



Praxis für Selbstfindung und innere Heilung

Helmut Laber
Heilpraktiker für Psychotherapie

Krumbach, den 03.05.2012

Newsletter – Mai 2012

Der Wonnemonat Mai – Monat der Liebe

Kein Monat im Jahreskreis weckt so sehr eine Aufbruchsstimmung im Menschen wie der Monat Mai. Die Natur zeigt mehr und mehr die Vielfalt ihrer Pracht. Zahlreiche Liebes- und Dankestage gibt es im Mai. Mit Wertschätzungen beginnt bereits der Monat. So ist es Brauchtum in Bayern, in den Gemeinden zum Dank einen Maibaum aufzustellen. In Schwaben bezeugen Liebende ihre Zuneigung indem sie sich einen mit bunten Bändern geschmückten Baum vor das Haus stellen. Auch verdienten Vereinsmitgliedern wird auf diese Weise Dankbarkeit und Wertschätzung bezeugt. Muttertag und Vatertag sind weitere bedeutende Dankestage im Mai.

Dem Ruf der Liebe folgen

So werden wir im Verlaufe dieses Monats aufgerufen, Situationen der Dankbarkeit zu finden und mit Liebe zu bezeugen. Nutzen wir diese dankbare und liebevolle Grundschwingung, die uns auf unsichtbare Weise umgibt, um die Dankbarkeit und Liebe, die wir uns selbst entgegenbringen, zu überprüfen.

Oft bezeugen wir Dankbarkeit und Liebe anderen Menschen gegenüber und bleiben doch selbst innerlich einsam und leer zurück, wünschen uns die Liebe und Aufmerksamkeit, die wir anderen Menschen schenken, auch für uns. Und so bemühen wir uns mehr und mehr, durch Leistung, Aufmerksamkeiten und Liebesbezeugungen anderen gegenüber, selbst geliebt und wahrgenommen zu werden. Doch kein anderer Mensch kann uns jemals all die Liebe und Dankbarkeit, die Zuwendung und Aufmerksamkeit schenken, die wir uns innerlich so sehnlich wünschen. Nur wir selbst können dies tun.

Unbewusste innere Entscheidungen erkennen

Schon als Kind haben wir gelernt, uns bei anderen nützlich und beliebt zu machen. Und meist tragen wir dieses Muster noch heute in uns und erwarten Dank und Liebesbezeugungen für unser Nützlich machen. Und so bemühen wir uns in den Beziehungen, der Arbeit, oder wo sonst wir uns engagieren. Und doch kommt jene Liebe nach der wir uns innerlich sehnen, nicht wirklich dauerhaft bleibend, zu uns zurück.

Die Folgen, die sich bei immer mehr Menschen im Leben und im Körper zeigen, sind geprägt von Enttäuschung, Trauer, Einsamkeit, innerer Leere, von Ärger, Ängsten, Überforderung, Wut oder Unzufriedenheit. Daraus resultieren unbewusste Entscheidungen, innerlich enttäuscht aufzugeben und sich zurück zu ziehen. Da solche Entscheidungen im Leben hinderlich sind, bleiben sie im Unbewussten verborgen, aber wirksam im Körper und im Leben.

Zur Besinnung gerufen

Eine andere Weise ist es, sich die Anerkennung sprichwörtlich verdienen zu wollen. Sie zeigt sich im überhöhten Leistungsanspruch den wir selbst an uns stellen. Dies ist eine vortreffliche Weise um innere Gefühle und Sehnsüchte, die in uns wirken, auszuschalten. Diese Menschen sind erfolgreich und es ergeht ihnen äußerlich meist gut. Sie sind in materiellen Wohlstand eingebettet, können sich oft vieles leisten und doch ist all das Erreichte nicht gut genug, nicht schön genug oder nicht ausreichend, um innere Zufriedenheit zu finden. Dadurch bleibt überhöhte Betriebsamkeit aufrecht erhalten und innere Gefühlszustände können nicht wahrgenommen werden. Körperliche Symptome werden als lästige Begleiterscheinung mit den zahlreichen Möglichkeiten der Medizin unterdrückt und weggemacht. Doch mit zunehmender Dauer wird dies immer schwieriger. Totalausfälle sind die Folgen, Burnout, Depressionen, organische Infarkte ziehen dann den Boden unter den Füßen weg und ein innerer Besinnungswandel wird eingeleitet. Doch wie reagieren wir darauf? Lieben wir uns selbst in diesen Situationen, die das Leben uns auf unangenehme Weise aufträgt? Oder bekämpfen wir auch diese Zustände in uns? Können wir uns selbst, gerade dann lieben und annehmen, wenn es so aussieht als würden alle bisherigen Werte verloren gehen?

