



Susanne Bäumer

Raus aus dem **GESTRÜPP**

Anleitung für eine
gesunde Psyche

KOHA KOMPAKT

Wär nicht das Auge sonnenhaft,
die Sonne könnt es nie erblicken.
Läg nicht in uns des Gottes eigene Kraft,
wie könnt uns Göttliches entzücken.

Johann Wolfgang von Goethe

Inhalt

6	Einführung
19	Energiemodell Wissensbaustein eins
23	Schwingungsmodell Wissensbaustein zwei
27	Gewohnheiten Wissensbaustein drei
31	Gefühle Wissensbaustein vier
43	Gedanken Wissensbaustein fünf
59	Schatten Wissensbaustein sechs
71	Wahlfreiheit Wissensbaustein sieben
77	Energieräuber Wissensbaustein acht
81	Bewusste Schöpfung Wissensbaustein neun
89	Stufen des Bewusstseins Wissensbaustein zehn
105	Dein wahres Selbst Wissensbaustein elf

Einführung

»Raus aus dem Gestrüpp« bedeutet nicht nur ein Raus aus der Depression, aus dem Unglücklichsein, aus der Selbstunsicherheit – es zielt darauf, dass du dich erinnerst, wer du wirklich bist. Erwache aus dem Schlaf deines oft oberflächlichen Bewusstseins! Mit dem Wachwerden meine ich das Erinnern, dass du mit allem, was ist, *eins* bist.

Heute können wir uns selbst von den meisten unserer seelischen Probleme befreien und heilen. Wir wissen, aus welchen Grundbausteinen unser psychisches Leiden besteht, welche Gesetze sie stabilisieren und wie wir sie nutzbringend für unsere Gesundheit und unser Glück verändern können.

In diesem Buch vermittele ich dir die – in meinen Augen wichtigsten – Grundlagen zum Verstehen deiner leidvollen Muster, und ich erinnere dich an deine wunderschöne Göttlichkeit. Die Kenntnis der Grundlagen ermöglicht es dir, dein Denken, Fühlen und Verhalten zu verändern. Die Erinnerung an dein wahres Selbst und an deine ureigene Schöpferkraft schenkt dir das Vertrauen, dass dein Gesunden und Erwachen passieren können.

Persönliches

Meine persönliche Entwicklung wird nie enden. Wenn ich aber heute auf meine bisherige Reise zu mir zurückschaue, weiß ich, warum ich mich so viele Jahre unglücklich fühlte und ich mich und andere so lieblos behandeln konnte.

Ich begann schon in frühester Kindheit, aus meinen Erfahrungen in meiner nächsten Umgebung ein Bild über mich, über die anderen und die Welt zu stricken. Da ich die anderen und die Welt als getrennt von mir wahrnahm – so hatte ich es zu Hause gelernt –, lernte ich schon früh, *richtig* und *falsch*, *intelligent* und *dumm*, *gut* und *schlecht* zu unterscheiden. Unbewusst hatte ich mich für das Falschsein entschieden. In der Folge verhielt ich mich passenderweise zögerlich und ängstlich; ich fühlte und dachte mich minderwertig, was meine Wahrnehmung von mir und den anderen bestätigte. Heute bezeichne ich mein Konstrukt (mein Schöpfungsprodukt) als »Gestrüpp«. In diesem selbst gestrickten Wahrnehmungskorridor fühlte ich mich zu Hause und richtete mich in meiner Komfortzone ein. Ich produzierte bekannte Störungsmuster wie Depressionen, Ängste und Erschöpfung. Diese formten sich im Laufe der Zeit zu einer Gewohnheit. Und Routinen bestehen aus Systemen von Verhaltensmustern, die sich aufrechterhalten wollen.

Diese Dynamik betrifft alles Verhalten – auch Krankheiten und Gesundheit. Habe ich mich erst einmal in einem System eingerichtet, zum Beispiel krank, unglücklich oder ein Außenseiter zu sein, halte ich – zusammen mit meiner Umwelt, die ich ja in Wirklichkeit auch bin und beeinflusse – dieses Konstrukt aufrecht.

Für mich ist es fatal, wie heimtückisch dies unbewusst funktioniert, ohne dass ich bemerke, dass wir dies zusammen als eine Verschachtelung von ineinandergreifenden Systemen herstellen. Mein Geist ist Schöpfer meiner Wirklichkeit.

Allein meine große Sehnsucht nach Gesundheit und Zugehörigkeit kreierte mir einen Weg heraus aus meinem »Gestrüpp«. Als ob ein großer Herzenswunsch die Kraft beinhaltet, mir einen Weg zu etwas Neuem zu erschaffen. Ich fand auf meinen Wegen Erkenntnisse und Maßnahmen für mehr innere und äußere Gesundheit. Die für mich wichtigsten Wissensbausteine stelle ich dir in diesem Ratgeberbuch vor.

