

Linda Vera Roethlisberger

IM KONTAKT MIT DER INNEREN STIMME

PsyQ®Training
für Persönlichkeits- und Bewusstseinsbildung

Ein autodidaktischer TRILOGOS Lehrgang

Stufe 1 PsyQ - bewusst leben

Lektion 1 Einheit 1: Die innere Heimat finden

Wahrnehmen, erkennen, benennen – verantwortungsvoll und
ethisch entscheiden und handeln

Ein spiritueller Individuationsweg:
Sich persönlich entwickeln – ein lebenslanger Prozess

Lektion 1

Das ABC der Trilogos®Methode

Einheit 1 Die innere Heimat finden

1. Darum geht es	3
Die drei Grundfähigkeiten und drei Grundanlagen des Menschen	3
In den Kontakt mit der inneren Stimme kommen	6
Symbolsprache und Bezüge	7
Kommunikation mit Symbolen über Symbole	8
Vorübung	9
Der geistige Helfer/die geistige Helferin	12
Mentaler Schutz	13
Religio	15
»Innere Heimat«	15
Der inneren Stimme lauschen und ihr folgen	15
Die Trilogos Methode als Hilfsmittel zu mehr Bewusstheit	16
Die acht Grundstufen der Trilogos - Erlebnisreisen	17
2. Erlebnis - Die Goldene Kugel	19
Audio - 1. Übung »Die goldene Kugel«	19
3. Auswertung	28
4. Fallbeispiele	40
4.1 Fallbeispiel	41
4.2 Fallbeispiel	43
4.3 Fallbeispiel	44
4.4 Fallbeispiel	45
4.5 Fallbeispiel	46
5. Lernziele	47
6. Quintessenz	49
7. Weiterführende Literatur	50

Einheit 1

Die innere Heimat finden

1. Darum geht es

Die drei Grundfähigkeiten und drei Grundanlagen des Menschen

Grundfähigkeiten
Denken/IQ
Fühlen/EQ
Glauben/
Vertrauen/SQ

Die rationale Intelligenz, die emotionale Intelligenz sowie die spirituelle Intelligenz bilden die drei Grundfähigkeiten des Menschen. Erinnern Sie sich an die Rose aus der einleitenden Übung. Sie ist allein aus Ihrer Vorstellung entstanden und ebenso einzigartig wie Sie. So betrachtet, kann die Rose Ihnen einiges über Sie erzählen, denn sie ist ein Spiegel Ihrer innersten Gedanken, Gefühle und Prägungen.

Wenn Sie überlegen, was Ihre Rose für Sie bedeutet und welche Schlüsse Sie aus diesem Experiment ziehen können, gebrauchen Sie dazu eine der Grundfähigkeiten, die allen Menschen zu eigen ist: Jeder verfügt über die Grundfähigkeit zum planenden, vorausschauenden und hinterfragenden Denken. **Diese Fähigkeit wird als rationale, mentale Intelligenz, als IQ, bezeichnet.**

Verbinden Sie mit Ihrer Rose vielleicht ein eher romantisches Gefühl, oder haben Sie gar den Stich eines Rosendorns gespürt? Dann greifen Sie auf eine andere Ihrer Grundfähigkeiten zurück: Sie haben Ihre Empfindungswelt bewusst wahrgenommen. Menschen verfügen gemeinhin über die Grundfähigkeit zum Fühlen. **Diese Fähigkeit, zu fühlen und mitzufühlen, sich einzufühlen, wird als emotionale Intelligenz, als EQ, bezeichnet.**

Haben Sie sich zu Beginn der Übung zugetraut, innerlich eine Rose wahrzunehmen? Erinnern Sie sich an die Dornenhecke und die Bienen? Haben Sie sich getraut, Ihre Wahrnehmungen auszusprechen oder gar zu zeichnen? Vertrauen, ja glauben Sie Ihrer Wahrnehmung? Dann haben Sie die dritte Ihrer Grundfähigkeiten genutzt: Jeder Mensch verfügt über die Grundfähigkeit zum Glauben und Vertrauen. **Diese Fähigkeit, auf etwas zu vertrauen und sich darauf einzulassen, wird als spirituelle Intelligenz, als SQ, bezeichnet.**

Worauf vertrauen oder woran glauben Sie?

Häufig beruht das, was wir glauben, auf den in unserer Kindheit erworbenen

Glaubenssätzen. Sie sind uns bewusst oder im Unbewussten verborgen. Mit der Veränderung unseres Glaubenssystems (SQ) verändern sich auch unsere Emotionen (EQ). Und nicht nur das: Auch das Denken kann sich wandeln. Durch die Übungen dieses Lehrgangs finden Sie Schritt für Schritt einen Zugang zu tiefem, innerem Wissen und sind so in der Lage, überholte oder einschränkende Glaubenssätze abzulegen und zu Ihrem ureigensten Glauben zu finden, der auf Ihren vielfältigen Erfahrungen auf allen Ebenen des Menschseins beruht. Auf diese Weise kann wahrer Lebenssinn erfahren werden.

Das Wort »spirituell« geht auf das lateinische spiritus zurück, was Geist oder auch göttlicher Geist bedeutet, und ist demnach verwandt mit inspirieren, was so viel heißt wie »Geistiges in sich aufnehmen«.

Das Göttliche lässt sich nicht rational erklären und auch nicht wissenschaftlich beweisen. Also gibt es kein »Wissen« über das Göttliche. Und daher ist das Göttliche mit dem Glauben verwoben. Doch was ist das Göttliche? Was ist der Glaube?

Glaube/Vertrauen und Zweifel sind zwei Seiten eines Ganzen, die zusammen von wahren Wissen umschlossen, ja durchdrungen werden. Die Kraft des Widerspruchs dieser beiden Polaritäten ist notwendig; sie ist es, die uns in Bewegung bringt, die uns zum Staunen, zum Innehalten und immer wieder neu zum Suchen und Finden treibt, die uns zu kreativen Menschen werden lässt. Um zu finden, zu wissen und eine selbstverantwortliche, empathische Entscheidungsfreude in der Gesellschaft leben zu können, ist Vertrauen vonnöten – das Vertrauen in unsere Fähigkeit, uns inspirieren, vom göttlichen Geist berühren zu lassen. Dabei ist es unerheblich, ob wir diesen Geist als Gott, Allah, Atman, Logos, ewige Schöpferkraft, Urvertrauen, das Nichts, die Natur oder das spirituelle Unbewusste bezeichnen. Wie eingangs erwähnt, beschreibt jedes philosophische oder spirituelle System eine Möglichkeit, wie die wahre Wirklichkeit sich gestalten könnte; wenn Sie sich entschieden haben, die Trilogos Weiterbildung als Mittel zu nutzen, um Ihre Selbstentwicklung ganzheitlich zu gestalten und im Leben auch umzusetzen, so haben Sie damit Anteil am trilogischen Gedankengebäude, wie es ausführlich im Glossar am Ende des Buches beschrieben ist. Dieses erhebt keinen Anspruch auf Wahrheit, sondern dient als Konstrukt, in dem Sie frei von allen Konfessionen und Überzeugungen wachsen können, solange es richtig und wichtig ist für Sie. Der Lesbarkeit halber habe ich mich auf bestimmte Begriffe beschränkt, die stellvertretend für die Schöpferkraft und die Dimensionen der geistigen Welt stehen. Denn wie auch immer Sie es bezeichnen: Fast alle Menschen haben Momente erlebt, in denen sie von etwas Höherem berührt wurden, sei es in Form eines Erlebnisses in der Natur, in der Begegnung mit anderen oder in der Stille,

ganz mit sich allein.¹

Die drei Grundfähigkeiten Denken, Fühlen und Glauben/Vertrauen verwenden wir Menschen aber nicht getrennt voneinander, sondern meist in Kombination, manchmal bewusst und manchmal unbewusst. Die Kombination und Vernetztheit dieser drei Kräfte IQ, EQ und SQ nenne ich PsyQ – die menschliche, psychodynamische sowie psychospirituelle Intelligenz. Diese Form der Intelligenz lässt sich entwickeln, schulen und bewusst einsetzen. Das menschliche Potenzial (PsyQ) kann sich trilogisch, also in Bezug zu drei verschiedenen inneren sowie äußeren Bewusstseins- und Wahrnehmungswelten, auch mittels der »magischen Intuition« und in Verbundenheit mit der Schöpferkraft zu menschlicher Kompetenz (PsyK) entfalten, um innere Reife und Erfüllung im praktischen Alltag (Gesundheit, Beziehungen, Beruf) leben und erleben zu können. Die Fähigkeiten des Menschen, seine individuellen, persönlichen Wesensanlagen, die im wahren Selbst gespeichert sind, können dadurch ganzheitlich zur Entfaltung gebracht werden.

Spirituelle, transpersonale Psychologie sowie praktische Philosophie sind die Werkzeuge hierzu: Schöpferische Fähigkeiten, Empathie, auch dank Wider-

¹ Der Amerikaner James Fowler, Professor für Theologie und menschliche Entwicklung, fragte sich in seinem Grundlagenwerk »Stufen des Glaubens« aus dem Jahr 1981, was Kinder glauben und wie sich der menschliche Glaube entwickelt. Er unterteilte die Entwicklung des Glaubens in sechs Stufen:

Stufe 0 (0 bis 2 Jahre): **Ursprünglicher Glaube**. Säuglinge und Kleinkinder entwickeln ein Grundvertrauen, auf dem ihr späterer Glaube aufbaut. Dies geschieht noch unabhängig vom Denken und der Sprachentwicklung.

Stufe 1 (2 bis 7 Jahre): **Intuitiv-projektiver Glaube**. Die Glaubensvorstellungen des Kindes entwickeln sich auf der Basis innerer Bilder und Phantasien, die das Kind noch nicht hinterfragen kann und die sich häufig ändern.

Stufe 2 (8 bis 12 Jahre): **Mythisch-wortwörtlicher Glaube**. Das Kind ist nun fähig, seine Vorstellungen zu hinterfragen. Geschichten haben eine große Bedeutung bei diesem Prozess, das Kind nimmt sie wortwörtlich auf.

Stufe 3 (13 bis 16 Jahre): **Synthetisch-konventioneller Glaube**. Der Jugendliche hat die Fähigkeit, über sein eigenes Denken zu reflektieren, und entwickelt seine Identität. Die Einschätzungen anderer sowie Beziehungen gewinnen an Bedeutung. Gott wird oft als Gefährte oder persönliche Wirklichkeit erfahren, zu der der Jugendliche in einer wechselseitigen Beziehung steht. Viele Erwachsene verharren nach Fowler auf dieser Stufe.

Stufe 4 (17 bis 25 Jahre): **Individuativ-reflektiver Glaube**. Der erwachsene Mensch sinnt über das Selbst nach. Grenzen, Authentizität und die Kongruenz von eigener Einschätzung und Ideologie gewinnen an Bedeutung.

Stufe 5 (25 bis 40 Jahre): **Verbindender Glaube**. In der Lebensmitte erkennt der Mensch, dass es mehr gibt als das Selbst. Das Unbewusste und damit auch das Mysterium einer göttlichen Präsenz gewinnen an Bedeutung. Die Mythen und Glaubenssätze der Kindheit werden infrage gestellt. Der Mensch erkennt, dass die Wahrheit viele Dimensionen hat, die in einem Widerspruch oder Spannungsfeld zueinander stehen.

Stufe 6: **Universeller Glaube**. Diese Stufe erlangen nur wenige Menschen. Hier ist nicht mehr das Selbst das Zentrum der Erfahrung, sondern der Mensch ist dem Göttlichen nahe.

spruch/Widerstand in Balance, sowie symbolische Kommunikation, Selbst-reflexion, Selbsterkenntnis und Entscheidungsfreude werden zur verantwortungsvollen, bewusst bildenden Schöpferkraft.

In den Kontakt mit der inneren Stimme kommen

Um in Kontakt mit der inneren Stimme kommen zu können, braucht es folgende Elemente: Imaginations- oder Phantasieeisen, Symbole, Kommunikation über Symbole, geistige Helfer oder Helferinnen, mentalen Schutz, die »religio«, also die innere Wiederverbindung mit der Schöpferkraft, eine »innere Heimat«, das Lauschen auf die innere Stimme. Auf diese Elemente soll im Folgenden näher eingegangen werden – genauso wie darauf, was es bedeutet, im Kontakt mit der inneren Stimme zu sein.

Die innere Stimme steht einerseits im Kontakt mit der Schöpferkraft, andererseits mit dem Unbewussten, jenem Teil unserer selbst, in dem sich wahre Wissensschätze verbergen. Unser Unbewusstes speichert all die Informationen, die unsere Sinne in jeder Millisekunde unseres Lebens aufnehmen. Hin und wieder dringt ein Funke aus unserem Unbewussten zu uns durch – dann erfahren wir eine Intuition. Mithilfe des Trilogos-Trainings lernen wir den Kontakt zur inneren Stimme bewusst herzustellen und gelangen so zu wertvollen Einsichten und neuen Perspektiven.

Imaginations- oder Phantasieeisen

Imaginations- oder Phantasieeisen sind keine Form des bewussten Träumens.² Ähnlich wie bei dem Rosen-Experiment nehmen Sie dabei Eingebungen, neue Ideen und Impulse wahr. Die Wahrnehmungen werden zum Teil direkt aus Ihrem Unbewussten gespeist und beinhalten wichtige Botschaften, die Sie in den folgenden Lektionen mit ihren Einheiten Schritt für Schritt zu deuten lernen. Eine geführte Phantasieeise dauert etwa 20 bis 45 Minuten und beginnt mit einer Entspannungsübung. Wie beim Autogenen Training oder ähnlichen

² Phantasieeisen sind in der Psychologie im Rahmen imaginativer Therapieverfahren sowie zur Entspannung bekannt. Sie wurden in ihrem Aufbau insbesondere durch den Psychiater und Psychoanalytiker Hanscarl Leuner geprägt, der daraus eine eigene, imaginative Psychotherapie entwickelte, das sogenannte »Katathyme Bilderleben«, das von entsprechend ausgebildeten Therapeuten häufig zur Krisenintervention eingesetzt wird.