Der Mai als Monat der Wahrheit

Der Monat Mai ist mit seiner liebetragenden Kraft bestens geeignet, in sich zu schauen, wie es da wirklich aussieht mit der Liebe und Wertschätzung für sich selbst. Natürlich können wir mit allerlei Argumenten, auftauchende Erscheinungen ins Reich der Phantasie verschieben, oder sie als Hirngespinnste abtun. Wir können andere Menschen überzeugen, ihr Verhalten und ihre Anstöße die sie uns geben kritisieren, sie verurteilen, sie beeinflussen, wir können sie auch belügen. Wo möglich haben wir dies bisher jedoch mit uns selbst gemacht. Doch unser Körper lässt sich nicht belügen, er nimmt alle Gedanken und Gefühle als Befehle auf. So zeigt er die nackte Wahrheit inneren Verhaltens auf. Gerade in diesem Monat der Liebe, werden wir intensiv mit der wahrhaftigen Weise der vorhandenen oder abwesenden Liebe zu uns selbst konfrontiert. Da zeigen sich die Folgen im Leben, in den Beziehungen und im Körper. In diesem Monat Mai zeigt sich intensiv, wie sehr wir uns selbst achten, schätzen und lieben.

Selbstliebe ohne Vorbehalte

Gerade jene Gefühle, Verhaltensweisen und äußeren Umstände, die uns so gar nicht in den Kram passen, zeigen sich im Körper als Verhärtungen. Sie bedürfen unserer Liebe und Zuwendung.

Dadurch werden sie weich und lösen sich. Gerade jene Situationen, die Unangenehmes in uns auslösen, weisen uns darauf hin, dass noch etwas in den Frieden kommen und geliebt werden will in uns. Jede Zelle unseres menschlichen Daseins schreit nach Liebe und Zuwendung. Wundern wir uns also nicht, wenn die Lebensumstände sich danach ausrichten.

Über Selbstwahrnehmung zur Bewusstheit

Nur was wahrgenommen wird, kann geliebt und dadurch verändert werden. Was wir wegschieben muss sich andere Wege suchen um gesehen zu werden. Und diese Prozesse drängen jetzt auf immer schnellere Weise in unser Bewusstsein. Wer sich dafür öffnen kann, darf schneller für sich die Veränderungen wahrnehmen. Wer sich verschließt, wird auch darauf sein inneres Echo erhalten. Egal wie wir uns entscheiden, jede Entscheidung ist gut und dient dazu, jene Erfahrungen zu machen, die wir uns als Seele für dieses Leben vorgenommen haben, sie zu machen.

Das Selbstbild verändern

Der Wonnemonat Mai ist dafür prädestiniert, Entwicklungsschritte zu gehen, die wir als Seele uns vorgenommen haben: **„Das Einzigartige, das in jedem Menschen angelegt ist, sich entfalten zu lassen im Leben.“** Die Welt, unsere Welt der näheren Umgebung, vor allem aber unsere eigene innere Welt des Bewusstseins und der Seele, braucht die Freude, Liebe und Dankbarkeit an der Einzigartigkeit, die jeder Einzelne in sich trägt um seinen Farbpunkt in einem größeren Bild zu setzen. Dieses Bild entsteht hier auf der Erde, in unserem Körper, unserem Leben und dem Zusammenleben der Menschen untereinander.

