Dienstag, 23. Juli 2019, 13:00 Uhr
~28 Minuten Lesezeit

Heilsame Verwandlung

Wenn wir die Kunst bewusster Transformation erlernen, vermeiden wir, dass uns erst harte Schicksalsschläge auf die Spur bringen. Teil 1/3.

von Isabelle Krötsch
Foto: luigi giordano/Shutterstock.com

Wir geraten individuell und kollektiv immer mehr außer Atem. Aber auch die Bewusstseins-Frequenz erhöht sich. Oft ist man Spielball der Rahmenbedingungen, der Gewohnheiten und

Prägungen, und erst existentielle Ereignisse schenken einem die Möglichkeit, aus dem Hamsterrad auszusteigen und sich der Zusammenhänge neu bewusst zu werden. Heilsamer wäre es, dieses innere und äußere Klären und Aufräumen selbstverständlich in unser Leben zu integrieren.

Vor etwa einem Jahr hat die Seele meiner Mutter ihren Körper verlassen. Eine Vielzahl feiner Umstände hat dazu geführt, dass ich sie in der ganzen letzten Phase ihres Lebens intensiv begleiten durfte. Und dabei mehr gelernt habe als in meinem gesamten bisherigen Leben. Meine Mutter war so mutig und bestimmt und trotz ihrer schwerwiegenden Lage, die man gemeinhin mit dem Oberbegriff Demenz zusammenfasst, eigentlich klar. Im Herzen klar. Und die Herzenssprache hat sie bis zuletzt auch fließend gesprochen, sogar besser als je zuvor. Sie hat ihrem Umfeld ein Vermächtnis hinterlassen — ein offenes Geheimnis, das dennoch so schwer zu realisieren ist in einer vom spaltenden Materialismus geprägten Welt:

> ***Man sieht und spricht nur aus dem Herzen gut. Alles andere ist Ablenkung vom Wesentlichen.***

Nicht nur, weil ich mich in Folge viel mit Gravitations- und Feinstofflichkeitsforschung befasst habe, sondern auch wegen ihrer unerschrockenen Haltung habe ich die Angst vor diesem *Übergang* verloren. Selbst wenn diese Erkenntnis leider im Alltag immer wieder etwas verblasst, bleibt ein unerschütterliches Gefühl von Vertrauen und Ruhe zurück. Alles ist in Bewegung und Evolution, und dieser scheinbar finale Übergang ist Teil davon.

Wir haben dies aus verschiedensten Gründen scheinbar vergessen, aber es gibt Augenblicke, in denen uns das Höherdimensionale förmlich anspringt. Geburt und Tod sind solche Momente, und plötzlich, wenn wir wieder empfänglicher und durchlässiger für das Feinstoffliche geworden sind, entdecken wir überall im Alltag solche Tore — vor allem über unser Herz, das Tor zu unserer Seele. Und tief in unserem Inneren spüren wir, dass dies das Wesentliche ist, was man auch mitnimmt über die Grenze hinweg.

Die Transformation meiner Mutter hat mich aufgefordert, mich noch mehr diesen Klarheiten und Wahrheiten hinter dem Sichtbaren zu öffnen, hinzugeben und mein Leben in und an die Hand zu nehmen. Da es bei all dem Trubel hier auf Erden nicht immer einfach ist, eine tiefe Form von Glück zu leben, lädt mich dieses In-mich-gehen, das eine natürliche Entschleunigung zur Folge hat, dazu ein, zwar immer ganz *in dieser Welt*, aber nicht nur *von dieser Welt* zu sein und das Unsichtbare ebenfalls als Teil der Ganzheit, der absoluten Wirklichkeit, zu erfahren.

Denn diese unsichtbare Wirklichkeit ist nicht immer fassbar, aber sehr wohl erfahrbar. Und im Erfahren erscheint sie mir als der eigentliche und so vernachlässigte Reichtum, um den es im Leben geht und aus dem die Lebendigkeit in Wirklichkeit besteht.

Im Loslassen erreichst Du Deine Ziele

Die Zäsur ist immens. Seit dem Tod meiner Mutter bin ich im Rückzug und in Regeneration, habe ich die üblichen Wege und Gewohnheiten unterbrochen und beleuchte alles neu. Bin ich das wirklich? Lebe ich mein Leben? Was ist wesentlich, was kann — im direkten und übertragenen Sinn — losgelassen werden? Welches ist mein eigentlicher Seelenplan?

Erst neun Monate nach ihrem Abschied aus dieser Welt kommt diese regelrechte Metamorphose so richtig in meinem Körper an, zieht es mir sprichwörtlich noch einmal den Boden unter den Füßen weg. Eine Art Geburt. Es ist ein Loslassen alter Muster, Programmierungen und Strukturen, eine Schälung — und geht einher mit starken körperlichen Symptomen. Da ich einigermaßen erkenne, wie die Zusammenhänge sind, entscheide ich mich, da durchzugehen, das durchzustehen oder besser *durchzuliegen*.

Während ich darniederliege, sinkt zwischenzeitlich mein Vertrauen in den Keller, Ängste übermannen und Herzrasen befällt mich, es ist eine elementare und existentielle Prüfung. Aber währenddessen merke ich immer wieder: Im Absoluten kann mir eigentlich nichts passieren; es scheint noch nicht das Ende zu sein, also sind Geduld und Hingabe angesagt. Wenn ich mich ganz dem Fluss des Lebens hingebe, vertraue und glaube, dann bin ich, meinem Seelenplan entsprechend, geschützt.

