

## Wer bin ich ? Was leitet mich ? Eine heilenergetische Reise ins Unterbewusstsein

---

Heilenergetik geht davon aus, dass alles was in uns wirkt, alle Erfahrungen, Gefühle, Gedanken, unser ganzes Potential, aber auch unsere Ängste und Verletzungen in uns abgebildet sind. Der Körper ist dabei das physisch Sichtbare dessen, was wir sind. Unser Energiefeld besteht jedoch aus weit mehr als nur dem materiellen Körper, denn Erinnerungen, Gefühle und Gedanken sind etwas Immaterielles.

Vielen als Aura bekannt, besteht es aus verschiedenen Energieformen und Ebenen, die unsere Gefühle im Emotionalkörper, unsere Alltags-Gedanken im Mentalkörper, und unsere höheren Bewusstseinsformen im sog. spirituellen Körper abbilden.

All dies kreiert unsere Erfahrungswelt, indem wir bestimmte Ereignisse mit Gefühlen und Gedanken verbinden und unbewusst diese Verknüpfung auch in anderen Situationen beibehalten. So weben wir aus all unseren Erfahrungen ein individuelles Verhaltensmuster, mit dem wir auf andere reagieren und entwickeln unbewusste Schutz-, Abwehr- und Verdrängungsmechanismen, um uns vor schlechten Erfahrungen zu schützen. Wir nennen das "Lernen aus Erfahrung" und halten das für unsere Wahrheit, die sich durch unsere Muster ständig bestätigt und festigt, ohne uns die Chance zu geben, unvoreingenommen auf eine Situation oder einen Menschen zu reagieren und eine neue Erfahrung zu machen.

Somit können sich in allen energetischen Körpern Disharmonien entwickeln, die sich psychisch in sozialen, beruflichen, partnerschaftlichen Problemen und im physischen Körper durch Schmerzen bis hin zu Krankheiten bemerkbar machen. Heilenergetik ist eine Methode, unsere Muster in Form von Strukturen in der Aura sichtbar zu machen und energetisch aufzulösen, damit sie uns nicht weiter beeinflussen und die Energie wieder harmonisch und frei fließen kann.

Damit sich diese Strukturen grundlegend auflösen können und auch nicht wieder neu bilden, ist es oft erforderlich, sich die Ursachen für ihre Entstehung bewusst zu machen. Denn diese liegen meist im Unterbewusstsein und stehen uns nicht sofort zur Lösungsfindung zur Verfügung. Wir verdrängen Gefühle, Verletzungen und unbewusste Verhaltensmuster. Wir haben es uns angewöhnt, den Umständen, uns selbst oder anderen die Schuld daran zu geben, wenn wir uns ärgern, unzufrieden sind oder unsere Bedürfnisse und Erwartungen nicht erfüllt werden.

Doch alles, was uns begegnet, spiegelt uns. Alles, was wir an anderen wahrnehmen, sind wir - unsere bewussten und unbewussten Persönlichkeitsmerkmale.

Und die Dinge und Menschen über die wir uns am meisten ärgern, ticken einen verdrängten unbewussten Teil in uns an, einen disintegrierten Persönlichkeitsanteil. Diesen Teil haben wir als schlecht, unzulänglich oder verletzlich bewertet, wollen ihn nicht in uns sehen und projizieren ihn deshalb auf andere.

Alles, was wir über andere sagen oder denken, trifft daher auf uns selbst zu. Doch wir tun sehr erfolgreich so, als ob diese Eigenschaften nicht zu uns gehören, sondern bewerten andere und damit uns selbst. Wir stecken alles in unsere Schubladen und begrenzen uns und andere. Wir geben anderen die Schuld wie wir uns fühlen und damit die Verantwortung ab, dass **wir** mit unseren Gefühlen und Gedanken unsere Erfahrung und die Bewertung, ob es eine gute oder schlechte ist, selbst erschaffen. Dies beeinflusst, wie wir mit anderen und uns selbst umgehen.

Das geschieht unbewusst. In der psychologischen Persönlichkeitsforschung gibt es hierfür das Eisbergmodell, in dem der obere Teil für unser bewusstes Ich und der weitaus größere Teil unter der Wasseroberfläche für unser Unterbewusstsein steht. Alles zusammen bildet das, was wir sind und wonach wir handeln und reagieren. Wenn mir so viel von mir nicht bewusst ist, wer bin ich dann und was leitet mich ?  
Unternehmen Sie mit mir eine Reise zu den Ursachen ins Unterbewusstsein...