Beflügelt durch mehr Freude und Wissen ließ ich nicht locker und erwachte schließlich in der neuen Erfahrung des »Ich bin alles«. Ich fühlte mich überwältigt von dieser neuen Ebene des Bewusstseins. Ich bin also das Bekannte und das Fremde, das Gesunde und das Kranke auf der Welt – und alles, was ich scheinbar vorfinde. Auch Du und Es.

Ich weiß heute, dass wir aus demselben »Stoffballen«, aus demselben Stoff geformt sind. Ohne Ausnahme. Weiter erkenne ich, dass jedem Einzelnen von uns noch unzählbar mehr intelligentes Potenzial zur Verfügung steht, das darauf wartet, von uns »in-formiert« zu werden. Ein unendliches Brachland, aus dem alles Neue gebaut werden kann. Meiner Meinung nach haben wir alles, was »ist«, hergestellt. Unsere Fantasie erklärt sich das Universum. Es gibt kein Untersuchungsergebnis ohne den Beobachter. Unsere Logik und unsere Erfahrung reichen nicht aus, um diese Wahrheit zu begreifen. Wir alle zusammen »stricken« uns unsere Welt, die sich aus Milliarden von Einzel-Weltvorstellungen zusammensetzt, die sich in jeder Sekunde wandeln. Ähnlich einem Megatraumbild, das nie richtig zu erfassen und zu verstehen ist. Es bleibt immer bloß eine Annäherung an das

Eigentliche. Sobald ich konkret um mich herumschaue, sehe ich, wie alles zusammenhängt und ein Lebensfeld bildet. Es verändert sich unaufhörlich im Zusammenspiel des Ganzen. Wenn ich mich an diese Wahrheit erinnere, erkenne ich mein »Gestrüpp« und das des anderen. Ich erkenne manchmal mit Entsetzen und manchmal mit Lachen, wie klein ich und du uns machen. Wie eng wir unsere »Puppenstuben« bauen, die wir für die große Wahrheit und Wirklichkeit halten. Es ist für mich sogar »gesund«, wenn ich mich in meiner Puppenstube unglücklich fühle und schmerzvolle Symptome entwickle.

Ich möchte dich mit diesem Buch darin ermutigen und unterstützen, dir deiner verklebten Komfortzone bewusst zu werden und sie zu verlassen. Wäre es nicht schön, wenn du die Liebe und Kraft der Schöpfung in dir wiederfindest? Dafür ist es nötig, dass du eine tiefe Sehnsucht nach dem Nachhausekommen spürst. Weiter brauchst du eine gezielte Ausrichtung auf dein Ziel und neue Verhaltensentscheidungen. Es gibt keinen Feind, keine Krankheit, die bekämpft werden müssen, es gibt nur eine neue Ausrichtung, die gelebt werden will.

Ich selbst bin dankbar für jeden Schmerz und jede Erkenntnis, die ich auf meinem Weg erfuhr. Ich habe mir das Versprechen gegeben, dass ich alles, was mir möglich ist, dazu beibringe, um unsere Welt in eine gesunde Richtung zu bringen.

An dieser Stelle möchte ich dich noch darauf hinweisen, dass dieses Buch kein Ersatz für eine Psychotherapie oder eine

Heilungsarbeit in Seminaren darstellt. Es soll dir die Basisbausteine zum Verstehen von psychischem Leid vermitteln, und die hier zusammengestellten praktischen Anwendungen können dir als nützlichen Einstieg für deine Gesundheit und spirituelle Bewusstseinsentwicklung dienen.

Ich empfehle dir, ein richtig schönes Arbeitsheft zu besorgen und deine wichtigen Gedanken und Beobachtungen während der Lektüre dieses Buchs einzutragen. (Auf den leeren bzw. linierten Seiten dieses Buches findest du gegebenenfalls ebenso ein wenig Platz dafür.) Notiere auch deine Antworten auf meine Fragen und Aufgaben. Diese Arbeit wird sich für deine Gesundheit und Entwicklung lohnen.

Eine Frage an dich

Beim Lesen dieser Zeilen sitzt, liegst oder stehst du gerade irgendwo, hast deine inneren »Lauscher« aufgemacht, um zu erfahren, ob dich dieses Buch interessieren könnte. In diesem Moment bist du ganz offen und verbunden mit dem, was du tust.