Nach etwa zwei Wochen Bettlägerigkeit, denen mehrere Wochen Erschöpfung vorangegangen sind, verliere ich — wahrscheinlich zum ersten Mal seit meiner Kindheit — kurzzeitig den Sinn für Zeit und Raum und befinde mich, anders als je zuvor, im JETZT. Ganz da sein und sich nicht sperren gegen den göttlichen Heilstrom — Prana, die natürliche Evolution in Einklang mit dem Absoluten — so erfahre ich diesen Zustand. Es ist eine mentale Überwindung, die Ängste, Sorgen und Denkschablonen in diesem zerbrechlichen Zustand loszulassen, aber die augenblickliche Erfahrung, mich getragen zu fühlen, holt mich sogleich ab.

Courage, confiance, conscience — Mut und Bewusstsein

Im Loslassen erreiche ich meine Ziele. Die natürliche Evolution ist

Lebendigkeit auf allen Ebenen. Die natürliche Evolution ist auch Gesundheit — göttliches Gleichgewicht — in unserer Einheit aus Körper, Geist und Seele. Sie ist gegeben, solange wir in diesem Körper wohnen und diesen *Garten* pflegen. Wir können ganz darauf vertrauen, dass dieser unser Körper-Garten immer im Gleichgewicht, in Gesundheit und Harmonie mit der göttlichen Ganzheit sein oder dahin zurückkommen möchte, denn das ist seine natürliche Ausrichtung. Wir dürfen uns bewusst einschwingen in diese Harmonie mit unserem Bewusstsein, wir sind eingeladen, zu vertrauen und Heilung angstfrei zuzulassen. Wir bekommen gleich ein Feedback, wenn wir das tun. Die Christen bezeichnen dies als Gnade. Grace. Amazing Grace.

> ***Durch die vollkommene Unterbrechung verschwindet auch die Abhängigkeit von Unwesentlichem. Das ist die Einladung, Platz zu schaffen für Neues.***

Den Dingen, Gedanken, Gefühlen auf den Grund zu gehen. „Grund“ ist im Deutschen wie auch im Englischen und Französischen doppeldeutig. Reason, raison, Grund. Wenn man den Dingen auf den Grund geht, findet man den Grund… „Le cœur a ses raisons que la raison ne connait point (das Herz hat seine Gründe, die der Verstand nicht kennt)“, sagt Blaise Pascal.

Proportional zur Stress-, Schnelligkeits- und Rhythmus-Erhöhung werde ich immer langsamer. Es ist, wie ich inzwischen feststellen konnte, eine große Leistung, sich aus dem Dickicht der systemischen Stressfaktoren herauszuarbeiten. Es ist bei all den Prägungen, wie ein erfülltes, erfolgreiches Leben auszusehen hat, schwer, sich zu erlauben, wirklich frei zu sein.

Ich habe eine solche MetAMORphose — so nenne ich inzwischen diese individuelle und kollektive Transformation — noch nie zuvor so bewusst erleben dürfen. Bisher war alles im perfekt funktionierenden Ausnahmezustandsmodus-Rausch einverleibt

gewesen, der sich in den letzten zehn bis zwanzig Jahren effektiv in meinem Leben eingenistet und den ich als meinen selbstbestimmten Rhythmus erachtet hatte. Dieser war erhalten und positiv durchleuchtet worden durch eine tägliche spirituelle Praxis — und tatsächlich, für die bisherigen Aufgaben war dieser Rhythmus auch sinnvoll gewesen. Aber jetzt tritt etwas anderes in den Vordergrund. Ein neuer Lebensabschnitt steht bevor und will auf allen Ebenen meines Lebens seinen Platz einnehmen.

MetAMORphose — in Resonanz mit der Evolution

Die Schmetterlings-Metamorphose ist deshalb ein so wundervolles Bild für eine evolutionäre Transformation, weil die *Imago-Zellen*, die in der Raupe den Schmetterling denken (imaginieren), sich zusammentun und so nicht mehr von den Raupenzellen vereinnahmt werden können. Sie bilden Haufen, Gruppen, Cluster. Wenn dann diese Cluster zu kommunizieren beginnen, sich sozusagen die Arbeit des künftigen Schmetterling-Daseins aufteilen, dann zerstören sie nicht die Raupen-Zellen, sondern das Milieu kippt und die Raupen-Zellen transformieren sich zu Schmetterlings-Zellen. Keine feindliche Übernahme, sondern ein evolutionärer (Liebes)akt.

Dies passiert auch ständig in uns und um uns herum. Und indem wir uns für diesen Wandel in Liebe und Begeisterung öffnen, sind wir rezeptiv für das, was ansteht und Sinn macht. Erst jetzt, im — angestrebten und versuchsweise gelebten — *Kassiopeia*-Rhythmus, in der Entdeckung der Langsamkeit inmitten unserer überhitzten Gesellschaft, fange ich an zu begreifen, was wirkliche Lebendigkeit ist, wie viele Programmierungen mich auch in meiner — wie ich dachte — an sich schon sehr bewussten Art zu leben noch regierten.

Ich hatte keine Zeit. Die Zeit hatte mich… fest im Griff. Und alles lief wie am Schnürchen. Diese Art zu funktionieren kann einen ganz ausfüllen, ohne dass man je realisiert, dass man an der eigentlichen eigenen Lebendigkeit womöglich vorbeilebt. Sehr geeignet sind hier auch Berufe, die einen ganz auszufüllen scheinen. Der Hirnforscher Dr. Erwin-Josef Speckmann nennt dies „reversiblen Hirntod“ und meint damit die festen Bahnen der Gewohnheit. Sobald etwas immer gleich abläuft, passiert kein aktiver Austausch mehr.

