

Beherzt leben – lieben – lernen **Impuls vom 12.6.2019**



Die Verwirklichungskraft staunender Kinderaugen

Das Kindlich-Emotionale-Selbst

Wann hast du in deinem Erwachsenenleben das letzte Mal dich selbst, staunend und frei, wie mit strahlenden Kinderaugen erlebt?

Kannst du dich noch erinnern an jene Aspekte in dir,

- die sich unvoreingenommen freuen können?
- die staunend die Welt betrachten?
- die neugierig sind auf alles was sie noch nicht kennen?
- die beharrlich ihren Wissendrang stillen?
- die mit ihrer Entdeckerfreude anstecken?
- die natürlich und selbstverständlich teilen was sie entdecken?
- die begeistert und staunend sich an Kleinigkeiten erfreuen?
- die sich vertrauensvoll hingebend auf den Augenblick einlassen?
- die durch ihr Dasein ansteckend wirken?
- die sich nicht irritieren lassen von äußeren Einflüssen?
- die mit Selbstverständlichkeit verteidigen womit sie sich gerade beschäftigen?

- die ihrer Enttäuschung oder Ungeduld freien Lauf lassen?
- die im nächsten Moment wieder lachen und sich freuen?
- die Belastendes einfach vergessen?
- die Spaß haben an ihren Fantasien und ihnen freien Lauf lassen?
- die ihre Zuneigung und Liebe unvermittelt ausdrücken?
- die damit aus ihrer Herzenskraft leben!

Wenn du magst, dann fühle dich jetzt ein wenig ein in dieses kindlich-emotionale Wesen und erinnere dich, dass es auch in dir als Erwachsene/r vorhanden ist, beachtet und lebendig sein will.

Dieses kindlich-emotionale Wesen spürt genau was ihm (in dir) gut tut und was nicht. Es lebt verbunden mit seinen hochschwingenden Energien, wie Glückseligkeit, Freude, Begeisterung und Liebe, **immer in der Gegenwart** und ist mit sich selbst im Reinen.

Dieses Kindlich-Emotionale-Selbst, wie ich es in meiner Aufstellungsarbeit benannt habe, spielt eine zentrale Rolle auf dem Weg zu uns selbst, zu jenem Wesen, das wir in unserem Innersten in Wahrheit sind und immer sein werden.

Das verletzte Innere Kind

Ihm entgegen steht das konditionierte, erzogene oder emotional verletzte und verlassene Innere Kind, das sich aus den Überzeugungen, Erwartungen und Handlungen der Erziehenden entwickelt hat. Es liegt wie eine Schale um diesen innersten Kern, lebt aus der Ratio und folgt mit seiner Aufmerksamkeit eher belastenden Erinnerungen und damit verbundenen, niederschwingenden Emotionen wie Angst, Schuld, Scham oder Schmerz.

In seiner angelernten Strategie versucht es auch im erwachsenen Menschen noch immer Unsicherheiten und Verletzungen zu vermeiden, und Bestätigung und Zuwendung von außen zu erhalten. Dabei agiert es aus der Vergangenheit heraus und/oder will Künftiges im Griff haben und kontrollieren.

Der Zauber, der im Bestaunen des Unbekannten und Gegenwärtigen des Augenblicks liegt, bleibt dabei unbeachtet, der Zugang zur heilsamen und hochschwingenden Herzkraft eher verschlossen.

Wenn du magst beantworte dir selbst folgende Fragen

- Wo bin ich im Leben mit meiner Aufmerksamkeit?
 - Mehr in der Vergangenheit?
 - Mehr in der Zukunft?

- Wie oft bin ich mit meiner Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Moment?
- In welcher emotionalen Verfassung erlebe ich mich dort?
 - Eher mit hochschwingenden Energien wie Freude und Dankbarkeit?
 - oder eher mit niederschwingenden Energien, wie Sorge oder Ärger?
- Worauf deutet meine körperliche Verfassung eher hin?

*Worauf du auch immer deine Aufmerksamkeit richtest,
wirkt Energie auf die Weise,
die deiner Gefühlslage entspricht und die du ausstrahlst.
(ein Naturgesetz)*

Die Konsequenzen

Bewusste oder unbewusste innere Orientierung am freien Kindlich-Emotionalen-Selbst oder am verletzten Inneren Kind, hat Folgen.

Erkenntnisse der Quantenphysik haben die Zell- und Genforschung maßgeblich verändert, so wurde nachgewiesen, dass nicht Vererbung Zellen verändert und krank werden lässt, sondern das Milieu das die Bestandteile der Zellen umgibt. Dieses Milieu wiederum wird von chemischen Botenstoffen gesteuert, die aus den Denk- und Gefühlsorientierungen der Menschen entstehen.

Eine innere Orientierung an den hochschwingenden Energien des freien Kindlich-Emotionalen-Selbstes steuert das Zellgefüge des Körpers auf eine andere Weise, als die unbewusste Orientierung an nieder schwingenden Gefühlsenergien verletzter innerer Anteile.

Um gesund zu bleiben oder gesund zu werden, lohnt es sich, das innere, kindlich freie, emotionale Wesen kennen zu lernen und in sich zu integrieren.

Was wäre zu tun?

Vielleicht hast du schon mal bemerkt, dass niederschwingende Emotionen, wie Leiden, Opferhaltung, Scham und Schuld, andere körperliche Befindlichkeiten zur Folge haben als hochschwingende Gefühle wie Freude, Liebe, Dankbarkeit und Wertschätzung?