Ich frage dich: »Hast du jetzt gerade dein Problem?« Das Problem, weswegen du auf der Suche nach Antworten und Anregungen bist, damit es dir endlich gut geht, du gesund und glücklich dein Leben genießen kannst?

Höchstwahrscheinlich nicht. Wo aber befindet sich dann zurzeit dein Leid?

Dein Gesellenstück

Das sage ich dir gerne, wo dein Leid auf dich wartet: Es klebt an deinen freudlosen Gedanken, die zusammen mit deinen traurigen, wütenden, enttäuschten und ängstlichen Gefühlen einen konditionierten schleimigen Klumpen gebildet haben. Dieses Etwas ist dein eigenes Schöpfungsprodukt. Es kommt nicht von außen. Es ist dein persönliches »Gesellenstück« aus deinen noch nicht verstandenen und noch nicht in Weisheit verwandelten vergangenen Erlebnissen.

Jedes Mal, wenn du entweder wegen des hormonellen Rhythmus deines Prämenstruellen Syndroms, aus Frust, aus schlechter körperlicher Verfassung, Schlafmangel, Erschöpfung oder einem zu glücklichen Tag diese automatischen Gedanken-Gefühle aus deinem Lagerraum holst und ihnen von Neuem mit deiner Aufmerksamkeit Leben einhauchst, reagieren sie mit einer Eigendynamik. Da du dich schlecht fühlst, hältst du diese wirksamen Zustände in dir für deine Wahrheit und Wirklichkeit. Vielleicht kippst du sogar in eine problemvolle Teilpersönlichkeit, fühlst dich plötzlich innerlich erstarrt und eingefroren und reagierst passiv-aggressiv oder redest hysterisch-dramatisch auf dein Gegenüber ein, ohne dass dich vernünftige Worte beruhigen könnten. Im Zustand dieser unglücklichen Teilpersönlichkeit sehen wir Menschen auch anders aus. Auch verhalten wir uns eher verletzend – entweder uns selbst oder anderen gegenüber. Bestimmt kennst du dies bei dir und bei anderen.



*Bevor ich fortfahre, halte bitte kurz inne, so wie ich es gerade tue ... Lege deine Aufmerksamkeit auf deine Atmung ..., atme bewusst ein, um dann langsam länger auszuatmen ...
Werde dir deiner selbst bewusst, indem du nach innen gehst, deine Augen schließt oder leicht offen hältst ..., begleite deinen Atem bis hinunter zu deinen Füßen ... Lass alle Spannungen in deinen Muskeln abfließen ...
Jetzt nimm wahr, wie dein Körper deinen Geist umhüllt ..., und spüre diesen Moment deines Freiseins von allem ganz bewusst. In diesem Augenblick gibt es nur dich als ein klares »Ich bin«. Gedanken und Gefühle machen jetzt Platz für dein reines »Gewahrsein«. Hier nimmst du alles, was ist, gleichermaßen wahr.*

Diese spirituelle Praxis nenne ich »**INNEHALTEN**«. Dieses **INNEHALTEN** bedeutet mir sehr viel. Es ist meine **GOLD-ÜBUNG** für dich. Sie ist als deine tägliche Praxis gedacht, um dich mit deinem wahren Kern zu verbinden und den reißenden Fluss deiner Alltagsgeschäftigkeit immer wieder anzuhalten.

Das **INNEHALTEN** hilft dir, wann immer du es möchtest oder brauchst, aus der Unbewusstheit deiner Gewohnheiten, deinem Gestrüpp, aufzutauchen und bewusst zu werden. Dadurch kannst du zu erkennen lernen, dass du weder deine Gedanken noch deine Gefühle bist. Du hast sie in deinem Leben irgendwann einmal kreierte. Seitdem warten sie – bildlich gesprochen – draußen auf dem großen Platz. Sie warten darauf, dass du in deinem Zimmer das Fenster öffnest, sie in deinen Kopf nimmst und ihnen mit deiner Aufmerksamkeit dein Leben schenkst. Dort lauern helle, freudige Gedanken wie: »Ich bin gut. Ich werde geliebt. Ich gehöre dazu.« Und es lauern dunkle Gedanken wie: »Ich bin schuldig. Ich habe versagt. Ich habe alles falsch gemacht«, und viele andere alte Gedanken von dir. Alle wollen nur eines: deine Aufmerksamkeit. Welche stehen bei dir ganz vorne in der ersten Reihe? Welche sind wohlgenährt und drängelnd? Welche werden von dir übersehen?

Entscheidend ist es, zu erkennen, dass du sie aktiv in dich hineinziehst und an ihnen festhältst und ... auch noch recht haben möchtest.