Es gibt auch Gewohnheitsmuster im an sich außergewöhnlichen Lebensstil. Als Künstlerin bewege ich mich für andere Augen jenseits der Normen, und dennoch schleichen sich auch hier gerne Programmierungen ein. Und der kultivierte Ausnahmezustand der szenischen Künste ist ein gutes Alibi, sich seinem Innenleben nicht stellen zu müssen, obwohl man ständig darüber Ge-Schichten erzählt.

Es gibt einen Unterschied zwischen dem Außer-Atem-geraten der Gesamtgesellschaft und der feinstofflichen Frequenzerhöhung. Die Frequenzerhöhung findet statt, die Sonnenaktivität nimmt zu, das Erdmagnetfeld nimmt ab — das ist ein Phänomen, das evolutionär und zyklisch bedingt und eigentlich eine Chance für die Menschheit ist, die Entwicklung, die Mutter Erde macht, mit zu verwirklichen. Die Frequenz-Erhöhung des Bewusstseins macht einen zwar schneller, aber es scheint mir inzwischen nicht empfehlenswert, diese Schnelligkeit dafür zu nutzen, in der immer höher geschraubten System-Frequenz besser zu funktionieren, sondern vielmehr innezuhalten und das, was wirklich ansteht, auf sich zukommen zu lassen. Hier lauert auch eine Gefahr des spirituellen Weges. Meditation macht einen rezeptiver, effizienter.

> ***Wenn man dies nur als Selbstoptimierung einsetzt, so erreicht man zwar mehr, kommt aber nicht wirklich innerlich weiter. Es bleibt dann oberflächlich und abgespalten vom Herzen.***

In meiner neu erfahrenen Muße — *Scholé* — bin ich achtsam und offen für den Fluss des Lebens, ohne immer gleich etwas Bestimmtes zu erwarten, denn dann trifft im besten Fall nur das ein, was ich erwartet hatte.

Die Disziplin der punktgenauen Vision, die dann auch eintrifft, beherrsche ich bestens. Aber ich denke, zum Weiterentwickeln sollte man sich auch für das Ungeahnte öffnen und einfach aus dem Augenblick heraus leben, in Verbundenheit mit dem Ganzen. Das versuche ich gerade. Mitten in der scheinbaren globalen Apokalypse sich erden, sich mit der geistigen und lichtvollen Welt verbinden, eine Antenne zwischen Himmel und Erde, ein Leuchtturm sein in stürmischen Zeiten. Mit offener und heiterer Wachsamkeit dem Unbekannten begegnen, sich kraft- und sinnvoll mit Gleichgesinnten verbinden. Das scheint mir eine wünschenswerte Ausrichtung des Geistes zu sein.

Aber wie sollen wir in Frieden kommen mit all dem inneren und äußeren Ungleichgewicht, der Zerstörung der Natur, all den Konflikten in dieser Welt? Wir können wir in Frieden kommen mit uns selbst und mit der Welt, wenn wir zum Beispiel diffamiert oder schikaniert werden? Wir machen uns oft von all den Missständen abhängig, ziehen sie uns an. Derweil haben diese *Übergriffe* nicht unbedingt etwas mit uns zu tun, sie sind nicht immer unser *Karma*. Nur wie wir darauf reagieren, hat immer mit uns zu tun: Wir entscheiden, ob wir (innerlich) zum Opfer werden oder nicht. Aus diesem Dilemma kommen wir nur heraus, wenn wir lernen, zwischen Tat und Täter und zwischen Polarität und Dualität zu unterscheiden.

Wir sind Ereignishorizont

Polarität besteht aus Gegensätzen, die zusammen ein Ganzes geben,

wie zum Beispiel Nord- und Südpol, männlich und weiblich und so weiter. Dualität hingegen bezeichnet Gegensätze, die nicht gleichwertig sind und einander ausschließen. Wenn wir diese beiden Formen von Zweiheit, die beide in unserem Leben sind, zu unterscheiden wissen, setzen wir nicht mehr Krieg und Frieden der Polarität gleich, sondern erkennen, dass Frieden nicht nur die Abwesenheit von Krieg ist, sondern viel mehr.

Die weit verbreitete Haltung, Krieg zu führen, bis Frieden erreicht ist, ist dann keine Option mehr für uns. Wir sind dann imstande, uns von einer Tat zu distanzieren, sie nicht gutzuheißen, uns abzugrenzen und gleichzeitig dem Täter durch unsere Vergebung — „…denn sie wissen nicht, was sie tun…“ — die Möglichkeit zu geben, zu bereuen, den Kurs zu ändern. Nur indem wir den Raum für die Heilung öffnen, kann Heilung auch wirklich geschehen.

Wenn man diese spaltenden Gegensätze nicht gleichsetzt, hört man auch auf, Wahrheiten aus unserer relativen materiellen Welt aufs *Absolute* zu projizieren, was eine weitverbreitete Ansicht ist, wie etwa, dass wir auf die Welt kämen, um Erfahrungen zu machen. Unsere Seele wolle wachsen und inkarniere daher. Das *Böse* sei eine notwendige Erfahrung, ohne die man das *Gute* nicht wertschätzen könne… Das *Absolute* ist in einer ganzheitlichen Sichtweise, wie der Name schon sagt, ungebunden, losgelöst, jenseits von Raum und Zeit. Hier ist alles vollkommen in der höchsten Realität, der bedingungslosen Liebe. Liebe, die nicht abhängig ist von relativen Qualitäten wie Anerkennung, Erfolg, persönliche Freiheit und friedliche Rahmenbedingungen. Auf der absoluten Ebene, als ewige Seele braucht man sich nicht zu erfahren. Hier schwingt reines Bewusstsein.