Phantasie- und Bilderreisen werden heute aber nicht nur im psychotherapeutischen Bereich angewandt. Auch in der Krebsbehandlung, im Sport oder bei Coachings in der Wirtschaft – um nur einige Anwendungsgebiete zu nennen – erfreuen sich Bilderreisen großer Beliebtheit, weiß man doch um die Macht der Phantasie auf unseren Geist und Körper. Die Trilogos Methode verwendet die Phantasieeisen als Element zur Persönlichkeits- und Bewusstseins-schulung.

Das Autogene Training (von gr. αὐτό, »selbst« und lat. *gen*, »erzeugen«) ist eine auf Autosuggestion basierende Entspannungstechnik. Es wurde vom Berliner Psychiater Johannes Heinrich Schultz aus der Hypnose entwickelt, 1926 erstmals vorgestellt und 1932 in seinem Buch »Das autogene Training« publiziert.

*Herr der
eigenen
Gedanken und
Gefühle*

Verfahren entspannt sich Ihr physischer Körper, und Ihre Aufmerksamkeit wendet sich ab von den Außenreizen und somit nach innen. Dadurch kommen Sie in Kontakt mit Ihrer Phantasie- und Vorstellungswelt – Sie träumen, ohne jedoch dabei einzuschlafen. Anders als beim gewöhnlichen Traum können Sie jederzeit Ihre Augen wieder öffnen und den Traum bewusst abbrechen: Herr und Meister der eigenen Gedanken und Gefühle zu werden, zu bleiben und zu sein ist erstes Gebot.

Ziel und Zweck von Imaginations- oder Phantasie Reisen bestehen darin, das Erlebte, das »Zu- oder Ein-Gefallene«, »das, was Ihnen in den Sinn gekommen ist«, im Anschluss in der Arbeit an sich selbst zu verstehen und umzusetzen. In diesem trilogischen Lehrgang werden Sie sorgfältig durch das Erlebnis geführt und schrittweise zur Verarbeitung in Bezug zur Ihrem Alltag angeleitet.

Symbolsprache und Bezüge

*Kommunikation
in Symbolen
Kommunikation
über Symbole*

Wenn Sie zu Beginn eine Rose wahrgenommen und beschrieben oder gezeichnet haben, ist das nicht viel anders, als wenn Sie am Morgen nach einem Traum erwachen und diesen Traum jemandem erzählen oder ihn aufschreiben. Auch bei einer Imaginationsreise formulieren Sie das im Wachtraum Erlebte in seinen Symbolen, also die wahrgenommenen Bilder, Situationen, Gefühle. Alles, was Sie während einer Phantasie Reise sehen, hören, riechen, schmecken, tasten und/oder fühlen – alles, was Ihnen in den Sinn kommt –, sind Botschaften, die als Symbol für einen Bereich Ihrer selbst stehen.

Alles ist Symbol

Zunächst gilt es, diese Symbolsprache zu verstehen. Dabei gibt es zwei unterschiedliche Ansätze. Der Schweizer Psychiater C. G. Jung befasste sich im Rahmen seiner Studien zur Tiefenpsychologie mit Ursymbolen und erkannte, dass gewisse Archetypen Ausdruck des kollektiven Unbewussten sind und für alle Menschen somit die gleiche Bedeutung haben. Zu den großen Archetypen gehören etwa Erscheinungen von Himmelswesen, Meerfahrten, der Lebensbaum, ein Scheideweg oder aber auch der Tod als Metapher für den Übergang und Neubeginn.

*Assoziationen –
geschickt
Verknüpfungen
und Bezüge
herstellen
können: Ihre
ureigene
Symbolsprache
erwacht*

Da es das Unterbewusstsein ist, das sich in Form von Symbolen mitteilt, existiert neben einer allgemeingültigen Traumsymbolik noch die eigene Symbolsprache. Sie speist sich aus den Erfahrungen und Erlebnissen des gesamten Lebens und ist nicht austauschbar, sondern allein auf Sie selbst anwendbar. Jeder Mensch hat eigene Assoziationen, wenn er ein bestimmtes Wort denkt. Diese Art der ganz persönlichen Symbolsprache zu erlernen ist Ziel dieses autodidaktischen, exemplarischen Lehrgangs. So wie jeder Kunstmaler seinen eigenen Stil suchen und finden will, will auch der Mensch sein Profil bekommen, um keine Kopie sein zu müssen ... Beim Erlernen der eigenen Symbolsprache bedienen Sie sich der freien Assoziation und knüpfen ein sogenanntes »Assoziationsnetz« um das Symbol herum, bis Ihre Intuition Ihnen sagt, dass Sie die Bedeutung richtig erkannt haben.

Ein Beispiel: Nehmen wir an, Sie haben in Ihrer Phantasie den Blick schweifen lassen und dann eine große Wolke gesehen. Die gängige Deutung einer Wolke könnte lauten, dass etwas einen Schatten auf Ihr Leben wirft. Wenn Sie allerdings frei assoziieren, was Ihnen zur Wolke einfällt, kann sich daraus eine ganz andere Bedeutung ergeben: Dann heißt Wolke vielleicht Regen, und Regen heißt neues Wachstum, grüne Felder, ein Weg durch die Felder, eine Pfütze auf dem Weg und in dieser ein Spiegelbild eines lieben Menschen, der Ihnen schon einmal einen wichtigen Rat gegeben hat oder der Ihre Hilfe braucht ... Die Art und Weise, wie sich unser Unbewusstes mitteilt, ist so mannigfaltig wie die Menschheit selbst.

Erinnern Sie sich an Ihre Rose: Das allgemeingültige Symbol der halb geöffneten Rose könnte vielleicht zur Herausforderung werden, etwas Angefangenes fertig zu machen oder sich geduldig auf das sich neu Gestaltende zu freuen. Was die halb geöffnete Rose im Moment der Wahrnehmung in Ihrer eigenen Symbolsprache bedeutet, wissen hingegen nur Sie. In der folgenden Übung bilden Sie ein Netz aus Assoziationen um das Bild, bis Sie genau spüren, dass Sie es entschlüsselt und in einen wertvollen Bezug zu Ihrem persönlichen Alltag gebracht haben, immer in uneingeschränkter Selbstverantwortung auch in Bezug zum Ganzen, zu Ihrer Umwelt.

Kommunikation mit Symbolen über Symbole

*Wahrnehmungen
sind Symbole*

Alles, was Sie während einer Phantasiereise wahrnehmen, sind Gedanken, Gefühle und Prägungen, Glaubenssätze etc. aus Ihrem Innersten, die sich in Form von Traumsymbolen ausdrücken. Dazu zählen visuelle Eindrücke, Geräusche, Gerüche, Gefühle, intuitives Wissen sowie zugefallene Ideen ebenso wie körperliche Empfindungen. Ihr Unbewusstes hat mit Ihnen in seiner ureigenen Sprache kommuniziert. Nun gilt es, das Wahrgenommene zu »übersetzen« und

damit in Bezug zu Ihrer Persönlichkeit, also Ihrem Denken, Fühlen und Glauben, zu Ihrem Alltag, Ihrem Handeln und Verhalten zu bringen.

*Bezüge
schaffen –
mittels der ganz
persönlichen
Symbolsprache*

Im Zentrum steht immer die entscheidende Frage: »Was hat das während der Bilderreise Wahrgenommene, das mir Zugefallene, das mir in den Sinn Gekommene oder das innerlich Gefühlte, Gerochene, Gesehene, Gehörte ... mit mir zu tun?« Um Antworten darauf zu erhalten, assoziieren Sie zum Erlebten und Erträumten. Sie beginnen mit Worten, Metaphern³, Gleichnissen kreativ zu spielen. Sie sammeln Ideen, was Ihnen zu Ihrem Erlebten, zu den Farben, Geräuschen, Eindrücken usw. alles einfällt. Auch hier gilt: Der Weg respektive Ihre Erfahrungen bleiben das Ziel.

Vorübung

Setzen Sie sich bequem hin und schließen Sie die Augen. In Ihrer Phantasie begeben Sie sich wieder in den Rosengarten. Suchen Sie sich eine Rose aus, deren Knospe noch fast geschlossen ist, und nehmen Sie diese ganz genau wahr. Die Farbe ... die Form ... lassen Sie die geschlossene Rose auf sich einwirken.

Was kommt Ihnen dazu in den Sinn? Was fällt Ihnen ein? Merken Sie sich alles, was Ihnen intuitiv zufällt ... Dann atmen Sie tief durch, spüren wieder Ihre Füße, die den Boden berühren, und öffnen langsam die Augenlider.

Beschreiben Sie die Rose. War sie noch fest geschlossen, eine Knospe, die ihr Innerstes verbirgt, oder war sie dabei, sich zu öffnen? Wenn sie dabei war, sich zu öffnen: Welche Farbe haben Sie erahnt?

Überlegen Sie, was Ihnen zu dem Symbol der geschlossenen Rose einfällt.

³ Die Metapher (vom griechischen μεταφορά, wörtlich »Übertragung«,) ist eine rhetorische Figur, bei der ein Wort in einer übertragenen Bedeutung gebraucht wird, wobei zwischen dem Wort und der übertragenen Bedeutung eine Beziehung besteht.

Stellen Sie sich vor, dass eine bestimmte Freundin oder ein Freund Ihnen von einem Traum erzählen würde, in dem er oder sie eine geschlossene Rosenblüte wahrgenommen hat. Wie würden Sie das Symbol in diesem Fall deuten?

Welche Bedeutungen des Symbols sind allgemeingültig?

Nun zu Ihrer eigenen Symbolsprache. Beginnen wir zu assoziieren. Welche Worte fallen Ihnen spontan ein, wenn Sie »Garten« lesen?

Rasen ...

Hecke ...

Rosenbusch ...

Nun lassen Sie die Ideen fließen. Assoziieren Sie zu jedem Wort, das Ihnen einfällt, ein neues, sodass sich eine Kette an Einfällen daraus ergibt. Urteilen Sie nicht über das, was Ihnen in den Sinn kommt, und denken Sie nicht lange darüber nach. Mit jedem Atemzug ein Wort ... oder vielleicht sind Sie ja noch schneller?

Rosenblüte ...

Üben Sie die Technik des Assoziierens auch mit Symbolen, die Ihnen in einem Nachtraum kamen. Sobald Sie ein »Aha-Erlebnis« haben, bekommen Sie ein Gefühl dafür, welche Ihrer Assoziationen stimmig ist. Dann werden Sie zu Ihrem eigenen Übersetzer.

*Symbolische
Kommunikation*

Wann immer Sie das Wahrgenommene in Bezug zu sich bringen, beginnt die **Kommunikation mit Symbolen über Symbole oder »symbolische Kommunikation«**. Oder mit der Quantenpsychologie ausgedrückt: Sie kultivieren dabei Ihren sinnlichen Draht oder geistigen Kanal der Kommunikation zwischen Ihrer Schöpferkraft, Ihrem Unterbewusstsein und Ihrem Wachbewusstsein, und bei Hilfsbedarf bitten Sie um eine Ressource, ein Symbol⁴. Nutzen Sie das Glossar am Ende dieses Lehrbuches. Was genau ein Symbol bedeutet, wird dort beispielsweise erläutert.

*Stimmige
Interpretation*

Entscheidend dabei ist nicht, die »richtige« Interpretation zu finden, sondern eine für Sie, und nur für Sie, stimmige. Also eine, die sich für Sie gut und richtig »anfühlt«. Wenn Sie sich mit Gleichgesinnten austauschen oder eine Trilogos Austauschgruppe⁵ besuchen, werden Sie die Erfahrung machen, wie unterschiedlich die Eindrücke und Deutungen jedes Einzelnen sind. Dies kann Ihre eigene Kreativität und Ihren Ideenreichtum enorm bereichern. Die Verantwortung der Bedeutung, die Sie Ihrer Wahrnehmung geben, welche Schlüsse Sie ziehen und wie Sie diese umsetzen, liegt jedoch ganz allein bei Ihnen.

⁴ Wolinski, S., Die alltägliche Trance. Heilungsansätze in der Quantenpsychologie. Freiburg 1993

⁵ Siehe: www.trilogos.com

*IQ+EQ+SQ
=PsyQ. PsyQ –
das menschliche
Potenzial – die
Kraft, Ent-
scheidungen zu
fällen*

Entscheidungen im Leben kann man nur von »ganzem Herzen« fällen, wenn man überzeugt ist von etwas. Überzeugt ist man, wenn man Vertrauen hat – wenn man an etwas glaubt und entsprechend denkt und fühlt. Wie oft fallen Ihnen Entscheidungen schwer? Sie denken in eine Richtung, fühlen in eine andere Richtung, und wo bleibt das Vertrauen, dass Sie richtig entscheiden und »es« deshalb gut wird? Vertrauen Sie Ihrer Intuition, schulen Sie die Wahrnehmung Ihrer inneren Stimme. Ihr SQ hilft Ihnen dabei. Mehr dazu dann später in der Lektion 6.

Der geistige Helfer/die geistige Helferin

*Geistiger
Helfer:
Schutzengel/
Bergführer*

Auf allen Imaginations- und Phantasie Reisen dieses Lehrgangs werden Sie von einem **geistigen Helfer oder einer geistigen Helferin** begleitet. (Der Lesbarkeit halber wird in den Übungen meist nur die männliche Form verwendet, doch selbstverständlich steht diese für beide Möglichkeiten.)

Der geistige Helfer stellt ein Symbol für eine bedingungslose Kraft aus »Liebe und Licht« oder für Ihre innere, persönliche Weisheit, also die Kraft Ihres PsyQ – Ihr menschliches Potenzial – dar. Oftmals wird er auch als Schutzengel bezeichnet. Sie können den geistigen Helfer während der Imaginationsreise jederzeit um Hilfe bitten, und er wird Ihnen symbolisch mit Rat und Tat zur Seite stehen.

Nehmen Sie sich im Anschluss an eine Phantasie Reise ein wenig Zeit zur Betrachtung dessen, was Sie erlebt und erfahren haben, um zu überprüfen, ob es für Sie stimmig ist und Sie die Erkenntnisse in Ihr Leben integrieren möchten. **Die Verantwortung Ihrer Entscheidung liegt einzig bei Ihnen.** Was immer Ihr geistiger Helfer Ihnen gezeigt oder worauf er Sie aufmerksam gemacht hat: Sie sind es, die assoziieren, interpretieren, sich dazu Ihre eigene Meinung bilden und entscheiden, wie Sie damit umgehen.