Schauen Sie sich an mit allem was sie ausmacht, was denken sie von sich ?  
Sie haben ein bestimmtes Bild von dem, wer Sie sind und was Sie können und was Sie nicht sind und können, Ihre Stärken und Schwächen, über Ihre Vorlieben und Abneigungen, Ihre familiären Prägungen und von dem, was Sie nach außen zeigen wollen. Sie haben verschiedene Rollen als Tochter oder Sohn, Mutter oder Vater, Freundin oder Freund und Sie haben berufliche Rollen, um nur einige zu nennen. An jede Rolle werden von Ihnen und von anderen bestimmte Erwartungen geknüpft und Sie sind manchmal mehr, manchmal weniger bereit und willens, diese zu erfüllen. Erwartungen wirken wie Kabel, die an Ihnen ziehen und ein erwünschtes Verhalten einfordern. Wenn Ihr Alltag aus zu vielen Rollenerwartungen besteht, sind Sie nicht mehr ganz Sie selbst, sondern funktionieren wie eine "Marionette", gesteuert von Erwartungskabeln. Daher ist es nicht nur wichtig, ausreichend Zeit zu haben, in der Sie erwartungsfrei sie selbst sein können, sondern auch bestimmte Erwartungen und Bewertungen zu hinterfragen und sich davon zu lösen.  
Doch an den Erwartungen hängen auch unsere Ängste. Wenn wir nicht wie gewohnt funktionieren, werden wir dann geliebt und akzeptiert ? Was, wenn unser mühsam aufgebautes Image wie ein Kartenhaus zusammenbricht und wir nicht mehr dem gewohnten Bild entsprechen, sondern ganz andere Seiten in uns entdecken ? Ängste sind wie Röhren oder Stricke, die uns lähmen und blockieren.

Oft glauben wir aus einer bestimmten Situation keinen Ausweg zu finden, wir fühlen uns unfähig, ohnmächtig und stehen energetisch in einer Ohnmachtsblase.

All unsere Erfahrungen bilden ein Netz aus Mustern durch die wir die Welt aus unserer Sicht selektiv wahrnehmen und durch unsere Bewertungsstrukturen filtern. Deshalb reagieren Menschen auf die gleiche Situation verschieden. Das beste Beispiel hierfür sind die scheinbaren Unterschiede zwischen Männern und Frauen.

Ob Sie es glauben oder nicht, Sie sind beides: weiblich und männlich, egal ob Sie in einem weiblichen oder männlichen Körper stecken ! Wir alle haben sogenannte weibliche, also weiche, fühlende, einbeziehende und emotionale Eigenschaften, ebenso wie sogenannte männliche: strukturiert, rational und abgrenzend. Je nach geschlechtsspezifischer Erziehung oder Situation leben wir mehr die eine oder die andere Seite. Je stärker wir nur eine dieser Seiten leben, umso stärker wird die andere unterdrückt, sie ist aber da.

Auch wenn uns unsere Rollenstereotype und Vorurteile weis machen wollen, dass Frauen nicht rational denken können und Männer kein Gefühl haben, das sind gut eingeübte, internalisierte Rollenzuschreibungen, die unterschiedlich bewertet und gelebt werden. Energetisch sind all unsere Erfahrungen mit Gefühlen und Gedanken verknüpft und erzeugen gemeinsam in uns Freude oder Schmerz, Gesundheit oder Krankheit, Optimismus oder Depression, je nach Erfahrungszusammenhang und unserer inneren Einstellung. Der einzige Unterschied zwischen Frauen und Männern ist die Art zu glauben, wie wir uns nach außen präsentieren sollen.

Rollenzuweisungen, Geschichten und Bewertungen erschaffen ein Bild von unserer Welt, das wir für die Wahrheit halten. Natürlich ist das, was wir für richtig und wahr halten die echte Wahrheit, andere Meinungen müssen also falsch sein. Oder gibt es doch noch andere Wahrheiten, je nachdem, welche Erfahrungen zugrunde liegen und aus welchem Blickwinkel wir schauen ? Ist unser Fokus nicht allzu oft sehr eingeschränkt oder von unseren Mustern dominiert ? Es gibt kaum etwas, das wir nicht bewerten und in Relation zu uns und unseren Maßstäben setzen:

“das gefällt mir, das gefällt mir nicht, das ist gut, das ist schlecht, er oder sie ist intelligenter oder dümmer, erfolgreicher oder weniger erfolgreich als ich“.

Manchmal fühlen wir uns aus unserer subjektiven Bewertung und selektiven Sichtweise größer + besser als andere, manchmal kleiner + schlechter. Diese Bewertungen zeigen sich in der Aura in einer Form, die wie eine Sanduhr aussieht, in der wir uns einmal hochmütig über den anderen erheben und uns ein anderes mal minderwertig selbst bemitleiden, dass wir nicht so großartig sind wie andere.

