

**Willkommen zu dieser gemeinsamen Reise.**

Mein besonderer Dank gilt  
meiner wichtigsten Lebens- und Bewusstseinslehrerin  
Ruth Huber.

Ebenfalls Ihnen, dass Sie sich auf die Inhalte dieses  
Buches einlassen möchten.

**Scharka Cernochova**

Fit für einen  
Alltag  
in Würde

Wege zur Bewusstseins-Entfaltung

Erste Auflage 2020  
Copyright 2020 Scharka Cernochova

**[www.bewusstseinsentfaltung.ch](http://www.bewusstseinsentfaltung.ch)**  
**[info@bewusstseinsentfaltung.ch](mailto:info@bewusstseinsentfaltung.ch)**  
**<https://www.facebook.com/scharka.cernochova.9>**

Vernetzungs- und Austauschgruppe:  
**<https://www.facebook.com/groups/inwuerde>**

Alle Rechte vorbehalten  
Lektorat: Susanne Hülsenbeck  
Umschlag: Scharka Cernochova Tredition-Software  
Verwendete Bilder: shutterstock\_314292659  
Verlag: tredition.de  
Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg

Hardcover ISBN 978-3-7497-9529-1  
Paperback ISBN 978-3-7497-9528-4  
e-Book ISBN 978-3-7497-9530-7

# INHALT

Die Folgen unseres Denkens, Sprechens und Handelns .....	8
Launen weitergeben .....	14
Die Schwarze Fee.....	19
Kreisläufe durchbrechen .....	27
Womit sind Sie verführbar? .....	28
Klare Werte .....	33
Die Frage nach dem Sinn.....	50
Quelle/Einheit .....	57
Der Tagesbeginn .....	62
Weite in eine enge Sichtweise bringen.....	74
Opferbewusstsein.....	76
These – Antithese – Synthese.....	88
Die kleine Drama-Queen .....	94
Sich aus einer kleinen Welt befreien.....	100
Wie wir uns Paradies und Hölle erschaffen .....	104
Falsche Schlussfolgerungen .....	109
Sich die eigene Realität kreieren; «Was habe <i>ich</i> dazu beigetragen?» .....	120

Offene Angelegenheiten.....	131
Konstruktiv reagieren .....	151
ICH gebe den Dingen die Bedeutung.....	156
Dinge ansprechen .....	167
Kleiner Exkurs zu Glaubenssätzen .....	179
Sich selber ertappen und Korrektur einleiten .....	199
Nicht bestanden und Korrektur einleiten .....	203
Wie uns hohe Ansprüche das Leben verderben; Nichts ist selbstverständlich .....	213
Geistige Kommunikation, Telepathie .....	230
Für sich einstehen.....	245
Absagen .....	254
Sterben erlaubt – der Mut, weiterzuziehen .....	259
Wir kommen zum Ende dieses Buches .....	280
Die Autorin, Scharka Cernochova .....	284

Grüezi, lieber Leser, liebe Leserin!

Sie lesen in diesem Buch einmal die weibliche und einmal die männliche Form, also «die Mitbürgerinnen», dann «der Chef», «die Verkäuferin» und «der Lesen». Dabei sind immer beide Geschlechter gemeint.

Ich erachte das Benutzen von beiden Formen als eine zeitgemässe und gleichzeitig sehr gut lesbare Lösung und bin überzeugt, dass sie Ihnen gefallen wird.

Deshalb: Fühlen Sie sich als Herr bitte ebenfalls angesprochen, wenn Sie die weibliche Form lesen, genauso, wie sich die Damen seit unbekanntem Zeiten von männlichen Formen angesprochen fühlen.

**Wenn Sie mögen, tauschen Sie sich mit anderen Lesern und Leserinnen aus:**

<https://www.facebook.com/groups/inwuerde>



## Opferbewusstsein

Etwas herausfordernder mag es sein, wenn eine Freundin über ihren Lebenspartner jammert. Dass er nie Zeit hat für sie, sie nicht versteht, dass er abweisend ist und ihr mit Vorwürfen unrecht tut.

Die Freundin möchte natürlich nur hören, dass das wirklich schrecklich ist, wie unrecht er hat, und dass er sich ändern müsste. Was für ein emotionales Schlamassel, wenn ich sie darin bestätige. Wenn ich ihr einen wirklichen Liebesdienst erweisen möchte, gebe ich ihr nicht das, was sie hören will, denn das würde sie in ihrem Opferbewusstsein bekräftigen und ihr und ihrer Beziehung in keiner Weise nützlich sein. Stattdessen sage ich: «Was könntest du denn dazu beitragen, dass er sich wohlfühlt mit dir, sodass er gerne Zeit mit dir verbringt?» Oder: «Was wünscht er sich denn von dir?» Oder: «Welche Vorwürfe macht er dir denn? Könnte es sein, dass der eine oder andere berechtigt ist?» Oder auch einfach: «Was hast du denn dazu beigetragen, dass ihr heute in dieser Situation seid?»

Natürlich ist das heikel, denn meine Freundin könnte das Gefühl bekommen, dass ich gegen sie bin und mich auf die Seite ihres Partners schlage. Mit meinem Mitgefühl in Kontakt zu sein, ist deshalb unabdingbar.

Ganz ehrlich: Ich habe keine Lust mit Menschen Zeit zu verbringen, die nur vor sich hin jammern. Falls sie zu Hause auch ständig jammert, verstehe ich es,

wenn ihr Partner ihr Vorwürfe macht und seine Zeit lieber auswärts verbringt als zu Hause. Bitte verstehen Sie mich nicht falsch. Ich habe geschrieben: «**Falls** Sie zu Hause auch ständig jammert ...» Und ich bin überhaupt nicht der Meinung, dass er alles «richtig» macht, und dass es nicht schwer ist für diese Freundin.