Wir haben die Tendenz, Qualitäten aus der relativen Wirklichkeit in das Absolute zu übertragen. Auch dies führt am Schluss wieder zur Gleichsetzung von *Gut* und *Böse*, wogegen sich unser Herz intuitiv sträubt, was uns aber viele Richtungen der sogenannten *Esoterik* als

Denkschablone vorgeben. Aus der Perspektive einer ganzheitlichen Spiritualität ist das Leben Zyklen unterworfen. Damit werden auch Inkarnationszyklen und zyklische Zeitalter logisch.

Innerhalb eines solchen Zyklus kann man sehr wohl wachsen und sich erfahren bzw. durch Reinkarnation weiterkommen, nämlich im Wiedererlangen des absoluten Bewusstseins, im Durchlässig werden für das absolute Licht, aus dem wir ursprünglich, ausgestattet als ewige Seelen, aus Liebe heraus inkarniert sind. Aus dieser Perspektive wird der Ursprung der Materie aus verdichtetem Geist, der zur Feinstofflichkeit und schließlich zur Grobstofflichkeit wird, nachvollziehbar und zu einer neuen möglichen Evolutionstheorie, die hier besser *Involutions-Theorie* heißen sollte.

Hier auf Erden leben wir auf der materiellen Ebene in der Dualität — auf der seelischen Ebene, unserem Tor zu den unsichtbaren Welten, sind wir gleichzeitig Teil des Absoluten. Wir sind also eine Art Schnittstelle von Dualität und Polarität. Ein *Ereignishorizont*. Klaus Volkamer spricht von *Phasengrenzen*, die im menschlichen Körper an jeder Zellmembran stattfinden und ideale Feinstofflichkeits-Detektoren sind. Wir sind als Menschen fähig, diese uns unsichtbaren Welten in uns zu erfahren. Kraft unserer seelischen Individualität, die Teil der Ganzheit ist — Einheit in der Vielheit —, haben wir einen freien Willen. „Dein Wille geschehe“ ist daher nicht zufällig so formuliert.

Die Quelle allen Seins, die wir auch Gott nennen können, hat einen freien Willen, so haben auch seine Teile einen freien Willen. Dieser Wille geschieht nicht von selbst, er wird uns als Teile nicht aufoktroyiert, sondern wir können uns freiwillig dafür oder dagegen entscheiden. Und dieser göttliche Wille ist LIEBE.

> ***Wenn wir das Absolute nur als materielle oder energetische Einheit und nicht als lebendige individuelle Ganzheit erkennen, können wir den freien Willen der***

> ***Ganzheit nicht erfassen. Denn erst wenn wir uns gewahr sind, dass wir eins UND verschieden sind in dieser Ganzheit, sind wir im Bewusstsein der Liebe und können diese als Essenz allen Seins erkennen.***

Friedrich Hölderlin ist hier wieder einmal sehr präzise: „An das Göttliche glauben die allein, die es selber sind."

Im Grunde sind wir alle göttlich, aber es kommt darauf an, ob wir uns dessen bewusst sind. Im Bewusstsein der Liebe erfahren wir unseren Anteil am göttlichen Ganzen. Und dieser Vorgang ist auch die MetAMORphose. Dieses — im Grunde permanente — Transformationspotential ist auf allen Ebenen sinnvoll. Wir brauchen uns hier keinen Druck zu machen und nicht wieder die Kriterien der Leistungsgesellschaft auf unseren ganz persönlichen spirituellen Weg anzuwenden.

Jeder macht diesen Prozess auf seine individuelle Weise und im eigenen Rhythmus durch und ist auf dem Weg. Das ist Eigenverantwortung und Selbstermächtigung zugleich. Zu wissen, ich gebe mein Bestes, um mein Bewusstsein zu entfalten, um meinen Seelenplan zu ergründen und in Achtsamkeit und Verbundenheit mit dem Ganzen zu leben. „Erkenne Dich selbst!" heißt es in der griechischen Philosophie, das ist kein Luxus, sondern unsere ganz persönliche Verantwortung.

Wir können uns auch der himmlischen Harmonie, dem göttlichen Gleichgewicht, aus dem wir ursprünglich kommen, zu- oder abwenden. Wir sind oft nicht mehr durchlässig für diese meta-physischen Ebenen. Von der aktuell herrschenden Ideologie wird uns suggeriert, dass unser Bewusstsein nur eine Hyperaktivität im vorderen Hirnlappen sei. In diesem Kontext der materiellen Verdichtung haben wir oft schlicht und ergreifend vergessen, dass wir mehr als Materie sind. Aber da dies im Grunde unsere tiefste Natur ist, ist es auch möglich, sich zurückzubesinnen und

zurückzuverbinden. Das nennt man *religio*, was der Ursprung des Begriffs Religion ist.

Dieser freie Wille, den wir immer haben, egal, was uns widerfährt, ist ein kosmisches Gesetz und wird allumfassend respektiert. Wir haben damit die Möglichkeit und Macht, unser eigenes Befinden und die Situationen, die uns direkt betreffen, maßgeblich zu beeinflussen, indem wir entscheiden, durch welche Brille wir die Welt wahrnehmen, von welchen Glaubenssätzen wir uns abhängig machen und in Relation gehen. Der Resonanzraum, der dadurch ins individuelle, regionale und globale Feld gespeist wird, ebnet auch über unseren persönlichen Radius hinaus den Weg, bis bestimmte Haltungen oder Bewusstseinsebenen eine kritische Masse erreicht haben.

Masse ist hierbei insofern treffend, weil diese geistigen bis feinstofflichen Informationsfelder, aus denen wir selbst bestehen und auch jeder Gedanke besteht, auch reale Masse haben, die man wiegen kann — siehe den Artikel über Klaus Volkamers Forschung (1). Mit diesem Wissen können wir Klarheit in unserem Innenleben und in unserem Umfeld schaffen. Wir können durch Einkehr, Selbstbetrachtung und Austausch mit anderen Menschen tiefgreifende und über unser eigenes Befinden, unsere eigene Gesundheit hinausreichende Selbsterkenntnis gewinnen.

Ausgleich zwischen Hingabe und Handeln

Durch diesen elementaren Einschnitt in meinem Leben erkenne ich dieses Aufräumen, Loslassen, Ängste *entsorgen* und Klarheit aus der Tiefe meines Herzens schaffen als die eigentliche Aufgabe des Lebens. Das ist die eigentliche Arbeit. Das, was wir gemeinhin Arbeit nennen, ist oft nur Beschäftigung und Ablenkung. Eine sehr

aussagekräftige Bezeichnung dafür ist *Bullshit-Jobs*, sinnlose Beschäftigungen, die ohne Interesse oder gar verzweifelt ausgeführt werden, nur um das Rad des Systems am Laufen zu halten. Es ist das Geldverdienen, um sich Sachen zu kaufen, die man nicht braucht, um Menschen zu beeindrucken, die man nicht mag, wie Volker Pispers den Kapitalismus treffend umschreibt.

Eigentlich müssen wir gar nichts. Wenn wir fähig sind, einfach (nur) zu sein, dann haben wir schon viel erreicht — für uns persönlich, aber auch für die Allgemeinheit — und wir können Frieden mit uns selbst und mit der Welt finden, auch wenn um uns herum immer noch das systemisch in Szene gesetzte Chaos tobt. Das ist ebenfalls entscheidend für unsere Gesundheit. Wie dieses *einfach sein* begangen wird, ist wiederum die freie Entscheidung eines jeden selbst.

Innerhalb unserer Eingebundenheit ins gesellschaftliche System kann es bedeuten, hie und da die Abhängigkeiten zu reduzieren — zu versuchen, etwas zu tun, was einem selbst zutiefst sinnvoll erscheint oder die Art, wie man etwas für sich, andere Menschen und die Natur tut, mit Freude sinn- und würdevoll zu gestalten. Wenn ich um mich blicke, stelle ich fest, dass diese regelrechte Metamorphose aktuell kein individueller Prozess ist, sondern scheinbar ziemlich kollektiv abgeht und an Fahrt zunimmt.

Kaum Freunde, Bekannte und vorübergehende Begegnungen, bei denen die Zeichen nicht auf radikaler Umwälzung aller bekannten Wege stehen: Abschiede, Verluste, Krankheiten, Partner- und Arbeitswechsel häufen sich seit einiger Zeit fast exponentiell. Überall stecken die Menschen im Räumen und Auflösen, im Transformieren. Jeder macht diese notwendige Transformation in eigener Weise und in den ihn betreffenden Bereichen durch.

Ich finde es beruhigend zu sehen, wie flächendeckend dieser Prozess stattfindet, und ich möchte hier Mut machen, diese

MetAMORphose bewusst und freudvoll zu begehen. Ich nenne diesen Vorgang MetAMORphose, damit die Marsch-Richtung klar wird. Wenn schon Umwälzung, dann in Liebe. In Liebe loslassen, in Liebe vergeben, in Liebe die Wandlung vollziehen, das bringt uns selbst und unserem Umfeld Frieden, Klarheit und innere Ruhe und hilft uns aus der individuellen wie auch kollektiven Opferrolle heraus. Wir können uns gegenseitig dabei beistehen.

Das Loslassen und Löschen von Programmierungen, Gewohnheiten, Glaubensmustern und überflüssigem Material ist immer ein heilsamer Prozess, der Raum für Neues schafft. Und vergessen wir nie: Die Schwelle zur Ewigkeit überschreiten wir ohne Material, wir gehen von der grobstofflichen Materie ganz in die Feinstofflichkeit hinüber, die Essenz bleibt erhalten. Es kommt also darauf an, mit welcher Ausrichtung unseres Geistes wir gelebt haben. In diesem Licht deutet sich der Satz: „Das Leben ist die Vorbereitung auf den Tod“ völlig neu.

Alles, was wir auf dieser essentiellen Ebene erfahren und errungen haben ist, solange es nicht aufgelöst wird, ewig im Feld; leider auch das Schmerz- und Gewaltvolle. Genau deshalb ist ja eine MetAMORphose der ersehnte Beitrag zum individuellen und kollektiven Frieden und die Wiederherstellung eines natürlichen Gleichgewichts auf Mutter Erde und in der Menschheitsfamilie. Es obliegt ganz unserer freien Entscheidung, aber ohne uns findet dieser heilsame Prozess einfach nicht statt. Jeder einzelne ist hier wesentlich. Wenn wir dann *in der Liebe sind* — und bleiben, dann schaffen wir es auch, inneres Glück zu erfahren und zu leben — selbst wenn um uns herum (noch) nicht alles zum Besten steht —, weil wir dann zu unterscheiden wissen, was unserer Verantwortung obliegt und was nicht.

Aktivismus ist Ablenkung

Ich erfahre von immer mehr Menschen — auch von vielen, die eigentlich ein sehr bewusstes Leben führen —, dass sie irgendwie in der Luft hängen, unzufrieden oder irritiert sind. Es gibt eine Menge niedriger Frequenzen in unserem Umfeld, die uns schwächen können. Deshalb ist auch ein bewusstes Sich-ent-ziehen sehr entscheidend, damit man sich nicht solche Frequenz-Angriffe einfängt. Man kann sich durch Erhöhen der eigene Körper- und Geistfrequenz davor abschirmen, zum Beispiel, indem wir in uns aufräumen und alles auflösen, was nicht mehr zu unserem höchsten — göttlichen — Wohl ist.