Metaphorisch ausgedrückt ist der geistige Helfer wie ein Begleiter, der Ihnen hilft, in den Kontakt mit der inneren Stimme zu treten. Falls der geistige Helfer anfänglich nicht wahrgenommen werden kann, seien Sie geduldig, vertrauen Sie darauf und glauben Sie vor allem daran, dass diese wohlmeinende Energie dennoch bei Ihnen ist. Es ist die Kraft der bedingungslosen Liebe, die Sie schützt und Sie auf den Reisen in Ihre Traumwelten führt und begleitet. Es ist diese Kraft, die Sie Schritt um Schritt mit der Symbolsprache, der wichtigsten Fremdsprache der Welt, in Bezug zu Ihrem Alltag vertraut machen wird. Weitere Details dazu folgen später.

Die bedingungslose Liebe ist eine Grundenergie unseres Universums, die alle

Wesen umfasst, ohne Ausnahme. Kennen Sie den Ausdruck »die ganze Welt umarmen wollen«? Er ist ein Sinnbild für diese Liebe, die auch Sie in sich tragen, selbst wenn sie zuzeiten überlagert ist von Glaubenssätzen, Urteilen und der Sorge um sich selbst. Wann immer Sie im Alltag selbstlos etwas Gutes tun und geben, spüren Sie den Keim dieser universellen Liebe in sich.

Mentaler Schutz

*Mentaler Schutz
= der Regen-
mantel und
Sonnenhut auf
Reisen in die
geistige Welt*

Wenn wir uns auf eine Reise nach innen begeben, können auch verdrängte Erlebnisse, Verletzungen und Traumata aus unserem Unbewussten aufsteigen. Erinnern Sie sich: Bei den hier beschriebenen Übungen handelt es sich um geführte Phantasie Reisen. Sie sind der Reiseführer und können bestimmen, wohin der Weg geht und wo Sie innehalten, abrechnen oder einen anderen Weg einschlagen wollen. Wenn Sie im wirklichen Leben auf eine Wanderung gehen, nehmen Sie einen Schutz mit – das kann ein Regenschutz oder Sonnenhut sein, ein Schutz gegen Kälte oder Hitze. Dies gehört zur Standard-ausrüstung, und Sie wissen aus dem eigenen Erleben, dass es sehr unangenehm am Berg werden kann, wenn Sie keinen Regenmantel und warme Kleidung dabei haben. Entsprechend wichtig und obligatorisch ist auch die richtige Ausrüstung auf Reisen in die geistige Welt. Metaphorisch ausgedrückt können Sie ohne Regenschutz auch auf geistigen Spaziergängen bei unerwartet aufkommendem Niederschlag nass werden, bei kalten Temperatureinbrüchen ohne warme Kleidung zu frieren beginnen oder bei plötzlich ansteigender Sommerhitze ohne Sonnenschutz einen sehr unangenehmen Sonnenbrand riskieren. Lassen Sie uns diesen Gedanken auf die geistige Welt übertragen.

*Ihre intuitive
Wahrnehmung
erwacht*

Selbstverantwortung wächst mit dem Wissen. Seelisch-geistige Entwicklung, Wahrnehmungs-, Symbol- und Intuitionsschulung sowie Gewissensbildung erfolgen bei diesem autodidaktischen Lehrgang mithilfe unserer psychospirituellen Intelligenz (PsyQ). Ihr geistiger Helfer wird als treuer spiritueller Wegbegleiter ab sofort immer an Ihrer Seite sein. Im Kontakt mit der inneren Stimme werden Sie seine Impulse und Inspirationen wahrnehmen – die Symbolsprache zwischen Ihnen und Ihrem geistigen Helfer formt sich und will gelernt werden. Dadurch wird ein psychischer Prozess initiiert und gefördert, der existenzieller und individueller Natur ist: Ihre intuitive Wahrnehmung erwacht.

*Gedankenkraft
kann Berge
versetzen*

Das bewusste, mentale Sich-Schützen ist also ab sofort die größte Verantwortung sich selbst gegenüber. Erinnern Sie sich: Bei der Rosenübung haben Sie sich weder von einer Biene stechen lassen noch sind Sie durch eine Dornenhecke gegangen und haben Verletzungen riskiert. Sie haben mit sich selbst die Abmachung getroffen, immer im Bereich des Angenehmen zu üben, und haben gelernt, wie Sie eine Übung führen und abrechnen können. Um dies

zu unterstützen, können Sie auch mit der Kraft der Vorstellung einen Schutz aufbauen. Dies können ein geistiger Schutzmantel, ein Ei, eine Pyramide, eine Lichtdusche oder ein Schutzwort und vieles mehr sein.

Kreieren Sie mittels Ihrer Vorstellungskraft, Ihrer Phantasie Ihre eigenen Schutzmaßnahmen und formulieren Sie diese so, dass Sie sich von der Schöpferkraft vor unnötigen, seelisch-geistigen Einflüssen geschützt und geführt wissen und sich in dieser Kraft geborgen fühlen. Finden Sie Ihr für sich überzeugendstes Ritual, und wenden Sie es täglich zweimal an, bis es zu einer Gewohnheit geworden ist.

*Sich schützen
wie eine Tulpe*

Praktische Übungen, wie Sie sich schützen können, folgen in der Einheit 2 dieser Lektion 1. Um Ihnen einen kleinen Vorgeschmack darauf zu geben:

Setzen Sie sich bequem hin und schließen Sie wieder die Augen. In Ihrer Phantasie erwachen Sie zu einer Zeit, in der Ihnen dies angenehm war oder ist, auf einer grünen Wiese ... Der Himmel über Ihnen ist wunderschön blau, wolkenlos ... Entspannen Sie sich, atmen Sie die Kraft des Grüns um Sie herum ein und aus ... und erleben Sie die angenehm tiefe Beruhigung des Blaus vom Himmel. Neben sich entdecken Sie jetzt eine Tulpe ... Ihnen wird bewusst, wie diese automatisch ihre Blütenblätter schließt, wenn Regen oder gar Hagel fällt oder es dunkel wird und die Nacht hereinbricht ... Sie erinnern sich auch daran, wie am Morgen, wenn die Sonne aufgeht, die Blütenblätter sich öffnen und die Tulpe sich von ihrer schönsten Seite zeigt ... Lassen Sie das Sich-Schließen und Sich-Schützen, so wie es die Tulpe macht, auf sich wirken ... Schließen und schützen auch Sie sich jetzt intuitiv – vielleicht mit einem Gebet und seinem Amen oder mit Ihrem ganz persönlichen Ritual ... Dann atmen Sie tief durch, spüren wieder Ihre Füße, die den Boden berühren, und öffnen langsam die Augenlider.

Beschreiben Sie die Erfahrung des Sich-Schließens und -Schützens. Ist es Ihnen leichtgefallen? Was haben Sie erlebt?

Falls Sie nichts Konkretes für sich erleben konnten: Das ist kein Grund zur Sorge. Alles zu seiner Zeit. Glauben und vertrauen Sie darauf, dass Sie jetzt – instinktiv – wie die Tulpe von einem natürlichen Schutz von Gutem und Wahrem umgeben sind.

Religio

Der sinnliche Draht zur geistigen Welt

Alle Trilogos-Bilderreisen enthalten als wesentliches Element die persönliche Anbindung an das Urvertrauen, an die Urkraft des ewigen Lebens, der ewigen Liebe und ihres Lichtes, die religio. Sie verbinden sich wieder mit der Schöpferkraft, um aus ihr heraus wahrnehmen zu können. Je nach Konfession und Glauben werden Sie diese Kraft als Gott, Allah, Atman, Logos, das Nichts, die Kraft der Natur etc. bezeichnen. Für diesen überkonfessionellen, trans- und interkulturellen Lehrgang ist es nicht von Bedeutung, welcher Glaubensrichtung oder welcher Kultur Sie angehören; Sie können sich auch zum Atheismus bekennen. Wichtig ist, dass Sie sich bei den Imaginationen dieses Lehrgangs auf Ihre persönliche Weise – sei es mit einem Gebet, einem Ritual, der Vorstellung eines hellweißen Lichtstrahls, der Sie sanft einhüllt – mit dem für Sie Höchsten verbinden und dies in sich wahrnehmen.

Warum ist das so wichtig?

In dieser Verbundenheit, wenn Sie sich innerlich geschützt, geborgen und geführt wissen, können Sie sich tiefer entspannen und öffnen. Es ist »der sinnliche Draht zur geistigen Welt«, der Sie auf Ihrer Reise in das Unbewusste sichert, denn in der Verbindung mit dem Höchsten sind auch Sie geistig erhöht und ganz von universeller Liebe und Wahrheit umgeben.

»Innere Heimat«

Innere Heimat – der Ort der Erfüllung, das Tor zum ewigen Lebensstrom >< der Zugang zum PsyQ oder den drei Türen des individuellen Denkens, Fühlens, Glaubens

Der erste Teil der Übungen dieses Lehrgangs geleitet Sie zu Ihrer »inneren Heimat«. Dieser »Ort« wird auch als »Ort der Kraft und Erfüllung«, als »Raum der Ruhe, der Harmonie und des Friedens«, als »goldene Kugel« bezeichnet. An diesem »Ort« sind Sie »ganz bei sich«. Hier sind Sie in Kontakt mit Ihrem Innersten und erleben Sie tiefe Verbundenheit mit der universellen Kraft wie auch mit Ihrer persönlichen Schöpferkraft – Sie erleben immer bewusster die Kraft Ihres ganz persönlichen Götterfunkens in Ihnen. Dies ist auch der »Ort« Ihrer inneren Heimat, an dem Sie Ihrem geistigen Helfer/ Wegbegleiter oder Ihrer innersten, individuellen Weisheit begegnen und mit ihm/ihr in Kontakt treten können.

Der inneren Stimme lauschen und ihr folgen

Gewissen und Götterfunke

Der griechische Philosoph Sokrates nannte die innere Stimme Daimonion. Für ihn war sie göttlichen Ursprungs und in gewisser Weise ein Gegenspieler zum Logos, der Stimme der Vernunft. Schon in Mesopotamien kannten die Priester

Verantwortungsbewusstsein und Ethik im Alltag

die Kraft der inneren Stimme und setzen sie ein, um die Selbstheilungskräfte des Menschen zu aktivieren. Den Philosophen der Antike zufolge könnte man auch sagen, die innere Stimme sei das Göttliche in uns, sie entspringe unserem »Götterfunken«. Sokrates schätzte seine innere Stimme mehr als seine Vernunft, denn sie gab ihm bei schwierigen Entscheidungen intuitiv immer einen wichtigen Hinweis, wie er handeln sollte. Daher wird die innere Stimme auch als Gewissen bezeichnet, das den Menschen in seinem Handeln anleitet. Durch intuitive Einsichten, die von spirituellen Ebenen inspiriert werden, werden Verantwortungsbewusstsein und eine hohe ethische Gesinnung in die Welt getragen – zum Wohle unserer Welt. Die innere Stimme oder der »Götterfunke« in Verbundenheit mit der Schöpferkraft verhelfen uns Menschen zu ganzheitlichen Erkenntnissen, aus denen heraus wir verantwortungsbewusst als Mit-Schöpfer, Mit-Gestalter und Mit-Menschen agieren.

In Kontakt mit dem eigenen Gewissen

Das Lauschen auf die innere Stimme ist oftmals durch die Lebensumstände unserer lauten, von Reizen überfluteten Welt oft kaum mehr möglich. Es bedarf gezielter Übungen, um sich dieser inneren Stimme und ihren Botschaften voller Weisheit wieder bewusst zu werden. Das Wahrnehmen der Impulse aus dem Innersten und diese in vernünftigen Realbezug zum Hier und Jetzt zu bringen ist Teil dieses Lehrgangs.

Die Trilogos®Methode als Hilfsmittel zu mehr Bewusstheit

Aufgabe dieses Lehrgangs

Der vorliegende Lehrgang bietet Ihnen vielfältige Übungen aus dem Bereich der Trilogos®Methode, durch die Sie an Ihren tiefen Überzeugungen und Selbstbeschränkungen arbeiten, Ihr noch brach liegendes Potenzial erschließen und so zu mehr Wissen über sich selbst und Freiheit in Ihrem Handeln gelangen können.

Wenn Sie Ihr Unbewusstes kennenlernen, begegnen Sie Ihren ureigenen Mustern, Glaubenssätzen, Prägungen, Überzeugungen und Programmierungen. Freude und Trauer, Angst und Leid, Begrenzungen und Möglichkeiten, Erfolg und Misserfolg sind gespeicherte Erlebnisse in Ihrer Gefühlswelt. Sie können mithilfe der vielfältigen Trilogos Methode - Übungen nach Ihren Schätzen tauchen und sie »als Perlen« in Ihr Bewusstsein holen, um inneren Reichtum zu erlangen und Ihren Alltag neu und ganzheitlicher zu gestalten. Für dieses Vorhaben bringen Sie Ihre Grundfähigkeiten Denken, Fühlen, Glauben bzw. Vertrauen (IQ, EQ, SQ) mit. Die Trilogos Methode arbeitet mit diesen Fähigkeiten: Alle drei werden aktiviert und trainiert. Die Verbindung dieser Fähigkeiten ermöglicht es, an tiefe Schichten, an Verdrängtes zu gelangen, dieses bewusst zu machen und es als Teil von sich zu erkennen und anzuerkennen. Das aktivierte menschliche Potenzial, die psycho-dynamische Kraft

oder die psychospirituelle Intelligenz (PsyQ) wird erweitert: Integrales Bewusstsein wird möglich, denn das Lernen läuft spiralförmig ab. Lebenslanges Lernen ist ein Ziel dieses Lehrgangs.

Die acht Grundstufen der Trilogos - Erlebnisreisen

*Aufbau der
Trilogos-
Bilderreisen*

Jede der Imaginationsreisen in diesem Lehrgang besteht aus folgenden acht Stufen:

- **Körper entspannen**

Sie beginnen jede Imaginationsreise damit, Ihren physischen Körper zu entspannen.

- **Gedanken und Gefühle zur Ruhe kommen lassen**

Dann lassen Sie Ihre Energien (Denken und Fühlen), die Sie »horizontal« mit Ihren Mitmenschen, Ihrer Umwelt verbinden, zur Ruhe kommen.