Vielleicht hast du schon mal bemerkt, wie Anklagen, Ärger und Wut, innerlich zu Disharmonie und Stress führen, auch wenn sie noch so berechtigt scheinen?

Und vielleicht hast du schon die Erfahrung gemacht, dass eine großzügige Haltung anderen und dir selbst gegenüber, gut getan hat?

Vielleicht ist dir aufgefallen, dass innerer Stress immer vom gegenwärtigen Moment entfernt und mit Emotionen aus vergangenen Erfahrungen womöglich auf sorgenvolle

Weise an die Zukunft denken lässt? (zu wenig Zeit, zu wenig Ideen, zu wenig Umsatz, zu wenig Geld, zu wenig Ruhe, zu viel Ansprüche, zu viel Arbeit, zu viele Vorhaben, zu viel Verantwortung, usw.)

Und vielleicht hast du schon die Erfahrung gemacht, dass eine kurze Pause mit innerem Zur-Ruhe-Kommen, zu mehr Freiheit dem Tagesgeschehen gegenüber geführt hat?

Hochschwingende Energien regenerieren und heilen Zellen, während niederschwingende Energien die Körperzellen belasten.

Die Macht des gegenwärtigen Moments

Das staunende Kind ist immer im gegenwärtigen Augenblick und folgt dem was ihm gut tut.

Wer bereit ist, innezuhalten und immer wieder in den gegenwärtigen Augenblick zurückzukommen, hat die Möglichkeit neu zu entscheiden. Verbindung mit dem inneren, staunenden Kindlich-Emotionalen-Selbst öffnet die Zellen für mehr Leichtigkeit, für freudige und kreative neue Sichtweisen.

Stress hingegen zeigt Chaos im Gehirn an, das den Körper in Alarmzustand mit entsprechender Anspannung versetzt, klares Denken muss dabei schwer erkämpft werden.

Wenn klar wird, dass disharmonische Zustände des Körpers auf die Wiederholung alter Strategien im Bezug auf Ereignisse der Vergangenheit hinweisen, diese alten Strategien Zeit und Lebensqualität des gegenwärtigen Augenblicks beeinträchtigen, dazu noch die Körperzellen belasten, lohnt es sich, immer wieder innezuhalten.

Dadurch kann in den gegenwärtigen Moment zurückgekehrt und an die Qualitäten des Kindlich-Emotionalen-Selbstes mit seinen hochschwingenden Emotionen erinnert werden.

Auf diese Weise kann mehr Freude und Leichtigkeit einfließen in das was gerade zu tun ist. Im entspannten und freudigen Zustand gelingen kreative Verwirklichungen leichter.

Was daran hindert sind **Gewohnheiten**, die vielleicht zu einer Art Sucht nach altbekannten, aufputschenden, erregenden Adrenalin-haltigen Botenstoffen geführt hat. Doch Gewohnheiten sind änderbar.

Ein Vorschlag zum Ausprobieren

Lasse dich jeden Tag mit staunenden Kinderaugen auf etwas Neues ein, etwas, das du noch nie so gemacht hast, das ganz von deinen bisherigen Gewohnheiten abweicht.

Damit kannst du neue Erfahrungen machen. Das wäre ein Weg wieder mehr Kontakt herzustellen zu deinem freien Kindlich-Emotionalen-Selbstaussdruck.

Ein weiterer Weg zu innerer Freiheit und Selbstverbundenheit

Systemische Selbstfindungs-Aufstellungen bieten Möglichkeiten, dieses Kindlich-Emotionale-Selbst mit seiner Lebensfreude wieder kennenzulernen. Dabei kann erlebt werden, wie sich der Kontakt mit dieser inneren Instanz anfühlt und auf welche Weise sie im Alltag auf sich aufmerksam macht. Dabei kann mehr und mehr gespürt werden, wie viel Ideenreichtum und Kreativität daraus entsteht, die ja bekanntlich auf neuen und unbekannteren Pfaden auftauchen.

Die Schale, die sich um diesen innersten Kern herum gebildet hat, kann dabei Stück für Stück geknackt werden um das wahre Wesen mit seinem schöpferischen Reichtum freizulegen. Ein Leben aus dem Blickwinkel staunender Kinderaugen kann vielfältiger und lebendig werden.

Das Gehirn des Menschen ist wie eine Speicherplatte, die alle Erfahrungen abspeichert und daraus sinnvolle Wege vorgibt um vergangene, belastende Erfahrungen zu vermeiden und sichere bekannte Wege einzuschlagen. Doch das Gehirn bleibt, wie Hirnforscher bestätigen, auch ein ganzes Leben lang lernfähig, sich auf neue Erfahrungen und neue Wege einzustellen.

Warum sollten diese neuen Erfahrungswerte nicht auf freien, kindlich-emotionalen und hochschwingenden Erfahrungswerten aufbauen?

*„In dem Maße, wie wir unseren Kopf
von alten, längst durchlebten Geschichten leeren,
können neue Räume entstehen und
eine geheimnisvolle Freude dort hineinfließen.*

*Unsere Intuition entwickelt sich,
wir werden mutiger, riskieren mehr,
tun, was uns in den Sinn kommt,
ohne lange zu fragen, ob es richtig oder falsch ist.“*

(Paulo Coelho)

Es würde mich freuen, dich dabei ein Stück deines Weges begleiten zu dürfen um die gesunde Manifestationskraft deines kindlich-freien, emotionalen Wesens freizulegen.

Herzliche Grüße



Helmut Laber