Hierzu eine Botschaft der Geistigen Welt:

„Dieses Bild benötigt Dich als das Einzigartige, an genau der Stelle Deines Lebens an der du Dich befindest. Nicht das Besondere ist es, nach dem zu streben sich lohnt, denn besonders sein heißt auch - Absonderung und damit Trennung. Das große Bild besteht aus einzelnen Farbpunkten, die genau so sind, wie sie sind, denn nur so vollendet sich das Bild. Das Bild der Welt braucht Deine Einzigartigkeit genau in der Weise, wie Du bist. Es vollendet sich, wenn Du Dich liebst, so wie Du bist, mit allen Umständen, allen Gedanken und allen Empfindungen, die in Dir auftauchen. Nur Du alleine kannst mit Deinem einzigartigen Farbpunkt das Bild vollenden. Das Bild braucht Dich in der Liebe zu Dir selbst und allem was Du über Äonen hinweg erlebt hast und in Dir trägst. Jetzt ist die Zeit der Vollendung und da sei sich keiner zu gering, seinen Teil dazu beizutragen.“

Es ist Dein Glanzpunkt aus der Selbstliebe, der Dich ruft und sich vollenden will in Dir. Diese Selbstliebe hat nichts mit Egoismus zu tun, denn der Egoist liebt sich selbst nicht in all seinen Gefühlen, er braucht dazu stets andere um sich zu bestätigen und so bleibt er arm und leer und abhängig von anderen. Fühlst Du Dich als Opfer, dann gibst Du dem Egoisten das Gefühl der Stärke, der Deine Kraft für sich nutzen will und doch sich selbst nicht findet dabei. Du bist kein Opfer mehr, auch wenn Du es einst warst, weil Du die Erfahrung machen wolltest. Jetzt aber bist Du ein Schöpfer Deines Selbst. Du hast die Macht über Deine Gedanken und Gefühle Deine Realität zu gestalten. Und sie gestaltet sich in jedem Augenblick. Es kann sein, dass Du Dir darüber noch nicht bewusst bist, aber Du kannst es jetzt feststellen.

Schaue in Deine Gedanken, was Du denkst – schaue in Deine Gefühle, was Du dabei fühlst - und erlebe an Deinem Körper was Du an ihm empfindest. Diese Empfindung hast Du geschaffen mit Deinen Gedanken und den Gefühlen die daraus entstanden sind. Nur Du alleine. Nur Du alleine warst der Schöpfer dieser Empfindung an Deinem Körper.

Du magst sagen: „Es fehlen mir aber die Gefühle, die kann ich nicht fühlen, ich kann nicht feststellen welche Gefühle meine Gedanken auslösen!“ Dann wisse, auch dies ist eine Schöpfung die Du Dir einst geschaffen hast und die Dir gedient hat. Möglicherweise hast Du damit, eine Situation Deines Lebens und Deiner Erfahrungen im Leben, überstehen können. Und somit dient Dir diese Deine Schöpfung. Wenn Du heute wahrnimmst, dass Du nicht Fühlen kannst was Du nur beschreibend erklären kannst, dann sei Dir klar darüber: „So wie Du Dir einst die Gefühllosigkeit erschaffen hast um zu überleben, kannst Du Dir heute Dein Fühlen wieder erlauben, indem Du der Gefühllosigkeit Deinen Dank abstattest, denn sie hat Dir gedient. Im Danken, Annehmen und Würdigen kannst Du alte Schöpfungen die heute für Dein Leben nicht mehr sinnvoll sind, wieder zurück nehmen.

*Du kannst Sie auch bekämpfen und auf sie losgehen. Das machst Du indem Du sie ablehnst, weil sie vielleicht unangenehm sind. Dann werden sie sich verteidigen und sich wehren, denn einst hast Du ihnen den Auftrag erteilt dazu, sich ja nicht von dieser Aufgabe abbringen zu lassen, die Du ihnen einst erteilt hast. Du hast ihnen auch mitgegeben zu erkennen, woran sie diesen Auftrag, ihn auszuführen, erkennen sollen: „Es ist die Gegenwehr.“ Sie sollten sich gegen alles wehren was man ihnen vorwirft oder in ihnen bekämpft. Niemals soll jemand stärker sein als diese Deine Schöpfung, so hast du es befohlen, und nur so, dachtest Du, könntest Du geschützt sein, wenn alles abprallen muss an deiner Schöpfung was sie bekämpfen und verändern will. Du hast ihnen auch deinen Schlüssel, Dein Codewort oder Passwort mitgegeben, an dem sie erkennen können wer mit ihnen in Kontakt tritt, so wie Du es heute von den Computer gestützten Zugängen her kennst. Du hast vereinbart, dass Dein Passwort aus der Zusammensetzung Deiner Gedanken und Gefühle besteht. Die einzige Passwortverbindung die Deine Schöpfung wieder aufheben können wird, so hast Du es vereinbart: **“Ist die Kombination Deiner Gedanken und Gefühlen verbunden mit Liebe.“***