- **Sich mit dem Höchsten/der Schöpferkraft verbinden**

Sie machen Ihr inneres Gebet, Ihr Ritual, und wissen sich verbunden mit der Schöpferkraft – mit Gott, Allah, dem höchsten Bewusstsein, dem Großen Geist oder wie immer Sie diese Kraft nennen möchten. So bringen Sie Ihren physischen Körper in eine noch tiefere Entspannung (Alpha-Zustand): Ihre Energie (Glauben und Vertrauen), die Sie »vertikal« mit der Schöpferkraft und Ihrer inneren Weisheit verbindet, kommt ebenso zur Ruhe.

- **Die innere Welt erwacht, dem geistigen Helfer begegnen**

Ihre fünf inneren medialen Sinne, Ihr sinnlicher Draht zur geistigen Welt, erwachen: Begegnung mit Ihrer spirituellen Wegbegleitung. Indem sich durch Ihr Gewahrwerden der inneren Stimmung Ihre »Schwingung/ Ebene« der Wahrnehmung ändert und offen für Geistiges wird, werden Sie bereit, Ihrem inneren geistigen Helfer, Ihrer Wegbegleitung oder Ihrer inneren Weisheit zu begegnen: Ihre »Kreuzkraft« wird lebendig und aktiv.

- **Überraschung/Unerwartetes erleben**

Der geistige Helfer oder die geistige Helferin führt und begleitet Sie ganz nah durch Ihren Wachtraum, der Ihnen Symbole beschert: Bilder, Landschaften, Farben, Farben einer Aura, Duft-Impressionen, Wörter, Töne, Zahlen, neue Bewusstseinswelten, geistige Wesenheiten aller Art, Ideen, Visionen, ja sogar Prophezeiungen.

- **Rückweg antreten, Fragen stellen**

Auf dem Rückweg zum Ausgangspunkt der medialen Reise haben Sie

Gelegenheit, sich nochmals mit Ihrem Begleiter auszutauschen und ihm Fragen zum Erlebten zu stellen.

- **Abschied nehmen, sich schützen**

Sie verabschieden sich von Ihrem geistigen Helfer. Sie »schützen« sich mental.

- **Erwachen, zurückkommen**

Sie erwachen in der realen Welt. Sie aktivieren Ihre äußeren fünf Sinne und nehmen den festen Boden unter Ihren Füßen wieder bewusst wahr.

Auswertung

*Innere
Eindrücke zum
Ausdruck
bringen*

Anschließend verarbeiten Sie das Erlebte: Sie enträtseln die Symbole, Sie lernen »den Stoff, aus dem die Träume sind«, zu deuten, und bringen dieses Erträumte in einen Bezug zu sich selbst und zu Ihrem eigenen Alltag.

2. Erlebnis - Die Goldene Kugel

Führen Sie die Übung an einem ruhigen Ort durch. Planen Sie für die Übung, ohne Auswertung, etwa 30 Minuten ein. Stellen Sie sich darauf ein, dass Sie anschließend Zeit für sich brauchen.

Sie haben für alle Erlebnisreisen zwei Möglichkeiten: Sie können die Übung lesen oder hören. Wenn Sie sich noch unsicher oder gar ängstlich fühlen, lesen Sie die Erlebnisreise in aller Ruhe durch und »schnuppern« Sie zuerst. Allerdings erschwert der Wechsel zwischen außen, dem Lesen, und innen, dem Erleben, tiefe Erlebnisse. Hören Sie die Übung zu einem späteren Zeitpunkt, wenn Sie sich dann sicherer fühlen und bereit dazu sind, sich auf sich selbst einzulassen. Es ist natürlich auch immer möglich, Trilogos - Trainingsgruppen zu besuchen, die von ausgebildeten Trainern oder erfahrenen Supervisoren geleitet werden und die mit dieser Methode bestens vertraut sind.

Vertrauen Sie darauf, dass Sie nur wahrnehmen und erleben, was im Moment richtig und wichtig für Sie ist. Sie werden nur mit so viel konfrontiert, wie Sie auch tragen und umsetzen können.



Audio - 1. Übung »Die goldene Kugel«

1. Grundstufe

1. Körper entspannen

Setzen Sie sich auf einen bequemen Stuhl ... lockern Sie alles, was Sie einengen könnte ... legen Sie die Brille ab ...

Stellen Sie beide Füße parallel und flach auf den Boden ... aufrecht sitzend legen Sie Ihre Hände auf Ihre Oberschenkel und atmen zwei- bis dreimal tief ein und aus ...

Sie werden ganz ruhig ... Ein angenehmes Gefühl der Schläfrigkeit und Wärme beginnt sich in Ihrem Körper auszubreiten ...

Schließen Sie die Augen und setzen Sie sich bequem hin ... mit einem geraden Rücken und beiden Füßen auf dem Boden ... Sie werden ruhig und entspannt ...

Alles um Sie herum tritt in den Hintergrund ...

Für eine Weile können Sie sich immer mehr auf Ihr Inneres konzentrieren ... auf sich selbst ... in sich hineinhören und hineinlauschen ...

Ganz bewusst atmen Sie all Ihre Sorgen, Ängste und Zweifel aus ... und somit alles, was Sie vom heutigen Tag und den letzten Wochen noch beschäftigt ...

Sie spüren die Verbundenheit mit der Erde ... ein angenehmes Gefühl von Frieden, innerer Ruhe und Harmonie erfüllt Sie ... Ihre Augenlider werden schwerer und schwerer ...

Ihr Gesicht beginnt sich nun zu entspannen ... Ihre Kopfhaut – vom Nacken bis zur Stirn ... so wie alle Muskeln um die Augen, die Nase und den Mund ...

Alle Geräusche, die Sie von der Außenwelt noch wahrnehmen können, interessieren Sie nicht mehr ... ruhig und friedlich wird es in Ihnen ... Ihre Atmung entspannt sich ... Sie werden ganz ruhig ... Sie glauben, einzuschlafen... Ihr Geist aber wird wach ... ganz wach ... und folgt aufmerksam meiner Stimme ...

Den ganzen Oberkörper, von den Hüften an aufwärts, beginnen Sie zu entspannen ...

Ganz locker sind Ihre Arme und auch Ihr Unterkörper.

Ihre Oberschenkel werden locker und entspannter ... Ihre Knie entspannen sich und auch Ihre Unterschenkel ... und Ihre Füße ...

Alles ist jetzt ruhig und entspannt ... Ganz ruhig und friedlich ist es in Ihnen und um Sie herum ... Ein Gefühl von Harmonie und Frieden erwacht in Ihnen ...

2. Grundstufe

2. Gedanken und Gefühle zur Ruhe kommen lassen

Auch Ihre Gedanken und Gefühle werden immer träger und langsamer ... nur Ihr Geist ist hellwach und freut sich, sein ganzes schöpferisches Potenzial zur vollen Entfaltung zu bringen ...

Alle Blockaden atmen Sie aus ... und alle Barrieren öffnen sich ... Nichts, was von außen noch an Ihr Ohr dringen mag, interessiert Sie ... Sie haben keine Erwartungen mehr ... Es wird immer ruhiger in Ihnen ...

Tief atmen Sie die Schöpferkraft der Natur ein ... sie regeneriert Ihren physischen und psychischen Körper ... Wie eine leere Batterie lassen Sie sich aufladen ... Sie genießen den Frieden in sich und um sich herum ...

In Ihrer Vorstellung sehen Sie jetzt einen dunkelblauen Vorhang ...

Ganz ruhig ziehen Sie diesen von links nach rechts zu: Alles, was Sie noch stören könnte, lassen Sie dahinter zurück ... für Ihre Alltagsgedanken haben

Sie später wieder Zeit ...

Nichts interessiert Sie mehr ... nichts ist mehr wichtig für den Augenblick ... Sie genießen in vollen Zügen den innerlichen Frieden ... die innere Harmonie und Ruhe ...

Wunschlos und zufrieden genießen Sie jetzt dies als Ihren Raum der Stille... Sie meditieren, indem Sie in Ihrer Mitte sind und aus ihr heraus einfach »sind« ...

3. Grundstufe

3. Sich mit dem Höchsten/der Schöpferkraft verbinden

Sie verbinden sich nun in Ihrem erwachten Raum der Stille ganz bewusst auf Ihre ganz besondere Art und Weise mit der göttlichen Ur-Kraft, Ihrer Schöpferkraft, mit dem großen, ewig brennenden Feuer des Lebens ... Sie beten dazu jetzt Ihr Gebet oder machen in Ihrer erwachten Phantasie Ihr Ritual ... das Sie immer wieder an die Quelle Ihres ewigen Ursprungs erinnert ... an Gott, Allah, an das höchste Bewusstsein oder wie immer Sie diese Schöpferkraft nennen wollen ...

Sie erinnern sich daran, dass jeder von uns ein kleiner, wichtiger Götterfunke ist, der – wie das Feuer des Lebens – auch Wärme und Licht spendet ... Wie im Großen, so auch im Kleinen ...

Sie atmen zwei-, dreimal tief durch ...

Sie stellen sich reinstes spirituelles Licht vor – so wie in Ihnen, so auch um Sie herum –, angenehm helles Licht, das Sie begleitet und führt ... Sie wissen sich geborgen und geschützt in diesem Licht und von der allumfassenden Liebe umgeben ...

Sie glauben und vertrauen dieser ewigen Schöpfer-Kraft ... Sie werden sich der tiefen, ewigen Verbundenheit mit Ihrem Schöpfer bewusst ...

Achtsam erleben Sie sich mit dem höchsten Bewusstsein verbunden ... und dadurch erleben Sie sich jetzt auch im eigenen Licht geschützt und geborgen...

Tief atmen Sie ein und aus ... Sie regenerieren und stärken sich ...

Während Sie diese göttlichen, spirituellen Kräfte der Natur um sich herum in sich aufnehmen und sich von ihnen aufladen lassen, erleben Sie, wie Ihre innere Sinneswelt langsam erwacht ... Sie erahnen und wissen mit einem Mal in Ihrem **Raum der Stille** um die positive Kraft Ihres geistigen Helfers oder

Ihrer geistigen Helferin ...

Was immer Ihnen jetzt in den Sinn kommt, merken Sie sich ... Sie nehmen diesen Impuls – vielleicht die Vision eines liebevollen Schutzengels oder sonst eines Lichtwesens oder einfach das Gefühl der Präsenz einer guten Kraft – dankbar an ... Sie glauben und trauen Ihrer Wahrnehmung ...

Sollten Sie etwas Unangenehmes erleben, verbinden Sie sich ganz bewusst und willentlich mit dem Höchsten und wissen sich geschützt und geborgen in dieser Kraft ... Bitten Sie innerlich darum, dass Verkraampftes sich in Entspannung auflösen darf ... Sie wissen, dass Sie nur das erleben werden, was Sie auch verarbeiten können ...

Sie stellen sich vor, dass dieser Götterbote hierhergekommen ist, um Ihnen zu helfen ... Sie begrüßen ihn innerlich ganz herzlich ... Sie erzählen ihm, wie Sie sich freuen, dass er jetzt hier bei Ihnen ist und Sie auf Ihrer weiteren Reise begleiten möchte ...

Sie glauben und vertrauen an sein Dasein und kommen in Kontakt mit ihm... Sie wissen sich herzlich willkommen in seiner Obhut ...

Und Sie wissen auch, dass Sie jederzeit um jemand anderen bitten können, sollte Ihnen der jetzige Geistige Helfer aus irgendwelchen Gründen nicht behagen.

4. Grundstufe

4. Die innere Welt erwacht, dem geistigen Helfer begegnen

Gemeinsam mit Ihrem geistigen Helfer gehen Sie nun auf eine Reise ... Sie visualisieren und stellen sich vor, wie Sie symbolisch unter einem Wasserfall von funkelndem Licht stehen ...

Sie nehmen in Ihrer Phantasie wahr, wie Ihr Körper, Ihre Seele und Ihr Geist, Ihre persönliche Ausstrahlung oder Aura – alle Ihre Bewusstseinschichten – durch diesen besonderen Wasserfall spirituelles Licht und Liebe aufnehmen und dabei immer strahlender werden ...

Tief atmen Sie das göttliche Licht ein und aus ... Sie werden gewahr, wie das geistige Licht durch Ihren Körper, durch Ihr ganzes Menschsein strömt ...

Allein der Gedanke an das Licht wird alle Schwingungen und Zellen Ihres seelisch-geistigen und physischen Körpers regenerieren, verjüngen und Ihre Energien steigern ...

Sie können das Licht jetzt sehr intensiv nutzen, indem Sie sich vorstellen, dass Sie eine Kugel oder einen Kokon aus Licht um sich herum entstehen lassen, der bis über Ihren Kopf und unter Ihre Füße reicht ...

Sie denken sich das spirituelle Licht als eine Energie, die so stark ist, dass Sie die Schwingung Ihrer gesamten Umgebung erhöhen können ...

Ihr geistiger Helfer oder Ihre geistige Helferin unterstützt Sie in dem Prozess, spirituelles Licht und Liebe ein- und ausatmen zu können ...

5. Grundstufe

5. Überraschung erleben

Sie erleben jetzt in treuer Begleitung mit Ihrem geistigen Helfer immer deutlicher Ihre Mitte, Ihren Mittelpunkt ... und lassen sich ganz in diesen hineinsinken ...

Mittelpunkt ist immer das Wesentliche, das, was auch Sie ausmacht: das Individuelle, der Sitz Ihrer Seele in Verbundenheit mit Ihrer inneren Weisheit und Ihrem menschlichen Sein – in Verbindung mit dem großen, ewigen Geist ...

So wie jedes Mandala eine Mitte hat, haben auch Sie Ihre Mitte ... Genießen Sie das In-der-Mitte-Sein und das Aus-dieser-Mitte-heraus-wirken-und-bewirken-Können ... Still nehmen Sie dankbar Ihre eigene Mitte wahr ...

Wo nehmen Sie Ihre Mitte wahr? ...

Beim Bauchnabel? Oder tiefer? Oder etwas höher?