Zwischen diesen beiden Bewertungspolen tanzen wir unaufhörlich hin und her und erschaffen damit unsere Realität, auch wenn wir das nicht bemerken.

Was wir fast alle insbesondere im Alltag unterdrücken, ist was wirklich in unserem Inneren abläuft, welche Bedürfnisse und Gefühle wir haben. Wie geht es Ihnen ? - Oh danke gut. Doch eigentlich ist Ihnen zum Heulen zu Mute, es geht Ihnen gar nicht gut. Doch wir bringen unsere Gefühle und was uns fehlt nicht zum Ausdruck, nehmen es noch nicht einmal wahr, denn wir glauben funktionieren zu müssen, haben Gefühle zeigen, Bedürftigkeit nach Liebe und Anerkennung mit Schwäche bewertet und wollen unsere Verletzungen vor anderen und uns selbst verstecken.

Was denken Sie von jemanden, der offen weint, wütend oder traurig ist ? Wenn es nicht eine nahestehende Person ist, soll der nicht lieber seine Gefühle für sich behalten ? Das ist schließlich Privatsache. Halten wir solche Gefühle aus ? Oder zeigt uns diese Person unsere eigenen unterdrückten Gefühle, die wir so schön verdrängt haben und ja nicht wahrnehmen wollen ? Unsere unterdrückten Gefühle und negative Gedanken wirken jedoch auf lange Zeit wie ein Gift, das jede Erfahrung beeinflusst und in der Aura eine dunkle Gefühlsfärbung hinterlässt.

Dabei sind uns die meisten Ursachen für unsere Verletzungen nicht bewusst, weil wir Muster unserer Kindheit übernommen haben. Ansichten und Grundsätze unserer Eltern und Familie, wie man sich zu verhalten hat und was man auf gar keinen Fall tun darf, sind Teile der Erziehung, die uns vielleicht noch bewusst sind; wie stark wir jedoch von unserem Familiensystem geprägt werden, machen immer wieder eindrucksvoll die Familienaufstellungen von Stefanie Menzel deutlich. Wir übernehmen als Kind so viele Muster aus der Familie, denn die ist ja unser Bezugspunkt, unser Vorbild, von dem wir lernen, was richtig und falsch ist und mit dem wir uns mehr identifizieren als wir wahr haben wollen.

Und so leben unbewusst die Eltern und Großeltern in uns weiter, deren Muster, Ängste und Einstellungen. Auch wenn wir - unterdessen erwachsen - bewusst ganz andere Ansichten haben, versetzt es unser unbewusstes "Inneres Kind" in Angst und Stress, wenn wir ähnlichen Situationen begegnen oder wir vom Erlernten der Kindheit abweichen und etwas anders machen. Weil wir gelernt haben, wie etwas zu sein hat, halten wir oft noch lange an Situationen, Mustern oder Menschen fest, die uns nicht gut tun und daran hindern, etwas zu ändern. Für die Wertschätzung anderer verbiegen wir uns, machen es allen Recht, weil wir glauben, dass wir so von Ihnen Anerkennung bekommen.

Dieses Verhaltensmuster setzt sich in allen Beziehungen zu anderen Menschen fort.

Sie leben Ihr Leben und aus dem "Back" kommen unbewusste Stimmen: "das darfst Du nicht (eine Regel Ihrer Mutter ?), das kannst Du nicht (ein Glaubenssatz Ihres Vaters ?), so ist das nun mal (redet da Ihr Opa ?), so geht das nicht, das macht man nicht, das ist falsch (ein übernommenes gesellschaftliches / kirchliches Dogma ?), so musst Du das machen, Du bist wirklich zu blöd, zu dick, zu klein ..."

setzen Sie die Liste Ihres inneren Kritikers beliebig fort.

Denn das sind Sie ! Sie haben sich die Muster zu eigen gemacht, ohne es zu merken. Bleiben diese Stimmen unterdrückt, wirken sie in Ihnen bald wie sich streitende widersprechende Wesensanteile und können sich zu einer ziemlichen Blockade, Problemen gesundheitlicher oder sozialer Art akkumulieren.

Sie fokussieren sich bewusst oder unbewusst zu stark auf negative Gedanken und Gefühle und machen sich zum Opfer der Umstände oder Menschen in Ihrem Leben. Denn jede Situation, jeder Mensch, der Sie an ein Verhalten, eine Angst oder einen Glaubenssatz einer schmerzhaften Erfahrung erinnert, bewirkt in Ihnen Stress, wenn Sie die Verletzungen nicht annehmen und heilen. Das heißt, uns selbst mit allem, was zu uns gehört bedingungslos und bewertungsfrei annehmen. Dann können Sie sich von alten Erfahrungsmustern lösen und sich davon befreien, dass Umstände oder andere Menschen sie negativ beeinflussen können.

