ratgeber auf, die uns lehren, glücklich zu sein. Der Bedarf scheint riesig. Einer der Hauptauslöser dafür, dass sich Menschen einer Therapie unterziehen oder einen ausgewiesen metaphysischen Weg einschlagen, ist meiner Erfahrung nach das frustrierende Gefühl, nicht den vollen Zugriff auf das eigene Potenzial zu haben. „Ich bin nicht in meiner Kraft“ höre ich in diesem Zusammenhang immer wieder.“ In der eigenen Kraft“ zu sein ist eines der zentralen Themen unserer Zeit.

Gleichwohl ist hier ist die Rede von einem mehr als vagen Begriff, denn was bedeutet er wirklich?
Fakt ist: Wir sind auf der Suche - auf der Suche nach unserem Potenzial, nach Zufriedenheit, Erfüllung und Glück. Picasso, der seine Möglichkeiten ungehemmt lebte, sagte einmal: Ich suche nicht, ich finde. Warum tun wir uns oft so schwer damit, zu „finden“?

Wir sind die, auf die wir gewartet haben ist die knapp formulierte Wahrheit der Hopi Indianer, die kurz und prägnant widergibt, was es bedeutet in der Kraft zu sein: Wenn wir in unserer Kraft leben, dann sind wir in Verbindung mit unseren gottgegebenen, mächtigen Möglichkeiten und in der Lage mit allen unseren Fragen umzugehen und uns selbst zu erlösen. Wir suchen also nicht weiter nach wegweisender Führung im Außen, sondern bedienen uns aus dem Schatz unserer eigenen Mittel. Der Satz legt im übertragenen Sinne auch den Finger darauf, dass wir seit Menschengedenken unsere Kraft abgegeben haben an andere Menschen, Heilsbringer oder Götter, Wesen, die mehr Kräfte zu haben scheinen als wir. Und nicht zuletzt weist das Zitat darauf hin, dass diese Zeit zu Ende ist.

Die Macht abgeben

Über die Jahrtausende hinweg haben wir als gesellschaftliches Kollektiv gelernt, machtlos zu sein. Mächtig zu sein ist gleichbedeutend mit“ in der Kraft zu sein“, denn wenn wir in unserer Kraft sind, dann haben wir Macht. In erster Linie die Macht über uns selbst, die Macht, unser Leben selbstbestimmt zu gestalten und nicht zu vergessen, auch Macht über Menschen, die nicht in ihrer Kraft sind (mit der Wahlfreiheit diese auszunutzen oder auch nicht).

Macht hatten lange Zeit ausschließlich die anderen, die Kirche, die Könige, der Adel, die Regierung, die Institutionen. Die Zeiten haben sich geändert. Die Einzelnen haben schon lange begonnen nachzufragen, was ist mit meiner Macht und Kraft? Denn wir spüren, da ist etwas, was sich kollektiv entwickeln will. Mittlerweile sind wir so weit, dass wir nicht mehr die Machthaber als Verhinderer unseres Potenzials und unserer Kräfte belangen können. Natürlich ist diese Idee noch immer unbewusst in der kollektiven Matrix verankert - Macht haben die anderen - und es mag sich immer noch mehr oder weniger blockierend auf das Individuum auswirken.

Indes, heutzutage geben wir unsere Macht auf andere Weise ab. Wir tun es durch unbewusstes und komfort(m) orientiertes Verhalten. Glücklicherweise steht uns, zumindest in der westlichen Gesellschaft, ein bis dahin wohl nie gekannter Reichtum an Möglichkeiten zur Verfügung, um uns darin zu unterstützen, auf unsere persönliche Kraft zuzugreifen.