Lassen Sie dort, wo immer Sie Ihre Mitte jetzt wahrnehmen, Ihr »feu sacré«, den ewigen Lebensquell oder die Heimat Ihres menschlichen Seins symbolisch in Form einer goldenen Kugel in Ihrer Phantasie entstehen ... so wie es in Ihrer Vorstellung am angenehmsten ist ... Diese mag sich langsam entwickeln ... Wichtig ist nur die goldene Kugel in Ihrer Mitte – Symbol Ihres innersten Lichts – Symbol Ihrer Verbundenheit mit der ewigen Schöpferkraft. Sie glauben und vertrauen Ihrer Wahrnehmung ...

Was immer Sie erleben – Ihr geistiger Helfer ist ganz nah bei Ihnen. Sie wissen sich geborgen, geführt und geschützt in seiner Kraft ... ganz gelassen nehmen Sie wahr und merken sich alles, was Ihnen in den Sinn kommt, was Ihnen zufällt ...

Gleichzeitig stellen Sie sich vor, wie Sie aus Ihrer goldenen Kugel heraus mit einer feinen, aber starken Goldschnur – dem sinnlichen Draht zur geistigen Welt – auch mit Ihrem höheren Selbst – oder der Heimat der Kraft

Ihrer inneren Weisheit und menschlichen Intelligenz – mit der göttlichen Liebe und dem göttlichen Licht fest verbunden sind ... Eine zweite goldene Kugel will sich jetzt vielleicht symbolisch bilden ...

Wo und wie erleben Sie möglicherweise diese zweite goldene Kugel?

Sie atmen sanft und gleichmäßig ... und beginnen jetzt damit, die erste goldene Kugel – verbunden durch die Kraft des sinnlichen Drahtes zur geistigen Welt – mit der zweiten goldenen Kugel und dadurch in tiefer Verbundenheit mit der ewigen Schöpferkraft leuchten zu lassen ...

Immer deutlicher erleben Sie sich dadurch im Einklang mit der Natur ... Hier, in Ihrer innersten Heimat, heben sich Gegensätze auf – »plus« und »minus« vereinigen sich – werden eins ...

Ein starkes Symbol Ihrer innersten Heimat erscheint Ihnen jetzt in Ihrer erwachten Phantasiewelt ... und dadurch nehmen Sie jetzt automatisch ein Symbol der ewigen Verbundenheit zwischen Ihrem Sein und dem, was Sie immer wieder neu werden wollen, wahr ... dank der tiefen Verbundenheit mit Ihrem großen Schöpfer, der ewigen Lebenskraft und Ihrer Welt in der Welt ...

Was kommt Ihnen dazu in den Sinn? Was fällt Ihnen ein... was fällt Ihnen zu? Das merken Sie sich ...

Lassen Sie Ihre innerste Heimat kraftvoll erstrahlen ... Sie erleben jetzt, wie Ihre innere Mitte angenehm mit goldgelbem Licht aufgefüllt wird ... Sie erleben sich erfüllt von göttlicher Liebe und Licht ... Bewusst füllen Sie Ihren ganzen seelisch-geistigen oder psychischen und Ihren physischen Körper mit dieser spirituellen Kraft auf ... Die spirituelle Liebe und ihr Licht erfüllen Sie... sogar über sich selbst hinaus ... Das spirituelle Licht und die Liebe begleiten, führen und schützen Sie ... ein tiefes Gefühl der Dankbarkeit durchströmt Sie ...

Achtsam erleben Sie jetzt Ihren Ort der Kraft ... genießen Sie Ihren Raum der Stille, verbunden und im harmonischen Einklang auch mit Ihren Wesensanlagen, mit Ihrer ganzen Persönlichkeit und darüber hinaus – mit der spirituellen Schöpferkraft und der Schöpfung ...

Sie lassen Ihre innerste Mitte in sich leuchten und strahlen so stark wie möglich ... Sie tanken so viel Energie, Stärke und Kraft, wie Sie brauchen und wollen ... Sie lassen es im Urvertrauen der spirituellen Liebe und des Lichts einfach fließen, Sie lassen dies zu – beschützt und immer begleitet

auch von Ihrem spirituellen Wegbegleiter, dem geistigen Helfer oder der geistigen Helferin ... Sie nehmen dabei wahr, wie sich dieses goldene Licht, die spirituelle Kraft der Liebe, noch weiter ausbreitet und ausdehnt. Das goldene Leuchten in und um Ihre Mitte herum wird immer intensiver ...

Ein angenehmes, wohliges Gefühl breitet sich jetzt aus und vermittelt Ihnen Freude, Wohlbefinden und Harmonie. Dies wiederum vermittelt Ihnen Kreativität, Stärke und Frieden ... Sie realisieren, wie diese angenehme Entspannung und Ruhe Ihr Immunsystem stärkt ... Aus Ihrer Mitte heraus schöpfen Sie Kraft, die Kraft zum Leben – zum Tun oder Lassen ...

Ihre Kreativität – geboren aus der Liebe und ihrem Licht – hat hier ihren Ursprung ... Hier, in der Verbundenheit mit der spirituellen Liebe und Ihrem Licht sowie Ihrer angeborenen, menschlichen Intelligenz, ist der Sitz des Urvertrauens ... Aus diesem Vertrauen heraus trauen Sie sich zu leben ... daraus entsteht Ihr Selbstvertrauen ... daraus bilden Sie Ihr Selbstwertgefühl, Ihre Selbstsicherheit, Ihre Achtung vor sich selbst und dadurch vor den anderen ...

Fühlen Sie jetzt diese starke Kraft, Ihr ganzes Schöpferpotenzial ... Ihre menschliche Intelligenz, die sich ausdrücken will ... Sie freuen sich, immer bewusster, ganzheitlicher Mit-Schöpfer oder Mit-Schöpferin aus Ihrer innersten Heimat heraus zu werden ... Sie freuen sich, Ihr Alltagsleben immer wieder neu zu gestalten – Ihrem persönlichen Bewusstsein gemäß ...

6. Grundstufe

6. Rückweg antreten, Fragen stellen

Alles, was während die Goldkugel in Ihnen leuchtet, passiert, merken Sie sich. Sie prägen sich gut ein, was Sie jetzt über Ihre innerste Heimat symbolisch wahrnehmen ... Alle Vorstellungen, Einbildungen, Gedanken und Gefühle, ja alle Symbole, einfach alles, was Ihnen in den Sinn gekommen, alles, was in Ihnen lebendig geworden ist, merken Sie sich ... Sie konzentrieren sich, sodass Sie nichts vergessen ... Sie bleiben wach und aufmerksam ...

Sie bitten um Klärung bei Ihrem treuen geistigen Helfer und freuen sich über den Kontakt, bis Sie alles Wahrgenommene und die tiefe Botschaft »von sich – an sich« verstehen, bis Sie die Inspirationen, die Eingebungen, die nonverbale Kommunikation zwischen Ihnen und Ihrem geistigen Helfer verstehen, bis Sie einen telepathischen Dialog führen und intuitiv verstehen können ...

Sie glauben und vertrauen Ihrer Wahrnehmung ... und merken sich alles, was Ihnen jetzt intuitiv in den Sinn kommt ...

(Arbeit in der Stille)

7. Grundstufe

7. Abschied nehmen, sich schützen

Sobald Sie erfüllt mit neuen Eindrücken, Symbolen, Visionen, Eingebungen von Ihrem geistigen Helfer oder der geistigen Helferin wieder an Ihren Ausgangsort zurückgebracht werden, stellen Sie fest, dass sich die goldenen Kugeln sowie der sinnliche Draht zur geistigen Welt in Ihrer Mitte, Ihr Ort der Kraft, sowie auch der Wasserfall am Ort der Stille in Ihrer Vorstellungswelt aufzulösen beginnen ...

Die Erinnerung aber bleibt, und es fällt Ihnen leicht, sich auch bei Ihrem geistigen Wegbegleiter herzlich für die Zusammenarbeit zu bedanken und sich von ihm zu verabschieden ... Zum Abschluss schenkt dieser Ihnen noch ein Healing, das heißt, er lässt die spirituelle Heilkraft der Liebe und des Lichts durch sich hindurch zu Ihnen weiterfließen ...

All Ihre feinstofflichen Körper – Ihre Seele und Ihr Geist – Ihre Psyche – werden nun noch einmal gereinigt und Ihre Selbstheilungskräfte gestärkt und in spirituelle Kraft eingehüllt, geschützt und gleichsam imprägniert, sodass nur noch solche energetischen Einflüsse und Ereignisse Sie inspirieren können, die für Sie – für Ihre seelisch-geistige, mediale Entwicklung – richtig und wichtig sind ...

Zu Ihrer Überraschung hängt Ihnen Ihr geistiger Heiler oder die Heilerin jetzt zum Abschluss noch einen symbolischen Schutzmantel um.

Wie nehmen Sie diesen wahr? ...

Sie beobachten auch mögliche Widerstände...

Sie merken sich auch diese – denn auch diese wollen mit der Zeit verstanden und erlöst werden – alles zu seiner Zeit ...

Sie lassen sich ausreichend Zeit, die symbolischen Türen zur inneren, esoterisch-geheimnisvollen Welt sorgfältig zu schließen und den blauen Vorhang wieder aufzuziehen ... Ihre innere Wahrnehmung, die medialen Sinne kommen zur Ruhe ...

Wie am Abend, wenn die Sonne untergeht, erwacht eine angenehme

Dunkelheit in Ihnen ...

In aller Ruhe erinnern Sie sich jetzt wieder an Ihren physischen Körper: Symbolisch öffnen Sie die Türen zur exoterischen, äußeren Welt – ganz langsam lassen Sie dadurch auch Ihren physischen Körper wieder aufwachen. Sie werden sich all Ihrer Körperteile bewusst ... die Füße fühlen den festen Boden unter ihnen ... Ihre Hände auf dem Schoß ... Sie atmen zwei-, dreimal tief ein und aus – öffnen die Augen – strecken und recken sich und sind wieder fit und »ausgeschlafen« da – in Ihrem seelisch-geistigen Fitnessraum auf Erden.

8. Grundstufe

8. Erwachen, zurückkommen

Erfreuen Sie sich ob der ersten symbolischen Perle, nach der Sie getaucht haben ... Hier beginnen Sie, Ihre individuelle Gefühls- und Gedanken-sprache, die kreative Symbol- oder Traumsprache, Ihre medialen Anlagen kennenzulernen: Die Sprache dieser »altneuen« Welt der Visionen, der Phantasien, der Einfälle, der Einbildungen, Erinnerungen und der Zufälle.

3. Auswertung

Nach allen Übungen in diesem Buch werden Ihnen zur Auswertung folgende vier Schritte immer wieder begegnen:

- a) Erlebtes
- b) Assoziationen und Erkenntnisse
- c) Brücke in den Alltag: Umsetzung und Nutzen
- d) Rückblick auf »Darum geht es«

a) Erlebtes

Hier beschreiben Sie ausschließlich Ihre Wahrnehmungen.

Nehmen Sie sich Zeit, sich an möglichst viele Details zu erinnern. Versuchen Sie dies wertfrei zu tun, denn es gibt keine »guten« und keine »schlechten« Wahrnehmungen. So, wie Sie etwas wahrgenommen haben, ist es richtig und wichtig, ganz nach dem Motto: Alles ist möglich, und alles ist »erlaubt«. Es gibt nichts Richtiges oder Falsches – stimmig für Sie soll es sein. Was immer Ihnen in den Sinn kommt, hat eine Bedeutung für Sie, die sich nach und nach offenbaren wird.

Denken Sie in diesem ersten Schritt noch nicht darüber nach, was das Wahrgenommene für Sie bedeutet. »Assoziationen und Erkenntnisse« sind erst der zweite Schritt.

Merken Sie sich: Wiederholen Sie die soeben erlebte Übung – wie jede der folgenden Übungen auch –, bis Sie die Lernziele erreicht haben. Das erfordert Disziplin, denn der Geist ist neugierig. Doch die Stufen, Lektionen und Einheiten bauen aufeinander auf, und auch wenn sich Thematiken wiederholen, kommt immer – auf den ersten Blick nicht erkennbar – eine neue Wahrnehmungsebene hinzu.

Beschreiben Sie, wie Sie die »Entspannung« erlebt haben.

Hinweis:

Sollten Sie Verspannungen wahrgenommen oder gar Kopfschmerzen oder ähnliche Symptome haben, kann dies eine völlig normale Reaktion sein, vor allem, wenn Sie Ihrem Körper sonst wenig Zeit zum Entspannen gönnen. Diese psychosomatischen Symptome vergehen in den meisten Fällen nach kurzer Zeit wieder. Sollten sie anhalten oder bei den folgenden Übungen wieder auftreten, suchen Sie bitte einen Arzt Ihres Vertrauens auf.

Sollten Sie während der Übung eingeschlafen sein, so macht das nichts. Ihr geistiger Helfer sowie Ihr Unterbewusstes schalten automatisch ab, wenn es ihnen zu viel wird oder wenn Sie einfach eine Phase der tiefen Entspannung benötigen, und diese bekommen Sie durch den Schlaf. Freuen Sie sich über dieses Geschenk und wiederholen Sie die Übung, sobald Ihnen danach ist!

Beschreiben Sie, wie Sie Körper-Seele-Geist in Verbindung sowie die Verbundenheit mit dem Großen Geist erlebt haben.

Beschreiben Sie, wie Sie die Kraft Ihres geistigen Helfers/Ihrer geistigen Helferin oder Ihres Schutzengels wahrgenommen haben.

Notieren Sie, wie Sie die Begegnung mit Ihrem geistigen Helfer/Ihrer geistigen Helferin erlebt haben.

Hinweis:

Auf den geistigen Helfer/die geistige Helferin wird in der Lektion 3 noch detaillierter eingegangen.

Notieren Sie, wie Sie den Kontakt zu Ihrem geistigen Helfer/Ihrer geistigen Helferin erlebt haben.

Erinnern Sie sich an Ihren »Ort der Stille«, den »Ort«, an dem Sie Ihrem geistigen Helfer begegnet sind. Beschreiben Sie, wie sich dieser »Ort« gestaltet hat.

Beschreiben Sie, wie Sie Ihre »goldene Kugel« wahrgenommen haben, wie sie sich gestaltet hat.