Bitte wende diese Übung an, sooft es dir möglich ist. Mit der Zeit wirst du merken, dass du in deinem Alltag ruhiger wirst, und wenn du weiterübst, dass deine Gedanken und Gefühle nicht mehr so penetrant an dir kleben können. Du kannst das Fenster schließen und innehalten, wann immer du es möchtest. Vielleicht jetzt.

Dein Gestrüpp

Dieses Konstrukt aus Gedanken und Gefühlen, das ganze Paket deiner Gedanken über dich, (Opfer-)Geschichten, Selbstkonzepte und Teilpersönlichkeiten, bezeichne ich als »Gestrüpp«. Wie in einem wirklichen Gestrüpp verheddern wir uns schnell in ihm. Im Garten fällt es meist als vertrocknet oder durchzogen von Unkraut auf. Meiner Meinung nach passen »vertrocknet« und »Unkraut« sehr gut als Vergleich. Es ist alt, leblos und stört. Ähnlich wie Plastikabfall im Ozean. Es vergiftet und erstickt deine wahre Lebensfreude und Kreativität.

Entstanden ist dieses Gestrüpp in den ersten Jahren deines Lebens, in denen du in Situationen mit anderen warst, die dich überfordert und/oder verletzt haben. Diese Situationen konntest du noch nicht verstehen oder in ihnen gesund reagieren. Deine Gefühle kontrahierten nach innen, und es tauchten negative Gedanken über den anderen und über dich auf, die nicht geklärt und aufgelöst worden sind. Von da an reagierst du immer wieder in Problemsituationen ähnlich, und du erschufst dir dein Gestrüpp und deine Teilpersönlichkeiten. Das wirklich Entscheidende dabei ist, dass du diese Muster unbewusst hergestellt hast und bis heute unbewusst fortsetzt. Da du superschnell Gewohnheiten bildest, reagierst du nur noch wie eine konditionierte Marionette, anstatt diese alten Muster aufzulösen, um wieder lebendig, kreativ und liebend zu reagieren.

Dein Meisterstück

Das Ziel dieses Buches ist es, dass du dein Gestrüpp kennenlernst, es verstehst und in die Heilung bringst. Johann Wolfgang von Goethe sagte einmal: »Stolpern fördert.« Für mich zeigt dieser Gedanke auf die Bedeutung von »Leiden«: Du kannst es als dein Pflanzgitter nehmen und über das Aufarbeiten deiner Probleme Bewusstsein entwickeln. Dadurch wird dein wahres, göttliches Selbst immer mehr zutage gefördert. Das Gestrüpp hatte die Sicht auf dein wahrhaftiges Sein versperrt. Du bist nicht deine Gedanken. Das Aufwachen deines Bewusstseins ist dein Meisterstück. Und damit wird dein Problem zu deinem Glück.

Der Mensch wird als Mensch geboren. Zum wirklichen Menschen muss er sich aber erst eigenhändig entwickeln. Pflanzen und Tiere kommen schon mit Vollausrüstung auf die Welt. Ihre Programme steuern sie sicher, sodass ihr Leben in vertrauten Bahnen verlaufen kann. Wir Menschen besitzen auch eine vorinstallierte Hardware, aber die mitgebrachten und geprägten Programme reichen gerade zum Überleben. Um an unser wahres und unermessliches Potenzial zu kommen, ist es notwendig, viele Situationen kennenzulernen, viel zu stolpern und wieder aufzustehen. Mit jeder neuen Erfahrung entwickeln wir mehr Bewusstsein. Stufe um Stufe, um eines Tages wirklich zum wahren Menschen zu werden, der sich mit allem, was ist, *eins* fühlt und zum gesunden Erhalt von allem beiträgt. Das gierige Ego macht Platz für ein in Liebe verbundenes intelligentes Miteinander zum Wohle der Schöpfung.



Wissensbausteine

Die von mir ausgewählten Wissensbausteine werden in verständlicher Kurzform vorgestellt. Damit bleibt mir genug Platz, dir die Dinge mitzuteilen, die mir wirklich am Herzen liegen.

Die Begriffe aus den Bausteinen kannst du im Internet an vielen Stellen ausführlich nachlesen.