Die Quelle der Kraft

Wie können wir also in Verbindung treten mit der Quelle der Kraft in uns selbst, die die Hopis postulieren?
Es gibt eine interessante Version des Gralsmythos: Parzival verirrt sich auf die Gralsburg und begegnet dem verwundeten Gralshüter, dem Fischer-König. Aus Höflichkeit fragt er diesen aber nicht nach seinem Leiden und ignoriert damit gewissermaßen dessen Wunde. Am nächsten Tag ist die Burg verlassen und der junge Ritter erfährt durch einen Einsiedler, dass er den Fischer-König von seinem Schmerz und damit das ganze Land von der Verödung hätte befreien können, wenn er im richtigen Augenblick durch die entsprechende Frage Mitgefühl gezeigt hätte. Parzival muss viele (unnötige) Jahre der Kämpfe und Abenteuer durchleben, bevor er wieder zur Burg gelangt, und den Gralshüter jetzt endlich auf sein Leiden ansprechen kann. Der wird gesund und übergibt ihm den Wunderkelch, den Gral.

Wenn wir einer Betrachtungsweise der Traumdeutung (und ein Mythos ist eine Art von Traum) folgen und anerkennen, dass jede Rolle im Traum, einen Aspekt unseres Selbst repräsentiert, dann stellen sich hier folgende Fragen:
Welches ist unser Leiden, das wir ignorieren? Ist da eine Wunde, die uns schwächt und uns den Zugang zu unserer Kraft (Gral) verwehrt? Ist es etwas, das wir lieber nicht wahrnehmen oder gar ansprechen möchten? Und wen oder was möchten wir dadurch schützen (Höflichkeit?)?

Authentizität

Eines der Schlüsselworte in diesem Zusammenhang ist das Wort Authentizität - auch dies ein eher schwammiger Begriff. Denn - Authentizität - kann es die überhaupt geben? Können wir jemals erfahren, wie wir uns darstellen würden, wenn wir authentisch sind? Wir sind physisch und geistig imprägniert von den Genen unserer Blutslinien. Wir sind bereits vorgeburtlich beeinflusst von den Glaubenssystemen unserer Bezugspersonen und unserer Umwelt und programmieren uns schließlich selbst nach deren Neigungen, um von ihnen geliebt zu werden. Überdies regulieren wir unsere eigenen Einstellungen auch auf Grund unserer Lebenserfahrungen. Wir sind darüber hinaus geprägt von den kollektiven Vorstellungen der Bewohner unseres Landes und der Menschheit auf dem Planeten. Von Vorleben ganz zu schweigen. All dies geht eine Symbiose ein mit unserer ursprünglichen Wahrheit.
Im Fremdwörterlexikon ist der Begriff „Authentizität“ als „Echtheit“, „Unverfälschtheit“ definiert. Man kann ihn auch frei mit „Wahrhaftigkeit“ oder, wie oben mit „Wahrheit“ übersetzen. Auf dem Weg in unsere Kraft dürfen wir uns also die Frage stellen: Wie „echt“ bin ich? Wenn wir uns erlauben unsere Unechtheit, die Fälschung, aufzuspüren, dann eröffnet sich eine echte Chance, die Wunde zu heilen, die sie hervorgebracht hat und die eigene Wahrheit herauszuschälen. Kraft und Wahrheit sind untrennbar miteinander verknüpft.

Emotionen und Gefühle

Eine wichtige Spur auf unserer Suche führt über die Gefühle und Emotionen. In der Regel haben wir nicht gelernt mit unseren Emotionen konstruktiv

umzugehen. Wir haben früh erfahren, dass bestimmte Gefühle nicht erwünscht sind und sie daher als „unpassend“ zu den Akten gelegt, zum Beispiel Wut und Ärger oder Angst. Wenn wir uns jetzt erlauben, unseren Emotionen einmal mikroskopische Aufmerksamkeit zu widmen, dann werden wir feststellen, dass so gut wie jeder Augenblick des Lebens mit einem Gefühl in Zusammenhang steht. Unangenehme, schmerzhafte und gesellschaftlich/spirituell abgelehnte Gefühle (Neid) wollen wir allerdings auf keinen Fall (wahr)haben. Wir möchten, dass sie ganz schnell weggehen. Denn sie führen zu unserer Wunde und die möchten wir lieber nicht spüren. Es ist eine Binsenweisheit, dass Emotionen nicht verschwinden, indem wir sie leugnen, sondern sich in diesem Fall auf andere Weise Raum verschaffen, zum Beispiel als Krankheit. Wider besseres Wissen verhalten wir uns dennoch weiter so, dass wir unerträglich erscheinenden Gefühlen keinen Raum geben möchten. Eher vertuschen wir sie mit Essen, Trinken oder Rauchen. Damit verleugnen wir einen Teil von uns. Und genau das ist es, was uns schwächt - in anderen Worten: Wir negieren unsere Gefühle und geben dadurch unsere Kraft ab.