Schulduweisungen sind immer irgendwie unerwachsen und führen nirgends hin. Was weiterführt, sind gute Fragen. Sie müssen gut sein. Denn «Warum immer ich?» führt noch weiter ins Opferbewusstsein hinein. Man gibt die Verantwortung an den Partner, an das Schicksal, an den Staat, an Gott ab. Warum-Fragen lässt man am besten gleich weg. Gute Fragen hingegen können aus dem Opferbewusstsein in die Selbstwirksamkeit und somit zur Stärkung führen:

«Was kann ich beitragen, dass es mir besser geht, auch wenn er nicht mehr Zeit mit mir verbringen will?»

«Wo bin ich bereit, etwas bei mir zu ändern?»

«Was habe ich bisher aus dieser Situation gelernt?»

«Was würde er brauchen, damit es ihm mit mir besser geht?»

«Welche Vorwürfe sind wohl berechtigt?»

«Wie will ich mit den in meinen Augen unberechtigten Vorwürfen umgehen?»

«Wie will ich die Zeit ausfüllen, die ich geschenkt bekomme, indem er nicht da ist? Was würde mich so richtig erfüllen?»

«Bin ich schon bereit, Groll loszulassen?»

«Wie möchte ich meine Wünsche und Bedürfnisse formulieren?»



«Wie kann ich mich selber nähren?»

«Wo will ich ihm entgegenkommen, wo für mich selber eintreten?»

«Wo lasse ich mich ausnutzen? Wie lange noch?»

«Was hindert mich, mich zu trennen? Wovor habe ich Angst?»

Wenn es dieser Freundin gelingt, Verantwortung zu sich zu nehmen, also Verantwortung für sich selber, und so in das nächste Treffen mit ihrem Partner hineinzugehen, wird sie etwas komplett anderes ausstrahlen und somit auch etwas komplett anderes bei ihm abrufen.

Vielleicht wird durch diese Fragen auch klar, was Selbstwirksamkeit bedeutet: Ich bin nicht Opfer des Lebens, Opfer dessen, wie der Partner ist zu mir, sondern ich nehme mein Leben an die Hand, werde selber aktiv und entsprechend entsteht eine Wirkung. Was ich denke, fühle, sage und tue hat Konsequenzen für mich, für andere, für die Evolution. Durch mein Kaufverhalten selbst für Menschen am anderen Ende des Planeten, die für mich Kaffee anbauen, die für mich in Asien die Kleider nähen. Erleben zu können, dass das eigene Wirken eine Wirkung hervorbringt, stärkt uns enorm. Jede der obigen Fragen macht uns selbstwirksam und stärkt so unsere Selbstachtung und unser Vertrauen in uns selbst.

Also: Wollen Sie ein netter, ein korrekter oder ein guter Freund sein? Was meine ich damit?

Schauen wir mal bei Ihrer Freundin Sabina und ihrem Mann vorbei: Sabina, die ihrem Mann vorgestern mitgeteilt hat, dass sie sich trennen wird – die Entscheidung steht ganz klar –, übt sich im Zuhören. Ihr Mann wünscht sich, dass sie Freunde bleiben und in derselben Wohnung eine Wohngemeinschaft pflegen. Sabina will es sich überlegen und schreibt Ihnen eine E-Mail mit dem Stand der Dinge.

Als *netter* Freund antworten Sie ihr: «Schön. Toll, dass du ihm so gut zuhörst und ihr euren Weg sucht.»

Als *korrekte* Freundin schreiben Sie ihr: «Möchtest du meine Meinung hören?» Denn es steht uns ja nicht zu, sich ihr aufzudrängen. Sie hat einen freien Willen, den es zu respektieren gilt.

Als *guter* Freund schreiben Sie: «Du möchtest dir das wirklich überlegen? Das ist der beste Weg so zu enden wie deine Grossmutter, die bis ans Lebensende mit einem Mann zusammen blieb, mit dem sie nicht zusammen sein wollte.»

Das ist nicht nett und nicht korrekt. Es ist wie ein Schwert der Klarheit. Es rüttelt wach. Der grösste Liebesdienst, der ihr hilft, ihr Ziel zu erreichen. Es geht da überhaupt nicht um Ihre Meinung. Sie unterstützen Sabina vielmehr darin, ihr Ziel zu erreichen. Sie erinnern sie an ihren Willen, ihre tiefste Absicht, nämlich sich zu trennen.

Noch ein Beispiel: Lea erzählt, dass sie die Opfer-WhatsApps ihrer Freundin Iris nerven. Iris schreibe

## Offene Angelegenheiten

Gut. Die Kreisläufe von Levi und Sarah und vom Onkel und Knaben sind nun glücklicherweise abgeschlossen, und somit sind diese Menschen frei von weiteren Folgen und Belastungen.

Viel Energie wird frei und steht uns wieder zur Verfügung, wenn wir Schlaufen schliessen, also wenn wir Angelegenheiten zu Ende bringen.

Offene Angelegenheiten aus früheren Inkarnationen kreieren in diesem Leben unverständliche Situationen, weil wir uns an die Ursache nicht mehr erinnern. Wenn wir uns vor vier Monaten Geld ausgeborgt haben, das wir nach drei Monaten hätten zurückgeben sollen, ist es absolut verständlich und folgerichtig, dass wir heute Ärger im Haus haben. Haben wir es uns im letzten Leben ausgeborgt und heute Ärger im Haus, denken wir, wir würden ungerecht behandelt, man hätte Pech, es wäre eine Unverschämtheit, ein grosser Fehler, dass von uns Geld verlangt wird, das wir gar nicht schuldig sind. Wir würden uns als Opfer fühlen. Dabei *sind* wir in diesem Beispiel das Geld schuldig, wir erinnern uns nur nicht mehr. Wir schulden es nicht unbedingt der gleichen Person oder Institution, das muss nicht sein. Trotzdem haben wir es verursacht, indem wir uns früher mal, in einem früheren Leben, Geld geborgt und nicht zurückgegeben haben.

Wie schon gesagt: Nicht in allen Fällen. Es gibt auch Missverständnisse, Fehler und Ungerechtigkeiten.

Melissa sitzt Abend für Abend mit ihrem Mann, den sie als langweilig empfindet, auf dem Sofa vor dem Fernseher und will sich schon längst trennen. Es ist ihre ganz klare Wahl, dass sie ihr Leben nicht bis zum Lebensende auf diesem Sofa verbringen will. Aber sie bringt die Trennung nicht über die Lippen und ihre Arme nicht dazu, die Koffer zu packen. Sie ist völlig blockiert.

In einer Rückführung entdeckt sie, dass ihr Mann im Zweiten Weltkrieg ihr Sohn war. Als sie starb und er noch ein Kind war, versprach sie ihm, für immer in seiner Nähe zu sein.

Sie findet sich in der nächsten Inkarnation wieder, heiratet diesen einen Mann, zu dem es sie magnetisch hinzieht, der aber ein Langweiler ist. Und nun sitzen die beiden gemeinsam auf diesem Sofa, und das Versprechen, für immer bei ihm zu sein, macht es ihr unmöglich, sich zu trennen. Eine klassische offene Schlaufe.

Diese Schlaufe wurde im Zweiten Weltkrieg geöffnet; beide erinnern sich nicht mehr daran, aber das Versprechen wirkt im Verborgenen. Und nein, wir sind diesen Dingen nicht auf alle Zeiten ausgeliefert. Melissa hat also verstanden, dass sie sich nicht trennen kann, weil sie ihrem Mann im Zweiten Weltkrieg das Versprechen gab, bei ihm zu sein. Die Situation ist heute aber eine andere: Damals war er ein Kind, das nicht selber für sich sorgen konnte. Heute ist er ihr Mann, der sehr wohl auf eigenen Beinen stehen kann. Melissa nimmt nun also ihr Versprechen zurück: «Damals warst du ein Kind und konntest noch nicht allein für dich sorgen, deshalb

hat das Versprechen Sinn gemacht und war mir als deine Mutter ein grosses Anliegen. Heute aber bist du erwachsen. So nehme ich nun mein Versprechen zurück, welches für die damalige Situation gedacht war und für die heutige Situation nicht angemessen ist.»

Melissa sagt das im telepathischen Kontakt zu ihm, nimmt alle ihre Bewusstseinsfünklein zurück, die sie mit ihrem Versprechen an ihren damaligen Sohn geklebt hat und gibt ihm seine zurück, die ihr Mann bzw. Sohn an sie geklebt hat. Es ist nicht einmal wichtig, ob die telepathische Arbeit bei ihm im Tagesbewusstsein ankommt oder nicht. Bedeutungsvoll ist, dass Melissa dadurch frei wurde. Anschliessend sagte sie ihm, dass sie sich scheiden würde und zog aus ...

Somit ist auch klar, dass Kreisläufe, die wir öffnen und in dieser Inkarnation nicht beenden, uns in eine nächste Inkarnation ziehen und dort Unverständliches anrichten können. Am besten schliessen wir unsere Angelegenheiten also sauber ab, solange wir uns noch daran erinnern, wie sie entstanden sind. Machen Sie sich keine Sorgen, wenn Sie mit Verstorbenen noch Dinge abzuschliessen haben. Sie können sie telepathisch kontaktieren und die Sache so in Ordnung bringen. Sie brauchen nicht zu warten, bis Sie sich dann irgendwann wieder auf der Erde als Menschen treffen.

Vielleicht können Sie fühlen, wie in offenen Angelegenheiten Energie gebunden ist. Es fühlt sich

dicht, klebrig, belastend an. Was für ein Aufatmen, wenn eine Schlaufe geschlossen wird. Der Rucksack wird leichter. Energie kommt zu uns zurück, die wir nun für anderes einsetzen können.

Die Abschliess-Arbeiten beginnen bei ganz kleinen Dingen.

- Haben Sie ausgeliehene Bücher, Gegenstände oder Kleider, die Sie zurückgeben sollten? Ein leeres Konfitüren-Glas? Einen ausgeborgten Schirm?
- Hat jemand noch Ihren Schirm, Ihren Schal, Ihr Buch?
- Haben Sie jemandem versprochen, mal vorbeizukommen und es bisher nicht getan?

Eine Bekannte hatte mir geschrieben, dass sie mich mal an einem Freitag besuchen kommen würde. Ich habe jeden Freitag an sie gedacht. Auch wenn es sich hier um eine kleine Bindung handelt, so ist es doch eine Bindung. Es ist so unnötig, etwas aus Nettigkeit zu sagen, was man dann nicht einhält. Lassen wir diese Nettigkeiten einfach weg. Wenn sie gesagt hätte: «Du, ich würde gerne mal an einem Freitag bei dir vorbeikommen, weiss aber nicht, ob ich es schaffe», wäre keine Bindung entstanden.

- Gibt es eine Schuld einzugestehen?
- Haben Sie an Ihrem Arbeitsplatz einen Stift geklaut und sollten ihn besser zurückgeben?
- Haben Sie über Ihren Kollegen schlecht gesprochen und möchten sich dafür entschuldigen?
- Oder haben Sie bei ihm geschnüffelt und möchten es ihm beichten?

- Hat Ihnen Ihre Chefin ein Versprechen gegeben, das sie bisher nicht eingelöst hat? Holen Sie es sich.



Es lohnt sich, mit Aussagen wie «für immer» achtsam zu sein: Ich werde *für immer* mit dir zusammen sein. Sinnvoller wäre diese Haltung: «Ich bin so gerne mit dir zusammen und genieße den Moment sehr.» Es könnte ja sein, dass sich die oder der andere verändert oder Sie sich verändern, und dann nicht mehr für immer mit ihm oder ihr eine Beziehung haben möchten. Könnte ja sein. Ich jedenfalls habe das durchaus erlebt.

Mit solchen Sätzen wie «ich werde für immer mit dir zusammen sein» öffnet man Schlaufen. Sie können weit über den Tod hinaus aktiv bleiben. Spüren Sie darin die Bindung? Bindung ist Unfreiheit. Vielleicht haben Sie ja Freiheit auf Ihrer Werteliste ...

Oder der Klassiker: «Ich bin immer für dich da.» Freier: «Wann immer es mir möglich ist, bin ich für dich da.» Es hält uns schlaufenfrei, wenn wir keine Versprechen geben, die wir vielleicht nicht einhalten können. Können Sie für Ihren Schatz wirklich immer da sein? Oder für Ihre Eltern oder einen Freund oder wem

auch immer Sie dieses Versprechen gegeben haben? Haben Sie nicht auch Verpflichtungen Ihrem Arbeitgeber oder Ihren Kindern gegenüber und könnten genau dann in diesen anderen Verpflichtungen gebunden sein, wenn es darauf ankäme, Ihrem Versprechen nachzukommen? Sie könnten auch krank werden und deshalb ihr Versprechen nicht halten können. Für Sie mag es klar sein, dass Ihr Versprechen in diesen Situationen nicht gilt. Aber für den anderen? Er könnte eines Tages mit berechtigtem Vorwurf vor Ihnen stehen: «Immer machst du leere Versprechungen ...» Immer? Vielleicht nur dieses Mal, aber es ist für den anderen so gewichtig, dass er ein «immer» daraus macht, im Fachjargon *verallgemeinern*. (Erinnern Sie sich, wie wir Aussagen, die nicht in unser Schema passen *löschen, verzerren* oder wie hier *verallgemeinern*?)

Verheerende offene Schlaufen gibt es also bei jeder Art von Versprechen, die nicht eingehalten werden. Dann können sich die Angelegenheiten über Jahrhunderte, wenn nicht Jahrtausende hinziehen.

Für mich gilt: Lieber zu vorsichtig formulieren und mehr bieten können als «in Aussicht gestellt», als etwas nicht einhalten zu können.

Offene Schlaufen können auch sich selber gegenüber entstehen. Wenn Sie denken: «Schaffe ich das wohl?», haben Sie eine Schlaufe geöffnet. Da ist also ein permanenter Zweifel an sich selbst, der Ihnen alle Energie frisst. Wenn Sie sich für eine Antwort entscheiden, schliessen Sie die Schlaufe:



«Nein, im Moment fühlt es sich nicht so an, als würde ich es schaffen. Aber ich schaffe es, bei mir zu bleiben, und ich schaffe diesen nächsten Schritt. Dann sehe ich weiter.»

Oft sind Warum-Fragen offene Schleifen: Warum gerade ich? Warum muss gerade ich krank werden? Warum ist gerade mir gekündigt worden?

Sie merken schon, das sind Fragen, die das Bewusstsein nicht erweitern, wenn man nicht sehr achtsam ist, sondern mit denen man sich leicht in Schuldzuweisungen verheddern kann. Oftmals muss der liebe Gott dran glauben. Wäre die Schlaufe geschlossen, wenn Sie sich entscheiden, dass der liebe Gott es so wollte, dass Sie krank sind? Wahrscheinlich würden Sie dann eher gegen ihn hadern? Andere Menschen geben sich selber die Schuld. Das ist auch nicht gerade förderlich.

Gibt es in Ihrem Kopf Warum-Fragen? Welche?



Wir haben mindestens zwei Möglichkeiten, aus diesen Warum-Frage-Schleifen rauszukommen:

1. Wir werden uns bewusst, dass diese Frage, wenn wir keine richtig gute, sinnvolle Antwort finden, nicht

zu Wachstum, sondern ins Opferbewusstsein führt, und nehmen sie zurück. Wir geben sie auf und ersetzen sie mit Fragen, die leichter Wachstum ermöglichen und zu Frieden führen.

2. Wir entscheiden uns für eine Antwort: «Ich bin krank, weil ...» Und dann, egal ob diese Antwort stimmt oder nicht, sind wir in Frieden damit und nutzen diese vielleicht schwere Zeit für Erkenntnisse und Wachstum. Schlaufe geschlossen.

Nehmen wir an, mir wurde gekündigt und meine Schlaufe heisst: «Warum gerade ich?» Viele Menschen drehen dann ständig diese Frage im Kopf und fühlen sich als Opfer. So bleibt die Schlaufe geöffnet. Die Lösung kann hier ein ehrliches Hinschauen und Eingeständnis sein: «Ich hätte meine Kompetenzen nicht überschreiten dürfen. Wenn ich mein Chef wäre, hätte ich mir auch gekündigt.» Oder ein Faktenabgleich, wenn die Kündigung nicht durch meine Person begründet ist: «Ja, es wurde allen Teilzeitzlern gekündigt. Es steht der Vorgesetzten zu, das so zu entscheiden.» Und dann machen wir unsere Versöhnungsarbeit mit uns selber und sehen es als Chance, einen neuen Lebensabschnitt zu beginnen. Es kann etwas Zeit in Anspruch nehmen, bis die Emotionen zur Ruhe kommen. Schlaufe geschlossen. Selbst dank einer Warum-Frage ...