Einer meiner Glaubenssätze, dass es zwischen Mann und Frau keine echte Liebe gibt und sie aufgrund ihrer Verschiedenartigkeit gar nicht zusammenpassen, habe ich aus der Ehe meiner Eltern und Großeltern übernommen, ebenso wie das ungeschriebene Gesetz meiner Familie, das man über Gefühle und Sorgen nicht spricht. Sie wollten das Vergangene ihrer Biographie vergessen und mich vor allem Schlechten bewahren. Ein offener Umgang mit ihren Gefühlen wäre heilsamer gewesen, denn unser energetisches System speichert alles, was wir in uns tragen, auch wenn wir es verdrängen - und es wirkt in uns und auf andere.

Als 65iger Jahrgang gesellschaftlich von No Future, Atomkrieg, Umweltzerstörung und Emanzipation geprägt, gab es außerdem noch genug Angst- und Wutpotential auf die Menschen auf diesem Planeten, die so viel Krieg und Zerstörung erschaffen, außerhalb von mir, um mich von mir und meiner Verantwortung daran abzulenken. Dass ich meine eigenen Gefühle, Verletzungen und Bedürfnisse unterdrückt habe und alles was ich im Außen verurteilt, in mir kritisiert habe (auch das ist eine Form der Gewalt, die wir uns selbst antun !) und wie viele Bewertungen, Gefühls- und Gedankenstrukturen in mir wirken, wollte ich nicht wahrnehmen.

Viele Jahre habe ich so ganz erfolgreich und vorzeigbar gelebt, habe mich um die Sorgen anderer gekümmert (ich hatte ja keine :-), bis mich mein Körper durch Rheumaschmerzen darauf aufmerksam machte, wie viele verdrängte Verletzungen, Überzeugungen, gepaart mit unterdrückter Wut in meinem Unterbewusstsein gärten. Als mein Rheumatologe jedoch sagte, ich würde mein ganzes weiteres Leben mit starken Rheumamedikamenten leben müssen, war für mich klar: es muss einen anderen Weg geben !

Dieser Weg ist für mich das Bewusstmachen unserer verdrängten Aspekte, denn wir sind nicht nur das, was wir nach außen oder uns selbst zeigen, sondern haben viel mehr Wesensanteile. Wenn wir sie unterdrücken, weil wir unsere Illusion zu glauben, wer und wie wir sind, aufrechterhalten, können sie uns blockieren. Wenn wir sie uns bewusst machen, annehmen, integrieren und ihnen Raum geben zu leben, dann können sie ihr ganzes Potential entfalten.

Mit der Ausbildung Heilenergetik, aufbauend auf meiner Ausbildung als Soziologin, mediale Bewusstseins- und Meditationstrainerin, bin ich mit der liebevollen Unterstützung von Stefanie Menzel selbst an viele meiner Blockierungen gestoßen, habe viele Muster aufgedeckt und unbewusste Gefühle zum Ausdruck gebracht. Durch die energetische Arbeit habe ich mein Rheuma, das ich Jahre lang schulmedizinisch erfolglos behandeln ließ, geheilt und unterstütze jetzt andere.

Dabei ist das einzige, was wir dazu brauchen, unsere bewusste Entscheidung, Verantwortung für uns, unser Leben und all unsere Erfahrungen zu übernehmen, uns eingestehen, dass wir unsere Erfahrungen mit all unseren Mustern selbst kreieren, uns aus alten Verstrickungen zu befreien und dann neue Entscheidungen zu treffen. Sich selbst gegenüber so offen und ehrlich zu sein, Verborgenes ins Bewusstsein zu holen und längst vergangene Verletzungen noch einmal zu fühlen, ist zwar manchmal schmerzhaft, bringt jedoch das größte Potential für Entwicklung und Heilung. Ich kann Ihnen den Weg, sich selbst wirklich kennen zu lernen und bewusst Sie selbst zu sein nur empfehlen. Lassen Sie den Glaubensatz los, das Sie sich nicht verändern können ! Entdecken Sie Ihre Muster, Schutzpanzer und Widerstände und geben Sie Ihrer Mannschaft "1. FC Angst, Schuld und Wut" liebevoll zu verstehen, dass Sie jetzt in die "Lokomotive Lebensfreude" umsteigen.

Deshalb liebe Stefanie, vielen Dank für die Ausbildung, Deine Methoden und Deine verantwortungsvolle Begleitung, vielen Dank an alle in meiner Gruppe für Eure mitfühlende offene Unterstützung und vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit !