

## Leben – lieben - lernen

### Newsletter Januar 2014

Krumbach, 5.1.2014

## Verwandlung Disharmonischer Zustände deines Lebens

### Ein 6 Schritte Programm – heute 1. Teil

Wer kennt das nicht: Plötzlich und unverhofft oder schleichend und allmählich, treten Umstände in das Leben, die einen vor große Herausforderungen stellen.

Es geht vielleicht die Partnerschaft in die Brüche, Streit innerhalb der Familie artet aus, die Wohnung wird gekündigt, der Arbeitsplatz geht verloren oder es droht Kündigung, die Schulden steigen an, Geschäfte brechen weg, körperliche Beschwerden verschlimmern sich, die Psyche spielt verrückt, der Körper ist ausgelaugt und müde, eine schwerwiegende Erkrankung wird diagnostiziert, oder anders Schwerwiegendes geschieht. Eltern kommen oft dann an ihre Grenzen, wenn es die eigenen Kinder betrifft.

Wir sagen dann gerne: *„Damit habe ich ein echtes Problem! Damit werde ich nicht fertig! Wieso muss das ausgerechnet mir passieren? Wie soll es weitergehen? Warum immer ich? Hört das denn nie auf? Wie soll ich das überstehen? Oder so ähnlich.“*

Was ist aktuell deine große oder kleine Herausforderung? Spüre kurz nach an dieser Stelle.

Mit diesem 6 Schritte-Programm bekommst du eine Anleitung an die Hand, mit Hilfe derer sich deine Probleme von Grund auf klären.

### **Wegmachen, Beenden, Unterdrücken oder Weglaufen?**

Nach dem Überstehen des ersten Schocks und der ersten Verzweiflung stellt sich die Frage, wie damit umzugehen ist. „Was soll ich tun? Was kann ich machen?“. Und diese Fragestellung ist verständlicherweise geprägt von einem tiefen Wunsch, den unerwünschten Zustand wieder zu beseitigen, ihn loszuwerden oder zu beenden. Und das noch möglichst schnell. Hierfür gibt es genügend Fachleute, die darauf

spezialisiert sind, beim „Wegmachen“, zu helfen. Und diese Fachleute geben im Rahmen ihrer Möglichkeiten ihr bestes, das möchte ich hier anerkennen.

Letztendlich gehöre ich selbst zur Gruppe dieser Spezialisten, nur ist mein Bestreben darauf ausgerichtet, dich selbst verstehen zu lassen, was diese Umstände in dein Leben gezogen hat und wie du selbst damit umgehen kannst.

### **Umstände kehren wieder**

Kann es sein, dass du vielleicht die Erfahrung gemacht hast, dass einige deiner Themen immer wieder auftauchen und von neuem auf den Tisch kommen? Dass auch in der neuen Partnerschaft nach einiger Zeit die alten Probleme wiederkehren, im neuen Job oder der neuen Wohnung sich die alten Themen wiederholen, oder die Krankheit an anderer Stelle wiederkehrt?

### **Alles hat seinen Sinn**

Ich behaupte, alles im Leben hat seinen Sinn, und was geschehen ist kam nicht per Zufall in dein Leben, sondern wollte etwas bewirken, etwas korrigieren oder gar heilen in dir. Es gibt in der Natur, im Leben und im ganzen Universum nichts sinnloses, alles folgt einer verborgenen Dynamik die auf Ordnung hinstrebt.

Solltest du diesen Gedanken in Erwägung ziehen können, dann kann die erste Wahl der Möglichkeiten nicht lauten: *„Weg damit, weg mit diesem Zustand, ihn möglichst schnell weg machen oder vor ihm davon laufen?“* Wie soll dabei die heilsame, korrigierende und ordnende Botschaft überbracht werden und der Sinn darin erkannt werden? Das soll nicht heißen, dass du bspw. auf die Hilfe einer Operation verzichten sollst, wenn du es für nötig hältst, oder eine Partnerschaft nicht zu beenden, die dir nicht gut tut. Doch die Botschaft die das Ereignis mitbringt, das für den Verstand nicht erkennbare Ordnungsstreben dabei, gilt es zu erkennen.

### **Botschaft aus deinem Unterbewusstsein**

Im Feinstofflichen Bereich wird nicht operiert oder getrennt, nur im Grobstofflichen. Und solange die Ursache im Feinstofflichen noch vorhanden ist, wird der auf Ordnung hin strebende Umstand wieder auftauchen. Zur kurzen Erklärung: „Feinstoffliche Bereiche sind der Körper deiner Gefühle, der Körper deiner Gedanken und der Körper deines Herzens.“ Wir Menschen sind von Natur aus Herzensmenschen, ausgestattet mit großer Liebesfähigkeit.

Alles in dir, alles was in dir geschieht und sich in deinem Leben zeigt, will deine Zuwendung, deine Aufmerksamkeit, von dir gesehen und beachtet werden um dir etwas mitzuteilen, dir eine Botschaft zu überbringen. Doch wie soll dies geschehen,

wenn die Intension ausschließlich in die Richtung „Wegmachen oder Trennung“ gerichtet wird? Du kannst auch einen Menschen nur verstehen, wenn du ihm zuhörst.

Natürlich wird von allen Seiten versucht dir klarzumachen, dass es für jedes Wehwehchen und jeden Herzschmerz ein Mittelchen gibt. Und es ist auch gut so, dass es sie gibt. Doch wirklich und ganzheitlich kannst du nur Klarheit erlangen, Gesundheit erhalten, Beziehung gestalten, Glück und Fülle dir erschaffen, wenn diese Eigenschaften in deinen feinstofflichen Körpern ebenfalls vorhanden sind.