Es ist also von Vorteil, Antworten auf Fragen zu finden. Antworten schliessen die Schlaufen im Kopf ab.

Dies heisst aber nicht, dass wir keine offenen Schlaufen in uns tragen sollen. Denn wie wir schon gesehen haben, gibt es sehr gute Fragen, die uns weiterbringen, unseren Horizont erweitern und uns lebendig fühlen lassen. Gute Fragen mit sich zu tragen ist förderlich und wertvoll, wenn wir uns das Noch-nicht-Wissen einer Antwort erlauben und uns nicht unter Druck setzen. Gewisse Dinge müssen in uns gären können, bis sie sich klären. Aber irgendwann entscheidet man sich für eine Antwort oder fällt eine Entscheidung. Dabei spielt es keine Rolle, wenn man sich schon einen Tag später für eine andere Antwort entscheidet oder die Entscheidung zurücknimmt und eine andere trifft. Oder man entscheidet sich, sich nicht zu entscheiden, nimmt die Gedanken zurück, verfolgt sie bewusst nicht weiter, gibt sie bewusst auf. Punkt. Aber schliessen Sie auch diese Schlaufen.

Für mich als «Schlaufenschliesserin» sind die Zeiten herausfordernd, in denen es noch nicht möglich ist, eine Schlaufe zu schliessen:

- Man hofft auf eine neue Stelle, muss aber noch 10 Tage auf den Bescheid des potenziellen Arbeitgebers warten.
- Es gilt, auf einen Bescheid von Behörden zu warten.
- Ein Bekannter braucht noch Zeit für eine Entscheidung, die mich betrifft.

Sich in diese Zeiten hinein ganz bewusst zu entspannen und achtsam zu sein, dass man sich nicht in ein Kopfkino verheddert, also in ständig gleich drehende Gedanken, kann helfen. Kopfkino

würde hier heissen, dass man sich immer wieder ausmalt, wie es ist, wenn man die Stelle bekommt und wie es ist, wenn man sie nicht bekommt. Das ist «in der Zukunft leben». Nicht gerade förderlich. Da man noch nicht wissen kann, wie es ausgeht, kann man sich die Energie für Mutmassungen sparen und einfach mal zuwarten. Wenn es dann noch gelingt, ganz in seinen Alltag einzutauchen und in seinen Aufgaben aufzugehen – wie ein Kind, das ins Spiel vertieft ist –, dann ist die Zeit plötzlich um. Dann erhält man also den Bescheid: eine Absage. Schlaufe geschlossen, wenn man nicht zur Drama-Queen oder zum Drama-King werden will. Der nächste Schritt kann überlegt und gegangen werden: nächste Schlaufe offen.

So ist das Leben. Schlaufe öffnen, Schlaufe besteht, Schlaufe schliessen. Schlaufe öffnen ... Wenn wir keine offenen Schlaufen hätten, würden wir nicht wirklich leben.

Die meisten Menschen haben zumindest temporär viel zu viele Schlaufen gleichzeitig geöffnet. Wie sich das anfühlt, wissen Sie bestens. So schnell ist es passiert: Mit je mehr Menschen wir verkehren, umso mehr Kommunikationsaufwand besteht. Ich beende gerade eine Teamleaderschaft (das Beenden ist hier gerade der Start der Beendigungs-Schlaufe) und bekomme viele E-Mails deswegen. Ebenfalls fällt Organisatorisches und Administratives für die Übergabe an. Eine grössere Einladung, die man plant, bringt ebenfalls viele E-Mails und WhatsApp-Nachrichten ein. Ein Kommentar auf den sozialen

## Sich selber ertappen und Korrektur einleiten

Dieses Buch sollte ursprünglich im Untertitel «Ertappen Sie sich selbst» heissen. Nehmen wir mal an, ich hätte den Untertitel nicht entfernt, und Sie hätten das Buch trotz dieses herausfordernden Untertitels gelesen. Das würde davon zeugen, dass Sie eine mutige, starke Persönlichkeit oder ein aufrichtiger Sucher sind. Wer ertappt sich schon gerne. Das würde ja bedeuten, dass etwas nicht richtig ist an einem.

Ist es nicht so, dass in solchen Momenten so eine leichte Scham oder ein leicht schlechtes Gewissen aufkommt? Aber wenn wir diese Scham oder dieses unterschwellig schlechte Gewissen nicht übergehen und unter den Teppich kehren, birgt genau das Potenzial zum Wachstum. Man entdeckt etwas, was nicht in der Ordnung ist und hat nun die Chance, es in die Ordnung zu bringen. Das ist so wertvoll!

Hier zum Beispiel habe ich mich selber ertappt: Da sitzen wir also, vier grossartige Frauen bei unserem 14-tägigen Austauschtreffen. Gisela beschreibt gerade, wie sie für ihre psychisch beeinträchtigten Klienten persönliche und auf sie abgestimmte Lieder schreibt, und wie ihnen das gemeinsame Singen dieser Lieder sehr hilft. Gisela selber ist in einer anspruchsvollen familiären Situation. Sie hat gerade ihre Werte formuliert und kommuniziert, und bekommt die Folgen davon, dass sie die Intrigen nicht mehr mitträgt, heftig zu spüren. Ausserdem wünscht sie

sich sehr eine neue Stelle. Anna fragt sie, ob sie sich nicht selber so ein Lied, wie sie es für ihre Klientinnen schreibt, texten und komponieren möchte, ob das nicht auch ihr helfen würde. Das schlug bei Gisela ein. Genau das ist es, was sie machen möchte. Grossartige Idee!