Leider sind wir durch Erziehung, Bildung und Einflüsse verschiedenster Natur oft so programmiert, dass wir durch diese begrenzenden Muster gewöhnt sind, den Dingen nicht (mehr) auf den Grund zu gehen oder die wirklichen Ur-Sachen herauszufinden. Freiwillig denken wir nicht zu Ende, welche Konsequenzen unsere Haltungen haben. „Alle wollen die Welt verändern, aber keiner sich selbst“ sagt hierzu Leo Tolstoi. Tiefgreifend gesund werden heißt in diesem Fall, diese Gewohnheiten aufzugeben, Muster zu löschen und die innere Heilung zulassen. Zu erlauben, die göttliche Evolution in uns wirken zu lassen. Die gute Nachricht: Es ist immer möglich, in jeder Lage, in jedem Zustand. Diesen Umstand füllen viele Berichte von Menschen, die quasi schon tot waren und wieder ins Leben zurückkamen.

> ***Die Arbeit beginnt bei einem selbst. Nur wenn wir selbst die Transformationen durchmachen, die wir uns für die Gesellschaft wünschen, findet individuelle wie kollektive Heilung statt.***

„Stehe auf und wandle“ — dich! Die Wandlung beginnt im Innern. In der Haltung. Diese Haltung vermag sich dann in unseren Gedanken, Gefühlen, Worten und Taten auszudrücken, sich verwirklichen. Wir sind eingeladen, unseren Körper, den Garten, den unsere Seele bewohnt, immer wieder bei der Wiederherstellung eines gesunden

Gleichgewichts auch auf der grobstofflichen Ebene zu unterstützen. Die (elektromagnetischen) Felder sowie alle möglichen Stoffe, die über Luft, Wasser und Erde in unseren Körper gelangen (egal aus welchen Gründen) und die uns und Mutter Erde schaden, sollten wir sowohl mit unserer inneren Haltung als auch durch materielle Behandlung ausleiten, neutralisieren oder umpolen.

Verändern anstatt kritisieren

Besonders eindringlich und anschaulich können Künstler von diesem wundervollen *Im-Fluss-sein* berichten: Komponisten, Musiker, Maler, Schauspieler, die immer mal wieder die Gnade erfahren, in besonderen Augenblicken auf eigentümliche Weise getragen zu sein, ohne sich dabei aufzugeben, die voller Hingabe Resonanzraum für etwas Höheres sind, das durch sie durchklingt und zum Ausdruck kommt. Per-sonare. Es ist die Gabe, zu empfangen und geben zu können, ganz absichtslos.

Diese Hingabe gelingt uns in Fragen der Gesundheit schon weniger leicht. Wenn man, wie ich zu Beginn des Jahres, extreme Symptome verspürt, die erst einmal alle Alarmglocken läuten lassen, ist man schnell geneigt zu glauben, man müsse nun eingreifen und die Heilung könne nur durch einen Eingriff passieren. Hier gilt es auch, den schmalen Grat des Eingreifens versus das liebevoll ganzheitliche Begleiten zu erkennen. Denn es tut oft Not und immer gut, sich Unterstützung zu holen. Menschen, die mitfühlen, begleiten und auch immer mal wieder ein erprobtes Heilmittel beisteuern.

Mich hat neben naturbasierten Heilmitteln von einem ganzheitlich praktizierenden Arzt und der *Neuen Medizin* auch die Beratung einer Freundin, die als Coach unter anderem *neue Homöopathie* nach Körbler betreibt, sehr geholfen. Es ist wichtig, sich genau die

Unterstützung zu suchen, die für einen stimmig und sinnig ist, am besten unabhängig von einer akuten Situation, da es dann oft schnell gehen muss und kein Raum und keine Ruhe mehr für eine Erkundung eigener Genesungswege vorhanden ist.

Man kümmert sich also am besten im gesunden Zustand um seine Gesundheit und fördert dabei das innere Gleichgewicht. Das erscheint mir der Weg für ein bewusstes und gesundes Leben zu sein. Dann gelingt das *Sich-gesundschlafen*, wie ich es als Kind bezeichnete, im akuten Krankheitsfall eindeutig besser. Und doch sind wir für die entscheidende Frage immer auf uns allein gestellt: Wie gehe ich mit dem um, was mir widerfährt? Vertrauen wir auf die Selbstheilungskräfte? Gehen wir dem nach, was uns der Körper mit der *Krankheit* als Signal sagen will? Oder geben wir die Verantwortung an der Praxis- oder Krankenhaustür ab? Es ist nicht einfach, darüber nachzudenken, zu reden, zu schreiben, weil wir auf dieser Ebene in einer wahrlich zwiegespaltenen Realität leben.

Und auch ich brauchte in jener Zeit Unterstützung und fand sie, aber ich konnte glücklicherweise ganz auf die schulmedizinische Diagnose verzichten und mein Bewusstsein ganz auf das Verstehen, was mein Körper mir mit den Symptomen sagt, und auf meine Regeneration ausrichten. Von Spezialist zu Spezialist herumgereicht zu werden, hätte mich in diesen Wochen noch mehr geschwächt und mich womöglich mit schwer verdaulichen Diagnosen konfrontiert. Ich bin dankbar, dass ich mithilfe von ein paar Menschen ganz meiner Intuition folgen konnte und mit viel Ruhe die Heilung aus dem Schoss von Mutter Natur anzunehmen lernte.