Hinweis:

Falls Sie während der Übung gar nichts wahrgenommen haben, seien Sie nicht verzagt – Übung macht den Meister! Alles zu seiner Zeit ... Andererseits könnte es auch sein, dass Ihre inneren Sinne momentan nicht aktiv waren. Vielleicht, weil sie unter Leistungsdruck standen? Oder weil Sie die Art und Weise des inneren Wahrnehmens noch entdecken und vor allem darauf vertrauen lernen können, das zu bemerken, was Ihnen in den Sinn gekommen ist – und war es ein noch so flüchtiger Impuls oder eine vage Idee, die sich nach und nach vielleicht sogar als eine große Vision zu erkennen gibt.

Beschreiben Sie, wo Sie Ihre »goldene Kugel«, die innere Heimat oder Ihr Licht in Ihrer inneren Laterne wahrgenommen haben, wie sich dies gestaltet hat.

Hinweis:

An welcher Stelle haben Sie Ihre Kugel wahrgenommen? »Alles ist möglich«, lautet auch hier das Motto. Die Stelle, an der Sie Ihre Kugel wahrnahmen, kann sich übrigens später ändern. Das ist ebenso völlig in Ordnung.

Falls Sie die Kugel außerhalb Ihres Körpers wahrgenommen haben, trainieren Sie täglich zweimal mit dieser Übung das bewusste Wahrnehmen der Kugel in Ihrem Körper. Es reicht, wenn Sie dies je eine Minute lang konzentriert tun. Sie trainieren dadurch das »innerliche Wahrnehmen«, was ein gesundes, natürliches Selbstwertgefühl, Selbstsicherheit und Selbstvertrauen fördert.

Beschreiben Sie, wie Sie Ihren »sinnlichen Draht zur geistigen Welt« wahrgenommen haben.

Wenn Sie auch die »zweite goldene Kugel« wahrnehmen konnten, beschreiben Sie deren Position.

Hinweis:

Auch hier ist »alles« erlaubt, was sich angenehm anfühlt. Diese Wahrnehmung (zweite Kugel) will Ihnen die Verbundenheit mit Ihrer menschlichen Intelligenz, Ihrer persönlichen innersten Weisheit oder der Kraft Ihres PsyQ in Verbundenheit mit Ihrer Schöpferkraft symbolisch bewusst machen. Sollten Sie diese zweite Kugel (noch) nicht wahrgenommen haben, so üben Sie weiter: Steter Tropfen höhlt den Stein.

Vielleicht konnten Sie auch noch das Symbol/Ihr Symbol wahrnehmen. Beschreiben Sie es. Ein solches Symbol haben Sie möglicherweise als Farbe, als Geräusch, als Duft, als Geschmack, als Form, als ganzes Erlebnis usw. wahrgenommen.

b) Assoziationen und Erkenntnisse

Nun kommen wir zum zweiten Schritt in der Auswertung: den Erkenntnissen, die wir aus der Übung ziehen.

Sammeln Sie zuerst ausschließlich das, was Ihnen spontan zu Ihren Wahrnehmungen einfällt, und notieren Sie diese Ideen. Erinnern Sie sich an das Rosen-Experiment ganz zu Beginn. Dort wird die halb geöffnete Blüte beispielweise mit »etwas Angefangenem« assoziiert. Es gibt aber noch andere Deutungsmöglichkeiten, die aus Ihrem Inneren kommen. Seien Sie kreativ und lassen Sie Ihrer Phantasie freien Lauf.

Denken Sie im Moment noch nicht darüber nach, ob und was die Assoziation im Einzelnen mit Ihnen zu tun hat oder Ihnen sagen möchte. Das Analysieren ist erst der zweite Teil dieser Aufgabe.

Nehmen Sie sich für Ihre Assoziationen Zeit. Möglicherweise fällt Ihnen im Moment gar nichts ein? Lassen Sie sich nicht verunsichern. Es ist die Natur unseres Verstandes, zu werten, zu urteilen und neue Ansätze des Denkens erst einmal kritisch zu sehen. Da die Botschaft aus Ihrem Unbewussten kam, braucht es gegebenenfalls ein wenig Zeit, bis Ihr Verstand es zulässt, dass weitere Informationen in Ihnen aufsteigen. Sicher kennen Sie eine Situation, in der Ihnen ein Name partout nicht einfällt, so angestrengt Sie auch nachdenken mögen. Die Information ist irgendwo in Ihrem Geist verborgen. Geben Sie ihr die Möglichkeit, ans Licht zu treten, indem Sie sich über den Tag verteilt immer wieder einmal fragen, was das Gesehene denn bedeuten mag. Die Lösung kommt dann oft ganz unverhofft.

Vielleicht fragen Sie Freunde, tauschen Sie sich aus. Sie werden feststellen, wie unterschiedlich wir Menschen assoziieren. Hier kann der wichtige auto-

didaktische Lernprozess »im und vom Spiegel des Anderen in Bezug zu Ihrem Alltag« beginnen. Schlagen Sie in einem Symbolbuch nach, recherchieren Sie im Internet nach der möglichen Bedeutung Ihrer Symbole.

Wie wir gesehen haben, sind einige Symbole universell und tauchen in anderen Kulturen und Religionen ebenso auf wie in unserer. Sollte das Gesehene Angst oder starke Unwohlgefühle in Ihnen auslösen, was in seltenen Fällen vorkommen kann, suchen Sie Unterstützung bei einem psychotherapeutisch ausgebildeten Fachmann oder einer Fachfrau.

Auch der Besuch einer Austauschgruppe von Gleichgesinnten, einer Trilogos Peergroup oder Trilogos Trainingsgruppe wäre eine Möglichkeit, in den Austausch zu treten und sich und andere zu inspirieren.⁶

Oben haben Sie notiert, an welcher Stelle Sie die erste goldene Kugel wahrgenommen haben. Schreiben Sie hier alles auf, was Ihnen zur genauen Lage Ihrer Kugel einfällt, was diese Stelle bedeuten mag und wofür sie ein Symbol sein könnte.

Notieren Sie alles, was Ihnen zur Lage Ihrer zweiten Kugel einfällt.

Notieren Sie, was Ihnen in den Sinn kommt, wenn Sie die zweite Kugel (noch) nicht wahrgenommen haben.

⁶ Siehe: www.trilogos.com

Notieren Sie all Ihre Ideen zu Ihrem Symbol.

Sie haben nun eine kleine Sammlung von Ideen zu Ihren Wahrnehmungen erstellt. Damit verfügen Sie über mögliche Interpretationen zu der Lage der beiden Kugeln und zu Ihrem erträumten Symbol. Im Folgenden geht es darum, die für Sie, und nur für Sie, stimmige Assoziation zu finden, mit deren Hilfe Sie zu einer Erkenntnis über sich selbst gelangen.

Gehen Sie hierfür in Ruhe Ihre Aufzeichnungen durch. Sie werden merken, fühlen, spüren, welche der Ideen im Augenblick mit Ihnen zu tun hat, welche Sie berührt. Dies kann ein ganz feines Gefühl, ein kaum wahrnehmbarer, intuitiver Impuls sein. Möglich ist aber auch, dass Sie gegen eine Ihrer Ideen einen heftigen Widerstand verspüren: »Ich doch nicht!« – auch das ist eine Art der »Berührung«. Seien Sie offen und bereit, auch unangenehm berührende Ideen als Signale aus Ihrem Innersten anzunehmen, sie ernst zu nehmen. Diese sind ebenso notwendig auf Ihrem Weg der persönlichen Entwicklung, denn auch diese gehören zu Ihnen und freuen sich auf Transformation in Angenehmes, sobald die Zeit dazu reif geworden ist.

Lernen Sie also die Grundenergie in sich kennen, lernen Sie diese annehmen und lernen Sie dadurch, auch bewusst zu werden, wie sich Widerstand, Aggression, Verstimmungen u.Ä. anfühlen. Versuchen Sie dann mittels des tiefen Sichverbunden-Wissens mit Ihrer Schöpferkraft und der Achtsamkeit dieser Lebenskraft gegenüber immer wieder eine neue Ausgewogenheit zu finden. Vertrauen und glauben Sie der Schöpferkraft in Ihnen. Dadurch verwirklichen Sie mit der Schulung der Achtsamkeit Ihr Empfinden und erlangen eine ethische Lebensausrichtung. Das ist das Ziel des vorliegenden autodidaktischen Lehrgangs.

Ihnen wird bewusst, dass alle Ideen und Interpretationen, die etwas in Ihnen auslösen, mit Ihnen zu tun haben, sonst würden sie Sie nicht »berühren«, Ihnen in den Sinn kommen oder »zu-fallen«. Es sind wertvolle Signale Ihres

Unbewussten, und die gilt es anzunehmen und zu überprüfen, um von ihnen lernen zu können.

Es gibt so viele Interpretationen der Wahrheit und der Wirklichkeit wie Menschen.

Es gibt so viele Interpretationen der Wahrheit und der Wirklichkeit wie Menschen

Was genau hat die jeweilige Assoziation mit Ihnen zu tun? Sie sind der einzige Mensch, der das wissen kann! Das Unbewusste öffnet behutsam die Türen und will sanft Licht ins Dunkel bringen. Die »Wahrheit« oder Ihre Deutung der Bedeutung liegt einzig und allein bei Ihnen. Denn: Es gibt so viele Interpretationen der Wahrheit und Wirklichkeit wie Menschen. Und diese – so weiß jeder sich bewusst auf sich selbst einlassende Mensch – kann sich im Laufe der seelisch-geistigen Entwicklung eines jeden Menschen verändern. Die Interpretation der Wahrheit und Wirklichkeit eines Kindes ist nicht mehr die gleiche wie diejenige eines jungen Familienvaters, und diese wiederum hat sich vermutlich längst wieder gewandelt, wenn er in Pension geht ...

Es ist gar nicht immer einfach, die eigene, Ihrem Wesen zugrundeliegende Wahrheit zu finden. Oftmals schützt uns das Unbewusste davor, diese Wahrheit schnell zu finden, da die Erkenntnis auch unangenehm oder gar schmerzhaft sein kann. Bestimmt kennen Sie den Begriffe »der blinde Fleck« oder der »Balken im Auge des Betrachters«, also etwas, das man trotz hinsehen nicht (oder besser: noch nicht) erkennt.

Denken Sie nach, spüren und fühlen Sie nach, zu welcher Situation in Ihrem Leben das, was Sie aus Ihren Ideen berührt, passt. Erkenntnisse kommen mit Geduld zu Ihnen, Sie können sie nicht erzwingen.

Wenn Sie für sich allein arbeiten, sind Sie auf sich gestellt. Dies kann zugleich ein intensiver Prozess sein, da Sie in der Deutung Ihrer Erfahrungen nicht von anderen beeinflusst werden, sondern ganz aus sich schöpfen.

- Sie haben die erste Übung mit dem geistigen Helfer oder der geistigen Helferin (SQ- Training) durchlebt und diese Kraft der Verbundenheit wahrscheinlich als positiv empfunden. Sollten Sie sich unwohl mit Ihrem geistigen Helfer gefühlt haben, so können Sie jederzeit um eine andere Begleitung bitten, wie in der Übung angegeben.
- Sie haben mit dieser Übung mindestens eine angenehme, wenn nicht sogar spannende, interessante erste Erfahrung machen dürfen. Oder entsprach Ihre Erfahrung eher Hans, dessen Erlebnis im 2. Fallbeispiel weiter unten beschrieben wird?

*Professionelle
Begleitung:
förderlich und
Zeit sparend*

Für Menschen, die sich noch nie bewusst auf eine praktische innere Arbeit eingelassen haben, aber eine große Sehnsucht danach verspüren, kann es empfehlenswert sein, eine professionelle Begleitung zu diesem autodidaktischen Lehrgang zu suchen. Das kann ein diplomierter Trilogos Gruppenleiter wie auch ein diplomierter Psychotherapeut sein, die mit der Trilogos Methode, mit imaginativen Verfahren und Tagtraumtechniken arbeiten. Diese professionelle Unterstützung kann dem Übenden eine wertvolle Hilfestellung bei der Bearbeitung der Traumsymbole leisten und bei der Umsetzung in das eigene Leben helfen. Wie beim Erlernen anderer neuer Fähigkeiten, wie etwa einem Instrument oder einer Fremdsprache, bietet ein Lehrer Impulse, die er dem Übenden von einer anderen, erfahrenen Perspektive aus gewähren kann.

Verantwortung

Auch für Menschen, die schon viel auf dem geistigen Weg geforscht und erlebt haben, kann es sehr hilfreich sein, sich mit Partnern und Freunden auszutauschen, um selbstkritisch und eigenverantwortlich reflektieren zu können. Wie der Künstler, der einige Schritte von der Leinwand zurücktreten muss, um das gesamte Bild zu erfassen, verhilft ein gesunder Abstand – den andere Ihnen gewähren können – auch Ihnen dazu, weiter zu wachsen. Und: »Je mehr ich weiß, umso größer ist die Verantwortung«.

*Check and
balance der
eigenen Selbst-
einschätzung in
Gruppen führt
zu optimaler
Balance im
praktischen
Alltagsleben*

Den größten Nutzen dieser Arbeit haben jedoch alle Interessierten, wenn sie sich mit der Zeit bewusst der Gruppe stellen und diese nutzen, um die eigene Wahrnehmung zu überprüfen und ihren Kompass immer wieder neu zu justieren.

Notieren Sie die für Sie stimmige Idee zur ersten goldenen Kugel und in welcher Lebenssituation Sie mit Ihnen zu tun hat.

*Seelisch-geistige
Fit-Zonen bieten
Ausgleich – die
innerliche
Friedensarbeit
und dadurch die
Äußerliche
bleibt im
Fluss und
damit die
Lebensfreude*

Notieren Sie die für Sie stimmigste Idee zur zweiten goldenen Kugel und in welcher Lebenssituation Sie sich dadurch erkennen.

Notieren Sie die für Sie stimmigste Idee zu Ihrem Symbol und was Sie aus Ihrem Alltag damit in Verbindung bringen.

c) Brücke in den Alltag: Umsetzung und Nutzen

Dies ist der dritte und letzte Schritt unserer ersten Einheit.

Nun wird es ganz konkret, denn es geht darum, die Erkenntnisse aus Ihrer ersten Übung im Alltag umzusetzen.

Sie haben ein Symbol, Sie haben eine Idee, was es mit Ihnen zu tun hat, und Sie haben erkannt, zu welcher Situation aus Ihrem Leben das Symbol passt. Diese Mosaiksteinchen sind die Grundlage für Ihren nächsten Schritt in Ihrem persönlichen Wachstums- und Veränderungsprozess. Die innere Arbeit kann die Wahrnehmung Ihrer selbst, aber auch Ihr Handlungsspektrum erweitern. Taten verändern die Welt, und Taten beginnen in Kopf, Herz/Gefühl und Körper.