Und huuups, da flutscht in mir ein Fünkchen Neid hoch. Wenn ich ganz ehrlich zu mir bin, darf ich mir eingestehen, dass *ich* die hätte sein wollen, die die gute Idee hatte. Es ist nur ein Hauch Neid, ich hätte ihn übersehen können. Aber das macht uns nicht zu besseren Menschen. Ich sage also zu mir: «Aha, da ist ein Fünkchen Neid. Willst du wieder einmal besser sein als die anderen?», und zwinkere mir zu.

Nur so nebenbei: Da ist lediglich das Ego ein bisschen zu stolz und verletzt. Doch genau hier an diesem Ort geht es darum, ob wir die Welt zu einem besseren oder schlechteren Ort machen und ob unser Bewusstsein sich anhebt oder vergrößert.

Stolze Menschen würden die Idee von Anna vielleicht schlechtreden, herunterspielen, um ihren Anspruch «Besser sein als die anderen» zu bewahren. Opfertypen würden sich abwerten dafür, dass sie nicht auf die Idee gekommen sind und dass sie neidisch sind, würden sich beschuldigen und sich minderwertig fühlen. Grübler würden sich zermürben, indem sie sich in lange Diskussionen mit sich verwickeln. Egal welcher Typ wir sind – und ich gehöre definitiv eher zu den stolzen –, wir können mit Würde reagieren. Sich selber zu zermürben, wegzuschauen oder gleichgültig zu sein ist für mich kein würdevoller Umgang mit der Situation. **Würde heisst, bemerken und anerkennen, dass da Neid ist,**

und dann fair sein. Den Wert von Annas Idee anerkennen, versuchen sich zu freuen, dass da eine Idee ist, die Gisela weiterhilft. Denn genau darum geht es bei unseren Treffen: dass wir uns gegenseitig unterstützen. Wir haben als gemeinsames Anliegen «lebendiges Wachstumsfeld» definiert. Es ist also völlig irrelevant, wer eine Idee hat. Relevant ist nur, dass sie da und nützlich ist. So zu reagieren, das will wohl die Wendung «über seinen Schatten springen» aussagen. Hier vielleicht noch passender: «Über sein Ego springen».

Und noch etwas zum Sich-Ertappen: Als ich dieses Kapitel zu schreiben begann, las es sich so: «Da sitzen wir also», dann habe ich vier super toll klingende Berufe der Teilnehmerinnen aufgezählt. Es spricht nichts dagegen, diese gut klingenden Berufe aufzulisten, aber nicht, wenn ich mir etwas darauf einbilde. Eeertappt ... Da ist in mir so ein kleines, fieses Geltungsbedürfnis. Ich fühle mich toll, weil ich mit Frauen mit so gut klingenden Berufen zusammensitze und damit angeben kann. Das will ich in mir nicht nähren. Also Text löschen. Gehört nicht in mein Buch. Wenn ich schreibe: «Da sitzen wir, vier grossartige Frauen ...» dann nährt das mein Ego nicht. Da ist echte Anerkennung für meine Freundinnen. Und noch etwas: Eine von ihnen war nicht einmal anwesend, wir waren nur zu dritt! Da gibt es einfach nichts zu diskutieren. Wenn mein Wert «radikale Ehrlichkeit» heisst, dann pfeife ich auf mein lächerliches Ego und schreibe ganz sicher nicht einen tollen Berufsamen von einer Teilnehmerin, die gar nicht anwesend war, auch wenn es meine

geschätzten Leser und Leserinnen nie herausfinden können. Verstehen Sie, was ich meine? So schwindet der Mind-behavior-Gap und Integrität wächst: wenn ich meine Werte über meine Schwächen und mein Ego stelle.



## Geistige Kommunikation, Telepathie

In meiner eigenen Heilsarbeit, der meiner Bekannten, und mit meinen Klienten hat sich immer wieder bestätigt, dass das «für sich allein» eben nicht ein Für-sich-allein ist. Wenn wir drei Minuten lang ohne sein Beisein den Schwiegervater wertschätzen, kommt es bei ihm an. In der Regel nicht im Tagesbewusstsein aber in seinem geistigen Raum schon, und auch das hat eine Wirkung.

Eine Klientin mit Eltern aus einer anderen Kultur, in der aus unserem Blickwinkel grosse Zwänge in den Familien herrschen, hat den Eltern im telepathischen Kontakt ihre klare Ansage überbracht, dass sie sich nicht weiter unterordnen und selber aufgeben würde. Im direkten Gespräch hatte sie vorher schon viel versucht. Das führte aber zu Auseinandersetzungen und Unfrieden, wie das oft passiert, wenn man mit so unterschiedlichen Werten unterwegs ist. Die Erwartungen und Forderungen der Eltern an sie blieben, obwohl sie mit ihrem Partner zusammenlebte und im Berufsleben gefestigt und somit finanziell unabhängig war. Wie wir in der Sitzung herausfanden, war sie Sklavin ihres schlechten Gewissens, weswegen sie den an sie gestellten Forderungen nicht einfach den Rücken kehrte. Es ging hier konkret zum Beispiel darum, dass sie praktisch täglich bei den Eltern vorbeikommen sollte, oder dass sie auch in den Ferien telefonisch erreichbar zu sein hatte. Das schlechte Gewissen stellte sich ein, wenn sie Nein sagte, wenn sie sich

den Forderungen der Eltern widersetzte. Ich hatte sie zuerst darin unterstützt, durch Verstehen Mitgefühl mit ihren Eltern zu entwickeln. Das war eine wichtige Basis für ein ethisches Vorgehen. Alles soll auf Freiwilligkeit beruhen. Niemand soll, kann, zu etwas gezwungen werden. Wir wollen niemanden manipulieren!