In ruhevoller Wachheit, es mit der Aufmerksamkeit auf das göttliche Ganze geschehen zu lassen. *Kontemplation* heißt auch, den eigenen Tempel zu beschauen, Innenschau zu betreiben, in die Natur zu vertrauen. Unsere Prägungen sind Bindungen im Materiellen, die einen nicht frei entscheiden lassen. Lösen wir diese Bindungen, etwa durch Meditation, kann unsere Lebenskraft und Kreativität

wieder frei fließen und wir können uns entscheiden, wie wir auf eine Situation reagieren.

Annehmen, dass wir in der Situation sind, in der wir gerade leben, heißt nicht, alles gutzuheißen. Wir nehmen einfach an, dass wir mit den Dingen konfrontiert sind, die in und um uns herum geschehen, und können uns frei entscheiden, ob wir sie unterstützen oder ablehnen, ob wir uns als Opfer fühlen oder es schaffen, nicht Spielball früherer oder kollektiver Prägungen zu sein. Die Sackgasse ist eine Illusion, es gibt immer einen Weg.

Vom Ego zum Selbst

Es geht darum, sich *auszudrücken*, im wahrsten Sinne des Wortes. Der Ausdruck zeigt die innere Haltung, die sich durch eine Handlung materialisiert. So gibt man die Haltung, die man sich wünscht, in den Raum. Worte haben viel Macht, so auch Gedanken und Gefühle. Diese Gedanken und Gefühle in seiner Aktivität auszudrücken, ist ein heilsamer Prozess, der Schritt für Schritt die kognitive Dissonanz aufzuheben vermag, der wir in dieser Gesellschaft alle mehr oder weniger unterliegen und die augenscheinlich auch Quelle von Krankheit sein kann. Anstatt sich über etwas zu ärgern, es in der Sprache der Liebe zu verändern. Wenn es um Frieden geht, ist Liebe der einzige Weg. Wie der Weg des Friedens ohne Liebe aussieht, sehen wir, wenn wir uns umschauen in der Welt und Weltpolitik. Liebe ist die höchste Form des freien Willens, denn Liebe geht nur freiwillig, sonst ist es Zwang, Maßstab, Erwartung, Programmierung.

Die äußeren Dinge in unserer materiellen und relativen Welt binden uns. Relativ heißt ja auch „in Bezug mit“, „abhängig von“, also gebunden. Oft sind wir der Spielball von Situationen und Umständen, wir sind abhängig von Lob und Tadel anderer. Die

Maßstäbe anderer werden uns eingeimpft und scheinbar zu unseren eigenen. Aktivität bindet uns also. Wäre es dann nicht besser, inaktiv zu sein, sich in eine Höhle zu verkriechen, Weltflucht zu betreiben? Aber dann käme in der Höhle womöglich eine Schlange daher, und wir stünden wieder vor demselben Thema. Diese Form der Losgelöstheit von Kettenreaktionen, die andere auslösen, gibt es hier auf Erden nicht. Aber wir haben es in der Hand, wie wir mit einer Situation umgehen, von welchen Glaubenssätzen wir uns abhängig machen, und dies kommt auf unser Bewusstsein an.

Durch Meditation und Yoga — dem Wissen um die individuelle Verbindung mit dem Göttlichen, das wir vergessen haben, als wir uns immer mehr *verdichteten* — können wir die Bindung innerhalb unserer Verkörperung aktiv transformieren und in ein befreites Bewusstsein verwandeln. Jede Erfahrung von Transzendenz bleibt immer mehr im Wachbewusstsein gegenwärtig, und wir schaffen es, uns nicht mehr nur mit dem, was uns widerfährt, zu identifizieren, sondern unsere tiefe Identität — in Verbundenheit der materiellen und der geistigen Welt, der unsere ewige Seele angehört — wahrzunehmen.

Im absoluten und transzendenten Bewusstsein erkennen wir, dass wir eins sind mit dem Göttlichen und dennoch verschieden. Eins in der Qualität und verschieden in der Quantität. Der Philosoph Armin Risi, der sich sehr ausführlich mit diesem ganzheitlichen Bewusstseinswandel befasst, führt in seinem Buch „Der radikale Mittelweg — Überwindung von Atheismus und Monotheismus“ ein sehr einleuchtendes Beispiel der Analogie der Sonne mit den Sonnenstrahlen an:

„Die Sonne ist nie von ihren Strahlen getrennt, und die Strahlen sind nie von der Sonne getrennt, und dennoch sind die Strahlen und die Sonne nicht dasselbe… Ebenso sind wir als Strahlen Gottes oder ‚Kinder‘ Gottes immer mit Gott verbunden und haben teil an seinen allumfassenden Eigenschaften: Ewigkeit, Bewusstsein, Wille. Die

Frage ist nur, wie weit wir uns dieser Verbundenheit und Einheit bewusst sind.“

Diese Form des Bewusstseins kann unvorstellbare Dimensionen annehmen, wenn wir die Schöpfung in ihrer *impliziten* Ordnung verstehen und sie wertschätzen.

Wir erkennen, dass alles, was wir in unser Bewusstsein lassen, lebendig wird, geradezu von uns verlebendigt wird. Insofern ist es sehr entscheidend, was wir in uns aufnehmen, lesen, hören, sehen. Jedem, der hier tiefer gehen möchte, empfehle ich, sich regelmäßig eine medienfreie Zeit zu gönnen, den Fernseher grundsätzlich loszulassen und keine Zeitung mehr zu lesen. Um *auf dem Laufenden zu bleiben*, genügt es, sich über Internet zu den Themen zu informieren, die einen wirklich interessieren. Hier kann man dann viele verschiedene Standpunkte betrachten und sich seine eigene Meinung bilden.