Die Übung besteht darin, jedes Gefühl, jede Emotion wahrzunehmen und sie zuzulassen. Aber nicht nur das, wir möchten unser Herz für sie öffnen und sie wahrhaftig erleben. Dann verlieren sie ihre zerstörerische Macht. Auch ungeliebte Gefühle zu erlauben und sie bewusst (und damit sich selbst) in Mitgefühl zu hüllen, ist die persönliche Öffnung, die uns dem Gral näher bringt. Wir sind nicht unsere Gefühle und es macht daher keinen Sinn, sich mit ihnen zu identifizieren, aber wir haben sie nun einmal und möchten sie erlauben und ihnen Raum geben und Achtung. Indem wir das tun schenken wir uns selbst Aufmerksamkeit und Wertschätzung, und damit stärken wir uns und öffnen uns für die Gabe unserer Kraft.

Persönliche Geschichte

Jeder von uns hat seine Vergangenheit. Das Problem mit der Vergangenheit besteht oft darin, dass wir uns mit ihr identifizieren. Wir kreieren unsere persönliche Geschichte und halten dann unser Leben lang unbedacht daran fest. Auf die Idee, dass wir genauso auch Abschied von ihr nehmen können, kommen wir selten. Die Frage lautet: Was ist meine persönliche Geschichte? Zu welchem Schluss komme ich immer und immer wieder? Fühle ich mich ausgeschlossen? Fühle ich mich schlecht/ungerecht behandelt? Bin ich die/der Verlassene? Bekomme ich nie, was mir zusteht? Usw. Wenn sich solche Ideen wie ein Leitmotiv durch das Leben ziehen, dann sind sie zu unserer persönlichen Geschichte geworden. Es ist unser Urtrauma beziehungsweise das, was wir zu unserem Urtrauma gemacht haben. Die Zeit ist reif, es loszulassen. Je mehr wir uns mit unserer Geschichte identifizieren, umso mehr Macht geben wir an sie ab und verlieren unsere ursprüngliche Kraft. Wir machen die schwächende Geschichte zu unserer Wahrheit.

Die Übung besteht darin, zu prüfen, was man zu seiner persönlichen Geschichte gemacht hat. Welche Vorstellungen begleiten das Leben als roter Faden und scheinen sich immer wieder zu bestätigen? Jede Änderung beginnt zunächst damit, dass wir die Dinge wahrnehmen und anerkennen, die Karten also auf den Tisch legen. Wir können klar und deutlich entscheiden, diese Geschichte nicht mehr unser Leben regieren zu lassen. Natürlich kann ein solcher Schritt nicht des Rätsels vollständige Lösung sein. Er hat jedoch das Potenzial, Ebenensprünge auszulösen.

Gabriele Bodmer

Aktuelle Seminarangebote:

Wien
10. und 11.09.2012
CURANDERO
Erlebnisabende
12. - 16.09.2012
12 STRANG DNS
- Kodierung und
Verankerung

München
29.09.2012
HARVEST MOON
VERJÜNGUNGSRITUAL
11. - 14.10.2012
LICHTSPRACHE I und II
27.10. - 02.11.2012
LICHTSPRACHE III + Update