Ich werde dich in diesem Buch immer wieder an das Innehalten erinnern. Zwei für mich und dich wichtige Fragen werde ich dir ebenfalls wiederholt stellen, damit du anfängst, dich für die tiefere Wirklichkeit zu öffnen. Meine Fragen an dich lauten:

»Wer bist du – wirklich?«

Und: »Warum bist du hier?«

Einen Hinweis gebe ich dir: Sobald herkömmliche Antworten in dir hochkommen, zum Beispiel: »Ich bin eine Frau, eine Mutter, eine Studentin, liebe das Wandern und Yoga«, oder: »Ich bin ein Mann, heiße Josua, fahre gerne Fahrrad und spiele Fußball ...«, dann lass all diese Qualitäten, die mit deiner menschlichen Identität verbunden sind, fallen und frage dich erneut, wer du wirklich bist, wenn du alles loslässt, was an deine Person hier geknüpft ist.

Indem ich dir diese Frage immer unverhofft zwischendurch stelle, wird in dir ein Kanal freigeschaufelt, der über dein konditioniertes Alltagsbewusstsein verschüttet worden ist.

INNEHALTEN

Dies ist ein ausgezeichnetes Moment, um das Innehalten hier und jetzt erneut zu praktizieren. Bitte lenke deine Aufmerksamkeit zu dir, atme bewusst bis in den Bauch ein ... und atme langsam länger aus, als du eingatmet hast.

Lass alle Spannungen in dir abfließen oder schmelzen ..., werde dir deiner bewusst ... Deine Augen kannst du schließen oder leicht offen halten ... Jetzt nimm wahr, wie dein Körper deinen Geist umhüllt ..., und nimm diesen Moment deines Freiseins von allem ganz bewusst wahr. In diesem Augenblick gibt es nur dich als ein klares »Ich bin«. Gedanken und Gefühle machen in diesem Moment Platz für dein reines »Sein«.

Wenn du die Übung täglich anwendest, machst du einen großen Sprung in deiner Entwicklung. Es kommt darauf an, etwas zu praktizieren, das dich bewusst werden lässt. Mache einen Unterschied, der einen Unterschied in deinem Leben macht. Schaffe Nachhaltigkeit durch tägliche Praxis. Übe, übe, übe.

Wer bist du – wirklich?

Und: Warum bist du hier?



Energiemodell

Wissensbaustein Eins

Theorie

Drei Gesetze beeinflussen maßgeblich unser Leben – und sie beeinflussen unser Leben jeden Tag, beeinflussen es immer schon und immer weiter. Wenn du sie verstehst und jetzt bewusst für dein Leben anwendest, dann verändert sich alles in deinem Leben, und zwar in deinem Sinne.

Das erste Gesetz lautet:

Alles ist Energie.

Das zweite Gesetz lautet:

Energie folgt der Aufmerksamkeit.

Das, worauf du deine Aufmerksamkeit richtest, verstärkt sich.

Das dritte Gesetz lautet:

Gleiches zieht Gleiches an.

(Gesetz der Resonanz und Anziehung.)

Durch die neuesten Erkenntnisse aus der Quantenphysik, der Quantenbiologie und der Epigenetik (Spezialgebiet der Biologie, das die inneren und äußeren Einflüsse auf die Genetik erforscht) wird immer deutlicher belegt, dass es **die Kraft unserer tiefen Überzeugungsmuster ist, die uns zu dem werden lässt, was wir zu sein glauben.** Ganz in dem Sinne: »Pass auf, was du denkst, denn es könnte wahr werden.«

Die Energie eines Atoms besteht aus den gleichen Kraftfeldern, wie wir sie auch mit den Gedanken unseres Gehirns und mit den Gefühlen und Überzeugungen unseres Herzens entstehen lassen. Und der geistige Vorgang des Denkens spiegelt sich entsprechend in zahlreichen elektrischen Vorgängen, gleich Schwingungen im Gehirn. Nach dem Gesetz der Resonanz (resonieren = zurückklingen) ziehen Schwingungen dann gleich schwingende Dinge an, um sich so zu realisieren.

Deshalb ist es wichtig, dass du **deinen Körper als ein geistiges Wesen entdecken lernst, dessen Zustand sich durch Gedanken, Worte und Bilder ändern lässt.**

Einstein kam zu der Erkenntnis, dass es ein **Quantenfeld** gibt, das alles mit allem ohne Ausnahme verbindet. Dieses energetische Feld, das wie ein dicht gewobenes Netz zu funktionieren scheint, stellt eine Brücke zwischen der inneren und äußeren Welt dar und ermöglicht es uns Menschen, bewusst oder unbewusst, mit allem und jedem in Verbindung zu sein. Entfernung und Zeit spielen dabei keine Rolle. Unsere Gedanken brauchen, um sich in der Welt materiell zu verwirklichen, eine klare Ausrichtung, starke Gefühle der Überzeugung und Wiederholung. Das, was ich über mich selbst denke, bestimmt mein Erleben, und damit spiegelt die äußere Welt immer mein inneres Bewusstsein.