Bilden Sie also aus Ihren Erkenntnissen ganz konkrete Vorsätze, damit Sie diese Erkenntnisse praktisch und für Sie stimmig umsetzen können.

Formulieren Sie einen ganz konkreten ersten Schritt für die Umsetzung Ihrer Erkenntnis. Notieren Sie die Situation oder den genauen Zeitpunkt und Ort, der Ihnen günstig dafür erscheint. Schreiben Sie auf, was genau Sie tun wollen oder was genau Sie anders als sonst machen möchten.

Notieren Sie, was Sie sich davon versprechen.

d) Rückblick auf »Darum geht es«

Erklären Sie, was Religio ist.

Definieren Sie Ent-Spannung.

Notieren Sie Sinn und Zweck einer Imaginations- oder Phantasiereise.

Formulieren Sie, warum es wichtig ist, sich regelmäßig zu schützen.

Hinweis:

Schutzübungen helfen Ihnen, sich von der äußeren Reizüberflutung besser abzugrenzen. Der tägliche mentale Schutz gegen äußere Einflüsse ist vergleichbar mit der Sicherheit, die Sie morgens haben, wenn Sie Ihr Haus oder Ihre Wohnung verlassen in dem Wissen, dass Türen und Fenster geschlossen sind, dass keine unerwünschten Gäste Einzug halten.

Vielfältige Schutzübungen finden Sie außerdem im Buch »Der sinnliche Draht zur geistigen Welt« (siehe Literaturverzeichnis am Ende dieser Einheit). Lassen Sie sich davon inspirieren und führen Sie die Schutzübungen am Abend und am Morgen durch.

Definieren Sie »geistiger Helfer/geistige Helferin«.

Formulieren Sie, warum die goldene Kugel als Symbol für den Glauben an und das Vertrauen in die »innere Heimat«, sowie die Wahrnehmung von innerer Harmonie und innerem Frieden so wichtig ist.

Definieren Sie »Symbol« und »Kommunikation« und anschließend »Kommunikation in Symbolen über Symbole« oder »symbolische Kommunikation«.

Hintergrundwissen

Wie wird die innere Welt erlebt?

Subjektive Wahrnehmung: Wahr ist das, was wir für wahr nehmen

Das, was als Wirklichkeit bezeichnet wird, wird von jedem Menschen individuell wahrgenommen. Die Urteile, mit denen der Mensch die »Welt« bildet, entsprechen immer nur einer ichbezogenen, subjektiven Wahrheit – wahr ist in diesem Falle das, was er oder sie für wahrnimmt.⁷ Egal, ob im Traum oder

⁷ Der Ausspruch »Wahr ist das, was wir für wahr nehmen« ist eine zentrale Aussage der sog. Phänomenologie – die Wissenschaft der Phänomene, der Erscheinungen. Das unmittelbar Gegebene, eben das gerade Erscheinende wird dabei als Quelle der

in der Welt des Alltags.

Erinnern Sie sich, wie Sie sich eine Rose oder Ihre goldene(n) Kugel(n) und dadurch Ihre »innerste Heimat« vorgestellt haben. Sie erkennen: Man nimmt die Wirklichkeit, in der man lebt, nicht nur wahr, man gestaltet sie aktiv mit, bewusst oder unbewusst.⁸ Die eigene Gedanken- und Gefühlswelt beeinflusst das Handeln und das Verhalten und hat somit Auswirkungen auf den Alltag.

Die Wahrheit entsteht durch Wechselwirkung, in *communio*, zwischen der Innen- und der Umwelt, zwischen Geist und Materie, und prägt umgekehrt wieder die Welt des Einzelnen. Wie Ihre innere Laterne und Ihr ewiges Licht.

Aufmerksames Gewahrwerden sowie Aufnehmen von Zugefallenem und In-Resonanz-Kommen ermöglichen Selbstreflexion. Daraus resultiert die Möglichkeit, Bezüge herzustellen und sich aktiv für Tun oder Lassen zu entscheiden.

Wissen schaffen

Durch die Übungen im vorliegenden autodidaktischen Lehrgang erwacht Ihr Götterfunke (goldene Kugeln, innerste Heimat, die Kraft des innersten Friedens, der inneren persönlichen Weisheit), Ihr schöpferisches Potenzial (PsyQ) wird aktiviert. Dadurch werden Sie sich der ewigen Verbundenheit mit der Schöpferkraft sowie Ihres höheren Selbst (Ihrer inneren Weisheit, Ihrer Wesensanlagen) und Ihres Unbewussten bewusst: Ihre Kreativität – geboren aus der »Liebe und ihrem Licht« oder dem Widerspruch – hat hier ihren Ursprung. Ihr Mit-Schöpfer in Ihnen erwacht und freut sich, Mitgestalter und Mit-Mensch zu sein, zu werden und zu bleiben. Der spirituelle Individuationsweg beginnt.

4. Fallbeispiele

*Gruppenarbeit
dient dem
Austausch – sie
ersetzt nie die
Arbeit an sich
selbst*

Die folgenden Fallbeispiele stammen aus der Trilogos-Praxis. Bei der Lektüre werden Sie feststellen, wie unterschiedlich Menschen auf die Übungen reagieren und wie vielfältig und zuweilen auch verborgen sich innere Wahrnehmungen gestalten. Die Fallbeispiele sollen Ihnen die Möglichkeit geben, an der Arbeit in den Weiterbildungsgruppen und den Erfahrungen anderer Übender teilzuhaben,

Erkenntnis angesehen (vgl. Dan Zahavi: Phänomenologie für Einsteiger. Fink, Paderborn 2007).

⁸ In dem von Paul Watzlawick herausgegebenen Buch »Die erfundene Wirklichkeit« zeigen Forscher aus unterschiedlichsten Bereichen auf, dass die Wirklichkeit, in der wir leben, nicht nur etwas ist, das wir passiv wahrnehmen. Wir gestalten diese vielmehr aktiv mit – oft ohne uns dessen bewusst zu sein. Die Suche nach allgemeingültigen Wahrheiten entpuppt sich dabei vielmehr als ein subjektiver, kreativer Interpretationsprozess.

auch wenn Sie allein mithilfe dieses Lehrgangs üben. Gruppenarbeit dient dem Austausch – sie ersetzt nie die Arbeit an sich selbst und die Suche nach der ureigensten Bedeutung des Erlebten.

Erinnern Sie sich: Im Austausch mit anderen bekommen wir neue Perspektiven für die Arbeit auch an uns selbst. Die Horizonte weiten sich. Zugleich hat jeder von uns seine eigene Thematik und seine eigene Symbolsprache. Lassen Sie sich inspirieren, doch nicht beeinflussen in Ihrer eigenen Arbeit.⁹

4.1 Fallbeispiel

a) Erlebtes

Petra hatte sich während der Übung wohlgeföhlt, war aber irritiert, da sie ihre goldene Kugel außerhalb von sich wahrgenommen hatte, ungefähr 30 Zentimeter vor ihrem Bauchnabel. Sie erzöhlte ihr Erlebnis der Gruppe und war gespannt, ob ein anderer ihr bei der Deutung weiterhelfen könnte.

Was hätten Sie Petra geantwortet?

Was fällt Ihnen spontan zu der goldenen Kugel ein, die sich außerhalb von Petras Körper befindet?

⁹ Alle Fallbeispiele in diesem Lehrgang sind nicht konstruiert, sondern entsprechen dem Gruppenerleben. Zum Schutz der Persönlichkeitsrechte sind Namen und besondere Merkmale der entsprechenden Personen verändert worden.

Überlegen Sie: Wofür steht die goldene Kugel?

b) Assoziationen und Erkenntnisse

Was könnte dies nun bedeuten? lautete denn auch die Frage in der anschließenden Austauschrunde. Was könnte dieses Symbol mit ihr persönlich, mit ihrem Alltag zu tun haben?

Wie weiter oben beschrieben, wird zur Beantwortung einer solchen Frage die Technik der symbolischen Kommunikation angewendet, das heißt des freien Assoziierens zu einem Traumsymbol. Als bald kam einer anderen Teilnehmerin eine Idee zu Petras Wahrnehmung. »Außer sich sein«, lautete ihre Assoziation.

Petra musste nicht lange nachdenken. »Ja, das Gefühl, außer sich zu sein, kenne ich gut. Es ist ein wichtiges Lernziel von mir, nicht immer wegen jeder Kleinigkeit auszurasten«.

Hier hatte also Petra schon einen Impuls erhalten, was ihre Kugel, die außerhalb von ihr war, für sie bedeuten könnte. Daran anschließend fragte die Ausbildungsleiterin, ob Petra in ihrem Alltag auch sonst eher im Außen lebe und sich schwer tue, nach innen, in die Stille, zu gehen? Darauf antwortete Petra mit einem klaren »Ja«. Sie meinte, dass genau das einer der wesentlichen Gründe sei, weshalb sie sich für diese Weiterbildung angemeldet habe – nämlich weil sie dadurch lernen wolle, mehr zur Ruhe und in die innere Stille zu kommen.

c) Brücke in den Alltag: Umsetzung und Nutzen

Die Ausbildungsleiterin schlug vor, dass Petra als nächsten konkreten Umsetzungsschritt für dieses Lernziel regelmäßig die Übung wiederholen solle und sie dabei – wenn sie die goldene Kugel wieder außerhalb von sich wahrnehme – symbolisch zu sich zurücknehmen solle. Dieses regelmäßige Üben würde dann genau den von ihr erwünschten Effekt bewirken, nämlich, dass sie innere Ruhe und Ausgeglichenheit finden könne.

Petra war inzwischen für sich selbst zu einer ganz ähnlichen Idee gekommen und

formulierte dementsprechend einen Umsetzungsschritt – sie wollte dieses »Zurücknehmen der goldenen Kugel« trainieren. Ihr erwarteter Nutzen war demzufolge, mehr innere Ruhe und Ausgeglichenheit auch in ihrem Alltag zu finden.

4.2 Fallbeispiel

a) Erlebtes

Hans hatte bei dieser Übung ziemliche Schwierigkeiten, denn er meinte, er habe überhaupt nichts wahrnehmen können. Weder den Wasserfall mit funkelnem Licht noch die goldene Kugel, noch den geistigen Helfer oder sonst was. Es war einfach nichts für ihn wahrnehmbar. Wenn es Ihnen ebenso ergangen ist, dann seien Sie beruhigt, dies ist eine völlig normale Erfahrung. Sie konnten doch auch noch nicht schon bei Ihrer Geburt Ihre Muttersprache verstehen, geschweige denn selber sprechen, schreiben und lesen?

Es braucht Zeit, bis Sie Ihre Traum- oder Symbolsprache wahrnehmen, bis Sie sie intuitiv verstehen und dann in einen vernünftigen Realbezug bringen können. Da noch kein Meister vom Himmel gefallen ist, sind hier einfach Üben, Disziplin, Geduld und Durchhaltevermögen nötig. Und trösten Sie sich: Auch wenn andere Übende am Anfang vielleicht keine Schwierigkeiten haben, etwas wahrzunehmen, werden auch sie zu einem späteren Zeitpunkt vielleicht an Grenzen stoßen, an denen nur die stete Übung und viel Geduld sie weiterbringen.

Was löst die Vorstellung in Ihnen aus? Was würden Sie Hans anhand seiner Eindrücke von der Übung raten?

b) Assoziationen und Erkenntnisse

Die Ausbildungsleiterin wandte sich direkt an Hans und schlug vor, dass auch das wahrgenommene Nichts als Traumsymbol herangezogen werden könnte.

Was könnte dieses Nichts wohl bedeuten?

Einem Teilnehmer kam der chinesische Begriff »Wu wei« in den Sinn, also Tun im Nichtstun. Hans wurde gefragt, ob er sich damit schwer tue, loszulassen, es einfach geschehen zu lassen und passiv zu sein. Er antwortete mit einem »Ja«. Er meinte, dass er immer gerne den Überblick behalte und Sachen klar vor Augen haben wolle.

Ein weiterer Teilnehmer fragte ihn dann, ob er eher seinem Verstand (IQ) vertraue und weniger auf seine Gefühle (EQ) – und auch, ob er Spiritualität (SQ) oft als viel zu unkonkret und nebulös empfinde. Auch hier antwortete er mit einem Ja.

c) Brücke in den Alltag: Umsetzung und Nutzen

Verblüfft von diesen Interpretationen, merkte Hans an, dass es erstaunlich sei, wie aus dem wahrgenommenen »Nichts« dennoch so stimmige Bezüge für sein Verhalten im Alltag gemacht werden könnten – mit einem sehr einfachen, aber klaren Symbol: dem Nichts. Er wollte nun dieses Nichts als Impuls für seinen Alltag nehmen und beschloss, öfter in die Stille zu gehen und einfach mal »nichts« zu tun, also sich inneren Wahrnehmungen zu öffnen. Daraus erhoffte er sich mehr Gelassenheit und Offenheit gerade in schwierigen Situationen in seinem Alltag.

4.3 Fallbeispiel

a) Erlebtes

Nadine, hatte ihre erste goldene Kugel in ihrem Bauch im Solarplexus wahrgenommen. Die zweite Kugel befand sich oberhalb des Kopfs – sie berührte sanft ihren Schädel. Beide Kugeln waren wie durch eine Lichtschnur verbunden, und diese Schnur zog sich hinauf bis in den Himmel. Nadine empfand dabei ein Gefühl, wie wenn sie von göttlicher Liebe berührt und durchflutet würde. Sie fühlte sich geschützt, geführt und geborgen. Auch ihre Physis konnte sich dadurch wunderbar entspannen, und das, obwohl sie einen langen Reisetag hinter sich hatte.

Was kommt Ihnen zu Nadines Erlebnis in den Sinn? Was würden Sie zu der Gruppe beisteuern, wenn Sie dabei wären?

b) Assoziationen und Erkenntnisse

Was diese Wahrnehmung für Nadine bedeutete, hatte sie schnell herausgefunden. Die Übung schien ihr wunderbar geeignet, um auch in ihrem Alltag dadurch Entspannung und Geborgenheit zu empfinden.