### Ursachen von Leid und Mangel

Es gibt vielerlei Ursachen, die verhindern, dass du im bodenständigen Leben nicht die Umstände erreichst, die du dir eigentlich so sehr wünschst.

Das können übernommene, aber unwahre Überzeugungen deiner Eltern und Familie sein, die du in Bezug auf dich selbst, auf andere Menschen und die Welt und das Leben verinnerlicht hast. Diese Überzeugungen lenken die Art wie du mit deinen Gefühlen umgehst und deine Impulse ausdrückst.

Das können auch Ereignisse, und die damit verbundenen Gedanken und Gefühle, aus dem Leben deiner Eltern und Ahnen sein, die nicht in Liebe und Frieden verarbeitet, sondern ausgegrenzt, vergessen oder verleugnet wurden. Auch diese Energien sind im Feinstofflichen vorhanden und wirken sich im Leben der jetzigen Generation aus.

All diese Ereignisse sind in deinen feinstofflichen Körpern gespeichert und vorhanden, sie sind aber in deinem Gedächtnis nicht bewusst wahrzunehmen. Sie sind irgendwann in dein Unterbewusstsein gewandert und regieren von dort aus dein Leben und die Umstände wie du dieses Leben erfährst.

Dieses Abwandern in dein Unterbewusstsein geht relativ schnell. Man spricht von 21 – 28 Tagen. Denke nur zurück an die Zeit, als du deinen Führerschein gemacht hast und du die erste Fahrstunde hattest. Wie viele Handlungen solltest du da zur gleichen Zeit ausführen oder in bestimmter Abfolge dir merken. Kuppeln, Gas geben, Gang einlegen, Rückspiegel und Seitenspiegel schauen, Straßenverkehr beobachten, lenken, blinken usw. Und wie geht es dir heute damit? Musst du immer noch bewusst an die einzelnen Abfolgen denken?

Wahrscheinlich geht es dir so wie den meisten Autofahrern: „Sie steigen ein und erledigen unbewusst all die Handlungen, können beim Autofahren nebenher sich sogar gedanklich mit anderen Dingen beschäftigen.“

Genauso funktioniert das auch mit all den Gedanken, die wir über uns selbst als Kind gehört und geglaubt haben, und vielleicht heute noch denken. Diese Gedanken sind meist kritisierender Art und beginnen mit den Worten: „**Ich bin** - .... nicht gut genug,

nicht schön genug, nicht liebenswert, oder **im muss** viel tun, brav sein, usw. ... um gut genug zu sein, um geliebt zu werden ..., **ich sollte** und .... und ... und.

Werden derartige Gedanken oft genug gedacht, wandern sie ins Unterbewusstsein ab und erledigen von dort aus ihren Job weiter. Wie beim Autofahren. Sie regieren von dort aus dein Leben und machen dir Druck. Obwohl du es heute ganz anders haben möchtest, als zu der Zeit, in der diese Gedanken sich verselbständigt haben, erledigen sie nach wie vor ihren Job. Wie zu jener Zeit, als sie von dir in dein Unterbewusstsein einprogrammiert wurden.

### **Um Wirkungen zu verändern müssen Ursachen geklärt werden**

Jetzt verstehst du vielleicht, an welcher Stelle die Ursachen sich befinden, und wo etwas bewusst werden muss, damit es korrigiert werden kann: „Im Unterbewusstsein, oder deinen feinstofflichen Körpern.“ Diese Ursachen machen über die auftauchenden unangenehmen Umstände des Lebens auf sich aufmerksam. Sie sind mit Nachdenken nicht zu finden und zu ergründen.

### **1. Schritt zur Verwandlung disharmonischer Zustände:**

#### **Wahrnehmen und Annehmen**

Willst Du also auftauchende Umstände deines Lebens dauerhaft verändern, so gilt es den allerersten Schritt zu erkennen, der für dich die Eintrittskarte in ein verändertes Leben ist: Er heißt:

**Wahrnehmen was da ist.**

**Und dies ist wörtlich gemeint.**

**Als eine Wahrheit deines Lebens nehmen,  
die dir helfen will und dir wohlgesonnen ist.**

**Diese Wahrheit will dich aufmerksam machen auf etwas,  
das du bereits vergessen hast und  
das aus deinem Unterbewusstsein nach dir ruft.**

Dieses Wahrnehmen und Annehmen, will heißen, dass du ‚JA Sagen‘ kannst zu dem was da ist und mag es deinem Verstand noch so zuwider gehen. Würdigen, Wertschätzen und Anerkennen dessen was da ist, öffnet dir die Tür für Veränderung!

Wie willst du Schätze aus einem Tresor holen, wenn du nicht den Schlüssel hast. Und Wahrnehmen und Annehmen ist der Schlüssel für Veränderungen in deinem Leben, der verpackt in Herausforderungen (Problemen) des Lebens, dir überreicht wird!

Wie du dann diese Umstände deines Lebens verwandeln kannst, hierüber beim nächsten Mal mehr im nächsten Schritt.

Bis dahin wünsche ich dir viel Mut beim **Wahrnehmen und Annehmen** all dessen was dir das Leben, auf unangenehm erscheinende Weise, zur Klärung und Befreiung vorlegt.

Ich grüße dich von Herz zu Herz.

**Helmut Richard Laber**