Sie machte also im telepathischen Kontakt lediglich ihren Standpunkt klar. Und sie wandelte sich selbst, indem sie zum Verständnis für ihre Eltern fand. Ausserdem entdeckte sie mit ihrer Wahrnehmung ein geistiges Wesen, welches ihr schlechtes Gewissen verstärkt hatte. Ja genau, es kommt vor, dass geistige Wesen Einfluss auf uns nehmen. Wir befreiten also dieses Wesen gemeinsam, was ihr auf diesem Thema Erleichterung brachte.

Ein paar Wochen nach dieser Sitzung schrieb sie mir, die Eltern wären wie verwandelt, ohne dass sie mit ihnen besprochen hatte, worum es in unserer Sitzung gegangen war.

Solch ein grosses Resultat kann durch einen telepathischen Kontakt natürlich nicht immer erreicht werden. Die Zeit scheint hier reif gewesen zu sein. Und wenn ich nochmals betonen darf: Die Eltern waren nicht verwandelt, weil sie zu etwas genötigt worden wären, sondern weil Einsichten kamen, Dogmen abfielen etc. Beide Seiten kamen in ihre Wahrhaftigkeit, zu mehr Heilung, zu mehr Freiheit bei einem zuvor unfreien Thema. Das ist, was ich mit Bewusstseins-Entfaltung meine.

Kürzlich tauchte auf Facebook eine Werbung von einer Dame auf, die anbot: «Ex zurück in 7 Tagen».

Da stehen mir die Haare zu Berge. Ethik heisst für mich, den anderen als Subjekt zu respektieren, seinen freien Willen jederzeit zu achten. Ob ich Lust habe, diesen Menschen in meinem Umfeld zu haben, das ist eine andere Frage. Aber er darf sein, wie er ist. Ich will ihn nicht verändern. Wie auch immer das die Dame macht, dass der Ex nach sieben Tagen zurück ist, es klingt nach Manipulation. Vielleicht tue ich ihr Unrecht. Denn auch in meiner Arbeit mit Klienten kann es vorkommen, dass ein Ex zurückkommt. Dies kann passieren, wenn Vergebungsarbeit geleistet wurde, Fremdbesetzungen, Missverständnisse, eigene Triggerpunkte bereinigt wurden. Also wenn meine Klientin ihre Arbeit getan und sich gewandelt hat. Oftmals ist eine Rückkehr des Ex dann gar nicht mehr erstrebenswert ... Das ist das Zeichen dafür, dass die Heilung vollzogen und man bei diesem Thema frei ist.

Vielleicht darf ich hier nochmals erwähnen, *weil* es so wichtig ist: Es steht uns *nie* zu, für *andere* eine Absicht zu haben. «Meine Eltern müssen mich loslassen» ist eine Absicht für die Eltern. Das müssen sie nicht. Sie dürfen bleiben, wie sie sind. Die Absicht «Ich befreie mich aus diesen Zwängen, ich habe das Recht auf mein eigenes Leben» ist hingegen eine Absicht für sich selber. Eine solche zu haben ist wichtig. Und nun können Wünsche formuliert werden. Die Eltern können darauf einsteigen oder nicht. Wenn sie nicht darauf eingehen, sagt ihnen die Klientin, dass sie nur unter diesen und jenen Umständen bleibt und sonst ihre Realität verlassen muss. Sie haben eine Wahl. Und gegebenenfalls zieht sie dann die angekün-

digten Konsequenzen. Das ist nicht einfach, ich weiss, und vielleicht mit vielen Tränen verbunden. Bis es gelingt, dann wirklich zu handeln, also in diesem Fall sich zu trennen, müssen noch manche Hindernisse aus dem Weg geräumt werden. Bei meiner Klientin war es das schlechte Gewissen, auch die Liebe zu ihren Eltern hielt sie zurück. Es können auch Ängste vor der Zukunft sein. Wenn man die Hindernisse verstanden und bereinigt hat, kann der Schritt vollzogen werden. Und dann, nach den Tränen, eröffnet sich die neue Welt. Ein Quantensprung ist getan. Gut zu wissen: Nichts ist für alle Zeiten. Die nächsten Veränderungen stehen schon vor der Tür. Die Klientin entwickelt sich weiter, und ihre Eltern haben gerade durch ihr konsequentes Handeln die Chance, sich ebenfalls zu entwickeln. Früher oder später kann es wieder Berührungspunkte geben. Allerdings dann zwischen erwachsenen Menschen auf Augenhöhe, und nicht mehr mit dem Gefälle zwischen den Generationen. Dann ist ein weiterer Quantensprung geschafft. Und vielleicht gibt es nie mehr eine Annäherung. Wenn das Zerren aneinander aufhört und man sich eingesteht, dass es für alle besser ist so, wenn man akzeptiert hat, dass die Bewusstseinsfrequenzen zu unterschiedlich sind und man nichts erzwingen kann, dann ist auch das ein Quantensprung.

Wie wir gesehen haben, liegen Familienthemen oft viele einengende Glaubenssätze zugrunde: «Wir sind doch eine Familie, da muss man füreinander da sein.» Das mag noch einer der harmloseren sein. Quantensprünge passieren dann, wenn ein

Glaubenssatz seine Kraft verliert. Sie passieren dann, wenn Freiheit bei einem Thema erlangt wurde. Dann können wir – in Bezug auf den oben genannten Glaubenssatz: «Wir sind doch eine Familie, da muss man füreinander da sein» – frei entscheiden, ob und wann wir füreinander da sein wollen. Wenn wir unseren Groll oder unsere Trauer unterdrücken und meinen, es beschäftige uns nicht mehr, sind wir vielleicht der Gleichgültigkeit auf den Leim gegangen. Wenn dann Groll und Trauer wirklich nicht mehr da sind, ja, dann sind wir in Frieden und somit frei.

Gleichgültigkeit mag einen zum Verwechsell ähnlichen Geschmack haben wie Gelassenheit. Die Bewusstseinsfrequenzen liegen aber meilenweit auseinander.