Die Ehrlichkeit dieser Verbindung besitzt Du in Dir und sie ist sozusagen der genetische Code, den Du allein für Deine Schöpfungen in Dir trägst. Jeder Mensch hat da seinen eigenen genetischen Code in sich und kann dadurch auch nur selbst seine eigenen Schöpfungen auflösen.

Wohl können andere Menschen hierzu Hilfestellung geben und den Menschen wieder lernen zu lieben und zu fühlen, sich zu öffnen für sich selbst und liebend und fühlend sich zu erinnern. Doch jede Schöpfung hat seinen eigenen Schöpfer, der alleine für seine Schöpfungen verantwortlich ist. Diese Verantwortung ist kein Joch und keine Bürde, diese Verantwortung ist die Chance und die Gelegenheit für jeden Menschen, seine Einzigartigkeit zu erkennen und wieder zu erlangen.

„Es geschehe nach Deinem Willen“, so habt ihr gelernt. Doch nicht für die anderen sind diese Worte gegeben worden, sondern für einen jeden von Euch. Es sind Worte für die Ewigkeit, sie haben ewige Gültigkeit. Sie beinhalten den Preis und die Bedingung für freien Willen. Jeder Mensch hat diesen freien Willen in sich und niemals wird er je von den Menschen, von den Kindern der Ewigen Liebe, genommen werden. Doch erkennt, ihr seid „Kinder der Ewigen Liebe“ und darin liegt schon das ganze Geheimnis der Schöpfung verborgen. Wer offenen Herzens ist, der erkennt! Und in diesem Wonnemonat Mai werden alle erkennen, die sich öffnen für die Liebe und ihr wahres Sein.

Die gesamte geistige Welt steht Euch offen. Es ist Eure geistige Welt, ihr seid Teil davon und es liegt an euch ob ihr Teilhaber daran seid oder als Zuschauer dabei bleibt. Ihr entscheidet ob ihr Angst habt davor, ob ihr vor ihr flüchten wollt, sie belächelt oder als Unfug abtut. Ihr seid die Schöpfer, Euer Wille geschehe! Es liegt an Euch, auf welche Weise ihr mit dieser Hilfe zur Selbstliebe umgeht. 1.5.2012“

Die geistige Welt weist uns darauf hin, dass alles in unserem Leben aus den eigenen Schöpfungen entstanden ist. Es sind unbewusste Reaktionen auf Erfahrungen, die wir auch psychische Reaktionen nennen. Sie sind in uns vorhanden und wir strahlen sie in die Welt hinaus, aus der sie zurückkommen über Menschen und Situationen, um uns bewusst zu werden. Sie haben uns gedient und tun es immer noch. Wir alleine können unsere inneren und äußeren Realitäten verändern, über Zustimmung, über die Bereitschaft zu bejahendem Denken und Fühlen in Liebe.

In diesem Sinne wünsche ich einen schöpferischen und bewussten Monat Mai. Möge er zu einem erlebten „Liebesmonat“ Mai werden. Stelle sich jeder geistiger Weise selbst einen Maibaum, geschmückt mit bunten Bändern der Selbstliebe, an seine Herzenstüre.

In Einzelsitzungen, Seminaren, Workshops und Vorträgen unterstütze ich Sie gerne dabei, die Selbstliebe und Wertschätzung zu finden in allen Anforderungen des Lebens.

Hierzu freue ich mich darauf, Sie persönlich begrüßen und kennen lernen zu dürfen.

Herzliche Grüße

Helmut Laber

Praxis für Selbstfindung und innere Heilung

Heilpraktiker für Psychotherapie

Babenhauser Str. 6, 86381 Krumbach/Schwaben

Tel. 08282-827156

E-Mail: helmut.laber@gmx.de

www.praxis-laber.de