Eine Gruppenteilnehmerin merkte an, dass Nadine sich im Einklang zu dem Erlebten getrost weiterhin auf ihren sinnlichen Draht zur geistigen Welt einlassen könne – ein Impuls, den Nadine bejahte und dankend annahm.

Sie realisierte außerdem, dass sie fortan unbedingt ihre inneren Welten und damit ihr eigenes Unbewusstes in Bezug auf sich selbst und dadurch ihren Alltag viel besser erhellen wolle. Denn den Realbezug will sie nicht verlieren und auch nicht in falsche Wirklichkeiten oder Scheinwelten abdriften. Ganz nach dem Motto »Das Paradies kann warten« will sie Letzteres im Hier und Jetzt finden, im Kleinen oder Größeren. Der Schmied ihres eigenen Glücks will sie werden, bleiben, sein ... und das fällt ihr nicht immer leicht.

c) Brücke in den Alltag: Umsetzung und Nutzen

Somit war für Nadine klar, welchen Nutzen sie aus dieser Übung für ihren Alltag mitnehmen konnte. Immer wenn sie müde, gestresst oder ausgelaugt ist, will sie diese Übung für sich im Stillen wiederholen. Auf diese Weise will sie Kraft tanken, Entspannung und neuen Mut und »Eigenantrieb«, Motivation finden. Nadine nimmt sich auch vor, regelmäßig seelisch-geistiges Training in ihren Alltag aufzunehmen.

4.4 Fallbeispiel

a) Erlebtes

Isabelle hatte ihre erste goldene Kugel in ihrem Bauch im Solarplexus wahrgenommen. Die zweite Kugel befand sich bei ihr in der Fortsetzung des sinnlichen Drahtes am Boden. Beide Kugeln waren wie durch eine Lichtschnur verbunden, und diese Schnur zog sich hinauf, über den Scheitel hinaus bis in den Himmel sowie tief in das Erdreich hinunter. Isabelle fühlte sich dabei, wie wenn sie einerseits von göttlicher Liebe berührt und andererseits von der Kraft der Erde durchflutet würde. Das gab ihr ein Gefühl des Eingebundenseins, und eine

Ahnung, was die Kreuzkraft sein könnte, erwachte.

Können Sie sich in Isabelles Erlebnis einfinden? Haben Sie selbst ähnliche Erfahrungen gemacht – während der Übung oder in anderen Situationen? Was kommt Ihnen dazu in den Sinn?

b) Assoziationen und Erkenntnisse

Ein Teilnehmer fragte Isabelle, ob sie ein Gefühl für ihre innere Mitte habe.

Isabelle erzählte, dass ebendieses Gefühl ihr durch die Übung bewusst geworden sei. Sie realisierte, dass sie fortan und unbedingt regelmäßig ihre Wahrnehmung, ihr Gefühl für ihre innere Mitte entwickeln, festigen und stabilisieren möchte. Dies war sozusagen ihr erstes bewusstes Wahrnehmen der inneren Mitte. Sie war tief von ihren Empfindungen beeindruckt. Die Übung schien ihr wunderbar geeignet, um immer wieder in die innere Balance, in Ausgleich und Ruhe zu kommen.

c) Brücke in den Alltag: Umsetzung und Nutzen

Somit war für Isabelle klar, welchen Nutzen sie aus dieser Übung für ihr Leben mitnehmen konnte: Immer wenn der Alltagsstrudel sie aus ihrer inneren Mitte, aus der Balance wirft und sie dadurch beispielsweise unkonzentriert handelt, die Nerven verliert oder sich überflüssig vorkommt, erkennt sie jetzt die tiefe Bedeutung, was es heißt, aus der inneren Mitte heraus handeln zu können.

Isabelle nimmt sich vor, regelmäßig über die goldene Kugel zu ihrer inneren Mitte zu finden, und sie hofft dadurch, das Gefühl der inneren Ruhe, Harmonie und des inneren Friedens immer konstanter und vor allem länger erleben zu dürfen.

4.5 Fallbeispiel

a) Erlebtes

Marco hat die zweite Kugel in der ersten Kugel in seinem Solarplexus, in seinem Bauch wahrgenommen.

Was kommt Ihnen zu Marcos Erlebnis in den Sinn? Was würden Sie als Deutungsmöglichkeit beisteuern?

b) Assoziationen und Erkenntnisse

Ein Gruppenteilnehmer hatte die Assoziation »Integration«. Marco wurde deshalb in der Austauschrunde gefragt, ob er das Gefühl hätte, dass er in seinem Alltag seine Potenziale, seine Fähigkeiten, Anlagen und Talente schon gut zum Ausdruck bringen könne. Er bejahte diese Frage. Auch wurde er gefragt, ob er das Gefühl hätte, dass sein »Inneres«, sein Selbst, im Einklang mit seinem Außen, seiner Umwelt und seinen Mitmenschen sei. Hierzu meinte er, dass er tatsächlich mehr und mehr dieses Gefühl in sich spüre. Er hatte den Eindruck, dass er momentan sehr authentisch handeln und sich verhalten würde.

c) Brücke in den Alltag: Umsetzung und Nutzen

Für Marco war diese Übung eine gute Standortbestimmung in Bezug auf die Frage, wie es ihm mit seinem menschlichen Potenzial und dessen Integration oder Verwirklichung im Alltag ging. Das Erlebnis der Übung zeigte ihm, an welchem Punkt er momentan bei diesem Integrationsprozess stand. Der Nutzen dieser Übung lag dementsprechend für ihn darin, dass er mit ihrer Hilfe ein regelmäßiges check and balance seiner Wahrnehmung machen und feststellen konnte, ob und wie sein höheres Selbst oder sein menschliches Potenzial (PsyQ) im Einklang mit ihm selbst und seiner Umwelt war. Dadurch konnte er in Zukunft etwaige Veränderungen und Umsetzungsschritte noch selbstsicherer und selbstverantwortlicher anpacken, falls dafür Bedarf war.

5. Lernziele

Markieren Sie die Lernziele, die Sie bereits erreicht haben. Die Ziele dieser Einheit sind:

1. Sie sind sich bewusst, dass Sie über alle drei Werkzeuge für die innere Arbeit verfügen: Vorstellungsvermögen, Wahrnehmungsvermögen, Ausdrucksvermögen. Sie erkennen, dass Sie über die Grundfähigkeiten IQ, EQ, SQ verfügen und somit die Verbindung dieser Fähigkeiten

- trainieren können.
2. Sie erfahren Ihren geistigen Helfer, Ihre geistige Helferin als helfende Kraft – Sie vertrauen dieser Kraft der bedingungslosen Liebe. Sie nehmen eingefallene/zugefallene Symbole bewusst wahr. Sie beziehen ein erstes Symbol oder gar mehrere erste Symbole auf sich und kommen zu Erkenntnissen, die Sie in den Alltag integrieren. Sie beginnen zu verstehen, warum »die Wahrheit« eines jeden Menschen subjektiv ist.
 3. Sie kommen in Kontakt mit Ihrer inneren Stimme/Ihrem Ge-Wissen – Sie lernen, Ihrer Wahrnehmung zu vertrauen.
 4. Sie lernen, was glauben und vertrauen heißen könnten.
 5. Sie erleben, was intuitives Wahrnehmen bedeuten könnte.
 6. Sie erleben mindestens einen Ihrer inneren Sinne.
 7. Sie erfahren das Gefühl, von göttlicher Liebe berührt zu sein – Sie glauben und vertrauen diesem Ihrem Gefühl.
 8. Sie erfahren »innere Heimat«, Ihre »innere Mitte« und dadurch das tiefe Verbundensein mit Ihrem Schöpfer und der Schöpferkraft durch die goldene(n) Kugel(n).
 9. Sie erkennen, wie wichtig es ist, sich regelmäßig zu schützen.
 10. Sie haben Lust und Sie haben den Mut, die Arbeit an sich selbst fortzusetzen, auch wenn Sie in Ihrer eigenen Wertung in der ersten Übung vielleicht noch unsicher waren. Sie wissen, Sie verfügen über alle Werkzeuge und Grundfähigkeiten, dieses Üben und Lernen fortzusetzen. Bestimmt haben Sie die Erfahrung gemacht, dass nicht alles, was Sie begonnen haben, auf Antrieb zum großen Erfolg führte. Mit Geduld und Disziplin werden Sie Fortschritte in dem Lerntempo machen, das für Sie richtig und gut ist.
 11. Sie freuen sich, regelmäßig zu üben und Ihre Wahrnehmung zu verfeinern.

6. Quintessenz

*SQ und EQ
stärken*

Sowohl die Verbindung mit dem Höchsten als auch mit dem eigenen »Götterfunken« und der persönlichen Weisheit, sprich den goldenen Kugeln, lässt trilogisch erleben, wie diese Art von Übungen Entspannung und Heilung bewirken kann. Diese Verbindung kann das gesunde Selbstvertrauen (SQ und EQ) stärken.

Das immer bewusstere Sich-Verbinden und vor allem das Sich-verbunden-Erleben aktivieren die innere Sinneswahrnehmung und unterstützen den Bewusstwerdungsprozess: Sie suchen, entdecken, finden symbolisch gesehen Ihr inneres Licht, lassen es scheinen und Ihren Weg erhellen: Sie nehmen wahr, fühlen, glauben und vertrauen – und Sie erleben sich und Ihre Welt in der Welt immer bewusster. Die Entschlüsselung Ihres Wesens und Ihres Bewusstseins hat begonnen.

Wie die Fallbeispiele zeigen, kann diese Übung als persönliche Standortbestimmung dienen, die einen neuen Zugang zu sich selbst ermöglicht.

Auch vermeintlich »unbrauchbare« Symbole können Perlen in der Selbsterkenntnis sein, Ihr IQ hilft Ihnen beim Entdecken, Verstehen, Sinn finden, damit das Licht immer besser durchscheinen kann.

Sammeln Sie zuversichtlich alle gefundenen Perlen. Eines Tages beginnt sich zu fügen, was sich fügen darf. Ihr innerer Weg wird erhellt – und Sie spüren intuitiv, wann Sie mit der Erstellung Ihrer ganz persönlichen Perlenkette beginnen wollen. Reihen Sie die einzelnen Perlen auf und tragen Sie diese auch in dem Bewusstsein, dass Sie sie immer wieder neu ordnen, neu gestalten können. Entdecken Sie Ihren roten Faden, dem Sie lernen zu folgen – denn Ihr Weg ist Ihre Persönlichkeits-, Bewusstseins- und Gewissensschulung und dadurch Ihr Ziel.

Dies ist eine Ressource für die Erweiterung der Selbstkompetenz. Auch dazu werden Sie in diesem Lehrbuch immer wieder neu angeleitet.

Bei Wiederholung der Übung mag ein anderes Erlebnis entstehen, aus dem wiederum zusätzliche Schlüsse gezogen werden können. Auch diese sind dann für den aktuellen Zeitpunkt richtig.

Ganz nach Albert Schweitzer: *»Jeder Tag bringt seine Geschenke mit, man braucht sie nur auszupacken«.*

7. Weiterführende Literatur

Roethlisberger Linda: *Der sinnliche Draht zur geistigen Welt*. 1. vollständige Taschenbuchausgabe (7. Auflage), Goldmann Arkana, Random House Verlag, München 2010 (auch erhältlich bei www.trilogos.com)

- Verschiedene Schutzübungen finden Sie im Teil I, 5: Seite 158–186.
- Eine kurze Darstellung jedes einzelnen inneren Sinnes finden Sie in der Einführung: Seite 17–37 und im Teil II: Seite 210–218.

Andere

- Arendt, Hannah: *Denken ohne Geländer, Texte und Briefe*, Piper Verlag, München 2005
- Baron, V.: *Metamedizin*, Verl. für angewandte Kinesiologie, Freiburg 1991
- Bliemel, Karin: *Systeme in Balance – Wege zur Integration durch PsyQ*, Ein Beitrag zum EU-Jahr des Interkulturellen Dialoges. Trilogos Verlag, Zürich 2008
- Damasio, Antonyo R.: *Ich fühle, also bin ich, die Entschlüsselung des Bewusstseins*, List Verlag, München 2011
- *Die Bibel an der Bettkante. Vorlesegeschichten, Erzählideen, Rituale*, Kösel-Verlag, München, 2007
- Childre, Doc: *Die Herzintelligenz entdecken*, VAK Verlag, Freiburg 1999
- Fowler und Oser/Gmünder, Schreiber Theresia: *Die Stufentheorie*, Grin-Verlag, München 2010
- Frankl, Viktor: *Der unbewusste Gott – Psychotherapie und Religion*, dtv, München 2006
- Fromm, Erich: *Märchen, Mythen, Träume*, Rowohlt, Reinbek 1981
- Jung, C. G.: *Die Beziehungen zwischen dem Ich und dem Unbewußten*, Rascher, Zürich 1933
- Leuner, Hanscarl: *Katathymes Bilderleben. Einführung in die Psychotherapie mit der Tagtraumtechnik*, Thieme, Stuttgart 1981
- Maslow, Abraham H.: *Motivation und Persönlichkeit*, Rowohlt, Reinbek 2002
- Foerster, H.: *Wissen und Gewissen, Versuch einer Brücke*, Suhrkamp, Frankfurt/ Main 1993
- Puig, Mario Alonso: *Ändere dein Leben, erfinde dich neu! Wie Sie Blockaden*

erkennen und den Neubeginn wagen, Goldmann Verlag, München 2012

- Riemann, Fritz: *Grundformen der Angst*, Ernst Reinhardt Verlag, München 1986
- Watzlawick, Paul: *Die erfundene Wirklichkeit – Wie wissen wir, was wir zu wissen glauben. Beiträge zum Konstruktivismus*, Piper Verlag, München 2007
- *Wie Kinder glauben. Entwicklungsstufen und Glaubensschritte*, Bibellesebund, Grin-Verlag, München 2003
- Wolinsky, S.: *Die alltägliche Trance. Heilungsansätze in der Quantenpsychologie*, Lüchow, Freiburg 1993
- Zahavi, Dan.: *Phänomenologie für Einsteiger*, W. Fink GmbH & Co. Verlags-KG, Paderborn 2007
- Zohar, Danah, u. Marshall, Ian: *SQ – Spirituelle Intelligenz*, Scherz-Verlag, Bern 2000