Durch den Verzicht auf mediale Manipulation wird das Zeitfenster geöffnet, in dem man die eben beschriebenen Prozesse innerhalb seines Alltags gut integrieren kann, ohne gleich ins Kloster gehen zu müssen. Obwohl mir das Bild des weltlichen Klosters in den eigenen vier Wänden — zum Ausgleich des turbo-turbulenten Alltags- und Weltgeschehens — persönlich sehr gut gefällt. Und mit den Menschen, die man mag, kann man diese Form des Rückzugs freudvoll und festlich teilen. „Wo zwei oder drei in meinem Namen zusammen sind, da bin ich mitten unter ihnen.“

Meditation wie etwa die *transzendentale Meditation* ist deshalb so wirkungsvoll, weil es sich um eine natürliche Technik handelt, die vollkommen mühelos und unschuldig ausgeübt wird und weder Konzentration noch Kontemplation ist. Der Geist wird natürlich angezogen vom (inneren) reinen Bewusstsein. Wir mischen uns da nicht mit unserem Ego ein, es ist nicht manipulativ. Begeben wir uns auf die tägliche Reise in unser Inneres, stellen wir fest, dass die

Schöpfung eine Ordnung hat.

Und das absolute, reine Bewusstsein ist eine Intelligenz, eine Individualität, eine Unteilbarkeit, die Persönlichkeit hat, also Liebe und einen Willen. Das ist nicht zu verwechseln mit der Personifikation Gottes, wie sie in den monotheistischen Religionen betrieben wird. Wie gesagt, es besteht die Gefahr, dass wir ein relatives Bild auf diese absolute Ebene projizieren und dadurch den ganzheitlichen Aspekt der Allpräsenz, Immanenz und Transzendenz beschneiden.

Wir sind Teil dieses Feldes, des reinen Bewusstseins, der Quelle allen Seins. Das wundervolle an einer Technik wie der transzendentalen Meditation ist, dass sie explizit keine Religion ist, sondern eine Technologie des Geistes. Sie erlaubt, den eigenen Glauben zu leben, und begleitet einen bis zum Einheitsbewusstsein. Der Rest ist individuell. Es ist aber eine Technik, die einen wie selbstverständlich auf den ganzheitlichen Weg bringt, den Armin Risi den „Theistischen Weg“ nennt.

Wirkliche *Befreiung* entspricht der Befreiung des beschränkten Bewusstseins, mit dem Tod sei das Leben zu Ende. *Auferstehung* ist eine geistige Auferstehung. Diejenigen, die von falscher Ego-Identifikation frei sind, haben sozusagen den Tod überwunden. Auch wenn in den Augen meiner sterbenden Mutter auch immer wieder Unsicherheit und Schmerz vor den Herausforderungen dieses letzten Wegs zu lesen war, sah ich in ihrem ganzen Wesen das Wissen, das Einverständnis und damit die Zuversicht um diese Dinge des Lebens — *les choses de la vie* — leuchten. Es war eine Freude, sie zu bestärken und zu ermutigen, und es hat mich selbst stark gemacht.

Inzwischen wiederhergestellt, erlebe ich immer öfters Situationen, in denen ich keine Ahnung habe, was auf mich zukommt. Nach einer kurzen Verwirrung lasse ich mich ganz auf mein Leben ein, werde

rezeptiv und spüre, dass die Situation da ist, um etwas zu lernen oder jemand anderes zu spiegeln. Hans-Peter Dürr beschreibt diese Situation als den höchsten Punkt der Sensibilität, ein labiles Gleichgewicht oder stabiles Ungleichgewicht, den kreativen Prozess der Lebendigkeit an sich. Offen und gespannt — also achtsam — sein. Im Bewusstsein der Liebe ist dieser Prozess eine immerwährende MetAMORphose, die das Leben nur bereichern und beflügeln kann, egal wie komplex oder herausfordernd die aktuelle Situation sein mag.

Quellen und Anmerkungen:

Hier finden Sie Teil 2 und Teil 3 der Artikelserie:

- **Heilsame Verwandlung** (https://www.rubikon.news/artikel/heilsame-verwandlung-2) — Wenn wir die Kunst bewusster Transformation erlernen, vermeiden wir, dass uns erst harte Schicksalsschläge auf die Spur bringen. Teil 2/3.
- **Heilsame Verwandlung** (https://www.rubikon.news/artikel/heilsame-verwandlung-3) — Wenn wir die Kunst bewusster Transformation erlernen, vermeiden wir, dass uns erst harte Schicksalsschläge auf die Spur bringen. Teil 3/3.

(1) **https://www.rubikon.news/artikel/die-neue-wirklichkeit-2** (https://www.rubikon.news/artikel/die-neue-wirklichkeit-2)

Dieser Artikel erschien bereits auf www.rubikon.news.

Isabelle Krötsch ist Künstlerin und Regisseurin. 2013 gründete sie mit ihrem Mann, dem Schauspieler Hans Kremer, den DantonDenkRaum, eine interdisziplinäre Werk- und Begegnungsstätte. 2015 kam ihr erster Film „Büchner.Lenz.Leben“ in Deutschland ins Kino. Ihre Aufgabe sieht sie im Brückenbau zwischen Kunst, Wissenschaft und Spiritualität. Weitere Informationen unter **www.freies-feld.com** (http://www.freies-feld.com/).

Dieses Werk ist unter einer **Creative Commons-Lizenz** (**Namensnennung - Nicht kommerziell - Keine Bearbeitungen 4.0 International** (https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.de)) lizenziert. Unter Einhaltung der Lizenzbedingungen dürfen Sie es verbreiten und vervielfältigen.