Merken Sie? Immer, wenn man eine Absicht für jemand anderen formuliert, macht man sich zum Opfer. Man hat keinen Einfluss. Man ist ausgeliefert, ob der andere das wirklich macht oder nicht. Das ist nicht in der Würde.

Zurück zu meiner Klientin: All die geistige Arbeit, die sie für sich allein gemacht hatte, ist also bei den Eltern angekommen. Natürlich ist es nicht ein Für-sich-allein, denn man kontaktiert das Gegenüber geistig, indem man sich mit ihm beschäftigt. Kommuniziert wird ganz natürlich auf telepathischem Weg.

Das bringt uns wieder nahe, dass alles, was wir fühlen, denken und tun, Folgen und einen Einfluss auf andere hat.

Bei einer Operettenproduktion, bei der ich mitwirkte, hatte es einen Sängerkollegen, der sich in mich verguckt hatte. Er war überhaupt nicht mein Typ und ich hatte keinerlei Absichten, mein bewährtes Single-Dasein aufzugeben. Trotzdem war da plötzlich so ein Ziehen in meinem Herzen, und im zweiten Chakra sogar sexuelle Erregung. Stellen Sie sich vor, ich hätte es nicht durchschaut, dass das gar nicht meine Gefühle sind, sondern *seine*, die bei mir im Herz ankamen, und *seine* sexuelle Energie, die bei mir im Bauch ankam. Vielleicht hätte ich mich eingelassen auf einen Mann, der gar nicht zu mir und in mein Leben passt.

Wenn etwas *unlogisch* ist, sollten wir aufhorchen.

Hier war unlogisch, dass ich Gefühle und sexuelle Lust spürte, aber gar kein Interesse an ihm hatte. Da hatte sich also etwas von ihm auf mich übertragen. Das Schlamassel war auch so komplett, denn das Ziehen in mir wurde stärker.

In meinem Verständnis standen zwei Wege offen, damit umzugehen. Ich habe ihm beide kommuniziert: «Ich habe kein Interesse an einer festen Beziehung mit dir, aber deine Gefühle und deine sexuelle Energie landen in mir und machen etwas mit mir. Wir können mit der Dynamik mitgehen, das ausleben, und wenn es Zeit ist, genug ist, gehen wir wieder getrennte Wege. Oder du nimmst dich

zurück, hörst auf mit den Fantasien und distanzierst dich auch gefühlsmässig von mir, damit ich wieder ich selber bin und mein Leben führen kann.»

Er war ganz schön erschrocken, dass seine Gefühle und sexuellen Fantasien bei mir ankamen.

Ja, wir haben eine Verantwortung. Alles hat Folgen. Leider meinen die meisten Menschen, sie könnten denken, was sie wollen, das sei Privatsache. Wenn wir solche Zusammenhänge ansprechen, wie soeben ausgeführt, ist das wiederum nicht bequem für den Betroffenen. Dafür erweitert sich durch die neuen Erkenntnisse das Bewusstsein. Das ist wertvoll und bedeutungsvoll.

Wenn also etwas *unlogisch* ist, sollten wir aufhorchen. So hatte eine Freundin, mit der ich Ferien in Tschechien verbrachte, zu viel Geld gewechselt und sich völlig darin verbissen, dass sie beim Zurückwechseln Geld verlieren würde. Sie war über mehrere Tage aufgebracht und hart, sprach ständig darüber, bis ich genug hatte und zu ihr sagte: «Es ist völlig *unlogisch*, dass du wegen ein bisschen Geld so aufgebracht bist. Ich denke nicht, dass du das bist, die sich so fühlt.»

Tatsächlich hatte sich ein geistiges Wesen bei ihr festgemacht. Meine Lektorin fragte an dieser Stelle, was ich denn damit meine, das lese sich wie ein Gespenst. Ja, so kann man das nennen. Geister, Geist, geistige Wesen sind wir alle, wenn wir die Identifikation mit unserem Körper aufgeben. Dann sind wir alle Gespenster ... 😊

Es war also nicht das Aufgebracht-Sein dieser Freundin, sondern des geistigen Wesens. Logisch wäre ihre Reaktion gewesen, wenn sie in Geldnot gewesen wäre. Logisch wäre sie gewesen, wenn sie ein geiziger Mensch wäre. Beides traf nicht zu. Nach meiner Aussage kamen zuerst einmal Tränen. Ihr Verhärtet-Sein weichte auf. Dann befreiten wir das geistige Wesen, somit auch sie von diesem schrecklichen Gefühl, und dann ging sie und wechselte das Geld um.

Ich hatte zu seinen Lebzeiten wenig Kontakt mit meinem Vater. Nach einer gewissen Zeit der Funkstille musste ich oft an ihn denken. Das konnte ich nicht verhindern, denn es war nicht ich, die an ihn dachte, sondern er, der an mich dachte. Wenn ich ihn anrief, sagte er oft, dass er gewusst hatte, dass ich es sei am anderen Ende. Dies, obwohl er streng wissenschaftlich ausgerichtet war und an nichts glaubte, was man nicht messen konnte. Wenn er dann wusste, dass bei mir alles in Ordnung war, verschwand er wieder für eine Zeit lang aus meinem Kopf.

Solch eine geistige Verbindung ist also ganz normal und natürlich. Sie haben sehr wahrscheinlich auch Gedanken in Ihrem Kopf, die nicht Ihnen gehören, die nicht Sie denken. Es kann sehr heilsam sein, sich bei wiederkehrenden Gedanken zu fragen, ob es eigene sind oder die von jemand anderem, und was ggf. dieser andere wohl brauchen würde, damit er frei werden und sich somit aus Ihrem Kopf entfernen könnte.