Esslingen
16.11.2012
GEISTFÜHRER
17./18.11.2012
DER MAGISCHE WÜRFEL

Bietigheim-Bissingen
15.12.2012
GRALSMAGIE

www.light-language.de/termine.html
www.facebook.de/Gabriele.Bodmer

Gabriele S. Bodmer
Metaphysischer Trainer,
Co-Repräsentanz
Curanderos Europa

Kontakt:
Gabriele S. Bodmer
Tel.: 089 480 20 55
www.light-language.de

Komfortzone

Wir Menschen vermeiden gerne Konflikte. Das ist im Prinzip keine schlechte Idee. Auf der anderen Seite bringt es uns in eine fatale Form von Unwahrhaftigkeit. Wir sind Gruppenwesen, das Schlimmste, was einem Urzeitmenschen passieren konnte, war von der Gruppe ausgeschlossen zu werden. Es hätte das glatte Todesurteil bedeutet. Wir fürchten also, anzuecken und Konsequenzen tragen zu müssen. Daher bleiben wir lieber in der Komfortzone und passen uns an, oft auch an Gegebenheiten, die uns zutiefst widerstreben. Die Stillhalte - bzw. Vermeidungsstrategien haben allerdings unerfreuliche Auswirkungen; wir geben unsere Kraft an sie ab und schwächen uns einmal mehr.

Verhaltensmodifikation

Eine dieser Strategien ist die Verhaltensmodifikation. Es ist eine schöne Übung, sich immer wieder zu beobachten, wie man sein Verhalten auf bestimmte Menschen und Situationen ausrichtet. Es gibt Leute, die sich in Anwesenheit von Autoritäten völlig anders verhalten als in der Gegenwart von beispielsweise Arbeitskollegen. Man lacht lauter über deren Witze, man bedenkt seine eigenen Worte sorgfältiger, man versucht wahrgenommen zu werden oder schmeichelt sich ein. Andere schreien vielleicht ein Kind an, würden aber bei einem ausgewachsenen Mann tunlichst den Mund halten. Verhaltensmodifikation ist dann schwächend, wenn sie unbewusst geschieht oder auch bewusst, aber mit der Erkenntnis, dass sie sich zwar nicht richtig anfühlt, der/die Betreffende aber nicht die Courage hat, sich ehrlicher, echter zu verhalten.

Sicherheit

In einem anderen Bereich der Komfortzone wählen wir den Weg größtmöglicher Sicherheit. Manchmal erzählen mir Leute, dass sie sich nicht trauen, ein Buch zu schreiben, weil sie nicht wissen ob sie damit erfolgreich sein werden. Dadurch berauben sie sich ihrer Kraft. Denn die Antwort ist einfach: Wenn es dir Vergnügen macht zu schreiben, dann schreibe. Wähle das Thema, das dich am meisten anspricht, und welches dich am meisten erfreut. Das lässt sich auf jeden Lebensbereich übertragen. Wenn wir das tun, was uns inspiriert und Spaß bereitet, dann sind wir in unserer Kraft und leben unsere Wahrheit. Nebenbei bemerkt heißt das nicht, dass es einfach sein muss.
Zu tun, was wir lieben, bringt uns in Kontakt mit unserer tiefen inneren Wirklichkeit, führt uns zu unserer Authentizität, nennen wir es ruhig „die Wahrheit unserer Seele“. Um auf Picasso zurückzukommen: Dann „finden“ wir. „Finden“ kann auch als Synonym für ein anderes Wort stehen: „Leben“. Wenn wir also auf der Suche nach unserer Kraft sind, dann ist es notwendig, dass wir, so wie Parzival im Gralsmythos, lernen, die richtigen Fragen zu stellen. Fragen, die nicht vor dem eigenen Schmerz halt machen. Fragen, die unhöflich sind, also unbequem. Anders ausgedrückt: Wir dürfen den Mut aufbringen, auch unsere ungeliebten Seiten zu enthüllen. Wenn wir uns erlauben, sie offen anzuschauen und sie anerkennen, dann sind wir auf einem guten Weg zu unserer persönlicher Wahrheit und Kraft.

Gabriele S. Bodmer,
Metaphysischer Trainer